



Viktig Vuxen

-Tillsammans skapar vi trygg och inkluderande segling för alla.



*Schysst
Segling*

Introduktion

Välkommen som lärgruppsledare i **Schysst Segling**!

Schysst Segling handlar om hur vi tillsammans skapar en trygg, inkluderande och ansvarsfull seglingssidrott – där alla känner att de kan delta, utvecklas och trivas. Genom ditt engagemang bidrar du till en tryggare, roligare och mer inkluderande seglingsmiljö. Materialet består av fyra moduler – Seglare, Tränare, Arrangör & funktionär samt Viktig vuxen – där varje del lyfter viktiga perspektiv i seglingens gemenskap.

Lärgruppsplanen

Den här lärgruppsplanen ger en ram för hur ni i klubben kan arbeta med **Schysst Segling** utifrån rollen som Viktig vuxen. Ni bestämmer själva hur upplägget ska se ut och hur många tillfällen ni vill genomföra. Anpassa gärna efter gruppens ålder, erfarenhet och intresse. Tänk på att skapa en trivsamt och trygg stämning – pauser är viktiga, och gärna med fika.

Förslag på upplägg för modulen Viktig vuxen

Lärgruppens totala omfattning ca 3 timmar. En studietimme är 45min för redovisning behöver lärgruppen hålla på minst 3 gånger 45 min.

Tips! Lärgruppen passar utmärkt att göra med anhöriga under tiden som de unga tränar.

Pass 1: Introduktion, Fokusera på glädje, utveckling och gemenskap, Tänk på ditt kroppsspråk.

Paus

Pass 2: Stötta alla, Om balans, Tävling är också träning

Paus

Pass 3: Visa respekt och uppskattning, Civillkurage, Hitta rätt, Avslutning

Eventuell uppföljning efter säsongen

Tiderna är flexibla – lägg mer tid på det som känns relevant för er.

Det är värdefullt att göra lärgruppen inför säsong eller event, och gärna följa upp efteråt.

Er lärgrupp

Börja den första träffen med att **presentera deltagarna**, särskilt om ni inte känner varandra sedan tidigare. Om ni delar upp arbetet på flera tillfällen, starta varje gång med en **kort tillbakablick** – vad minns ni från senast, och har det uppstått några tankar eller exempel sedan dess?

Som lärgruppsledare startar du på **schysstsegling.se**. Titta på introfilmen och gör första uppgiften innan du går vidare till Viktig vuxen. Där hittar ni texter, filmer, frågor och extramaterial som ni använder som samtalsunderlag.

Din roll är att leda samtalet, bjuda in till reflektion och se till att alla får möjlighet att komma till tals. För gärna anteckningar under träffarna och samla de tankar, ord och idéer som känns viktiga att ta vidare i klubben. Det kan sedan bli ett enkelt dokument – till exempel Schysst Vuxen – som fungerar som gemensamma riktlinjer eller en påminnelse om hur ni vill vara både mot barn och unga, och mot varandra.

Viktig vuxen

Som lärgruppsledare kan du tydliggöra att "viktig vuxen" syftar på alla vuxna runt barnen – föräldrar, bonusföräldrar, mor- och farföräldrar samt andra närstående vuxna.

Introduktion

Titta gemensamt på introfilmen för att få en gemensam bild av vad Schysst Segling handlar om och väcka nyfikenhet inför samtalet som följer.

Gå in på avsnittet Viktig vuxen

Läs gärna inledningstexten högt:

"Hur vi vuxna agerar runt barnens idrott spelar roll..."

Reflektionsfrågor i helgrupp

- Vad hoppas du att ditt/dina barn ska få med sig från seglingen – förutom seglingskunskap?
- Vilken vuxen vill du vara runt barnens idrott?

Fokusera på glädje, utveckling och gemenskap

Tid: ca 20 minuter

Visa gärna filmen [Om känslor](#) om ni har möjlighet.

