



# **BARNENS SPELREGLER**

Metodmaterial för samtal med barn och unga

**ALLA BARN ÄR LIKA  
MYCKET VÄRDA OCH SKA  
BEHANDLAS MED RESPEKT**

REGEL



**ALLA BARN HAR RÄTT ATT  
TRÄNA OCH UTVECKLAS  
PÅ SINA VILLKOR**

REGEL



**ALLA BARN HAR RÄTT  
TILL STÖTTANDE VUXNA**

REGEL



**INGET BARN SKA BLI  
UTSATT FÖR SEXUELLA  
ÖVERGREPP**

REGEL



**INGET BARN SKA  
BLI UTSATT FÖR VÅLD**

REGEL



**INGET BARN FÅR BLI  
UTSATT FÖR MOBBNING  
ELLER TRAKASSERIER**

REGEL



**ALLA BARN HAR RÄTT ATT  
KÄNNA SIG DELAKTIGA  
I SIN FÖRENING**

REGEL



# **IDROTT SKA VARA ROLIGT! ALLA BARN HAR RÄTT ATT MÅ BRA, KÄNNA SIG VÄLKOMNA OCH UTVECKLAS I EN TRYGG GEMENSKAP.**

Boken "Barnens spelregler" är Riksidrottsförbundets och BRIS gemensamma initiativ för en trygg och utvecklande barn- och ungdomsidrott. Den sammanfattar barn och ungas rättigheter i sju enkla regler. Till den boken finns nu även det här metodmaterialet som vänder sig till åldersgrupperna 7–12 år och 13–16 år. Det ska vara ett stöd för att få igång viktiga och spännande diskussioner bland våra unga medlemmar om vilka rättigheter de har och var de kan vända sig om de behöver hjälp eller stöd. Materialet lämpar sig också bra för att diskutera jämställdhet, språkbruk och jargong. Målet är att alla barn och unga ska ha en positiv upplevelse när de kommer till idrottsrörelsen så att de kan och vill fortsätta idrotta hela livet.

Varje regel har ett eget uppslag. Du börjar med en uppvärmningsövning för att få igång gruppen och skapa energi. Använd sedan metoden som beskrivs för att få igång samtalen i gruppen. Innan ni avslutar så stäm av med gruppen så att alla har en skön känsla i magen.

Om du behöver stöd i hur du ska genomföra samtalen är du alltid välkommen att ta kontakt med SISU Idrottsutbildarna, som gärna delar med sig av erfarenheter, ger stöd och tips. Där kan du även få hjälp med att genomföra samtalen som en lärgrupp. Om ni gör det så kan till exempel SISU Idrottsutbildarna genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera. Kontakta gärna SISU Idrottsutbildarna lokalt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på [Sisuidrottsutbildarna.se](https://sisuidrottsutbildarna.se).



REGEL



Läs mer på  
[Barnensspelregler.se](http://Barnensspelregler.se)

# ALLA BARN ÄR LIKA MYCKET VÄRDA OCH SKA BEHANDLAS MED RESPEKT

## UPPVÄRMNING: Hälsningsleken

Alla börjar med sitt eget namn. Om fler heter samma, använd smeknamn så alla har ett unikt namn. När man hälsar på någon byter man namn med denne. Gå runt och hälsa och byt namn tills du får tillbaka ditt eget namn, då är du ute. Testa några gånger, kräver koncentration.

## METOD 7–16 ÅR: Smågrupper

Dela upp i grupper om 2–3 personer. Ställ en fråga och låt gruppen diskutera ca 2–3 minuter. Om intresse finns lyft i helgrupp.

- Vad står det i er förenings värdegrund?
- Förekommer det favorisering i ert lag?
- Hur har du eller någon annan i ditt lag blivit orättvist behandlad?
- Vad betyder respekt inom laget?
- Vad är orättvisa för er inom laget?

## METOD 13–16 ÅR: Post-it

Skriv individuellt lappar om allt du kommer på om ämnet. Klistra upp på t.ex. ett redskap ni använder i idrotten eller under skriven rubrik på tavla/vägg. Låt några i gruppen välja ut några lappar som ni diskuterar. Alternativ ta de som flest skrivit. Red ut sanningshalten.

- Hur kan ni visa att alla är lika mycket värda?
- Vad betyder diskriminering?
- Måste man vara på ett speciellt sätt för att passa in i ert lag?
- Finns det en norm i laget?

