

A group of children are climbing a rock wall. They are wearing harnesses and using colorful handholds. The wall is light blue and has various shapes and colors of holds. The children are in various stages of climbing, some are higher up than others. The overall scene is active and focused on teamwork and physical activity.

# Gruppens trivselregler



**ÅLDER:** alla åldrar

**TIDSÅTGÅNG:** 30-60 minuter

I den här övningen får ni jobba med gruppens egna trivselregler. Det innebär att ni tillsammans bestämmer tre trivselregler för hur vi ska vara med varandra.

Utveckla gruppens trivselregler

Lyft era trivselregler under säsong

# Utveckla gruppens trivselregler

---

I den här övningen får ni ta fram gruppens egna trivselregler.

- 1)** Börja med att i helgrupp diskutera hur vi ska vara med varandra.
- 2)** Låt alla i gruppen ge exempel på ord som är viktiga för hur vi ska vara med varandra i laget eller i gruppen. Skriv upp orden så att de syns tydligt för alla.
- 3)** Därefter låter ni samtliga deltagare en och en rösta på sina tre favoriter bland orden ni skrivit upp. De tre ord som får flest röster blir gruppens trivselregler.
- 4)** Dela sedan upp alla deltagare i mindre grupper. Förse varje grupp med ett lakan eller stort vitt papper samt färgpennor. Låt respektive grupper skriva sina trivselregler tydligt på lakanet eller pappret. Det blir roligare om grupperna även får möjlighet att använda sin kreativitet och designa pappret/lakanet.
- 5)** Varje grupp presenterar sitt papper/lakan för hela gruppen. Ni kan även göra en utställning av gruppernas bidrag i föreningens lokaler och sociala medier för att visa upp för föräldrar och andra inom föreningen.

## Följ upp trivselregler

Om ni tidigare har utvecklat egna trivselregler ska dessa diskuteras igen och ses över.

- Har vi följt alla trivselregler? Ge exempel när det syns att vi följer våra trivselregler.
- Vill vi ändra på något?
- Vill vi lägga till något?

# Lyft era trivselregler under säsong

---

## Under säsong

Under säsong ska ledare lyfta varje trivselregel med laget minst en gång vid separata tillfällen i samband med en träning eller match. Det tar max 2-3 min. Välj ut en av gruppens trivselregler och diskutera den under en samling.

- Varför har vi denna trivselregel i gruppen?
- Minns ni varför vi enades om den här trivselregel?
- Hur säkerställer vi att denna trivselregel följs?

---

**Bra jobbat!**

**Att tänka på: vad tar du med dig efter den här  
övningen?**

---