

VÄRDEFULLT

Aktiv Föreläsning

Kamratskap

Inledning

OBS! Hela föreläsningen ska hålla på i 45 minuter.

Samla gruppen och sitt gärna i en ring så att alla hör och ser dig som föreläsare.

Första gången du träffar gruppen:

Föreläsaren inleder med att göra en kort presentation av sig själv och av SISU Idrottsutbildarna.

Ex. – Hej allihop! Jag heter XXX och jobbar åt SISU Idrottsutbildarna. SISU Idrottsutbildarna är idrottens utbildningsorganisation som hjälper olika idrotter med utbildning. Jag spelar basket och badminton och läser barn och fritidsprogrammet vid Sundsvalls Gymnasium.

Gör sedan en presentationsövning med barnen – se häftet "Tips"

Om du träffat gruppen förut:

Återkoppla till vad som togs upp sist ni träffades. Ställ gärna några frågor och hjälp gruppen att minnas vad som togs upp, något speciellt som hände o.s.v.

Gör gärna en presentationsövning så du lär dig namnen på barnen.

Övning 1: Frågestund

Dela in barnen två och två och ge ut svarskortet, ett rött, ett grönt och ett gult till varje par. **Rött = Nej, Grön = Ja, Gul = Ibland.**

Be barnen parvis motivera varför de svarat som de gjort (tvinga dock ingen att svara). Alternativt, be barnen blunda och svara genom att räcka upp handen. Fråga om det är någon som vill berätta varför de svarat som de gjort.

Ställ följande påståenden till barnen:

1. Sommarlov är det bästa som finns
2. Alla behöver vänner
3. Ett djur kan vara ens bästa vän
4. Man kan inte ha sin motståndare som bästa kompis
5. Rika personer får lättare vänner
6. En förälder kan vara ens bästa vän
7. Riktiga vänner kan man bli osams med
8. Man kan ha flera bästa kompisar
9. Ju fler kompisar man har desto roligare är det

10. Att skvallra på någon är alltid fel
11. Ibland är det okej att ljuga för sin kompis.

Fortsätt med mer diskussionsfrågor:

12. Är det okej att vara annorlunda?
 - På vilket sätt kan man vara annorlunda? Hur man ser ut – kläder, ärr, frisyra, tjock/smäl, glasögon, hudfärg. Hur man är – trött, svårt att koncentrera sig, luktar, stammar, lespar, ticks.
13. Är det okej att alla inte får vara med, t.ex. då man leker på rasten?
 - Hur skulle du/ni känna om du/ni inte fick vara med?
 - Hur skulle du kunna göra om du ser att någon inte får vara med? (Säga till, hämta ett till redskap, mm.)

Övning 2: Berättelse

Den här historien handlar om kamratskap. Någonting alla borde känna, men tyvärr inte får uppleva.

Jag spelar fotboll i fotbollsklubben Select, som har ett ganska bra lag. Den stora stjärnan är Anna. Hon kan nästan ensam göra så att laget vinner. Tyvärr passar Anna nästan aldrig bollen vidare utan vill alltid ha den själv. Hon gnäller också på sina medspelare, när de inte gör som hon säger. Vår tränare Erika försvarar nästan alltid Anna, när det blir diskussion. Det har gjort att många spelare i laget börjar tycka att det inte är roligt att vara med längre. När vi spelar fotboll på rasterna i skolan är det samma sak. Anna ska alltid bestämma och får hon inte som hon vill blir hon grinig.

När fotbollsträningen kom igång efter sommaren var det inte Erika som var tränare. Erika hade flyttat och Kent blev vår nye tränare. Kent berättade att alla i laget är lika mycket värda och att det viktigaste är att ha kul. När träningen startade så började Anna genast att gnälla på sina lagkompisar. Kent blåste genast av spelet och var irriterad på Anna för att hon uppförde sig så dåligt. Kent sa med bestämd röst, att Anna måste sluta gnälla på sina kompisar. Anna sprang gråtande därifrån. Tiden gick och alla i laget tyckte att den nya tränaren var superbra. Även Anna började gilla Kent och det märktes även när vi spelade fotboll på rasterna, att Anna hade ändrat inställning.

