

Psykiatrifonden og DGI

Boost trivslen – i foreningslivet

Øvelseshæfte til trænere

dgi.dk/boost og psykiatrifonden.dk



PSYKIATRI
FONDEN ©



Boost trivslen – i foreningslivet, Øvelseshæfte til trænere
Udgivet af: DGI og Psykiatrifonden
Fotos: DGI's fotoarkiv
Layout & print: DGI Kommunikation & Marketing / job nr. 20995

Introduktion

I dette hæfte finder du praktiske øvelser, som du kan anvende i dit arbejde med at skabe og styrke et inkluderende idrætsfælleskab.

Gode idrætsfællesskaber, hvor børnene er trygge ved hinanden, bakker hinanden op m.v., kræver en interaktion, som sjældent opstår på hold, der "kun" træner en gang om ugen. På disse hold er det derfor vigtigt, at du som træner er specielt opmærksom på at tænke i aktiviteter, der er med til at styrke den interne trivsel på holdet (Center for Ungdomsstudier 2015). At styrke den interne trivsel handler også om at skabe et positivt og inkluderende idrætsmiljø.

Materialet udspringer af et samarbejde mellem DGI og Psykiatrifonden. Formålet med indsatsen er at skabe de bedste forudsætninger for, at alle børn og unge oplever sig selv som inkluderet i deres idrætsmiljø.



Praktiske øvelser – del 1

Her finder du idéer til, hvordan du via små lege og øvelser, kan være med til at styrke et positivt og inkluderende fællesskab. Legene og øvelserne tager ca. 2-8 minutter.

En hemmelig ven

Formål: Skabe en anerkendende og opbyggende kultur.

- Alle trækker et navn uden at sige, hvem man har trukket.
- Man er nu denne persons hemmelige ven.
- Igennem træningen skal den hemmelige ven lægge mærke til noget positivt ved personen, fx en positiv egenskab, noget positivt som personen har sagt eller gjort.
- Til slut fortæller den hemmelige ven, hvad han har lagt mærke til hos personen.

Hilseleg

Formål: Se og møde hinanden, anerkendelse

- Sæt børnene sammen to og to.
- Parrene finder på en måde at sige hej til hinanden på.
- Alle børn går rundt til hinanden og siger hej på den måde, de har fundet på.
- Variation: Børnene skiftes til at bestemme, hvordan de skal sige hej til hinanden.

Farvelleg

Formål: Se og møde hinanden, anerkendelse

- Sæt børnene sammen to og to.
- Parrene finder på en måde at sige farvel til hinanden på.
- Alle børn går rundt til hinanden og siger farvel på den måde, de har fundet på.
- Variation: Børnene skiftes til at bestemme, hvordan de skal sige farvel til hinanden.

Individuel styrkefeedback

Formål: Se og fremhæve den enkeltes styrker og ressourcer

- Fortæl barnet, hvilke styrker (for inspiration se styrkeoversigten bagerste i hæftet) du i en konkret situation har set, at han eller hun har udvist.
- Fremhæv barnets styrker i situationer, hvor barnet har gjort fremskridt eller ydet en flot indsats. På den måde roser og anerkender du ikke blot resultater.
- Snak med barnet om, hvilke styrker han eller hun har brugt for at opnå et bestemt mål.
- Snak med barnet om, hvordan en eller flere styrker kan hjælpe ham eller hende til at nå et konkret mål.
- Snak med barnet om, hvordan han eller hun fremadrettet kan bruge sine styrker på nye måder og i nye sammenhænge.
- Børnene kan skiftes til at være den, der under eller efter træningen, modtager styrker.

Fælles styrkefeedback

Formål: Se og fremhæve holdets styrker og ressourcer

- Fortæl efter en kamp, hvilke fem styrker holdet har udvist.
- Fortæl efter en træning, hvilke fem styrker, holdet har udvist.
- "Frys" en træningssituation og fortæl, hvilke styrker holdet har brugt. Hermed fremhæver du de gode eksempler og lader børnene lære af det.

