



Övning 3 – November 2024

Välkomna varandra med Fyra hörn

Värdegrundsansvarig, Tidsåtgång: ca 25 min

I den här övningen använder vi en metod som heter Fyra hörn. Innan ni kör igång är det viktigt att du klargör att det finns inget rätt eller fel i den här övningen och vi respekterar varandras åsikter.

1. Du läser upp för helgrupp ett antal påståenden och sedan går var och en till det hörn man känner för.
2. Efter att varje fråga är ställd och deltagarna ställt sig i ett hörn, fråga dem varför de har ställt sig just där. Fråga alltid olika personer och försök fråga alla i gruppen minst en fråga.
3. Det börjar en ny person i er grupp, vad gör du?
 - a. fryser ut honom/henne, hen får ej vara med
 - b. hälsar genom att säga hej, du tar hand om honom/henne och försöker få med hen i gruppen
 - c. du gör inget för du bryr dig bara om ditt eget
 - d. Öppet hörn
4. Det viktigaste för mig med att vara en lagkompis/träningskompis är:
 - a. att jag aldrig lämnar någon ensam i gruppen - inget är viktigare än att alla trivs
 - b. att jag vågar agera och säga till en vuxen om något orättvist händer
 - c. jag gör ingenting, jag bryr mig inte
 - d. Öppet hörn
5. Det värsta jag vet är:
 - a. när någon säger något taskigt "face to face"
 - b. när någon skriver något taskigt om mig eller andra på sociala medier
 - c. när någon slåss/bråkar
 - d. Öppet hörn
6. Fler påståenden. Hörnen den här gången heter "a. stämmer helt", "b. stämmer till stor del", "c. stämmer till viss del" och "d. stämmer inte alls".
7. Vi pratar med varandra på ett sätt som stärker och bekräftar i motsats till att trycka ner och hänga ut.
8. I vår grupp är det lätt att vara sig själv. Vi respekterar varandra och vi låter alla vara dem de är.
9. Det är jobbigt att göra misstag i vår grupp.
10. Vi uppträder professionellt mot motståndare och domare.
11. I vår grupp är det lätt att visa känslor och prata om dem.
Exempelvis när jag blir arg, ledsen, sorgsen, sårad, glad, lycklig, kär, förälskad osv.
12. Använd gärna fler egna påståenden, exempelvis om er värdegrund eller särskilda händelser som hänt laget/gruppen som kan vara bra att diskutera.