

Bra som jag är – övningar i samband med videon Trygg idrottsgrupp, agera mot mobbning

1. Diskutera normer i gruppen

Börja med att se på videon där Karin Storbacka berättar om mobbning, normer och allas ansvar.

Länk: <https://idrott.fi/bra-som-jag-ar/>

Ta paus vid fotona som visas över ”Vanliga normer?” och ”Utanför normen?” **OBS!** Poängtera innan att vi pratar respektfullt till varandra, alla ska få taltur, vi pratar en i taget och inga påhopp eller kränkande kommentarer är tillåtna.



- Vad väcker bilderna för tankar?
- Vad är det du ser?
- Är det något på bilderna som sticker ut, något som du reagerar på?

Andra frågor att fundera på (om tid finns):

Vilka normer har vi i vår grupp?

- Hur ska man se ut?
- Hur ska man klä sig?
- Vad ska man äta?
- Vilka känslor får man visa?
- Hur ska man prata om träning?
- Hur ska/får man reagera på misslyckanden eller när man lyckas?
- Vilken hudfärg eller etnicitet, vilken religion eller sexuella läggning förväntas man ha?
- Vilket språk ska man prata? Vilken dialekt?
- Hurudan familj ska man ha?
- Vad ska kroppen klara av, är det till exempel lätt att vara med om man sitter i rullstol, har nedsatt syn eller hörsel?
- Är det lätt att vara med om man har svårt att sitta eller stå still eller inte genast förstår tränarens instruktioner?

2. Gemensamma trivselregler

Övning om gruppen inte har gemensamma trivselregler från förr, alternativt en uppdatering av reglerna. För att alla ska trivas och ingen känna sig utanför är det bra att ha gemensamma regler hur vi ska behandla varandra inom gruppen.

Ledare, gör så här:

Dela in de aktiva i mindre grupper (3–4 per grupp). Be deltagarna att själva ge förslag på vilka regler eller förhållningssätt de anser är viktiga för att alla ska trivas, känna sig trygga och att ingen ska känna sig utanför. Man kan skriva ner reglerna på ett papper. Alternativ 2 är att låta idrottarna skriva ner på post-it lappar och fästa på en vägg, eller samla in anteckningar via en nätsida (t.ex. padlet) där deltagarna kan skriva in förslag som sen alla röstar på. Försök sedan tillsammans enas om vilka förslag som ska gälla. Om det är svårt för de aktiva att komma på några förslag kan ledaren bidra med någon punkt som hen tycker är viktig.

Exempel på trivselregler kan vara att berömma varandra när man tränar, prata vänligt med alla, att lyssna på varandra eller att hälsa på alla i gruppen när vi kommer till träningen.

Tänk på att reglerna skall fokusera på positiva beteenden, skall vara möjliga att följa och skall kännas rättvisa och relevanta för deltagarna.

Reglerna kan skrivas in i blanketten som hittas i Folkhälsans materialbank:

<https://material.folkhalsan.fi/> Skriv in sökord ”trygghetsregler”.

Stödfrågor:

- Hur kan vi göra så att alla känner sig trygga och trivs?
- På vilka sätt har vi roligt tillsammans?
- Hur ser vi till att alla känner de får vara med?
- Hur ser vi till att alla känner sig viktiga?
- Hur peppar vi varandra?

Gruppens gemensamma Trivselregler

1 Vi säger hej till alla när vi kommer till träning.

2

3

4

5

