

STÅ UPP, TÄNK SJÄLV!

Metod anpassad för hälsofrämjande arbete
inom Nationell Idrottsutbildning



PRATA OM ALKOHOL

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

OM MATERIALET	3
Syfte med metoden	3
Målgrupp och tillämpning	3
Mål med kursen	3
BAKGRUND OCH ARBETSSÄTT	4
ÖVNINGAR OCH TILLÄMPNING	4
Övningar i metodhäftet	4
TIPS TILL DITT VÄRDEGRUNDSARBETE	5
Lyssna och kommunicera	5
Led gruppsamtal	5
Gruppens betydelse	5
ÖVNING 1 - Lära känna varandra	6
ÖVNING 2 - Självkänsla kontra Självförtroende	9
ÖVNING 3 - Skapa er "klasstil"	14
ÖVNING 4 - Fortsätt arbetet i din idrottsförening	19

OM METODEN

Prata Om Alkohols metodmaterial *Stå upp, tänk själv* är skraddarsytt för Nationell Idrottsutbildning (s.k. NIU) och idrottsföreningar. Metoden är anpassad för utbildning inom träningslära, pedagogiskt ledarskap och hälsofrämjande arbete.

Prata Om Alkohol som står bakom satsningen är i grunden ett vetenskapligt testat skolverktyg för hälsofrämjande undervisning i skolan. Skolprogrammet har sedan starten 2006 drivits av utbildningsföretaget Kunskapskraft & Media med medel från branschorganisationerna Sprit- och Vinleverantörsföreningen och Sveriges Bryggerier.

Syftet med metoden *Stå upp, tänk själv!*

- 1) Ge elever, ledare och skolpersonal en ökad kunskap om hur skolan och idrottsföreningen kan arbeta för att skapa en trygg och hälsofrämjande miljö.
- 2) Träna förmågan att ingripa och agera som föredöme i syfte att främja trygghet i skola och idrottsförening.
- 3) Utveckla förmågan att möta och pedagogiskt leda människor, individuellt och i grupp utifrån ett etiskt förhållningssätt.
- 4) Metoden har genomgående ett entreprenöriellt förhållningssätt, m.a.o. eleverna är aktiva och känner att de har makten över sitt eget lärande och att det de lärt sig har en praktisk tillämpbarhet.

Målgrupp och tillämpning

- Elever och personal kopplad till NIU samt idrottsföreningar.
- Kursupplägg och metodmaterial anpassat för undervisning i kurser som Träningslära 1 och 2, pedagogiskt ledarskap och hälsofrämjande arbete.
- Seminarium och utbildning för elever, ledare och berörda lärare.
- Undervisning och eget projektarbete.

Mål med kursen

- Ge elever, ledare och annan skolpersonal, bundna till NIU, en grund att stå på kring trygghetsarbete i skola och idrottsförening.
- Elever och personal utvecklar sig själva och sin omgivning inom frågor som trygghet och kamratanda.
- Utveckla elevernas förmåga att möta och pedagogiskt leda människor, både individuellt och i grupp, i hälsofrämjande aktiviteter utifrån ett etiskt förhållningssätt.

BAKGRUND OCH ARBETSSÄTT

Metodmaterialet *Stå upp, tänk själv* består av konkreta övningar. Övningarna bygger på beprövade metoder och modeller för värdegrundande frågor i skola och idrottsförening, där du som ledare arbetar tillsammans med dina elever/utövare.

Ledaren uppfattas ofta som en förebild eller någon man lyssnar på och respekterar, vilket ger dig möjligheten att påverka och förmedla goda ideal. Du som ledare har därför möjligheten att ytterligare förfina detta med egna erfarenheter.

ÖVNINGAR OCH TILLÄMPNING

Övningarna i metodhäftet är presenterade i den ordning som de ska genomföras. Varje övning består av anvisningar hur passet kan genomföras, vilka hjälpmedel du behöver och eventuellt fördjupningsmaterial. Det är dock viktigt att du väljer att arbeta på ett sätt som du känner dig trygg i och utifrån de förutsättningar som råder i din grupp. Du har som ledare möjligheten att ytterligare förfina detta med personliga erfarenheter och din position som förebild.

