

Föreningsträdet

Handledning Aktiva 8 år

Alma på stranden
Simtävling
Bandyträning
Alma och Effe mår illa
I vår busgrupp



Att arbeta med Föreningsträdet

Syfte:

Tanken med föreningsträdet är att med hjälp av enkla frågor skapa diskussioner som belyser olika delar inom idrotten. Diskussionerna syftar till att vidga tankarna hos de aktiva och på så sätt ge dem utveckling både på och utanför planen såväl idrottsligt och socialt. Det är viktigt att det är lagets ledare som leder samtalen. Föreningsträdet ger ökad förståelse. Som ledare kommer du att få många aha-upplevelser när svaren kommer på frågorna om hur barnen tänker och vad man tycker.

Dessa avsnitt är för åldern 8 år.

Låt lagets utbildningsledare skapa lägrupperna på IdrottOnline. Där sker också slutrapportering av närvaron. Rekommendationen är att under året genomföra alla avsnitt. Utbildningsledaren skapar 1-4 lärgrupper (beroende på antalet spelare) som sedan under året arbetar med materialet.

Andra mervärden av föreningsträdet är att:

- det stärker gruppens sammanhållning att träffas utanför tränings- och matcharenan
- varje individ får möjlighet att ge sin syn på de olika frågeställningarna och därmed kan varje person vara med och påverka
- barnen får en bredare "utbildning" som de kommer att ha nytta av såväl på som utanför planen
- viktiga ämnen lyfts upp och många problem kan förebyggas

Lämpliga tillfällen att genomföra detta är:

- på ett träningsläger
- mellan matcher i en helgturnering
- istället för en träning
- vid inställda träningar ex av kyla

Arbetsätt

1. Samla barnen och berätta vilket ämne ni ska prata om och varför.
2. Låt sedan barnen diskutera de olika frågorna i smågrupper (4-6 barn i varje). Alla måste få komma till tals i gruppen. Individen är viktig.
3. Utse en ledare/förälder för varje grupp. Redovisa grupperna var för sig.
4. Avsluta med att låta barnen fundera över vad de har lärt sig under diskussionerna och vilken nytta de kommer att ha av det i framtiden. Låt någon eller några berätta för hela gruppen.

Diskussionsfrågorna är bara exempel på vad ni kan diskutera, ni har säkert ytterligare frågor som är viktiga för er grupp. Dessa ska ni givetvis också lyfta upp i gruppen.

Frågor och synpunkter om föreningsträdet tar vi gärna emot!
Föreningsträdet utvecklas och förbättras ständigt.

Alma på stranden

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 8 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 1

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Syfte:

Lära känna varandra. Öka gemenskapen.

Bakgrund:

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Det är en väldigt varm sommardag och Alma och skogsbusarna är vid stranden. De badar, äter glass och leker i sanden. De har det verkligen trevligt. Plötsligt kommer det in flera mörka moln på himmeln och det börja regna jättemycket. Vilken tur att Burre och Effe har tagit med sig sina parasoll till stranden. Men när Alma frågar om hon får sitta under Effes parasoll svarar han surt. – Nehej du, det är mitt parasoll. Du skulle ha tagit med dig ett eget.

Regnet fortsätter att ösa ned så Alma går istället och frågar till Burre. Han tycker att det vore jättekul att dela parasoll med Alma. De tar fram saft, bullar och ett Memory som Alma har med sig. De skrattar och har det jättemysigt under Burres parasoll. Effe sitter ensam under sitt parasoll och önskar att han också hade saft och bullar.

Aktivitet

1. Veckans buskompis

Lägg lappar med alla barnens namn i en burk. Alla barn drar sedan varsin lapp. Man ska nu extra snäll och omtänksam mot sin kompis på lappen utan att avslöja vem man är. När veckan är slut ska barnen gissa vem som varit ens "speciella" kompis. Låt barnen berätta om hur de upplevde att bli extra uppmärksammas och hur de kom på vem som var deras "speciella" kompis.