## FAKTA

**Värdegrund:** Gemensamma regler att leva efter, t.ex. svensk idrotts värdegrund. Allas rätt att vara med, Glädje och Gemenskap, Demokrati och Delaktighet, Rent spel.

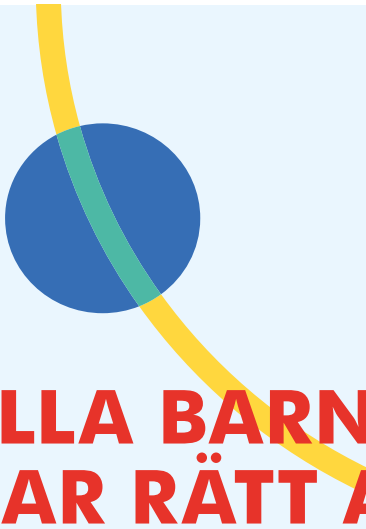
**Favorisering:** Att välja vissa barn framför andra. Kan upplevas som mobbing att ställas utanför en grupp.

**Diskriminering:** Någon missgynnas eller kränks och att missgynnandet eller kränkningen har samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna. Läs mer om dessa på **diskrimineringsombudsmannens** sida.

**Norm:** Är oskrivna regler eller ramar som vi alla förhåller oss till. De ramarna gör att vissa känner att de alltid får vara med medan andra kan känna sig utanför. Normer fördelar makt mellan människor och gör att vissa kan ha lättare att göra sin röst hörd och ta sig fram.

## Vill du veta mer?

- Barnens spelregler – [Barnensspelregler.se](http://Barnensspelregler.se)
- Du kan även ringa Bris stödlinje för idrottsledare på **077-44 000 42**, vardagar 9-12.
- [Rf.se/tryggidrott](http://Rf.se/tryggidrott)
- Kontakta sakkunnig barn- och ungdomsidrott i ditt distrikt; [Rf.se/Barn-ochungdomsidrott/](http://Rf.se/Barn-ochungdomsidrott/)



# ALLA BARN HAR RÄTT ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS PÅ SINA VILLKOR

REGEL



## UPPVÄRMNING: Vad är en norm?

Vi rekommenderar att gå in på [Lasupp.nu/vad-ar-en-norm-3/](http://Lasupp.nu/vad-ar-en-norm-3/) och göra denna övning som uppvärmning.

## METOD 7–16 ÅR: Cafémetoden

Skriv ca 2–3 frågor på ett papper/blädderblock. Dela upp gruppen och sprid ut där det finns papper. Varje grupp har 5–10 min att svara på frågorna. Byt sedan frågor så alla får chans att svara på alla frågor. Sista gruppen redovisar sitt respektive frågepapper. Lyft frågeställningar och red ut om så behövs.

- Vem kan göra er träning rolig och intressant?
- Vad behöver du för att trivas på träningen?
- Hur kan en träning genomföras så att alla kan utvecklas?
- Vem är viktigast för er idrottsutveckling?
- Hur får ni feedback från tränarna?
- Vilket är ert bästa tips för att våga vara modig?

## METOD 13–16 ÅR: Smågrupper

Dela upp i grupper om 2–3 personer. Ställ en fråga och låt gruppen diskutera ca 2–3 minuter. Om intresse finns lyft i helgrupp.

- Vad behöver ni för att utvecklas?
- Vad är en prestation på träning och tävling?
- Händer det att ni fortfarande tar ut de bästa för att vinna?
- Hur är normen inom er idrott? Är den olika för killar och för tjejer?

## FAKTA

**Feedback:** Samtal eller ord som sägs från tränare/ledare/vuxna till barn om deras aktivitet och agerande på träning och tävling.

**Norm:** Är oskrivna regler eller ramar som vi alla förhåller oss till. De ramarna gör att vissa känner att de alltid får vara med medan andra kan känna sig utanför. Normer fördelar makt mellan människor och gör att vissa kan ha lättare att göra sin röst hörd och ta sig fram.

## Vill du veta mer?

- Barnens spelregler – [Barnensspelregler.se](http://Barnensspelregler.se)
- Du kan även ringa Bris stöddlinje för idrottsledare på **077-44 000 42**, vardagar 9-12.
- [Rf.se/tryggidrott](http://Rf.se/tryggidrott)
- Kontakta sakkunnig barn- och ungdomsidrott i ditt distrikt; [Rf.se/Barn-ochungdomsidrott/](http://Rf.se/Barn-ochungdomsidrott/)



Läs mer på  
[Barnensspelregler.se](http://Barnensspelregler.se)

# ALLA BARN HAR RÄTT TILL STÖTTANDE VUXNA

## UPPVÄRMNING: *Intervjua en kompis*

Gå ihop i par. Intervjua din kompis med frågor som t.ex. Namn, om jag vore ett djur skulle jag vara... min drömresa är... om 20 år... om jag fick vara någon annan för en dag skulle jag vara... Presentera sedan din kompis för de andra i gruppen.