Det centrala i metoden är att utforma en egen "klasstil". Den uppgiften får eleverna i den sista övningen "Skapa er klasstil". Tanken är också att detta arbete ska kunna spridas vidare till hela skolan och till de idrottsföreningar som eleverna är aktiva i.

Övningar i metodhäftet

Övning 1 - Lära känna varandra

Övning 2 - Självkänsla kontra Självförtroende

Övning 3 - Skapa er "klasstil"

Övning 4 - Fortsätt arbetet i din idrottsförening

TIPS TILL DITT VÄRDEGRUNDSARBETE

TIPS OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT FÖR DITT VÄRDEGRUNDSARBETE I SKOLA OCH IDROTTSFÖRENING.

Lyssna och kommunicera

- *Respektfullt lyssnande och deltagande* - Det viktigaste vid gruppsamtal och vanliga diskussioner är respekten för andras åsikter. Betona därför att alla deltagare delar ansvaret för samtalet – och att alla ska ha samma rätt att uttrycka sina åsikter.
- *Trygghet* - Skapa en trygg atmosfär och få alla att känna att detta inte är ett test eller förhör. Det är samtalet och åsikterna som är viktiga och inte vad som är rätt eller fel värderingar. Inled därför gärna samtalet med att skapa gemensamma regler.
- *Kommunikation* - Ledarens uppgift är att främja kommunikationen och samtalet. Ledarens roll är att ställa följdfrågor, summera och tydliggöra de olika argumenten som dyker upp.

Led gruppsamtal

- *Inled ämnet* - Led in gruppen i samtalsämnet genom att klargöra frågans omfattning och det specifika ämnet som kommer att diskuteras.
- *Håll diskussionen på rätt kurs* - Det är viktigt att hålla diskussionen på rätt kurs samtidigt som det spontana samtalet måste tillåtas.
- *När någon tystas eller tystnar* - Anta att en fråga är känslig och att alla inte vågar delta i diskussionen, då kan man istället vända på diskussionen och fråga: "Varför tror ni att människor tycker att det är jobbigt att diskutera sådana frågor?" "Kan det vara så att människor undviker svåra beslut på grund av..."
- *Fråga!* - Frågor som öppnar samtalet är viktiga och var inte rädd att ställa de svåra frågorna.

Gruppens betydelse

- *En spegling av samhället* - En skolklass eller en idrottsförening är i regel en spegling av samhället i stort. Där finns elever och individer med olika familjesituationer och de kommer ur vitt skilda sociala förhållanden. Alltså finns det en mängd olikheter som går att ta vara på i samtalen.
- *Att ta sig ur invanda mönster* - Skolan, föreningen eller laget skapar också egna beteendemönster. Det tar inte lång tid innan rollerna är givna - somliga blir stökiga och andra tystas eller tystnar, en del blir till och med mobbade. I konfliktsituationer blir frågorna gärna svarta eller vita. Det är antingen rätt eller fel, dumt eller smart, snyggt eller fult, bra eller dåligt. Därför är det av stor vikt att försöka undvika sådana resonemang och arbeta med följdfrågor och förklaringar.

ÖVNING 1 – LÄRA KÄNNA VARANDRA

Syfte: Övningen syftar till att låta eleverna lära känna varandra och reflektera över viktiga livsfrågor. Eleverna ges även möjlighet att utveckla respekt för andra människors ställningstaganden och får kunskap om gruppens betydelse för att nå de gemensamma målen.

Tidsåtgång: 80 minuter

Arbetsätt: Enskilt och gruppdiskussion

Förberedelser: Skriv ut eller kopiera upp elevbilagan till alla i gruppen.