I fredags spelade vi fotbollsfinal i Skolmästerskapet. Hela skolan var och tittade. Det hade aldrig hänt att vår skola hade gått så långt, så vi hade fått ledigt från lektionerna för att heja på. Alla visste att skulle vi vinna, måste Anna lyckas. Matchen var jämn och när det var 15min kvar av

matchen, sprang Anna sig fri och skulle precis slå bollen i mål, då hon blev fälld med straffspark som följd. Alla skrek och hoppade och vi förstod att Anna själv skulle slå straffen och att hon nästan aldrig missar. Men Anna gick bort till Lisa och ville att hon skulle lägga straffen. Lisa är en toppentjej, men inte så bra i fotboll. Hon tillhör dem som sällan får beröm när hon spelar, utan många klagar på henne och tycker att hon inte är tillräckligt bra. Lisa lade upp bollen på straffpunkten och sköt ett otagbart skott i mål. Hela skolan jublade. Det visade sig senare att det blev segermålet. Alla hyllade Lisa för den fina straffen. När jublet lagt sig, sa Lisa med hög röst: -Anna har tränat straffar med mig flera timmar de senaste veckorna för att jag skulle bli bättre på det. Lisa sa: - Anna är världens bästa kompis.

1. Vad är en kompis för dig? Fundera först själv och sedan i par - vilka ord tycker du passar in på en kompis.
2. Hur många kompisord fick ni ihop? Vilket ord av dem tycker du är viktigast?

Övning 3: Åsiktshörn

Samla alla barnen i mitten. Låt de gärna sitta ner för att lyssna bättre. Berätta att du kommer ställa en fråga och de kommer få 4 svarsalternativ. Använd orden de kom fram till i förra övningen. Du bestämmer vilket svar som är på vilket ställe. (se skiss)

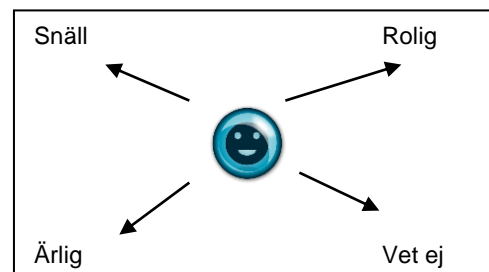
Därefter ställer du frågan:

Vad är den viktigaste egenskapen hos en kompis?

Gruppen får fyra svarsalternativ.

Tex snäll, ärlig, rolig, vet ej.

Deltagarna får sedan flytta sig till sitt svar.



Fråga: Varför tycker du att det är viktigast?

Alla behöver inte svara om de inte vill

Byt gärna ut svaren mot andra exempel (glad, duktig på idrott, cool)

Övning 4: Att få och behålla kompisar

Alla vill ha en riktig kompis. Känner ni så? För att få kompisar måste du anstränga dig lite, man får dem inte som ett brev på posten, eller hur? Man måste också anstränga sig om man vill behålla en kompis. Men det är inte så lätt jämt, speciellt om du börjar i en ny klass eller flyttar till ett nytt område/stad.

Hur gör man för att få nya kompisar?

Hur är riktigt bra kompisar mot varandra?

Hur gör man för att behålla en kompis?

Vad tror du är viktigt för att alla ska känna sig välkomna? Vad kan ni i den här gruppen göra?

Övning 5: 2 blir 1

Para ihop barnen två och två. De ska stå tätt bredvid varandra och lägga en arm runt varandras rygg. De har nu blivit en person med två ben och två armar, ett huvud och en kropp. Du som ledare står framför och gör olika rörelser som paren ska härma.

Övning 6: Vad är mobbning?

Diskutera med gruppen vad mobbning är. Försök få barnen att prata och ge sin syn på begreppet. Använd följande frågor:

Vad är mobbning?

Var går gränsen mellan vad som bara är "på skoj" och mobbning?

Vem avgör var gränsen går?

Kan gränsen vara olika för olika personer?

Har ni något exempel på mobbing?

Varför mobbar man?

Hur kommer det sig att vissa hamnar utanför, är ensamma och att en del till och med mobbas?

Vad kan du/ni göra åt det?

Hur tar ni hand om nya tjejer och killar i gruppen/föreningen?

Ge gärna ett eget exempel på mobbing.

Mobbning = att en eller flera individer upprepade gånger och under en viss tid tillfogar en annan individ skada eller obehag. Mobbning förutsätter en viss obalans i styrkeförhållandena: den som blir utsatt, mobboffret, har svårt att försvara sig mot den eller dem som angriper. Mobbning kan ske direkt, med fysiska eller verbala medel, eller indirekt, t.ex. genom social isolering ("utfrysning"). – Nationalencyklopedin

Det är alltså alltid den som blir utsatt som avgör var gränsen går för vad som är OK eller inte.

