VÄRDEGRUND

Värmland

Ni behöver

- Papper + pennor
- Eventuellt post it-lappar till övning 1

Gör så här

- Dela in gruppen i mindre grupper om 3–5 personer
- Låt alla komma till tals
- Gå igenom smågruppernas arbeten i den större gruppen

Schysst och oschysst beteende

Tid ca 45 min

I den här övningen ska gruppen diskutera vilka beteenden de anser är schysta respektive oschysta hos en lagkompis. Gör så här:

1. Rita upp en streckgubbe med ledsen mun på ett stort pappersark.
2. Be grupperna prata om vilka beteenden som *inte* är okej i ert lag/grupp.
3. Låt grupperna skriva ner sina svar på post it-lappar, alternativt direkt på det stora pappersarket.
4. Gå igenom svaren och ställ eventuellt följdfrågor på några av beteendena för att få gruppen att utveckla sina tankar.
5. Rita upp en streckgubbe med glad mun på ett stort pappersark.
6. Be grupperna prata om vilka beteenden som är okej och som ni vill se mer av i ert lag/grupp.
7. Upprepa steg 3 och 4.
8. Avsluta med att varje person ska välja ut en sak som de ska göra mer av för att vara en schysst kompis.

Spelregler

Tid ca 45 min

Syftet med den här övningen är att ta fram gemensamma spelregler för hur ni vill ha det tillsammans i er grupp.
Gör så här:

1. Ge grupperna ca 10 minuter för att prata om vilka spelregler de anser är viktiga för att trivas och må bra tillsammans (t ex vi ska hjälpa varandra, vi lyssnar på varandra).
2. Varje grupp skriver ner minst **tre** förslag var. Ett förslag/post it-lapp.
3. Samla in alla lappar och gruppera de som är likadana.
4. Sedan ska var och en dela ut 1, 2 och 3 poäng till de tre spelreglerna de värderar högst.
5. Välj sedan ut ca 4–7 ord/meningar som fått de högsta betygen som tillsammans bildar gruppens egna spelregler.
6. Avsluta övningen med att bestämma hur ni ska agera om någon *inte* följer spelreglerna och går emot det ni kommit överens om.

Våra spelregler är

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Så här gör vi om någon inte följer spelreglerna:

_____

_____

_____

Så här tänker jag…

Tid ca 45 min

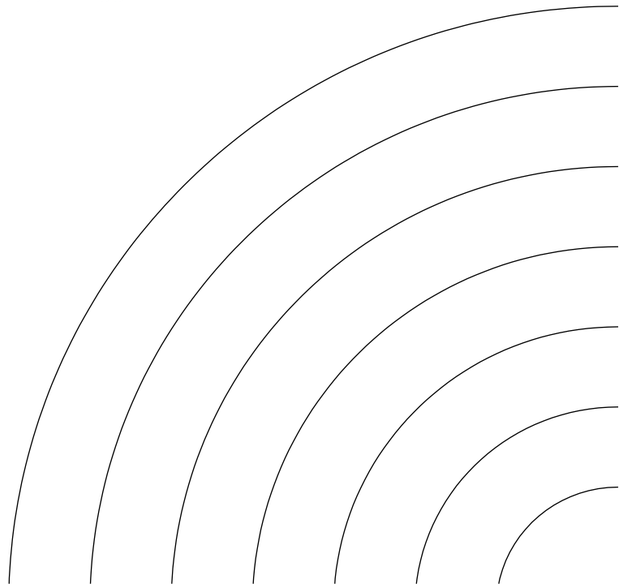
I den här övningen ska gruppen prata om olika frågeställningar och hur de ska agera om de hamnar i en liknande situation.

1. Under en träning eller tävling hör du ofta fula ord i samband med att någon misslyckas eller blir irriterad på någon annan.

- Vad får man säga under en träning/tävling?
- Om någon slänger ur sig fula ord som ni kommit överens om att ni inte får säga, vad gör ni då?

2. Du märker att en i gruppen är lite utanför och ofta för sig själv.

- Vad kan du göra för att få träningskompisen att känna sig som en i gänget?

3. Din kompis tar bilder med sin mobil, både i och utanför omklädningsrummet. Du är orolig att bilderna hamnar på nätet.

- Har ni regler för mobiler/sociala medier i gruppen?
- Vad tycker du är okej att lägga ut på nätet?