INLEDNING

En skolklass eller en idrottsklubb är i regel en spegling av samhället i stort. Där finns elever och individer med olika familjesituationer och de kommer ur vitt skilda sociala förhållanden. En förutsättning för att vi ska få större förståelse för varandra i gruppen är att vi lär känna individerna. Vi måste skapa flera positiva relationer.

GENOMFÖRANDE

a) "Presentera sig"

Gör så här:

1. Första personen säger sitt namn, exempelvis "Jan".
2. Andra personen som sitter bredvid Jan säger först "Jan" och sen sitt eget namn, exempelvis "Amir".
3. Tredje personen som sitter bredvid Amir säger "Jan", "Amir" och sitt eget namn, exempelvis Lisa. Detta fortsätter i minst två varv och sen är övningen slut.

Variation 1:

Efter att alla har lärt sig alla namn kan man exempelvis gå vidare och berätta vilken favoritidrottsförening man håller på, osv.

Variation 2:

Ytterligare en variant till denna övning är att man kan be Jan säga sitt namn (precis som ovan) och lägga till vad han gillar. Det han gillar ska börja på samma bokstav som hans namn. Exempelvis kan Jan säga; "Jag heter Jan och jag gillar julen" Amir kan säga: "Jag heter Amir och jag gillar apelsiner" och Lisa kan säga: "Jag heter Lisa och jag gillar laget".

b) "Spindelnätet"

Sitt i en cirkel med gruppen och ha ett garnnystan redo. Presentera dig själv och berätta ett intresse du har, kasta sedan nystanet till en elev samtidigt som du håller i ändan på garnet. Personen presenterar sig själv på samma sätt och håller fast i garnet och kastar garnet vidare. Håll linan sträckt. När alla har presenterat sig bildar nystanet ett spindelnät i klassrummet. Be någon att dra i garnet och se vad som händer - spindelnätet symboliserar att vi alla är beroende av varandra.

c) Dela in gruppen i par och låt dem intervjua varandra med stöd av elevbilaga 1. Be sedan alla kortfattat berätta om den person hon/han intervjuat. Samla därefter in elevbilagan och spara för framtida arbeten.

SAMMANFATTNING

Ställ gärna följande frågor för att sammanfatta övningen:

- Kan du ge exempel på vad vi har pratat om och lärt oss idag?
- Hur kändes det att delta?
- Är det något som du tror kan påverka dig i framtiden?
- Lärde du dig något nytt om någon annan i gruppen?

Elevbilaga 1 - Lära känna varandra

INTERVJUFORMULÄR

Fullständigt namn: _____

Födelsedatum: _____

En sport eller hobby du tycker om: _____

Min favoritklubb: _____

Min favoritidrottare: _____

En bra film du sett: _____

En skådespelare du tycker om: _____

En sångare/artist du tycker om: _____

Ett skolämne du tycker om: _____

En maträtt du tycker om: _____

Din älsklingsplats: _____

Något du gillar hos dig själv: _____

ÖVNING 2 - SJÄLVKÄNSLA KONTRA SJÄLVFÖRTROENDE

Syfte: För många betyder orden självkänsla och självförtroende liknande saker.

Övningen syftar till att belysa och ge kunskap om dessa begrepp.

Tidsåtgång: 80 minuter

Arbetsätt: Enskilt och gruppdiskussion

Förberedelser: Ta med en femhundrakronorsedel. Se till att eleverna har tillgång till papper och penna samt kopiera upp elevbilaga 1 och 2 till alla i gruppen.

INLEDNING

Utveckla förståelsen för begreppen självkänsla och självförtroende och skapa bättre förutsättningar för gruppens gemensamma arbete med att ta fram en "klasstil".

GENOMFÖRANDE

a) Inled med att i helklass gå igenom berättelsen om Sofia: (Se lärarstöd till diskussionen om Sofia.)

Sofia är 12 år och spelar sin första Kalle Anka final i region Stockholm.

