

# Allas rätt att vara den de är | från 16 år



**ÅLDER:** 16 år och uppåt

**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 att vara sig själv

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, vi utvecklas mer som människor och idrottare. Vi presterar bättre när**

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

# Om att vara sig själv

---

Vi är alla olika som individer och måste få tillåtas att vara oss själva för att känna oss trygga och kunna utvecklas. Genom att visa respekt och låta andra få vara den de är, ger vi oss själva utrymme att få vara oss själva.

## Diskutera

- Vad innebär det att "vara den man är"?
- I vilka sammanhang kan vi känna att vi fullt ut får vara den vi är?
- Hur mår vi när vi verkligen får vara den vi är?
- Hur mår vi när alla i gruppen får vara den de är?

## Diskutera i mindre grupper

- Vilka krav ställer det på oss i gruppen om alla ska få vara den de är?
- Hur tar du som individ ansvar för att du ska få vara den du är?
- Hur tar du som individ ansvar för att andra ska få vara den de är?

# Diskutera varför

---

Prata om varför ni tror att er förening tycker det är viktigt att vi diskuterar rätten att få vara den vi är.

- Hur påverkas du som enskilda utövare om du alltid får vara den du är?
- Hur påverkas gruppen om alla dess medlemmar alltid får vara den de är?

---

**Bra jobbat!**

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

---