

## Handledning – Bra kompis

**Syfte:** Ta fram gruppens/teamets kompisord genom delaktighet och samarbete. Skapar gruppkänsla och värderingar att förhålla sig till – Hur är vi bra kompisar till varandra?

Tidsåtgång ca 30-45 min (beroende på målgrupp/ålder)

**Material:** Affischer, tuschpennor. Vid behov lägg in en kort rörelsepaus.

### Gör så här:

**Presentera kort ämnet och vad vi ska prata om, kan ske i helgrupp.**

- Vi ska prata om hur vi är en bra kompis till varandra. Varför tror ni det är bra att vi är bra kompisar med varandra? Om vi är bra kompisar har vi roligare både på vattnet och på land. Är vi schyssta mot varandra så har vi också roligt tillsammans och det blir roligare på träningar och tävlingar.

### Dela in Lärgrupper

- Dela in deltagarna i lärgrupper, ca 3–8 personer/grupp
- Utse en lärgruppsledare/grupp, antingen en ledare eller en aktiv som är över 13 år
- Lärgruppsledarens uppgift är att se till att alla får vara med och prata, ge beröm och uppmuntra deltagarna att delge sina tankar. Tvinga ingen att prata om de inte vill.
- Se till att alla deltagare får plats runt affischerna, använd flera affischer om det blir trångt
- Poängtera att det inte finns några dumma frågor.

#### 1. Enskild reflektion

Låt deltagarna först fundera enskilt i tystnad i några minuter kring

- Hur är en bra kompis?
- Vad säger och gör en bra kompis?

#### 2. Laget runt

Gå sedan laget runt/diskutera tillsammans och låt deltagarna berätta för varandra vad de tycker är en bra kompis. Prata om orden på affischen, vad innebär dem?

Ställ öppna och lösningsfokuserade frågor som får deltagarna att reflektera ytterligare

- Hur är någon när hen är ...? / Ge exempel på när någon är...
- Hur känns det när någon är ... / inte är...?
- Vad gör vi om någon INTE är xxx?
- Hur kan vi hjälpa varandra att vara bra kompisar?
- Hur märker vi att vi är bra kompisar?
- Vilka fler ska vi vara så här mot och varför? Tex. seglare från andra klubbar, domare, ledare/tränare, föräldrar, vaktmästare m.fl.
- Hur kan vi göra så att det blir så?

#### 3. Sammanfattning

Sammanfatta vad ni kommit fram till i respektive lärgrupp och ringa in era bästa kompisord, 3–5 st. Lägg till egna ord om ni vill.

#### **4. Avslutning**

Avsluta med en gemensam samling för alla grupper. Presentera vilka kompisord respektive grupp har kommit fram till och sammanställ eventuellt på en gemensam affisch. Prata om hur ni kan hålla kompisorden levande och vad som är nästa steg. Fråga vad deltagarna har lärt sig idag och vad som var roligast.

#### **Förslag på fortsatt arbete:**

Visa gärna affischen för föräldrar eller andra i klubben och låt deltagarna själva visa/berätta om vad de har gjort. Tips på andra affischer för arbetet med delaktighet och gruppens spelregler: Hur är en bra ledare, Hur är en bra träning, klubbens värdegrundsarbete – gruppens spelregler.

**Lycka Till!**