Sofia har spelat tennis i 5 år och har varit topprankad i Stockholm de senaste två åren.

Sofia har dominerat sin åldersgrupp i 3 år och är alltid i centrum både före och efter tävlingarna. Hon har ett mycket stort självförtroende för hon är bäst. Orsaken till Sofias tennisframgångar är:

- Sofia började spela tennis när hon var sju år
- Båda hennes föräldrar spelar tennis
- Sofia är ovanligt stor för sin ålder
- Sofia tränar 5 pass/veckan

Två år senare:

Sofia 14 år sitter på en bänk och deppar. Årets Kalle Anka Cup i tennis blev inte alls vad hon hade tänkt sig. Tennisframgångarna blir allt färre. Självförtroendet är som bortblåst. Från att ha varit nummer ETT både på planen och utanför, har hon blivit osynlig. Sofia upplever sig själv som oduglig och vill sluta med tennisen. Hon har inget självförtroende längre.

b) Innan du diskuterar frågorna i nästa steg kan det vara bra att skriva upp de två orden självförtroende och självkänsla på tavlan och diskutera begreppen. Man kan fråga gruppen vad de själva tror är skillnaden mellan begreppen. Genom att göra detta underlättas diskussionen kring Sofia då gruppen först själva reflekterat kring orden.

c) Efter att ni har gått igenom berättelsen om Sofia, dela upp i smågrupper och diskutera följande frågor:

- Hur ska Sofia få tillbaka glädjen i tennisen?
- Vad är det för skillnad mellan ett bra självförtroende och en bra självkänsla?
- Hur tränar man självkänsla?

Lärarstöd till diskussionen om Sofia

Sofia har hela tiden blivit bekräftad genom att hon varit bra i tennis. Hennes självförtroende har hela tiden blivit bättre och bättre då hon "skördar" stora framgångar på tennisbanan. Men, när hon nu plötsligt inte är en vinnare länge rasar hennes självförtroende i botten. Hon är ingenting längre. Problemet är att vi blandar ihop begreppen självkänsla och självförtroende.

Vi bedömer oss själva mer utifrån vad vi gör än vem vi är. Vi missar en straff i cupfinalen, vi får MVG på mattan. Men det har ju ingenting att göra med hur vi är som person. Vad vi gör är ju inte vem vi är. Det handlar nämligen om att acceptera sig själv som person. Det är nu som självkänslan blir så oerhört viktig. Vad är det då för skillnad mellan begreppen självkänsla och självförtroende?

SJÄLVKÄNSLA = Att vara

SJÄLVFÖRTROENDE = Att göra

Om man vill stödja ett barns självkänsla byggs det upp genom att älska och bemöta barnet utifrån hur barnet är.

d) Be eleverna enskilt besvara nedanstående tre frågor snabbt. Gå sedan igenom i helklass vilka svar de kommit fram till och be dem motivera sina val.

1. Skriv ner namnen på två personer som du tycker har ett bra självförtroende. Motivera!
2. Skriv ner namnen på två personer som du tycker har en bra självkänsla. Motivera!
3. Vad är skillnaden mellan att ha ett bra självförtroende och självkänsla?

e) Dela ut elevbilaga 1 "*Jag gillar mig själv*" och låt eleverna under fem minuter enskilt fylla i de oavslutade meningarna. Samla sedan in materialet för att ta upp det vid ett senare tillfälle.

f) Dela ut elevbilaga 2 "*Alla behöver bli sedda*" och be eleverna enskilt fylla i och ge personer som de känner beröm/uppmärksamhet. Börja med att alla skriver till den person som sitter bredvid. Låt sedan eleverna under 3 veckor skriva nya och dela ut beröm till andra i gruppen.

g) Avsluta lektionen genom att berätta "Femhundra-kronors"-berättelsen.

