



Del 3 – Känn efter

Under den första delen fick deltagarna reflektera kring hur dom vill uppfattas och vilka positiva egenskaper de värderar högt. Under andra delen fick deltagarna ta ställning i ett antal påståenden och diskutera hur de uppfattar klimatet i sin träningsgrupp.

Syfte

Eftersom vi under del 1 och 2 lärt känna varandra på ett annat plan och tränat på att stå för sin åsikt är förhoppningarna att vi under denna träff ska kunna ha diskussionerna i övningen på ett öppet och ärligt sätt där vi verkligen kan diskutera fritt och våga säga vad vi tycker. Återkoppla gärna till föregående tillfällen genom att ställa frågor till gruppen – t.ex. Vad gjorde vi sist? Vad sa vi? Vad kom vi fram till? Vad lärde vi oss om varandra?

Övning

Deltagarna ska få diskutera i mindre grupper utifrån olika frågeställningar. Du leder samtalet utifrån de frågeställningar som finns på baksidan av detta blad. Välj de frågeställningar som passar din grupp bäst – yngre eller äldre. Innan du gör övningen första gången är det bra om du förbereder dig på hur du följer upp olika svar.

Dela in gruppen i mindre grupper. Bästa gruppstorlek för den här övningen är tre eller fyra personer. Ställ en fråga, låt gruppen diskutera i några minuter och återkoppla sedan i helgrupp innan ni går vidare till nästa fråga.

Tänk på att ställa följdfrågor för att få deltagarna att utveckla sina svar. Det är viktigt att du som ledare ser alla i gruppen och försöker få alla att komma till tals (utan att tvinga någon). Ibland kan du som ledare behöva lämna över ordet till en specifik individ för att inte de andra individerna i gruppen ska ta över samtalet.

Avslut/sammanfattning

Sammanfatta vad ni gjort under passet och varför detta är viktigt både i och utanför idrotten. Använd dig återigen av frågor till gruppen.



Frågeställningar

- Vad räknas som mobbning och vart går gränsen för mobbning?
- Kan vad som är ok att säga till varandra vara olika för olika personer?
- Hur gör vi i vårt lag för att ingen ska känna sig utanför?
- Under en träning får Kajsa höra hur någon skriker på henne från sidan. Hon känner sig påhoppad och istället för att säga ifrån skriker hon tillbaka. Hur tror ni att Kajsa tänker och känner?
- Fundera över hur det känns när någon skriker på dig om du gör ett misstag?
- Du som skriker, tror du din medspelare blir bättre av detta? Vad kan du göra istället?
- Hur känns det om du får reda på att någon annan pratar skit bakom ryggen på dig?
- Hur ska vi göra för att få bästa möjliga sammanhållning i vår grupp?