Anledningen till att man mobbar kan vara att man vill hävda sig själv, eller att den mobbade avviker från vad som är normalt, men det kan också vara att man inte tänker på att man mobbas. Om det är så att gränsen för vad som är "på skoj" och vad som är mobbning är svår och den dessutom är olika för olika personer så kanske vi ska tänka oss för en extra gång innan vi "skojar" med varandra? Vem bestämmer vad som är normalt?

T.ex. vattenkrig då alla går på en. Är det skoj eller kan någon bli ledsen? Gör det skillnad hur väl man känner någon?

Övning 7: Vårt gäng

Hur har ni det i gruppen? Vad är det som gör att det blir en bra stämning i gruppen/laget som gör att ni känner att ni har kul tillsammans?

Diskutera först och låt sedan gruppen avsluta följande meningar:

Det bästa med vår grupp/lag/gäng är...

Något som är mindre bra i vårt gäng/lag är...

Om jag vore ledare för vårt lag/grupp skulle jag...

Övning 8: Laganda

I laget/gruppen är ni beroende av varandra för att ha kul och göra bra resultat. Lagandan spelar stor roll. Men det är inget som kommer av sig själv, det är något som ni skapar tillsammans.

Diskutera med gruppen:

Vad betyder laganda för dig? Låt alla försöka beskriva det med egna ord till exempel genom "vandrande-pinnen-övningen" där en och en får berätta.

Försök komma överens om 3-5 svar som visar vad gruppen tycker är viktigt för en bra laganda.

Avslutning

Avsluta med att samla barnen och summera vad vi gjort och vad vi lärt oss. Vad kännetecknade en bra kompis? Vad var mobbing? Vad är laganda? Påminn att det kan vara bra att tänka på det som sagts under resten av veckan och även i framtiden.

Så som jag tycker att en bra kompis ska vara bör även jag försöka vara. Så som jag tycker en bra kompis inte ska vara, så ska jag försöka undvika att vara.

Extra samarbetsövningar:

Sätt er i en ring med ryggarna vända mot mitten och fötterna tätt indragna mot kroppen (8-10 personer är lagom). Alla tar ett fast grepp om varandras händer och reser sig samtidigt på ditt kommando utan att lyfta eller flytta fötterna.

Prova även att sätta er ner igen.

Tips! Det gäller att pressa sig upp och ner – inte dra.

Alternativa berättelser

(9-12år)

Nu ska jag berätta om min nya klasskamrat. Innan vi fick jullov berättade fröken att vi skulle få en ny klasskompis. Han heter Andreas och kommer från en skola i utkanten av stan.

När Andreas kom bestämdes att han skulle sitta bredvid mig. Andreas kom in bra i vår klass. Han fick många nya kompisar och han verkade trivas. Men efter en tid märkte vi att Andreas blev retad av några grabbar i femman, som bland annat tog hans mössa och gömde hans skolväska. Jag frågade Andreas om han visste varför de gjorde så. Han sa: - Jag vet inte men det spelar ingen roll.

En dag när vi skulle gå till slöjden gick vi förbi femmornas klassrum. Alla vi andra släpptes förbi men Andreas stoppades och de började knuffa, reta och kalla honom för "bullen". Flera i min klass stod kvar och skrattade åt grabbarna som retade Andreas. Efter ett tag kom vår slöjdlärare. De släppte Andreas direkt och när läraren frågade vad de höll på med svarade de: - Det var bara på skoj!

1. Hur tror du att Andreas kände sig?
2. Har du sett något liknande?
3. Kunde de andra i klassen gjort något annorlunda?
4. Vad menas med gruppträck och går det att strunta i gruppträcket?

(-9år)

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

- Titta vem som kommer nu, toviga Tove!
- Stick hem och kamma håret va, din trasselsudd!

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

- Vad är det där för gamla skruttiga skridskor, Tove?
- Kommer de direkt från soptippen?

De skrattar och går ut på isen. På träningen låtsas de som ingenting, men när tränaren inte ser knuffar de ut Tove i snön och viskar elaka saker. När träningen är slut rusar alla till omklädningsrummet för att byta om, utom Tove som dröjer sig kvar en stund.

1. Vad tycker du att Tove ska säga till sin tränare?
2. Vad tycker du att tränaren borde säga till Tove?
3. Om du visste att någon var dum och mobbade andra, vad skulle du kunna göra då? Vad skulle du säga till honom eller henne?