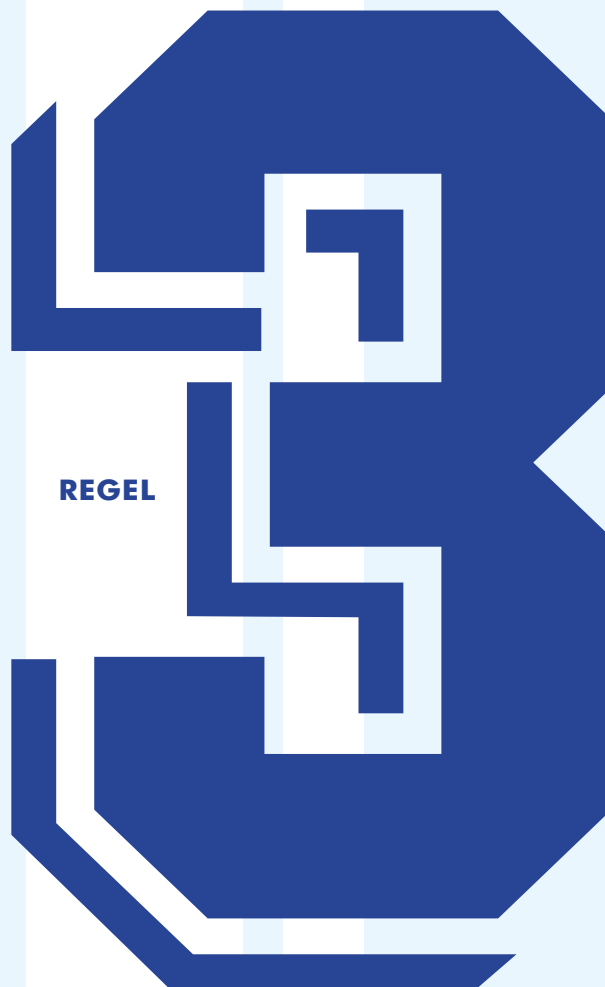
## METOD 7-16 ÅR: Par post-it

Gå ihop i par och skriv så mycket ni kommer på på post-it och sätt upp under rubrik på vägg. Avsluta med att alla får gå runt och ta del av allt som skrivits.

- Vad behöver ni för stöttning från vuxen?
- Vem kan ni prata med om ni har tappat lusten att träna eller tävla?
- Har ni någon att prata med?
- Vem kan vara en stöttande vuxen?
- Om en vuxen får er att må dåligt - vem kan ni då säga till?
- Vilken roll har de vuxna under er träning och tävling?
- Är det viktigt för er om er tränare är en man eller kvinna?

## Vill du veta mer?

- Barnens spelregler – [Barnensspelregler.se](http://Barnensspelregler.se)
- Du kan även ringa Bris stödlinje för idrottsledare på **077-44 000 42**, vardagar 9-12.
- [Rf.se/tryggidrott](http://Rf.se/tryggidrott)
- Kontakta sakkunnig barn- och ungdomsidrott i ditt distrikt; [Rf.se/Barn-ochungdomsidrott/](http://Rf.se/Barn-ochungdomsidrott/)



Läs mer på  
[Barnensspelregler.se](https://barnensspelregler.se)

REGEL

# INGET BARN SKA BLI UTSATT FÖR SEXUELLA ÖVERGREPP

## UPPVÄRMNING: En gammal boll

Stå i ring, en står i mitten. Denna tittar djupt och allvarligt någon i ögonen och frågar t.ex. "vad hade du med dig till skolan idag? Vad ska du ge din syster i julklapp? Vad ser ditt hus ut som? svara alltid "En gammal boll" utan att skratta. Byt person i mitten ofta. Lättsam skojig uppvärmning.

## METOD 7–16 ÅR: Lappleken

Svara på frågorna anonymt eller ej på lappar som ledaren samlar in. Lapparna läses efteråt av ledaren som då ser vilka ämnen som eventuellt behöver lyftas mer. För att samtala kan smågrupper vara lämpliga. OBS! Dessa frågor behöver gruppen få svar på direkt, får inte lämnas för egen tolkning. Samtala gärna men säg hur det är.

