

LÄRGRUPPSPLAN

Gruppens spelregler

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som tränare och ledare i en simidrottsförening att arbeta tillsammans med era aktiva.

Om lärgruppsplanen

Gruppens spelregler finns till för er i gruppen att gemensamt komma överens om vilken kultur ni vill ha i er grupp/lag. Om samtliga inom gruppen får vara delaktiga och gemensamt komma fram till dessa spelregler ökar sannolikheten att alla kommer följa dem och är en viktig del för att bygga ett positivt och tryggt klimat.

Varför gruppens spelregler?

Att tillsammans med de aktiva, gemensamt komma fram till spelregler i eran grupp är ett sätt att arbeta för ett tryggt klimat i gruppen. Trivselregler, hur ni ska bete er mot varandra finns som stöd för att arbeta mot ett gott klimat i just eran grupp. Strukturegler, vad ni gör innan och efter en träning kan hjälpa samtliga att känna sig trygga i att de vet vad de kan förvänta sig när de åker på en träning eller tävling.

Er lärgrupp

Dela upp gruppen för att diskutera/besvara de olika frågeställningarna. Skriv ut frågorna på papper och ge deltagarna pennor, dem kan sedan besvara frågorna efter diskussion eller samtidigt rita/skriva var för sig. Avslutande samlar ni in alla papper och diskuterar frågorna i helgrupp. Välj ut de mest vanligt förekommande svaren och sätt upp dessa som spelregler för hur ni ska bete er och vara i er grupp.

Förslag på frågor ni kan arbeta med:

Gruppstruktur

- Vad gör vi vid samlingar?
- Vad gör du om du vill ställa en fråga?
- Vad gör du när någon annan pratar?
- Det här är viktigt för mig under simidrottsträningen.

Gruppenkultur

- Det här ska vi säga till varandra
- Hur är du en bra kompis?
- Vad kan du göra för att ingen ska känna sig utanför?
- Så här gör vi på tävlingar eller matcher.

I och runt gruppen

- Det här ska vi göra för att alla ska trivas och må bra
- Det här vill vi att våra tränare ska säga och göra
- Det här vill vi att våra vårdnadshavare ska säga och göra

Sammanställning

Sammanställ diskussionen till era gemensamma spelregler för just er grupp. Skicka gärna ut dessa till vårdnadshavarna så att ni gemensamt kan arbeta för att efterleva dessa regler. Kanske kan ni skriva upp dessa på en gemensam whiteboard eller anslagstavla.

Uppföljning

Det är viktigt att spelreglerna följs upp och arbetas med kontinuerligt. Är dem fortfarande aktuella? Behöver vi gemensamt diskutera dem igen?