Följ anvisningarna nedan:

- Håll upp en femhundrakronorssedel och fråga, "Är det någon som vill ha den här?" Några blir säkert tveksamma och funderar varför du bara ska ge bort sedeln så där, men de flesta kommer säkert att räcka upp handen.
- Säg, "Okej, det är många som vill ha sedeln, men om jag gör så här då?" Knyckla ihop sedeln till en liten boll och fråga igen, "Är det någon som vill ha sedeln nu?"

- Säkert fortfarande många som vill ha pengarna...
- Säg, "En sista fråga. Vill ni ha sedeln även om jag gör så här?" Släng sedeln på golvet och trampa på den.
- Troligtvis är det fortfarande fler i gruppen som vill ha sedeln...
- Säg, "Ni har nu lärt er något för resten av era liv. Oavsett vad jag gjorde med femhundringen, så ville ni fortfarande ha den. Varför? Jo, därför att den inte förlorade i värde, vad jag än gjorde med den. Alla är som sedlar. Vi kommer att bli tilltufsade av livet någon gång, vi kommer att känna oss trasiga och kantstötta. Men vi behåller fortfarande vårt värde. För människor i vår omgivning är vi ovärderliga. Vårt människovärde kommer inte från vad vi gör eller vad vi kan - utan från vilka vi är!"

SAMMANFATTNING

Ställ gärna följande frågor för att sammanfatta övningen:

- Kan du ge exempel på vad vi har pratat om och lärt oss idag?
- Är det något som du tror kan påverka dig i framtiden?

Elevbilaga 1 - Självkänsla kontra självförtroende

JAG GILLAR MIG SJÄLV!

(Anvisning: Avsluta följande meningar)

Jag känner mig väl till mods (trivs) tillsammans med andra i klassen om de _____

Jag känner mig illa till mods (trivs inte) tillsammans med andra i klassen om de _____

För att stärka min självkänsla i klassen vill jag att _____

Elevbilaga 2 - Självkänsla kontra självförtroende

ALLA BEHÖVER BLI SEDDA!
(Fyll i ditt gladogram)

Datum _____

Till _____

Ditt meddelande

Från _____

ÖVNING 3 - SKAPA ER "KLASSTIL"

Syfte: Övningen syftar till att tal om begreppen trygghet och kamratskap samt diskutera dess betydelse för den enskilda individen och gruppen. Eleverna ges även möjlighet att utveckla respekt för andra människors ställningstaganden och vetskap om gruppens betydelse.

Tidsåtgång: 120 minuter

Arbetsätt: Gemensam diskussion och projektarbete

Förberedelser: Skriv ut elevbilagorna till alla i gruppen.

INLEDNING

Detta är den avslutande övningen i materialet och det centrala för ditt arbete. Det är nu ni diskuterar och reflekterar över egenskaper hos ett bra team och tar fram er "klasstil". Övningen låter dig tillsammans med gruppen också diskutera vad kamratskap betyder och hur gruppens möjligheter att nå de gemensamma målen ökar. Tanken är att tillsammans skapa en grund för hur man beter sig mot varandra. Det handlar om att vara en god människa och förebild samt att bygga upp en gemensam trygghet i gruppen.

GENOMFÖRANDE

a) Inled övningen med att berätta att ni tillsammans ska ta fram er egen "klasstil". Gå sedan vidare med denna uppvärmningsövning genom "Heta stolen".

Läs upp följande påståenden.

- Jag känner alla i klassen!
- Jag tycker skolan är kass!
- Det är viktigt med en rätt attityd!
- Det är OK att fuska i skolan!
- Skolarbete och träning är lika!
- Det är OK att fuska inom idrotten!
- Jag har respekt för alla!
- Jag ger alltid 100 %!
- Jag visar alltid respekt mot alla!
- Jag vet vad mobbning betyder!
- Jag tänker på hur jag uppför mig!