- Vad är stopp min kropp?
- Hur får vuxna bete sig?
- Vem pratar ni med när vuxna eller andra barn gör något mot er som inte känns bra?
- Har vuxna någon gång sagt eller gjort något som har gjort er ledsen eller arg?

## METOD 13–16 ÅR: Smågrupper

Dela upp i grupper om 2–3 personer. Ställ en fråga och låt gruppen diskutera i ca 2–3 minuter. Om intresse finns lyft i helgrupp. OBS! Dessa frågor behöver gruppen få svar på direkt, får inte lämnas för egen tolkning. Samtala gärna men säg hur det är.

- Finns det platser där ni kan vara mer utsatta?
- Har ni någon gång fått en kommentar på hur ni förväntas vara utifrån ditt kön?
- Vad är integritet?
- Vet ni vad sexuella övergrepp är?  
Är det bara vuxna som gör sånt?

## FAKTA

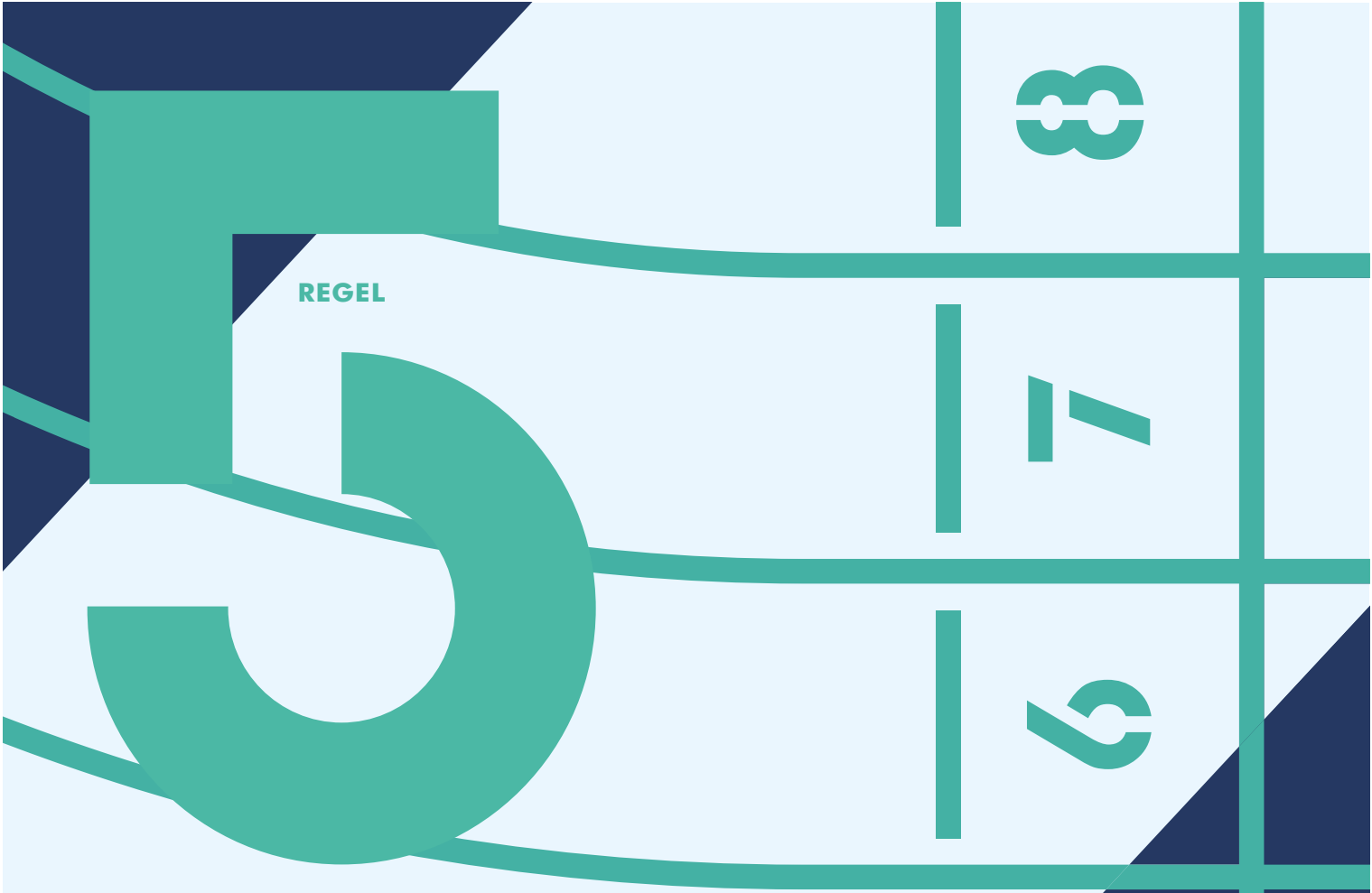
**Stopp min kropp:** Barn har rätt att själva bestämma över sina kroppar och ni ska säga nej till sådant som inte känns bra.

