

Trygghetsregler för gruppen

För att alla ska trivas och ingen känna sig utanför är det bra att ha gemensamma regler för hur vi ska behandla varandra inom gruppen.

Gör så här:

Dela in de aktiva i mindre grupper. Be deltagarna att själva ge förslag på vilka regler eller förhållningssätt de anser är viktiga för att alla ska trivas, känna sig trygga och för att ingen ska känna sig utanför. Försök sedan tillsammans enas om vilka förslag som ska gälla. Om det är svårt för de aktiva att komma på några förslag kan ledaren bidra med någon punkt som hen tycker är viktig.

Exempel på trivselregler kan vara att berömma varandra när man tränar, att lyssna på varandra eller att hälsa på alla i gruppen när vi kommer till träningen.

Trygghetsregler för grupp: _____

1

2

3

4

5

Tänk på att en regel ska fokusera på positiva beteenden, ska vara möjlig att följa och ska kännas rättvis och relevant för deltagarna.

Fler blanketter med Trygghetsregler för gruppen kan skrivas ut på adressen www.folkhalsan.fi/tryggidrott → Material → Trygghetsregler