



NÄR DU LÄTER MIG VARA DELAKTIG
PÅ TRÄNINGEN TRIVS JAG BÄTTRE.
UTVECKLAS MER OCH
VÅGAR SÄGA IFRÅN!

Övning 16-18 år

Inkluderingskompis

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.

Några ungdomar får i uppdrag att under en period särskilt fokusera på att alla ska känna sig inkluderade och trygga i träningsgruppen. Inför uppdraget behöver ni gemensamt diskutera vikten av att inkludera alla samt hur det påverkar både individen och gruppen om alla känner trygghet och en del av sammanhanget.

Hur det går till:

2-3 ungdomar blir 'inkluderingskompisar' för en period där deras roll är att se till att alla är med, fånga upp varandra, peppa och uppmuntra.

- De pratar med ledaren om hur de upplever gruppen och vad som kan vara viktigt att fokusera lite extra på. Om de ser att någon mår dåligt eller inte känner sig inkluderad kan det vara bra att prata om hur individen kan göra för att stötta andra i gruppen på ett önskvärt sett
- Roterar rollen så alla får chansen
- Detta skapar medvetenhet och ansvar för gruppens välmående

Ett tips är att prata med de aktiva om att inte hänga ut vissa individer eller nämna någon specifik vid namn utan mer prata om önskade beteenden för att kunna hjälpa och stötta.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN