



Övning 10-12 år

Trygghetskartan

www.barnensidrott.nu



Åldersanpassad övning som ger barn och unga möjlighet att träna på att ta mer ansvar och öka sitt inflytande på träningen. Anpassa övningen efter gruppens förutsättningar och vana av att vara delaktiga.

Barnen får i mindre grupper diskutera och rita/skriva vad som får dem att känna sig trygga och vad som kan förbättra gemenskapen.

Hur det går till:

- Dela in i grupper om 4-6 barn
- Ge varje grupp papper och pennor
- Barnen skriver eller ritar svar på dessa frågor: "Vad får dig att känna dig trygg på träningen?" och "Vad skulle göra vår grupp ännu tryggare?". Dela gärna några bra exempel.
- Ge barnen 10-15 minuter för att genomföra detta.
- Varje grupp presenterar sina tankar och vad de upplever viktigt.
- Ta till vara på förslagen och dela dem gärna med hela gruppen efteråt.

Följ upp:

- Ge positiv återkoppling: "Vilka härliga förslag för att stärka vår grupp. Vilken tycker ni att vi kan börja med direkt?"



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN