

Att vara en bra kamrat | 8-9 år



ÅLDER: 8-9 år

TIDSÅTGÅNG: 20 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 en bra kamrat

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 och vi presterar bättre när

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

Om att vara en bra kamrat

Diskutera i gruppen hur ni tycker att en bra kamrat ska vara

- Vad säger man om man är en bra kamrat? Ge exempel.
- Vad gör man om man är en bra kamrat? Ge exempel.

Vi är olika som människor och reagerar olika på olika situationer. Det är okej att känna känslor men vi kan välja hur vi uttrycker våra känslor.

- Hur tycker ni att vi ska agera mot varandra när vi vinner/förlorar?
- Vad får man säga eller göra om man blir arg på en kamrat?
- Vad kan man säga eller göra om en kamrat blir ledsen eller arg?

Diskutera i gruppen varför ni tycker det är viktigt att vi är bra kamrater

- Hur känns det när någon är en bra kamrat?
- Hur vill ni att andra hjälper eller stöttar er?
- Hur vill ni att gruppen agerar ifall ni gör ett misstag?

Diskutera varför

Diskutera varför ni tror att föreningen tycker det är viktigt att vi är bra kamrater.

- Hur påverkas ni som enskilda spelare? (Exempel: man blir glad, peppad, ledsen)
- Hur påverkas gruppen? (Exempel: bättre spel, bättre gemenskap, bättre resultat)

Bra jobbat!

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