

Gruppen och jaget | 10 år



ÅLDER: 10 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

Gruppen och kompisar

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.

Gruppen och kompisar

Diskutera vad ni tycker är en bra grupp?

- Hur beter man sig som individ i en bra grupp?
- Hur behandlar man varandra i en bra grupp?
- Hur hanterar man misstag eller motgångar i en bra grupp? Ge exempel.

En grupp jobbar mot ett bestämt mål tillsammans. Vi är olika som människor och behöver kunna arbeta tillsammans.

- Hur tycker ni att vi ska agera mot varandra när vi vinner/förlorar?
- Hur kan ni hjälpa gruppen att jobba bättre tillsammans?
- Hur vill ni att alla i gruppen ska hjälpa och stötta varandra?

Gruppen och jaget?

- Vad menar vi med "gruppen och jaget"?
- Varför är det viktigt att alla individer även får vara sig själva?
- Hur påverkas vi om vi arbetar tillsammans som ett lag?

Diskutera varför

Diskutera varför ni tror att er förening tycker det är viktigt att vi pratar om gruppen och jaget.

- Hur påverkas ni som enskilda utövare?
- Hur påverkas gruppen? (Exempel: vi blir glada, peppade, alla känner sig respekterade och välkomna, bättre självkänsla och självförtroende)

Bra jobbat!

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