

Spelregler i gruppen

Det här materialet är tänkt som en hjälp för dig som ledare och som vill arbeta fram spelregler tillsammans med den grupp du leder. Att involvera de aktiva i framtagandet av gruppens spelregler ökar individernas motivation att följa reglerna.

Klimatet i gruppen är en viktig faktor för hur roligt individerna kommer tycka det är att idrotta. Det visar bl.a. Amanda Viseks studie FunMaps. Dessutom ökar chanserna för inlärning och utveckling om individen känner sig trygg i miljön och kan koncentrera sig på idrotten.

Exemplet på genomförande fokuserar på hur ni vill vara mot varandra inom gruppen. Men metoden går att använda på fler frågeställningar, t.ex. på hur ni vill uppföra er mot motståndare, domare och funktionärer, eller på vilka spelregler ni vill ha mellan aktiva och ledare.

Förberedelser: Sätt er helst i en lokal där ni kan dela in gruppen i mindre grupper. Placera de aktiva i grupper om 3-5 st. Det är lättare för många att våga prata och berätta i mindre grupper. Det kan vara bra att ha pennor, papper, post-it eller blädderblock till hands när ni genomför aktiviteten.

Genomförande:

1. Be deltagarna att under ett par minuter, tyst för sig själva, fundera över hur just hen vill bli bemött och hur hen vill att det ska vara för att känna sig trygg i gruppen och för att det ska vara trivsamt i gruppen/laget. Be deltagarna notera för sig själva vad de tycker är viktigt. Poängtera vikten av att inte prata med varandra, det kommer de att få göra strax.

2. Be nu deltagarna att tyst för sig själva skriva ned några spelregler som de anser att ni bör ha i gruppen. Fortsatt under tystnad.

3. Nästa uppgift är att inom varje mindre grupp(3-5 st) gå laget runt, där var och en får berätta om vilka spelregler hen har skrivit ned och gärna motivera varför spelregeln är bra att ha i gruppen.



Västernorrland

4. När grupperna är klara med att redovisa för varandra så är det dags för respektive grupp att sammanställa gemensamma spelregler för respektive grupp. Antingen genom att skriva ner en spelregel/post-it lapp, eller om ni inte har tillgång till post-it, genom att sammanställa en lista på ett papper. Här kan ni om ni vill begränsa varje grupps lappar/punkter till ett visst antal, eller så får gruppen ta med så mycket de vill. Men gruppen bör vara överens om de lappar/punkter som skrivs.

5. När grupperna är klara får varje grupp redovisa vad de kommit fram till. Använder ni post-it så kan en grupp i taget gå fram och redovisa sina lappar samtidigt som de sätts upp på t.ex. en vägg. Har ni inte post-it så kan du som ledare skriva ned punkter på en tavla eller blädderblock. Viktigt här är att gruppen förklarar vad de menar och gärna också varför de vill ha med en spelregel. De andra grupperna bör också få chansen att ställa frågor om det är något de inte förstår.

6. När alla grupper redovisat så kan ni sätta ihop post-it som är likadana, eller lägga ihop punkter på blädderblocket som är lika. När det är gjort så har ni fått ihop en lista på era spelregler för er grupp.

7. Exponera! När ni har fått klart er lista så är det bra att sammanställa den på ett snyggt sätt och sedan exponera och synliggöra den. Det kan göras genom att ni plastar in era spelregler och sätter upp dom i omklädningsrummet, förrådet eller i entren till anläggningen. Det kan också vara genom att publicera dom på hemsida eller sociala medier.

8. Stäm av era spelregler. Det kan vara bra att då och då stämma av gruppens spelregler. Det kan dels vara att stämma av hur gruppen tycker att respektive spelregel efterlevs, men det kan även vara att sätta sig i mindre grupper för att fundera över om ni ska ta bort eller tillföra spelregler.

Ledarnas involvering: Generellt är det bra om ledarna håller sig utanför framtagandet av spelreglerna. Detta för att motivationen att efterleva dom blir starkare om dom kommer från gruppen själv. Beroende på gruppens mognad kan det dock behövas lite hjälp på traven ibland. Detta görs bäst genom att ställa öppna frågor till deltagarna under grupp-diskussionerna (Vad tycker ni om det här?). Det går även att ställa öppna frågor om ni som ledare anser att det saknas något viktigt då listan med spelregler är färdig från grupperna. Men det är viktigt att gruppen får svara på om de vill addera en spelregel eller inte.



Västernorrland

Lycka till med att ta fram era spelregler!