**Integritet:** Personliga gränser och att kunna säga ja och nej.

**Sexuella övergrepp:** Utsättas för en sexuell handling mot sin vilja. Exempel på sexuella handlingar som räknas som brott finns att läsa i Skapa Trygga idrottsmiljöer.

## Vill du veta mer?

- Barnens spelregler – [Barnensspelregler.se](https://barnensspelregler.se)
- Du kan även ringa Bris stödlinje för idrottsledare på **077-44 000 42**, vardagar 9-12.
- [Rf.se/tryggidrott](https://Rf.se/tryggidrott)
- Kontakta sakkunnig barn- och ungdomsidrott i ditt distrikt;  
[Rf.se/Barn-ochungdomsidrott/](https://Rf.se/Barn-ochungdomsidrott/)



REGLER

# INGET BARN SKA BLI UTSATT FÖR VÅLD

## UPPVÄRMNING: *Team building*

Be deltagarna ställa sig i led under tystnad i exempelvis födelsedagsordning, längdordning, ögonfärgsordning, bokstavsordning i namn osv. Enkla övningar för att lyfta kommunikation och samarbete.

## METOD 7–16 ÅR: Mellangrupper

Dela upp gruppen om 4–6 personer. Svara på frågorna i den takt som behövs. Lyft i helgrupp om intresse finns.

- Vad är skojbråk?
- Vad händer när någon säger elaka kommentarer och suckar?
- Vad tror ni räknas som våld?
- Vad kan vi göra om vi ser att någon blir utsatt?

## METOD 13–16 ÅR: Mellangrupper

Dela upp gruppen om 4–6 personer. Svara på frågorna i den takt som behövs. Lyft i helgrupp om intresse finns.

- Hur känner ni er när någon blir våldsam?
- Är det både män och kvinnor som använder våld?

## FAKTA

**Våld:** Till våld räknas alla handlingar mot dig som skadar, gör ont, skrämmer eller kränker. Det kan

också vara en handling som får dig att göra något mot din vilja eller avstå från att göra något som du vill.

**Våldsam:** En person som använder våld för att hindra andra, få någon att agera mot sin vilja eller får någon att avstå från att göra något de vill.

## Vill du veta mer?

- Barnens spelregler – [Barnensspelregler.se](https://barnensspelregler.se)
- Du kan även ringa Bris stödlinje för idrottsledare på **077-44 000 42**, vardagar 9-12.
- [Rf.se/tryggidrott](https://rf.se/tryggidrott)
- Kontakta sakkunnig barn- och ungdomsidrott i ditt distrikt; [Rf.se/Barn-ochungdomsidrott/](https://rf.se/Barn-ochungdomsidrott/)



Läs mer på  
[Barnensspelregler.se](https://barnensspelregler.se)

# INGET BARN FÅR BLI UTSATT FÖR MOBBNING ELLER TRAKASSERIER



## UPPVÄRMNING: *Osynliga fördelar*

Vi rekommenderar att gå in på [Lasupp.nu/osynliga-fordelar/](https://lasupp.nu/osynliga-fordelar/) och göra denna övning som uppvärmning.

### METOD 7–16 ÅR: Lappleken

Svara på frågorna anonymt eller ej på lappar som ledaren samlar in. Lapparna läses efteråt av ledaren som då ser vilka ämnen som eventuellt behöver lyftas mer. För att samtala kan smågrupper vara lämpliga. Obs! Viktigt att förklara vad mobbning är. Se förklaring nedan.

- Hur är du en schysst kompis?
- Vem bestämmer vem som får vara med?  
På träning? På tävling?
- Vad tror ni räknas som mobbning?
- När tycker ni att vuxna mobbar barn?
- När tycker ni att barn mobbar andra barn?
- Vad skulle ni göra om någon i laget blir utsatt för mobbning eller trakasserier?

### METOD 13–16 ÅR: Lappleken

Svara på frågorna anonymt eller icke på lappar som ledaren samlar in. Lapparna läses efteråt av ledaren som då ser vilka ämnen som eventuellt behöver lyftas mer. För att samtala kan smågrupper vara lämpliga.

**Övning:** Musikvideo Kelly Rowland - Stole.

Titta på videon och reflektera tillsammans kring vad den handlar om och om vi kan lära oss något av den, vad isåfall?

- Hur kan ni agera om någon blir mobbad?
- Vad händer med prestationen och glädjen med idrott där det förekommer mobbning/trakasserier?
- Har ni någon gång känt att det kön ni har, har hindrat er inom er idrott?

## FAKTA

**Mobbning:** Mobbning är kränkande behandling som upprepas under en längre tid. Den kan vara fysisk, som till exempel slag och knuffar men även psykisk, som exempelvis elaka kommentarer, miner och utfrysning. Det är du som avgör om du upplever dig illa behandlad eller inte. Att bli mobbad kan innebära att du mår dåligt under en längre tid och det viktigt att du inte håller det för dig själv utan vågar tala om för någon att du mår dåligt.

**Trakasserier:** Trakasserier är en form av orättvis eller nedsättande behandling och ska ha samband med någon av de sju diskrimineringsgrunderna: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Det gemensamma för trakasserier är att de gör att du kan känna dig arg, ledsen, rädd, kränkt eller illa behandlad.

## Vill du veta mer?

- Barnens spelregler – [Barnensspelregler.se](https://barnensspelregler.se)
- Du kan även ringa Bris stödlinje för idrottsledare på **077-44 000 42**, vardagar 9-12.
- [Rf.se/tryggidrott](https://rf.se/tryggidrott)
- Kontakta sakkunnig barn- och ungdomsidrott i ditt distrikt; [Rf.se/Barn-ochungdomsidrott/](https://rf.se/Barn-ochungdomsidrott/)

Läs mer på  
[Barnensspelregler.se](https://barnensspelregler.se)

Läs mer på  
[Barnensspelregler.se](http://Barnensspelregler.se)

# ALLA BARN HAR RÄTT ATT KÄNNA SIG (VARA) DELAKTIGA I SIN FÖRENING

## REGEL

### UPPVÄRMNING: *Paketleken*

Gå ihop i par. Den ena låtsas ge en present till den andra, exempelvis: "Här får du en present av mig, Å tack snälla du, vad är det? En gul jättetelefon!" Den andra ska då kort visa hur man använder presenten och säga "Tack för den gula jättetelefonen, precis vad jag önskat mig!" Byt, så den andra får ge något annat, exempel en minikrokodil, en stråhatt, en traktor osv. Håll på tills energin dalar. Dela upp gruppen om 4–6 personer.

### METOD 7–16 ÅR: *Cafémetoden*

Skriv ca 2–3 frågor på ett papper/blädderblock. Dela upp gruppen och sprid ut där det finns papper. Varje grupp har 5–10 min att svara på frågorna. Byt sedan frågor så alla får chans att svara på alla frågor. Sista gruppen redovisar sitt respektive frågepapper. Lyft frågeställningar och red ut om så behövs.

- Vem/vilka bestämmer i er förening?
- Kan ni påverka beslut i er förening idag?
- Har någon vuxen frågat dig om din idrott och vad du vill med den?
- Vem bestämmer på träningarna?
- Hur ofta får ni bestämma något om er idrott?
- Brukar ni vara delaktiga i träningsupplägg?

### METOD 13–16 ÅR: *Smågrupper*

Skriv ca 2–3 frågor på ett papper/blädderblock. Dela upp gruppen och sprid ut där det finns papper. Varje grupp har 5–10 min att svara på frågorna. Byt sedan frågor så alla får chans att svara på alla frågor. Sista gruppen redovisar sitt respektive frågepapper. Lyft frågeställningar och red ut om så behövs.

- Har ni varit på något styrelsemöte?
- Hur kan ni påverka träningen?
- Får både killar och tjejer bestämma i er förening?

### Vill du veta mer?

- Barnens spelregler – [Barnensspelregler.se](http://Barnensspelregler.se)
- Du kan även ringa Bris stödlinje för idrottsledare på **077-44 000 42**, vardagar 9-12.
- [Rf.se/tryggidrott](http://Rf.se/tryggidrott)
- Kontakta sakkunnig barn- och ungdomsidrott i ditt distrikt; [Rf.se/Barn-ochungdomsidrott/](http://Rf.se/Barn-ochungdomsidrott/)



Riksidrottsförbundet

**BRIS**