Stöd: Att genomföra "Heta stolen" eller "Heta konen". Ställ så många koner eller stolar i en ring så att de räcker till alla elever. Viktigt att det blir en över. För varje påstående väljer utövarna att vara för eller emot. Om de är för (eller håller med) ska de flytta sig till en annan plats, om de är emot (inte håller med) sitter de kvar. (Om det endast är en som är för går denne och sätter sig på den tomma stolen eller till den tomma konen). Som ledare ska du leda samtalet, ställa följdfrågor och sammanfatta diskussionen.

b) Inledande diskussion: Vad är en bra kompis? (se elevbilaga 1)

- Låt eleverna enskilt skriva ner tre egenskaper som kännetecknar en bra kompis.
- Låt eleverna skriva ner var och en för sig tre egenskaper som kännetecknar ett bra team.
- Om du vore tränare för ett lag, vilka egenskaper tror du behövs i ett lag för att skapa ett "vinnande" lag?

c) Dela sedan in klassen i grupper och låt eleverna berätta om egenskaperna de har skrivit ner i elevbilagan. Be dem i grupperna diskutera och samlas kring tre egenskaper för följande:

- Vilka egenskaper har en bra kompis?
- Vilka egenskaper har ett bra team?
- Vilka egenskaper behövs för att bli ett vinnande lag?

d) Återsamla i helklass och be grupperna presentera sina egenskaper.

e) Diskutera sedan i helklass kring följande frågor och skriv gärna ner det som framkommer på tavlan.

- Vad betyder kamratskap för dig?
- Vad tjänar laget på att ha en god kamratskap?
- Vad tjänar klassen på att ha en god kamratskap?
- Vad menar Michael Jordan när han säger; "Med talang vinner man matcher men med lagarbete och intelligens vinner man mästerskap"
- Vad betyder trygghet för ett team och vilken inverkan kan det ha på resultatet?

f) Projektarbete – vi skapar vår "klasstil" (se elevbilaga 2).

1. Berätta att ni ska genomföra ett grupparbete för att ta fram gemensamma triggers för klassen i syfte att skapa trygghet i klassen/gruppen.
2. Låt alla grupper presentera sina förslag på triggers och skriv upp dessa på tavlan. Be sedan varje elev välja ut två triggers som han/hon vill ha genom att sätta ett kryss framför. Välj sedan ut de tre triggers som har flest röster. Klassen bestämmer EN klasstil som ska gälla utifrån de förslag som kommit fram. Tänk på att använda elevernas egna ord.
3. Gör klasstilen synlig i klassrummet och på skolan.
4. Skicka in klassens bidrag till *Prata Om Alkohol* och delta i utlottning av fina klasspriser. Postadress finner du på hemsidan www.prataomalkohol.se.

SAMMANFATTNING

Ställ gärna följande frågor för att sammanfatta övningen:

- Kan du ge exempel på vad vi har pratat om och lärt oss idag?
- Är det något som du tror kan påverka dig i framtiden?

FORTSÄTT ARBETET I HELA SKOLAN

Klasstilen ger er en gemensam värdegrund för att uppmuntra till kamratanda och en trygg miljö. För att lyfta fram ert arbete och försöka få fler att engagera sig kan ni sprida det vidare på skolan. Här följer exempel på hur ni kan sprida klasstilen vidare på skolan:

- Gör en utställning på skolan om klassens stil
- Lägg upp informationen om klasstilen på skolans hemsida

- Använd sociala medier och berätta om hur klassen har arbetat för att ta fram sin klasstil och vilket syfte den har. Uppmana andra klasser och skolor att göra samma sak.
- Presentera klasstilen och dess innebörd för yngre klasser på skolan och försök få dem att engagera sig och genomföra något liknande (Ungdomar lyssnar på ungdomar!)

LÄRARSTÖD TILL DENNA ÖVNING

Trigger - Något som får en att reagera och agera, i detta fall ord som får oss att tänka till. Triggers ska fungera som en väckarklocka.

Värdegrund - "Hur vi är mot varandra", Den gyllene regeln: "Behandla andra så som du själv vill bli behandlad".

Etik - Regler (Exempel: Sveriges lag, skolans regler, Koranen, hemmets regler, mm.).

