



SAMTALSGUIDE

Snacka om rörelse

Den här samtalsguiden vänder sig till dig som vill prata med barn om rörelse.

Om samtalsguiden

Samtalsguiden är framtagen för att användas av vuxna i samtal med barn och ungdom. Med stöd av guiden kommer du att utforska hur barn ser på sin egen vardag när det gäller rörelse och stillasittande. Syftet är att skapa inre motivation till förändring hos barnet, med skolan, hemmet och idrottsföreningen som stöd.

Det är viktigt att inte redan innan samtalet ha bestämt vad det ska leda till, det är något som varje barn själv kommer fram till. Det är också viktigt att utgå från sig själv och prata om att rörelse i alla möjliga former är bra. Du som leder samtalet är mycket viktig och kan göra stor skillnad.

Det är bra om vi i samtalet är *nyfikna* och att vi *bekräfta*, *sammanfattar* och *uppmuntrar*.

Tips på arbetsmetoder om du genomför samtalet i grupp:

- » Vissa frågor kan vara bra att låta barnen reflektera enskilt över först innan man gör det i stor grupp. *Låt tex var och en skriva ner sin reflektion först, alternativt låt barnen intervjua varandra kring några frågor. Låt därefter alla dela med sig muntligt.*
- » Fördela ordet med en talboll. *Genom att skicka runt tex en boll och låta den man kastar till tala, kan man på ett enkelt sätt fördela ordet. Här gäller det att försöka få med sig alla i samtalet.*
- » Ställ gärna samma fråga flera gånger så att ni tömmer ut alla tankar.
- » Bekräfta och sammanfatta gärna på tex whiteboard eller blädderblock.

Samtalsguide

Introducera samtalet utifrån er situation.

Se gärna filmen **Snacka om rörelse** för att starta samtalet. En utgångspunkt kan vara rekommendationen från folkhälsomyndigheten eller läroplanens mål vad gäller rörelse och fysisk aktivitet under skoldagen.

All rörelse är bra och att bryta stillasittandet är viktigt. Skolan har också ett uppdrag att erbjuda rörelse under skoldagen, utanför ämnet idrott och hälsa. *Exempel på frågor att ställa som inledning till samtalet:*

Berätta lite, hur ser din vardag ut?

Jag undrar, hur ser du på det här med rörelse?

Folkhälsomyndigheten har tagit fram rekommendationer kring hur mycket man ska röra på sig. De säger att man minst ska vara aktiv i 60 minuter per dag om man är i åldern 6-17 år. Det är inte heller bra att sitta still långa stunder.

Lite nyfiken på dina funderingar om vad du kan få ut av rörelse?

Använd den här informationen på det sätt du anser passa situationen:

Det finns mycket forskning på området och i stora drag kan man säga att **kortsiktigt**; känner de flesta sig piggare, kan koncentrera sig bättre, somnar lättare, känner sig gladare och tål stress bättre. Man mår bättre när man rör på sig helt enkel.

Långsiktigt händer det positiva saker både i hjärnan och i kroppen när vi rör oss som kan påverka vårt mående när vi blir äldre. Till exempel ser man minskad risk för sjukdomar tex hjärt-kärlsjukdom och cancer. Skelettet blir starkare. Rörelse minskar också risken för övervikt och depression. Om vi får bra vanor när vi är unga så hänger de ofta med när vi blir äldre.

Vad tänker du när jag berättat det här?

Är det något som känns viktigt för dig?



Ta reda på mer om hur barnets vardag ser ut.
Följande frågor kan användas.

*Hur tar du dig
till skolan?*

*Hur ser det ut
för dig som går
på fritids?*

*När du kommer från
skolan hur ser det ut då?*

Vad gör du på rasterna?

*Om någon skulle vilja få
dig att röra på dig mer
hur ska de göra då?*

*Hur ser det ut
på helgerna?*

*Brukar du sitta
still länge på dagarna?
Vid vilka tillfällen blir det
mycket stillasittande?*

Genom att vara med i en idrottsförening, kan man hitta nya kompisar, få bättre självförtroende och självkänsla. Det finns många olika möjligheter med olika idrotter. En del tycker det är roligt att träna och röra sig tillsammans med andra i lag, men det finns också individuella idrotter. Undersök olika möjligheter.

*Vad känner du till
om idrottsföreningar här
i området?*

*Vad blir viktigast
att börja med?*

*Finns det någon
eller några idrotter
som du lockas
av mer?*

*Efter vårt samtal, finns det något
du ser att du kan börja göra nu
direkt eller de närmsta dagarna?*

*Om du vill kan vi ta reda på vilka
föreningar som finns i närheten.*

Avsluta med att sammanfatta vad ni har kommit fram till och fråga vad som är nästa steg.
Tacka för samtalet!

*Den här guiden är framtagen med inspiration från samtalsmetoden Motiverande samtal (MI)
som handlar om vägledning i att samtala för att skapa motivation till förändring.*

