

# Alkohol och grupptryck | 15 år



**ÅLDER:** 15 år

**TIDSÅTGÅNG:** 30 minuter

Vi pratar om vår värdegrund och vårt beteende för att alla ska tycka att det är kul att komma till träning, tävling, match och läger. Det vinner alla på.

Inkluderande idrott och trygga ungdomar

Om alkohol och grupptryck

Diskutera varför

# Inkluderande idrott och trygga ungdomar

---

Idrotten ska vara en plats där alla får uppmärksamhet och vi tar ansvar för oss själva och varandra.

## Vi mår bättre och presterar bättre när

- alla kan vara sig själv i gruppen och i föreningen.
- alla respekterar alla människor.
- alla blir accepterade för den man är.

# Om alkohol och grupptryck

---

## Introduktion

Fokus är att genom diskussion och reflektion öva gruppen att själv påverka sin situation och välja sitt beteende samt motstå social press, grupptryck och att lära sig att säga nej till alkohol. Skräckpropaganda och pekpinningar bör undvikas i största möjliga mån då detta kan påverka i fel riktning.

## Diskutera om alkohol och grupptryck

- 1 Händer det att du ibland gör saker som inte känns bra, bara för att någon annan gör det? Vem kan det vara bra att vända sig till i sådana situationer?
- 2 Vilka negativa konsekvenser tror ni att alkohol kan leda till?
- 3 Varför tror ni att vissa personer provar alkohol?
- 4 Vilka positiva effekter kan vi få som grupp om alla väljer bort alkohol?
- 5 Hur tror ni att övriga i gruppen påverkas om någon i gruppen använder alkohol?
- 6 Ge exempel på positiva saker som dina kompisar kan påverka dig att göra.

# Diskutera varför

---

**Diskutera varför ni tror att er förening tycker det är viktigt att vi pratar om alkohol.**

- Hur påverkas ni som enskilda utövare av att säga nej till alkohol?
- Hur påverkas gruppen av att säga nej till alkohol?

---

**Bra jobbat!**

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

---