Diskussionsfrågor

- Vilka frågor brukar du själv ställa efter en träning eller tävling?
- Hur tror du att "Hur gick det?" eller "Vann du?" kan upplevas – även om de är välmenande?
- Hur skulle det kännas för ditt barn om första frågan istället ofta var:
 - "Vad var roligast idag?"
 - "Vad lärde du dig?"
 - "Kändes det bra?"

Övning

Låt alla skriva ner 2–3 frågor de vill börja använda oftare efter träning/tävling till ditt och andras barn. Dela sedan i smågrupper.

Tänk på ditt kroppsspråk

Tid: 10 minuter

Övningen syftar till att stärka vuxnas medvetenhet om sitt kroppsspråk.

Reflektionsfrågor

- Har du någon gång tänkt "Jag sa ju inget" – men ändå märkt att ett barn blev nedstämt?

- Hur kan suckar, himlande med ögonen eller att vända sig bort påverka barnen?
- Vilka små saker kan vi göra med kroppsspråket för att sprida lugn och glädje (le, klapp på axeln, nicka, tummen upp)?
- Vid vilka tillfällen kan kroppsspråket ha extra stor betydelse?

Stötta alla – inte bara ditt eget barn

Tid: ca 10 minuter

Övningen syftar till att stärka ett inkluderande vuxenstöd kring alla barn.

Diskussionsfrågor

- Hur märks det när vuxna runt en grupp bara ser ”sitt” barn?
- Vad händer med stämningen när vuxna hejar på alla – även de som inte ”är deras”?
- Vilka små sätt kan vi stötta hela gruppen på (hjälpa till med kärror, fråga om någon fryser, erbjuda skjuts, fixa mellis osv.)?
- Varför är det viktigt att alla barn känner sig väl bemötta på träning och tävling?

Övning

Be gruppen komma på konkreta exempel på ”schyssta vuxenhandlingar” de sett eller själva gjort. Skriv gärna upp på tavla eller stora papper.

Om balans

Tid: ca 15 minuter

Visa gärna filmen [Om Balans](#).

Diskussionsfrågor

- Vad händer när ett barns liv blir för mycket segling – även om barnet älskar sporten?
- Vilka tidiga tecken på obalans kan vi vuxna uppfatta innan barnet själv gör det?
- Hur kan vi bidra till att seglingen blir en energikälla, inte en energitjuv?

Exempel på frågor till barnen

”När kände du dig pigg respektive trött idag?”

”Känns det som du hinner med vänner/skola/andra saker du gillar just nu?”

”Vad skulle hjälpa dig att ladda batterierna till nästa gång?”

”Vill du göra något helt annat i kväll?”

Övning

Låt grupperna prata om 1–2 av följande *tydligt balansfokuserade* situationer:

- Barnet vill träna varje dag – hur kan en vuxen uppmuntra engagemang men ändå värna återhämtning?

- Barnet är trött, men ”vill inte missa träningen” – hur stöttar vi att välja vila utan att det känns som ett misslyckande?
- Barnet kommer hem från tävling och är slutkört – hur signalerar vi att pauser är en del av att bli bra?

Tävling är också träning

Tid: ca 20 minuter

Visa gärna filmen [Stötta utan press](#).

Diskussionsfrågor

- Vad gör resultatfokus med barns vilja att prova, våga och lära?
- Hur kan vi hjälpa barn att analysera en tävling utan att värdera den som bra/dålig?
- Hur kan vi ta reda på barnets behov av stöd – även när det varierar från tävling till tävling?

Exempel på frågor till barnen

”Hur vill du att jag är med dig idag – nära, i bakgrunden eller inte alls?”

”När vill du prata om segling – och när vill du bara vila mellan racen?”

”Vilket mål hade du själv idag, och hur kändes det att jobba mot det?”

”Vill du att jag hjälper dig att analysera, eller vill du prata med tränaren först?”

Övning

Nu fokuserar vi *endast på tävlingsbeteenden och stöd under press*:

- Barnet är besviken efter dåligt resultat – hur avlastar vi prestationstrycket utan att förminska upplevelsen?
- Barnet vinner ett race – hur betonar vi process, lärande och schysst beteende i stället för resultat?
- Barnet ska tävla utan coach – hur kan en viktig vuxen fråga efter *rätt sorts stöd* inför dagen?

