

HEJ KOMPIS! HUR KÄNNES DET

ATT VARA TRYGG UNDER TRÄNINGEN?

01

DEFINERA TRYGG IDROTT

Begreppet Trygg Idrott kan vara väldigt brett, men omfamnar hur du och din kompis och er ledare beter er och pratar med varandra.

Om du skulle försöka definiera en trygg idrottsmiljö.
Vilka eller vilket ord skulle det vara?

02

HUR KÄNNES TRYGGHET?

När du har tänkt ut ett ord. Hur skulle du beskriva känslan?

Till exempel: Hur känns det att vara inkluderad? Hur känns det att vara sedd? Hur känns tillit, förtroende, eller att bli hörd?

Hur känns det att bli kritiserad vs att inte bli dömd för sin prestation (även om det tillhör chargången)?

03

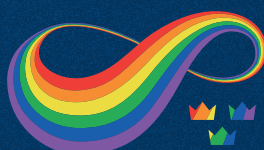
BERÄTTA OM EN SITUATION!

Nu när du har definierat trygg idrott och kopplat det till en känsla.
I vilken eller vilka situationer har du upplevt den här känslan?

Gå ihop med en kompis! Berätta om en situation innan/under/efter
träningen för varandra!

Vad hände? Vart var du? Vem var du med? Vad såg du? Vad kände
du? Vad hörde du? Vad uttrycktes? Av vem?

Varför tror du att du upplevde situationen på det här sättet? Vad
lärde du dig av situationen?



SVENSK FRIIDROTT



GÖTEBORG FRIIDROTT