



Steg 2: Identifiera normer och beteenden

Tidsomfattning: 45 min (angivna tider är cirka-tider, du som lärgruppsledare avgör själv om något behöver ta mer eller mindre tid).

Att vara lärgruppsledare:

Din roll som lärgruppsledare är att se till att alla får komma till tals och leda samtalet utifrån lärgruppsplanen. Lärgruppen rapporteras som folkbildning i IdrottOnline.

Syfte med träffen:

Syftet är att få spelarna att reflektera över det egna lagets normer, såväl positiva som negativa. Fokus är även att belysa hur dessa normer kan skapa en känsla av trygghet eller otrygghet. Som en del i att förstå hur beteenden och normer hänger ihop är det viktigt att lyfta hur enskilda individers beteenden kan vara problematiska men inte nödvändigtvis behöver bli en norm i laget så länge inte fler hakar på.

Förberedelser:

Dela in laget i grupper om 4-5 personer. Varje grupp behöver två buntar med post-its i två olika färger och ett par pennor. Skriv ut bilagan (enkelsidig utskrift) med övningen om beteenden och klipp ut en lapp per grupp.

Inledning (5 min):

Gör övningen "Ta ställning": Börja med att be en av spelarna att välja ett av två alternativ, t.ex. "äpple eller päron?" Spelaren svarar och skickar sedan frågan vidare till nästa med något nytt att ta ställning till, t.ex. "sommar eller vinter". Proceduren upprepas tills varvet avslutas med att du ska svara på den sista frågan.

Lagets normer (15 min):

Övning 1 – Positiva/Negativa normer:

- Vilka positiva normer finns i ert lag?
- Vilka negativa normer finns i ert lag?

Be spelarna skriva en norm per post-it/lapp (t.ex. positiva normer på gröna lappar och negativa på rosa) och sedan lämna in till dig efter 5-10 min. Avsluta uppgiften med att sätta upp lapparna på vägg eller white board och sätt de som liknar varandra tillsammans. Presentera några av dem och fråga spelarna om det är något som sticker ut eller känns oväntat.

Beteenden (20 min):

Utgå ifrån stödmaterialet och förklara hur beteenden och normer hänger ihop och hur det kan skapa (o)trygghet.

Övning 2 – Beteenden:

- Varje grupp får en lapp med exempel på olika beteenden.
- Be gruppen att sätta en siffra i boxen utifrån hur pass negativa/positiva de är: 1 är mest negativ och 4 är mest positiv.
- Be de sedan att presentera den som de anser vara mest negativ och låt de förklara på vilket/vilka sätt ett sådant beteende kan skapa otrygghet.

Avslut (5 min):

Övning inför nästa träff (skippa detta steg om ni kör träff 2 och 3 vid samma tillfälle):

- Uppmärksamma positiva och negativa beteenden under träning och match. Vad riskerar att skapa otrygghet och vad skapar trygghet?
- Utmaning: Förstärk en positiv norm och utmana en negativ norm

Extra diskussionsfrågor (om tid finns):

- Hur kan vi göra för att stärka gemenskapen inom vårt lag?
- Hur lyfter vi som lag upp våra olikheter och styrkor?
- Vad är ok att skämta om? Vad är inte ok att skämta om? Var går gränsen?
- Vågar vi i laget säga ifrån om någon går över gränsen?

