

## Bilaga 1

### VÄRDERINGSÖVNINGAR

Från Riksidrottsförbundets "Skapa trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar"

När ni arbetar med värdegrundsfrågor är det viktigt att poängtera att det inte finns något rätt och fel utan att allas åsikter är okej. Försök skapa en miljö för diskussioner där deltagarna känner sig trygga, att alla får komma till tals och att det är "högt till tak".

### Fyra Hörn

Ledaren ger ett påstående, deltagarna får välja i vilket hörn de vill ställa sig. De fyra hörnen har olika betydelse, "ja", "nej", "kanske" och "vet inte". När alla deltagare valt hörn kan du som ledare välja hur diskussionen ska gå. Låt deltagarna motivera sina val.

### Linjen

Lägg ut lappar med siffrorna 1-6 i en linje på golvet. Ettan betyder "instämmer inte alls" och sexan betyder "instämmer helt". Ledaren läser sedan upp ett påstående och deltagarna ställer sig vid den siffra som enligt dem stämmer bäst in. Låt deltagarna motivera varför de ställt sig på respektive siffra, antingen enskilt eller i smågrupper.

### Heta Stolen

Deltagarna sitter på stolar i en ring. Ledaren läser upp ett påstående, om man instämmer i ett påstående ska man resa sig upp och byta stol med någon annan som delar åsikten. Genom att sitta kvar på stolen kan man markera två saker. Antingen instämmer man inte i påståendet, eller också sitter man med armarna i kors och visar att man behöver betänketid. Se till att det finns en extra stol som man kan flytta till om man är ensam om sin åsikt.

Tänk på att ta tillfället i akt att låta alla motivera sina val och se till så att kommer till tals. Det är viktigt att poängtera att inget svar är mer rätt än något annat.

Anpassa vilka påståenden du väljer utifrån ålder och mognad hos deltagarna. Här nedan finner du påståenden som du kan använda till övningarna ovan. Självklart kan du hitta på egna som känns relevanta och viktiga för er grupp/lag att prata om.

- Jag upplever att jag gör mitt bästa för att nya killar/tjejer ska känna sig välkomna i vår verksamhet.
- Jag upplever att jag får vara med och bestämma tillräckligt mycket i min förening.
- Resultatet är viktigare än min prestation.
- Jag känner mig ofta utanför
- Jag känner någon som blivit sexuellt trakasserad
- Jag tycker det är okej att en tränare är kompis med en aktiv.
- I min förening har tjejer och killar har samma rättigheter och möjligheter.
- Det finns någon vuxen runt vårt lag/grupp som jag vågar prata med om nåt inte känns bra.
- Om inte jag håller med mina träningskompisar så vågar jag säga ifrån.
- Jag märker om någon i gruppen/laget/klubben blir mobbad.
- Jag säger ifrån om jag märker att någon blir mobbad.
- Hos oss får alla vara med oavsett hudfärg och bakgrund.
- Jag tycker att vi har bra gemenskap i gruppen/laget.
- Jag ser fram emot att gå till träningen.
- Det är okej att kalla någon "kärring".
- När jag är på träning vågar jag uttrycka mina känslor.
- Jag har någon gång känt mig mobbad.
- Jag har en person i klubben som jag litar på och vågar berätta saker för.
- Jag vågar ingripa om jag ser att någon far illa.
- Jag vet vad jag ska göra om jag hör att någon har blivit sexuellt utnyttjad.
- Jag har någon gång blivit kränkt på internet.
- Det är okej att vara kompis på facebook med tränaren.