Moral - Praktisk handling (Exempel: att skrika "könsord" vet vi att man inte får (etik) men det händer ändå. (moral).

Respekt - "Att bli sedd" och "Att se andra".

Attityd

- Positiv/negativ inställning.
- Attityd är sättet jag tänker på.
- Attityd är något som andra människor faktiskt kan: Höra på min röst, Se på det sätt jag rör mig och Känna när de är med mig.

Inställning

- Min inställning visar sig i allting jag gör hela tiden, varhelst jag är.
- Positiv inställning inbjuder alltid till positiva resultat.
- Negativ inställning inbjuder alltid till negativa resultat.

Ansvar - Skyldighet att sköta något, och skyldighet att stå till svars för något.

Mobbning - En eller flera kränker någon vid upprepade tillfällen.

Vad är ett team? - "En samling människor som har ett gemensamt MÅL och som måste samarbeta för att uppnå det".

Kännetecknen för ett bra team

- Positivt arbetsklimat
- Samstämmighet
- Kunskaper om olika saker
- Handlingsförmåga
- Kunskap om varandra

Hjärta slår klass - "Lag som inte har stjärnor utan där alla jobbar och ger 120 %"

Elevbilaga 1 - Positiva egenskaper

Skriv ner tre egenskaper som en bra kompis ska ha!

1. _____

2. _____

3. _____

Skriv ner tre egenskaper som ett bra team ska ha!

1. _____

2. _____

3. _____

Om du vore tränare för ett lag, vilka egenskaper tror du behövs i ett lag för att skapa ett "vinnande" lag?

Elevbilaga 2 - Skapa er "klasstil"

GRUPPENS UPPDRAG

Det är viktigt att alla känner trygghet och glädje i gruppen, skolan och idrottsföreningen. Därför ska vi ta fram vår egen "klasstil". Ni ska tillsammans i grupper om 3-5 personer diskutera och skriva ner tre "triggers" på hur ni ska vara mot varandra i klassen för att alla ska känna trygghet och för att de gemensamma målen ska kunna uppnås.

Exempel på triggers:

- Vi ger alltid 100 %
- I vår grupp är glädje det allra viktigaste
- Vi lyssnar alltid på varandra

a) Bestäm gruppens tre triggers som klassen ska följa för att skapa trivsel och uppnå de gemensamma målen!

1. _____

2. _____

3. _____

b) Redovisa era tre triggers på tavlan.

c) När varje grupp skrivit sina triggers på tavlan ska alla enskilt gå fram och markerar två alternativ som de tycker ska vara klassens stil.

d) Slutligen, de tre triggers som får flest röster är de som gäller för er "klasstil". Dessa tre triggers ska skrivas ut till alla elever och föräldrar samt klassens alla lärare. Klasstilen ska också vara tydligt uppsatt i hemklassrummet.

Er klasstil är ett redskap för att tillsammans skapa en grund för en gemensam trygghet och framgång.

Obs!

Varje år lottar *Prata Om Alkohol* ut fina priser till de klasser som skickat in exempel på sina klasstilar. Gör så här: Fotografera eller avbilda klassens stil och skicka till info@prataomalkohol.se

ÖVNING 4 - FORTSÄTT ARBETET I DIN IDROTTSFÖRENING

Den klasstil som tagits fram kan enkelt och med fördel överföras till din idrottsförening. Antingen kan du sprida och etablera den existerande klasstilen eller så gör du om samma arbete som i skolan fast med utgångspunkt i idrottsföreningen. Nedan hittar du exempel på hur du kan överföra arbetet till din idrottsförening.

SPRID DEN EXISTERANDE KLASSTILEN TILL DIN IDROTTSFÖRENING

- Ställ ut klassens arbete i idrottsföreningens lokaler och lägg upp information på föreningens webbsida.
- Använd sociala medier och uppmana andra lag och idrottsklubbar att också ta fram en egen "stil" för att uppmuntra till en trygg miljö i föreningen.
- Utbilda yngre utövare och lag i föreningen och försök få dem att göra samma sak som er.

ARBETA FRAM EN NY STIL I DIN IDROTTSFÖRENING

a) Teamwork för att ta fram gemensamma triggers för vårt lag i syfte att skapa trygghet och framgång (se uppdragsbeskrivningen i bilagan).

b) Varje lag arbetar fram tre triggers som de anser skapar trygghet i gruppen. Dessa tre triggers bildar lagstilen. Se till att göra lagstilen synlig och återkoppla ofta till den för att se att alla följer den och om den behöver uppdateras.

c) Alla lagstilar samlas in och sammanställs till en gemensam för hela föreningen. Gör föreningstilen synlig för alla och håll den levande genom att kontinuerligt återkoppla och revidera.

Bilaga - Skapa en lag- och föreningsstil

UPPDRAG – ATT SKAPA EN LAG- OCH FÖRENINGSSTIL

Det är viktigt att alla känner trygghet och glädje i laget och föreningen. Det skapar bättre förutsättningar för oss att umgås och nå bättre idrottsliga resultat. Därför ska vi ta fram vår egen "lagstil". Ni ska tillsammans i gruppen diskutera och skriva ner "triggers" på hur ni ska vara mot varandra för att alla ska känna trygghet och de gemensamma målen ska uppnås.

Exempel på triggers:

- Vi ger alltid 100 %
- I vårt lag är glädje det allra viktigaste
- Vi lyssnar alltid på varandra

a) Bestäm lagets triggers som ni tycker att laget ska följa för att skapa trygghet och uppnå de gemensamma målen! (Kan genomföras som grupparbete eller gemensam diskussion).

1. _____

2. _____

3. _____

b) Skriv upp de triggers som ni kommit fram till och låt varje spelare gå fram och markera de två alternativ som han/hon tycker ska ingå i lagets stil.

c) De tre triggers som får flest röster är de som gäller för "lagstilen". Dessa tre triggers ska skrivas ut till alla i laget och föräldrar. Lagstilen ska också vara tydligt uppsatt i omklädningsrummet vid träning och match. Er lagstil är ett redskap för att tillsammans skapa en grund för en gemensam trygghet och framgång.

d) Gör lagstilen synlig genom att skriva upp triggers på exempelvis ett lakan som alltid hängs upp i omklädningsrummet.

e) Be alla lag i föreningen göra samma sak och samla in dessa för att sammanställa en gemensam stil för hela föreningen. Gör den gemensamma stilen synlig för alla i föreningslokalen eller liknande.

Obs!

Varje år lottar *Prata Om Alkohol* ut fina priser till de lag som skickat in exempel på sina lagstilar.

Gör så här: Fotografera eller avbilda lagets stil och skicka till info@prataomalkohol.se eller se www.prataomalkohol.se för postadress.

PRATA OM ALKOHOL

E-post: info@prataomalkohol.se

Internet: www.prataomalkohol.se

Tel: +46 (0)8 410 214 64

Produktion: Sprit och Vinleverantörsföreningen och Sveriges Bryggerier

Projektansvar: Kunskapskraft & Media™, www.kkm.se

Författare: Jan Lindh, Mizgin Gündem och Per Hazelius

Referensskolor: Solna Gymnasium och Fredrika Bremer Gymnasiet i Haninge

Design: Jesper Skoog Design, www.jesperskoog.se

Tryck: Arne Backman Information AB, Gävle

ISBN 978-91-637-2724-5

Projektet Prata om Alkohol är namnskyddat och tillhör
Sprit- och Vinleverantörsföreningen i Sverige.

Kopiera gärna materialet för undervisningssyfte.

Ange gärna källan om detta inte framgår av materialet.

Kopiering för kommersiellt syfte är förbjudet enligt lagen om upphovsrättskydd.



PRATA OM ALKOHOL