

Trygghetsregler

I den här övningen får deltagarna själva ta fram vilka regler de vill ha för att främja tryggheten i gruppen.

 15 min  För barn och unga

Instruktioner

Syfte

- Gemensamt skapa en god stämning i verksamheten eller gruppen.
- Ta fram förhållningssätt som är förankrade bland deltagarna.

Tips!

Trygghetsregler kan vara ett komplement till verksamhetens värdegrund och förhållningsregler. Du kan genomföra övningen tillsammans med din barn- eller ungdomsgrupp, eller tillsammans med andra ledare i verksamheten.

Material

Blädderblock eller stort papper som kan sparas och sättas upp.

Gör så här

1. Informera om att ni tillsammans ska ta fram gemensamma förhållningsregler. Kom överens om huruvida reglerna ska gälla under en specifik dag, ett specifikt tillfälle, under hela året eller under en termin. Trygghetsregler syftar till att gemensamt komma fram till hur ni kan vara mot varandra. Det ska underlätta, så att alla får komma till tals, uttrycka åsikter och tankar, och känna sig bekväma under samtal om lite svårare saker.
2. Skriv "Trygghetsregler" på ett blädderblock eller ett A3-papper.

3. Fråga om deltagarna har förslag på vad de tycker är viktigt för att skapa trygghet.
4. Om det är svårt för deltagarna att komma på några punkter kan du som ledare bidra med någon punkt som du tycker passar, till exempel: "Vi är tysta när någon annan pratar" eller "Vi skrattar inte åt någon".
5. Försök att tillsammans få ihop cirka fem punkter.
6. Diskutera sedan tillsammans hur ni ska göra för att hålla reglerna "levande" i gruppen. Påminn gärna varandra när någon glömmet bort reglerna.



Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.