2. Översvämning

Lägg ut rockringar eller liknande som bildar stora ringar på golvet. En ring per barn. Låt barnen springa omkring mellan ringarna. När du ropar till ska alla ställa sig i var sin ring. När alla står i en cirkel så får de springa runt igen, samtidigt plockar du bort en ring. När du ropar ska alla barn åter ställa sig i var sin ring - någon kommer att bli utan och får då gå och sätta sig vid sidan. Till slut så är det bara två barn och en ring kvar. Gör leken en gång till men nu med regeln att man får stå flera i varje cirkel. Börja med att alla har var sin ring, men varje gång du ropar så plockas en ring bort. Till slut kommer det att bli många barn i ett fåtal ringar. Plocka inte bort fler ringar än att barnen får plats. Dock är vitsen att barnen ska få kämpa lite för att bereda plats för alla. Leken ökar gemenskapen.

3. Diskutera

Vilken av lekarna var roligast, när alla kunde vara med eller när några fick sitta vid sidan om?

Simtävling

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 8 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 2

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Syfte:

Barnen ska tänka på hur de hejar fram sitt lag samt hur en bra supporter/publik bör vara.

Bakgrund:

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Det är simtävling i skogsbusarnas sjö. Alma ska simma finalen i frisim mot Effe. Läktaren är full med skogsbusar som hejar. – Heja Alma, du är bäst! skriker Multe och viftar med en flagga.

– Nehej då, ropar Burre, Effe vinner, han är snabbare än alla andra.

– Effe simmar ju som en kork, säger Multe och skriker, bu för Effe!

Då blir Burre riktigt arg.

– Du vill visst ha en smocka mitt i planeten?!

– Kom igen bara ditt pälsberg, svarar Multe.

Och snart är alla busarna på läktaren inblandade i en stor boll av slagsmål, som rullar rätt ner i sjön!

Aktivitet

1. Bu och bra charad

Dela in barnen i mindre grupper. Ge grupperna i uppgift att planera och därefter spela upp charader för varandra. De ska spela upp minst en situation av både hur bra och dåliga idrottssupportrar kan bete sig.

2. Hejaramsa

Dela in barnen i mindre grupper och låt varje grupp hitta på en egen hejaramsa. Ni kan använda den i framtiden när ni hejar fram varandra eller era idoler. Till ramsan kan ni hitta på egna rörelser, skapa ljud och utsmyckningar t ex hattar, banderoller och flaggor.

Bandyträning

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 8 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 3

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Syfte:

Belysa och beskriva mobbning.

För ledarens kännedom!

BRIS, Barnens rätt i samhället, definierar mobbning så här: "En person är mobbad om han eller hon upprepade gånger och under viss tid, blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera personer" Under viss tid kan vara så kort tid som två dagar. Ju tidigare man ingriper desto lättare att stoppa mobbning. Det är mycket viktigt att ta tag i tendenser till mobbning omedelbart.

Bakgrund:

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Det är bandyträning i skogen. Tinka är försenad. Hon tar ett djupt andetag och hoppas att de andra redan är ute på isen, men de är fortfarande kvar i gläntan.

- Titta vem som kommer nu, toviga Tinka!
- Stick hem och kamma pälsen va!

Tinka älskar att spela bandy så hon försöker strunta i vad de säger och knyter på sig skridskorna.

- Vad är det där för gamla skruviga skridskor, Tinka? Kommer det direkt från soptippen? De skrat-
tar och går ut på isen. På träningen låtsas de som ingenting, men när tränaren inte ser knuffar de
ut Tinka i snön och viskar elaka saker. När träningen är slut rusar alla busar mot gläntan för att
byta om, utom Tinka som dröjer sig kvar.

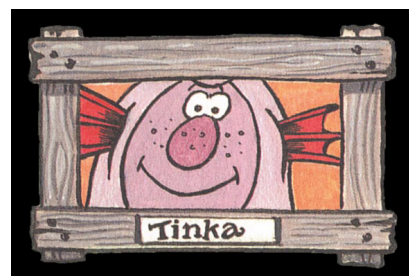
Aktivitet

1. Diskutera -

Vad tycker du att Tinka ska säga till sin tränare? Vad kan Tinkas tränare göra? - Vad tycker ni att Tinka ska göra? Hur ska vi göra om något sådant händer i vår grupp?

2. Tinkas teater

Dela in barnen i mindre grupper. Låt barnen agera som Tinka, lagkamraterna och tränaren. Låt varje grupp hitta på ett slut på berättelsen som de sedan spelar upp för varandra. Prata med barnen om gruppernas förslag på slut. Slutar alla berättelser lyckligt? Om inte, varför?