Styrkespotting to og to eller i grupper

Formål: Børnene ser og fremhæver styrker og ressourcer hos hinanden

- Sæt børnene sammen to og to eller inddel dem i grupper.
- Bed dem under en bestemt sekvens af træningen at holde øje med hinandens styrker.
- Bed børnene om at fortælle, hvilke styrker, de har set hos hinanden.
- Variation: Bed børnene om at lægge mærke til to styrker hos hinanden.



Praktiske øvelser – del 2

Her finder du lege og øvelser, der kan være med til at styrke den interne trivsel, men også styrke fx koncentration eller koordinering. Legene og øvelserne tager ca. 2-8 minutter.

Halefange

Formål: Sjov, samarbejde, fysisk berøring

Materialer: Snor, tørklæde eller lignende, evt. kegler

- Alle får udleveret en snor, tørklæde eller lignende, som sættes fast bag på tøjet, så de ligner haler.
- Halerne skal kunne ses og det skal være muligt at stjæle dem.
- Det gælder om at stjæle flest mulige haler.
- Når man har stjålet en hale, skal den sættes fast samme sted som sin egen hale.
- Hvis man mister sin hale, er man ude af legen. Vinderen er den person, som får fat i alle halerne.
- Arealet hvor legen leges, tydeliggøres ved hjælp af kegler, træbænke eller andet.
- Arealet hvor legen leges kan gøres mindre, hvis nogle børn evt. har svært ved at overskue en hel gymnastiksal.

Variation:

Når man får stjålet sin hale, kan man få en ny, og fortsætte med at være en del af legen.

Politi og røvere

Formål: Sjov, pulsen op, samarbejde

Materialer: Ærteposer

- Spred en masse ærteposer ud over hele gulvet. Ærteposerne er guldmønter som "bedstemor har fået stjålet".
- Politiet har en kasse i den ene ende og røverne har en anden kasse i den anden.
- Legen går ud på, om det er politiet eller røverne der får samlet flest guldmønter.
- Børnene må kun samle én guldmønt af gangen og løbe ned i kassen med den.
- Legen er slut når alle guldmønterne på gulvet er væk. Hvem har samlet flest - politiet eller røverne?

Variation:

Der kan også bruges bolde i stedet for ærteposer, der skal indsamles. De kan enten bæres hjem til basen eller børnene dribler dem tilbage.

Stopdans

Formål: Sjov, koncentration, fællesskab

Materialer: Musik, evt. fire kegler, billeder af forskellige bevægelser

- Når musikken stopper skal børnene lave en bestemt bevægelse.
- Træneren viser et billede af bevægelsen.

Variation:

Fire kegler placeres i rummet. Under hver kegle er der et billede af en bevægelse. Når musikken stopper løber træneren hen til en af keglerne. Alle børnene skal følge med. Træneren løfter keglen og viser børnene billedet af den bevægelse de skal lave. Når musikken starter igen, danses eller løbes der. Når musikken stopper løber træneren igen hen til en kegle og sådan fortsætter aktiviteten.

1-2-3

Formål: Sjov, samarbejde, følge den andens initiativ, koncentration

- Bed børnene om at gå sammen to og to eller dan par. Bed parrene om at stille sig over for hinanden.
- På '1' skal parrene klappe deres højre hånd sammen over hovedet.
- På '2' skal parrene klappe deres venstre hånd sammen over hovedet.
- På '3' skal parrene klappe begge hænder sammen over hovedet.
- Når parrene har fundet en rytme, kan du lave om på rækkefølgen: 1-2-3-3-1-3-2-2-1-3 etc. Når parrene på ny har fundet en rytme, kan du bede dem om selv at sige et tal og parrene skal følge hinandens initiativ.

