



# Integrationsammandrag 4 juni 2022

## Inledning och avslutning

### Välkomstrunda/incheckning

Starta dagen med en gemensam samling där deltagarna hälsas välkomna och dagens upplägg presenteras. Här får ledaren möjlighet att hälsa på deltagarna, känna av gruppens status samt svara på eventuella frågor.

Det är viktigt att göra en presentationsrunda där du och deltagarna lär känna varandra. Eftersom grupperna är stora låt deltagarna presentera sig 2 och 2. Du som ledare ska se till att gruppen känner sig sedd och har en bra känsla.

### Avslutningsrunda/utcheckning

Avsluta detta pass med en gemensam samling där gruppen diskuterar vad som har varit bra med dagen hittills. Passa på att ge beröm till hela gruppen, på så sätt får deltagarna bekräftelse på att de gjort ett bra jobb och blir mer motiverade till att vara fysiskt aktiva/arbete med värderingsövningar.

Tips: avsluta med övningen "positiva ringen".

## Samtal och lekar mellan matcherna

Para ihop barnen i grupper om 2 & 2 eller 3 & 3.

Tips: Eftersom grupperna är stora och ni i vissa fall är ensamma vuxna, engagera ledarna som finns på plats. Dela ut uppgifter och gör mindre grupper med likadana övningar.

Frågor att ställa till barnen:

- Hur var det att spela tillsammans?
- Hur var det att spela utan domare?
- Vad tycker du är roligast att göra på fritiden?
- Vad tycker du är bäst med att bo där du bor?

Efter diskussionerna fortsatt med övning "Speedo", övning "1-2-3" och sedan "det vi har gemensamt".





## Övningar

### Indelning på led

Be deltagarna ställa sig på ett led/en linje utifrån olika indelnings principer, tex efter förnamnets första bokstav, efter födelsedag, efter hur många bokstäver man har i efternamnet. Välj gärna sådana saker som kräver att deltagarna kommunicerar med varandra och inte bara tittar på varandra (tex längd).

När ledet/linjen är formerad ber man om en koll, där deltagarna får säga sitt namn eller sin födelsedag. Denna övning kan göras både för att dela in en grupp i olika smågrupper, eller bara för att de ska kommunicera med varandra.

Tips: den här övningen kan ni använda när ni delar in lagen.

### Speedo

Dela upp gruppens deltagare i par, där den ena är nummer ett och den andra är nummer två. Alla deltagare med nummer ett bildar en cirkel med ryggar inåt. Alla med nummer två ställer sig framför sin kompis i paret. Det ska då bildas två cirklar, där paren står med ansiktena mot varandra.

Här nedan finns förslag på olika samtalsämnen. Ledarens uppgift är att läsa upp ett samtalsämne, varpå paren pratar fritt om det. Ledaren bedömer när samtalen ska brytas, förslagsvis efter cirka 30-60 sekunder. När paren pratat klart och står tysta tar deltagaren i den yttre cirkeln ett steg till höger, så att nya samtalspar bildas. Det är viktigt att båda i paren ska hinna prata innan tiden är slut.

Förslag på samtalsämnen:

- Vad tycker du bäst om att göra på fritiden?
- Vilka tre likheter har ni två gemensamt? (ni får inte nämna fotboll)
- Vad är din första fotbollsupplevelse?
- När tycker du det är viktigt att våga säga ifrån?
- Har du någon förebild? I så fall, vem?
- Vilket djur skulle du helst vilja vara?
- Berätta om en person betyder mycket för dig
- Vad betyder fotboll för dig?
- Om du fick vara en superhjälte, vilken superkraft skulle du ha då?
- Vilken person/vilka personer betyder mycket för dig och varför?
- Vad tycker du är viktigt att tänka på när man arbetar i grupp?
- Om du fick bjuda tre kända personer på middag, vilka personer skulle det vara?
- Vad skulle du helst av allt vilja jobba med?
- Hur skulle du vilja bli bemött och mottagen om du flyttat till ett främmande land?
- Vad i ditt liv skulle du vilja ändra på, om du fick möjlighet att leva om det?
- Vilka tre likheter har ni två gemensamt? (ni får inte nämna fotboll)





### 1-2-3

Deltagarna delas in två och två, helst två som inte känner varandra. Be dem räkna 1-2-3, där man säger varannan siffra. Alltså: person 1 säger 1, person 2 säger 2, person 1 säger 3, person 2 säger 1, person 1 säger 2 osv. När man fått flyt i det hela ber man deltagarna byta ut siffran 1 mot en rörelse, tex en klapp. Alltså: klapp-2-3-klapp-2-3 osv. Byt sedan ut siffran 2 mot en annan rörelse, tex nudda knäna. Alltså: Klapp-nudda knäna-3-klapp-nudda knäna-3. Byt sedan ut siffran 3 mot tex ett hopp. Alltså: klapp-nudda knäna-hopp-klapp-nudda knäna-hopp osv.

Denna övning kräver att man ser varandra i ögonen och att man fokuserar och hjälper varandra att minnas. Det brukar leda till skratt och en känsla av att man gjort något kul tillsammans.

### Det vi har gemensamt

Börja övningen med att sprida ut deltagarna runt mittcirkeln på en fotbollsplan. Läs sedan upp nedanstående påståenden en efter en inför gruppen. Nämn att vissa påståenden är personliga och att du vill att de svarar på dem så ärligt de kan. Om påståendet stämmer för deltagarna så går de in i mittcirkeln. Deltagarna går sedan tillbaka ut runt cirkeln och nästa påstående läses upp av ledaren.

Förslag på påstående:

- Gå in i mittcirkeln om du älskar att dansa
- Gå in i mittcirkeln om du är "klassens clown"
- Gå in i mittcirkeln om du har syskon
- Gå in i mittcirkeln om du har bonussyskon
- Gå in i mittcirkeln om du är född i ett annat land än Sverige
- Gå in i mittcirkeln om du tycker om pizza
- Gå in i mittcirkeln om du kan stå på händerna
- Gå in i mittcirkeln om du kan prata flera språk
- Gå in i mittcirkeln om du håller på med flera idrotter
- Gå in i mittcirkeln om du har ett husdjur
- Gå in i mittcirkeln om du tycker om att spela fotboll
- Gå in i mittcirkeln om ... (fyll på med egna förslag)

### Positiva ringen

Alla sätter sig i en ring och ska sedan i tur och ordning högt säga något positivt till den som sitter närmast till höger. Det kan handla om hur personen genomfört dagens övning eller något personligt. Poängtera att det måste vara något positivt. Samtala med deltagarna om att vi alla har både positiva och negativa sidor, men tyvärr är det mycket vanligare att vi får höra negativa saker än att vi får positiv beröm. Vi mår bra av beröm och positiva kommentarer.