Alma och Effe mår illa

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 8 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 4

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Syfte:

Lära känna varandra. Öka gemenskapen.

Bakgrund:

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Alma mår inte bra, hon har ont i halsen och är snuvig. När man är sjuk, exempelvis har feber och ont i halsen, mår man inte speciellt bra. Effe mår inte heller bra, men han har inte feber och inte ont i halsen. Effe känner sig ensam. Han har ingen att leka med och ibland tycker han inte att han är tillräckligt bra.

Alma och Effe mår dåligt på olika sätt, men båda kan få medicin. Alma kan få medicin från doktorn och Effe kan få sin medicin från en kompis. Ibland kan vem som helst vara doktor och få någon att må bättre.

Det är många olika saker som är viktiga för att man ska må bra – det handlar bland annat om att trivas med sig själv och andra människor. Ja, helt enkelt känna sig bra! Det gäller både kroppen och knoppen, för när kroppen mår väl gör knoppen det också – och tvärtom.

Aktivitet

1. Viktiga saker för att må busbra

Låt barnen fundera vad de tycker är viktigast av följande:

- Att ha en kompis som man kan snacka om allt med.

- Att man trivs och tycker det är kul att gå till skolan.

- Att man får hålla på med roliga aktiviteter på fritiden.

- Att man är uppskattad av sina föräldrar.

- Att man inte behöver vara rädd för andra barn/ungdomar.

Läs de olika förslagen igen, och låt de som tycker förslag 1 är viktigast räkka upp handen osv.

Fråga varför de tycker just den är viktigast.

2. Må-bra bus

Dela in i mindre grupper och låt barnen berätta för varandra om olika saker som får dem att må bra. Försök att komma ihåg vad dina kamrater berättar. Ni kan ha det som läxa till nästa träff att försöka komma ihåg vad de andra i gruppen berättade.



Vinter i skogen

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 8 år

Alma på skogs promenad - Avsnitt 5

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Syfte:

Vara mot andra som man vill att de ska vara mot en själv. Höja självkänslan.

Bakgrund:

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Det är vinter i skogen. Skogsbusarna ska åka snowboard i backen. När Multe kommer dit får han inte vara med. I stället skrattar de andra busarna åt honom och säger: – Du är så ful att snön smälter och din snowboard ser ut som en gammal barkbåt! De skrattar ännu mer samtidigt som de börjar kasta snöbollar på honom. – Stick härifrån! De knuffar Multe så han trillar hela vägen nerför backen. Ingen hjälper till eller säger ifrån.

Aktivitet:

1. Busberöm

Låt barnen sitta i en ring. Ett barn i taget sätter sig i mitten av ringen. Låt sedan alla andra barn säga något positivt om barnet i mitten. Låt alla barn berätta klart om ett barn innan ni går vidare till nästa barn osv. Det är en bra träning att säga positiva saker om varandra högt i grupp.

2. Busramsa

Följande ramsa kan ni tillsammans läsa eller varför inte göra en egen melodi till:

Det finns nån av varje sort,
nån är stark och nån är svag,
nån är lång och nån är kort,
men ingen är precis som jag.

Kan ni hitta på någon egen ramsa?



I vår busgrupp

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 8 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 6

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Syfte:

Att gruppen tillsammans skapar trivselregler och hur man ska vara mot varandra.

Bakgrund:

Läs de olika frågorna och låt barnen fundera och visa för varandra två och två. Låt sedan några par visa sina svar för hela gruppen.

Hur ska/vill vi se ut och låta...

När vi hejar:

Om någon är dum och retar andra:

När vi vinner:

När vi förlorar:

När någon ny vill vara med:

När domaren dömer:

Hur uppträder en bra förebild:

Ni kan skriva ner gruppens ställningstaganden som ni gjort under arbetet med frågorna, t ex när någon ny vill vara med, ska den få det osv. När ni bestämt vad som ska stå efter de olika frågorna kan ni i nästa steg komma överens om att alla ska leva upp till vad ni kommit fram till.

Ni kan t ex inleda varje framtida träning med att gå igenom vad ni gemensamt kommit överens om.