1-2-3 med lyd og bevægelse

Formål: Sjov, samarbejde, følge den andens initiativ, koncentration

- Bed børnene om at gå sammen to og to eller dan par.
- Bed parrene om at stille sig over for hinanden.
- Parrene skiftes til at sige 1-2-3-1-2-3 osv.
- Når parrene har fundet en rytme, skifter de 2 ud med en bevægelse (fx trampe i gulvet med højre fod).
- Når det kører, skiftes 3 ud med en lyd (fx et "hej").
- Du kan også skifte 1 ud med en lyd eller bevægelse, så der til sidst slet ikke siges tal.

Tæl til 10

Formål: Skabe ro, give og tage fokus, koncentration

- Bed børnene om at stille sig i en cirkel og kigge ned i gulvet.
- Fortæl dem, at de nu skal tælle til 10.
- De skal tælle på skift, men ikke i en bestemt rækkefølge. Man siger spontant det næste tal i rækken.
- Kun én må tælle ad gangen, så hvis to personer siger „3” samtidig, skal aktiviteten starte forfra.
- Der er ingen regler for, hvor mange gange hver enkelt må tælle. Men det handler om både at kunne give og tage fokus.
- Bliv ved indtil holdet er lykkedes med at tælle til 10.
- For at øge udfordringsgraden kan du bede holdet om at tælle ned fra 10 til 1.

Blink, blink og byt

Formål: Energi, sjov, fællesskab

- Bed børnene om at stille sig i en cirkel.
- Et barn stiller sig i midten af cirklen.
- Han eller hun skal finde en plads i cirklen.
- Børnene i cirklen skal bytte plads med hinanden ved at blinke til hinanden.
- Et barn blinker til en holdspiller og denne modtager blinket ved at blinke tilbage.
- Når begge har blinket til hinanden, bytter de hurtigt plads.
- Barnet i midten skal skynde sig at tage en af de ledige pladser.
- Hvis dette lykkedes er det den, der ikke nåede at få en plads i cirklen, der nu er i midten.
- Flere må blinke til hinanden og derefter bytte plads på samme tid.

Bølgeklap

Formål: Energi, sjov, fællesskab

- Bed børnene om at stille sig i en cirkel.
- En starter med at klappe.
- Klappet sendes videre i cirklen indtil alle har klappet.
- Klappet sendes bagefter hurtigere rundt i cirklen.
- Der kan også klappes i mønster, så den første klapper en gang, den næste to gange, den tredje en gang etc. I kan også selv finde på andre klappemønstre.

Stå fast!

Formål: Sjov, social lim, konkurrence

- Sæt børnene sammen to og to.
- Bed børnene om at stille sig med front mod hinanden i en armlængdeafstand med samlede fødder.
- Armene skal holdes op foran kroppen i brysthøjde med håndfladerne rettet mod hinanden.
- Det gælder nu om at skubbe den anden ud af balance ved at puffe mod hinandens håndflader.
- Man har tabt, hvis man flytter fødderne, bliver skubbet ud af balance eller hvis man rører den anden andre steder end på håndfladerne.
- Dan evt. nye makkerpar og gentag øvelsen en eller flere gange.

Grib fingeren

Formål: Energi, sjov, opmærksomhed, koordination

- Bed børnene om at stille sig i en cirkel.
- Alle holder deres venstre hånd ud med flad håndflade vendt opad.
- Alle placerer deres højre pegefinger, så den peger direkte ned i håndfladen på personen til højre.
- På 'nu' skal alle forsøge at gribe sidemandens pegefingertip med venstre hånd og samtidig undgå at få grebet sin egen pegefingertip.

Hold den kørende

Formål: Energi, sjov, samarbejde, fællesskab

Materialer: Ballon

- Stil et eller flere borde eller lignende sammen.
- Bed børnene om at stille sig rundt om bordet med den ene hånd på bordet.
- Denne hånd skal blive på bordet under hele aktiviteten.
- Kast ballonen op i luften. Holdet skal nu samarbejde om at holde ballonen i luften længst tid muligt.
- Du kan øge udfordringsgraden ved at tilføje flere balloner.
- Du kan sætte udfordringsgraden ned ved at lave aktiviteten på gulvet uden borde.

