



# TRIVSELREGLER MED SPELARE

## SYFTE:

**TA FRAM ETT FÖRHÅLLNINGSSÄTT, SOM ÄR FÖRANKRADE HOS SPELARNA, FÖR ATT ALLA SKA TRIVAS OCH ATT INGEN SKA KÄNNA SIG UTANFÖR. ATT HA TRIVSELREGLER GER I SIG EN TRYGGHET FÖR SPELARNA DÅ ALLA VET VAD SOM FÖRVÄNTAS AV DEM.**

## GÖR SÅ HÄR:

- Dela in spelarna i mindre grupper. Du som vuxen gör uppdelningen.
- Be spelarna att inom gruppen ge förslag på vilka regler eller förhållningssätt de anser är viktiga för att alla ska trivas och att ingen ska känna sig utanför. Om det är svårt för dem att komma på förslag kan ni som ledare bidra med någon punkt som ni tycker är viktig, tex att peppa varandra på träningen.
- Försök sedan tillsammans enas om vilka förslag som ska gälla.
- Samtala om trivselreglerna och dess betydelse så att alla har samma bild av vad det är ni kommit överens om. Prata gärna också om hur man agerar för att följa reglerna. Tex, hur kan vi peppa varandra?
- Dokumentera trygghetsreglerna och sätt gärna upp dem i träningslokalen som en påminnelse. Försök att vara kreativa med dokumentationen. Gruppen kan tillsammans göra en affisch, en kompletterande film eller på ett annat sätt som gör spelarna aktiva. Dokumentationen i sig kan vara en gruppstärkande övning och bidra till att trivselreglerna jobbas med på ett lustfyllt sätt.
- Utvärdera trivselreglerna kontinuerligt tillsammans med gruppen. Vilka har fungerat bra? Vilka är svåra att följa? Behöver reglerna justeras?

## TIPS TILL DIG SOM ÄR VUXEN OCH LEDER ÖVNINGEN:

Tänk på att trivselregler ska fokusera på det positiva och hur vi ska agera mot varandra. Försök att fördela ordet så att alla kan vara delaktiga utifrån sina förutsättningar och vad de är bekväma med.

Exempel på trivselregler kan vara att alltid hälsa på varandra när vi kommer till träningen, peppa varandra på träningen eller att lyssna på den som fått ordet.

