



INFORMATION LÄRGRUPPSPLAN

KOMPISSKAP

Utvecklingsstegen

Den här lägruppen är en del av ÖSK Ungdoms utvecklingsstege som är framtagen tillsammans med RF-SISU Örebro län. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar i föreningen.

Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med verksamhetsutvecklaren för er idrott på ÖSK Ungdoms kansli.

Ert tema: Kompisskap

För att kunna idrotta tillsammans underlättar det mycket om spelarna är bra kompisar. Det skapar tillit, glädje och utrymme att göra misstag på planen.

Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika lärgруппerna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

Vad är en lärgрупп?

Lärgруппen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands.

Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen.

Genom att kontinuerligt redovisa era lärgруппer kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Örebro län.

Din uppgift som lärgруппsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärgруппen.
- Under lärgруппen så är det du som håller ihop trådarna. ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lärgруппen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

Frågor

Ta kontakt med er idrotts verksamhetsutvecklare om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.

Bandy & Handboll: Sebastian Wedenberg, 0737-08 45 60, sebastian.wedenberg@oskungdom.se

Fotboll: Daniel Hasselstrand, 0707-64 51 83, daniel.hasselstrand@oskungdom.se

Innebandy: Fabian Arvidsson, 0736-31 95 61, fabian.arvidsson@oskung.se



LÄRGRUPPSPLAN KOMPISSKAP

Alla får plats

Inledning

Läs berättelsen 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 börjar regna jättemycket. Vilken tur att Burre och Effe har tagit med sig sina parasoll till stranden. Men när Alma frågar Effe om hon får sitta med honom under hans parasoll svarar han surt:

- Nehej du, det här är mitt parasoll. Du skulle tagit med ett eget!

Regnet fortsätter att ösa ned så Alma springer istället till Burre för att fråga honom. Han tycker 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, bullar och någon att skratta med.

Frågeställning

Diskutera i mindre grupper med en ledare i varje grupp:

- Vilka verkar ha roligast?
- Hur tror ni att Alma kände sig när Effe lät henne stå ensam i regnet?
- Är det synd om Effe i slutet när han sitter ensam under sitt parasoll utan saft och bullar?
- Hur skulle du gjort om du hade ett parasoll?
- I vilka lägen på planen är det viktigt att du är snäll?

Avslut

Avsluta lärgruppen med att fråga gruppen vad de lärt sig idag, gärna genom att gå laget runt. Diskutera och reflektera tillsammans utifrån de aktivas svar.

Uppföljning

För att barnen ska få öva sig på hur de kan vara extra snälla mot varandra kan ni under en tidsperiod som ni själva bestämmer genomföra övningen "Lappkompis".

Skriv alla spelares namn på varsin lapp, lägg dem i en skål och låt sedan alla spelare dra ett namn. De får inte avslöja vems namn de dragit och uppgiften är nu att vara extra snäll mot personen vars namn de dragit. När tidsperioden gått ut kan ni antingen låta spelarna gissa vem deras lappkompis varit och låta dem berätta på vilket sätt de försökt vara extra snälla mot personen.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.



LÄRGRUPPSPLAN KOMPISSKAP

Att vara en bra kompis

Material: Något att skriva på

Inledning

Dela in gruppen i mindre grupper med en ledare i varje grupp. Inled med att låta alla i gruppen berätta vad de tycker är det bästa med att utöva er idrott. Gå laget runt och se till så att alla får prata utan att bli avbruten av kompisarna.

Frågeställning

Behåll smågrupperna och låt spelarna i varje grupp komma på så många bra saker som möjligt de tycker att en bra kompis ska ha. Skriv upp alla på ett papper.

När de gjort det så låter ni varje grupp tillsammans välja ut de tre av de saker som skrivits upp som de tycker är allra viktigast.

Avslut

Låt alla grupper sedan berätta i helgrupp vilka olika saker de kommit fram till. Om det blir fler än tre till fem egenskaper föreslår vi att ni genomför en omröstning i laget där alla får välja tre vardera. På så sätt får ni fram hur ni i laget vill att en bra kompis ska vara.

Uppföljning

Se till så att alla får kännedom om de egenskaper som ni tagit fram, ni kan se till så att de kommer upp på ert lags sida på Laget.se, eller så kan ni skriva ut det och ha med er i sjukvårdsväskan eller liknande. Under säsongen är det bra att sedan stanna upp lite extra vid de olika egenskaperna vid olika tillfällen. För att få en naturlig upprepning av vad det innebär att vara en bra kompis. Något som är väldigt viktigt i lagsport.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidarefördmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.



LÄRGRUPPSPLAN KOMPISSKAP

Mobbning

Information till dig som lärgruppsledare

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.

Inledning

Läs berättelsen för hela gruppen:

Det är bandyträning i skogen, Tinka är försenad men hon hoppas att de andra redan börjat träna. Hon hoppas det för att hon är rädd för att bli retad när hon kommer till träningen. Det har hänt förut att hennes lagkamrater har sagt dumma saker innan träningen börjat. Att hon har fula skor, fel färg på kläderna och att hon inte är så snabb på att åka skridskor. Det har gjort henne väldigt ledsen och rädd för att träffa sina kompisar innan träningen.

Tinka älskar bandy så hon försöker strunta i att de andra barnen retas när hon knyter på sig skridskorna, fast i magen känns det inte bra. Under träningen känns det bra, då är Tinkas tränare med. Men så fort tränaren inte ser knuffas de andra barnen och säger dumma saker. Efter träningen skyndar sig Tinkas lagkamrater till gläntan för att byta om, alla utom Tinka, hon dröjer sig kvar.

Frågeställning

Diskutera i mindre grupper med en ledare i varje grupp,

- 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?

Avslut

Samla ihop laget i stor grupp och lyft som ledare upp kloka saker din grupp sagt. Avsluta med att tillsammans försöka hitta på ett lyckligt slut på berättelsen om Tinka.

Uppföljning

Gör som ledare en kort dokumentation där det ni pratat om blir synligt. Skriv korta tumregler för hur laget ska agera om något händer men framför allt hur laget ska vara mot varandra för att inget liknande ska ske. Läs upp vid ett annat tillfälle för laget och låt dem reflektera.

Behöver ni då hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.

Som ledare kan du också fördjupa dig i ämnet via <https://barnensspelregler.se/> där kapitel 6 handlar om mobbning, du kan även fördjupa dig via [Tillsammans kan vi stoppa mobbning |](#)

[Friends](#)