Pas på bomben

Formål: Energi, sjov, fællesskab

Materiale: Bolde og musik

- Bed børnene om at stå i en cirkel eller tilfældigt i lokalet.
- Spil evt. noget up-beat musik og bed børnene om at kaste bolden til hinanden.
- Bolden er en tikkende bombe og det gælder om ikke at være den, der holder bolden, når musikken stopper og ikke være den seneste, der kastede bolden videre.
- Du kan evt. kaste en ekstra eller flere bolde ind i aktiviteten.

Styrkeoversigt

<p>RETFÆRDIGHED</p> <p>Det er vigtigt for dig at behandle andre retfærdigt. Du ser alle som lige.</p>	<p>LEDEREVNER</p> <p>Du er god til at samle andre om en opgave. Du trives med at have ansvar, organisere og træffe beslutninger.</p>	<p>SAMARBEJDE</p> <p>Du trives godt i grupper. Du påtager dig din del af arbejdet i en gruppe. Du er en holdspiller.</p>
<p>FORNUFT</p> <p>Du er omhyggelig og træffer fornuftige og velovervejede beslutninger. Du har brug for god tid til at tænke dig om.</p>	<p>BESKEDENHED</p> <p>Du har ikke brug for at være midtpunkt. Du motiveres af situationer, hvor det ikke er nødvendigt at fremhæve dig selv.</p>	<p>TILGIVELSE</p> <p>Du giver mennesker en chance til og bærer sjældent nag. Du er ok med, at du selv og andre laver fejl.</p>
<p>SELVBEHERSKELSE</p> <p>Du kan i mange tilfælde kontrollere dine følelser, tanker og behov. Du er god til at kontrollere dit temperament. Du lader dig ikke styre af noget, som pludselig falder dig ind.</p>	<p>TAKNEMMELIGHED</p> <p>Du kan godt lide at give udtryk for din glæde og sige tak. Det betyder noget for dig at lægge mærke til, når nogen gør noget godt.</p>	<p>OPTIMISME</p> <p>Du ser altid muligheder og tror på det bedste for fremtiden. Du er god til at sætte mål, og du tror på, at du og andre kan nå dem.</p>

<p>HUMOR</p> <p>Du kan lide at sprede glæde eller få andre til at grine. Du bruger humor til at løfte tunge stemninger og skabe kontakt til andre.</p>	<p>KREATIVITET</p> <p>Du bruger fx din kreativitet til at foreslå nye måder at gøre ting på. Du kan se anderledes vinkler på en opgave.</p>	<p>NYSGERRIGHED</p> <p>Du er interesseret i verden omkring dig, du stiller ofte spørgsmål, du elsker at udforske nye ting.</p>
<p>DØMMEKRAFT</p> <p>Du tænker ting grundigt igennem og kan se tingene fra flere sider. Du lytter til andres mening og kan ændre din mening.</p>	<p>GLÆDE VED AT LÆRE</p> <p>Du elsker at lære nyt, du søger selv viden. Du kan godt lide at finde ud af, hvordan noget fungerer.</p>	<p>ÆRLIGHED</p> <p>Du siger, det du gør, og gør det, du siger. Andre kan stole på dig og regne med dig.</p>
<p>MOD</p> <p>Du er ærlig og tør sige din mening. Du gør, hvad du kan for at fuldføre det, du begynder på.</p>	<p>VEDHOLDENHED</p> <p>Du giver sjældent op, heller ikke når det er svært. Du gør, hvad du kan for at fuldføre det, du begynder på.</p>	<p>BEGEJSTRING</p> <p>Du går til opgaver med begejstring, glæde og energi. Du bliver meget optaget af det, du laver.</p>

dgi.dk/boost og psykiatrifonden.dk

DGI