Visa respekt och uppskattning

Tid: ca 5 minuter

Övningen syftar till att synliggöra vuxnas roll som förebilder i hur vi visar respekt för tränare, funktionärer och andra runt verksamheten.

Diskussionsfrågor

- Hur märks det när vuxna visar respekt för tränare, funktionärer och domare?
- Hur påverkas barnen av hur vi vuxna pratar om ledare, domslut och organisationen runt tävling?
- Vilka vardagliga sätt att visa uppskattning kan vi införa (t.ex. tacka efter träning, hjälp till att plocka ihop, skriva en rad i klubbens kanal)?

Tips: Lyft att barnen lär sig hur man beter sig genom att titta på oss – inte bara lyssna på vad vi säger.

Civilkurage – säg ifrån på ett schysst sätt

Tid: ca 20 minuter

Övningen syftar till att ge vuxna verktyg för att uttrycka civilkurage genom lugna och schyssta formuleringar i utmanande situationer.

Diskussionsfrågor

- Hur känns det i magen när en annan vuxen beter sig olämpligt, skriker eller beter sig respektlöst?
- Vad hindrar oss från att säga ifrån?
- Vilka olika vägar finns för att agera: prata med ledare, prata i grupp, kontakta styrelsen, prata direkt med personen (om tryggt)?

Övning – ”Vad skulle du kunna säga?”

Låt deltagarna i smågrupper formulera några lugna, schyssta meningar, t.ex.:

- ”Jag tror det där landade lite hårt, ska vi ta en paus?”
- ”Det verkar som att X blev ledsen nu, kan vi backa bandet lite?”
- ”Ska vi ta det här lite vid sidan istället?”

Hitta rätt om värdegrunden bryts

Tid: ca 10 minuter

Gå igenom vilka vägar som finns

- Klubbens styrelse
- Svenska Seglarförbundet
- RF/SISU:s distrikt
- Visselblåsartjänst & Idrottsombudsmannen
- Polis/socialtjänst vid misstanke om brott eller oro för barn

Diskussionsfrågor

- Vem skulle du vända dig till först om något kändes fel?
- Hur kan vi göra det tydligt för nya vuxna vart de kan vända sig?
- Hur kan klubben presentera dessa kontaktvägar (affisch, mail, hemsida, föräldramöte)?

Avslutning

Tid: ca 10 minuter

Läs gärna den avslutande texten:

”Som vuxen runt barnens idrottande är du en förebild...”

Reflektionsrunda

Be varje deltagare dela:

- En sak de vill fortsätta göra

- En sak de vill börja göra
- En sak de vill göra mindre av

Knyt gärna ihop med [föräldrarguiden](#) som ett fördjupningsmaterial.

Förslag på uppföljning – Återblick efter säsongen

Tid: ca 30-45 minuter

Planera gärna en kort återträff efter en period eller säsong:

Reflektionsfrågor

- Hur blev stämningen runt träningar och tävlingar i år?
- Har vi märkt någon skillnad i hur barnen pratar om seglingen?
- Har vi vuxna ändrat något i vårt sätt att heja, fråga eller stötta?
- Vad vill vi ta med oss till nästa säsong?

Om Schysst Segling

Svenska Seglarförbundet arbetar för att göra segling tillgänglig för alla – oavsett bakgrund, ålder, förutsättningar, identitet eller erfarenhet.

Genom Schysst Segling stärker vi vår värdegrund och skapar en inkluderande, trygg och glädjefylld idrottsmiljö. Tillsammans kan vi skapa segling där alla känner sig välkomna och inspirerade att utvecklas hela livet.

Har du frågor eller vill komma i kontakt med oss?

Ring på 08-459 09 90 eller mejla till segling@ssf.se

Du hittar alltid senaste nytt på svensksegling.se

**Tillsammans kan vi skapa
segling där alla känner sig
trygga och inkluderade!**