



Vårdnadshavare



Så här fungerar
en lärgrupp



Till dig som
lärgruppsledare

Viktig vuxen

Du är redan viktig, här får du chansen att bli ännu viktigare!
Denna lärgruppsplan ska vara ett stöd till dig som vuxen inom idrottsrörelsen. På kunskapssidan [Viktig Vuxen](#) får du möjlighet att följa med på resan genom barn och ungas idrott och upptäcka vilken skillnad du som viktig vuxen kan göra.

Lärgruppsplanen syftar till att stärka kunskapen och medvetenheten kring hur du, tillsammans, med andra kan vara ett stöd till barn och unga inom idrottsrörelsen. Viktig Vuxen är indelad i fyra delar:

- Min idrott är inte som din
- Varför idrottar jag?
- Låt mig hitta min egen väg
- Så är du viktig för mig

I er lärgrupp väljer ni den eller de delar som ni känner er intresserade av att samtala och lära tillsammans om

Er lärgrupp

Innan ni möts första gången ber vi er läsa försättsbladet "Så här fungerar en lärgrupp".

Lärgruppsplanen innehåller en kort beskrivning av respektive del på kunskapssidan Viktig Vuxen. Inför respektive träff går ni igenom den eller de delar som ni tillsammans kommit överens om att ni ska fokusera på i er lärgrupp. Reflektera en stund själv när du går igenom sidan. Sedan möts ni tillsammans för att samtala, reflektera och byta erfarenheter kring respektive område.



RF-SISU är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas distriktsorganisationer. Vi har två uppdrag, idrott och folkbildning. Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.



Min idrott är inte som din

Idrott på barn och ungas villkor

De senaste decennierna har svensk barn- och ungdomsidrott genomgått en stor förändring. I takt med att vi vet mer om barns lärande och utveckling har vi även sett över formerna för hur barn och ungdomar idrottar.

Gå in på sidan Min idrott är inte som din och läs om vilka förändringar som gjorts och görs inom barn- och ungdomsidrotten.



Samtala tillsammans

- Reflektera en stund kring de förändringar som gjorts inom barn och ungdomsidrotten. Vilka skillnader kan du se i hur idrotten är utformad idag jämfört med när du var ung?
- De skillnader du ser, varför tror du de har kommit till?

Får man inte tävla längre?

Bland vuxna finns ibland en föreställning om att tävlingsmomentet tagits bort från barn- och ungdomsidrotten. Det beror oftast på vad vi vuxna lägger i begreppet tävling.

Missuppfattningen om att barn inte får tävla längre hänger ihop med att barn idag tävlar på nya sätt.

Läs stycket om hur barn ser på tävling och se filmen Viktig vuxen – När det är match eller tävling-



Samtala tillsammans

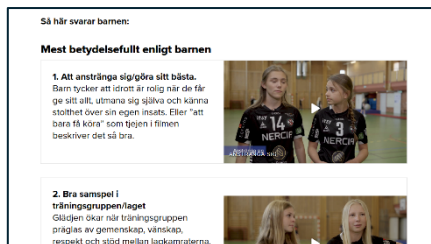
- Hur samtalar du och ditt barn om tävling?
- Hur stöttar du ditt barn när något går emot?



Varför idrottar jag

Vad tycker barn är roligt?

När ni vuxna frågar barnen varför de idrottar är det vanligaste svaret enkelt: för att det är roligt! Och när de slutar är det ofta av samma anledning – det är inte roligt längre. Självklart kan tyckas. Men det pekar också på hur viktigt det är att vi vuxna gör vad vi kan för att våra barn och ungdomar ska behålla glädjen – och vilja fortsätta idrotta. Titta på listan med saker som är mest betydelsefullt för barn.



Samtala tillsammans

- Överraskas du av något i listan?
- Vad skulle du säga är ditt barns drivkraft till att komma till träningen?
- Kan du ge några konkreta exempel på hur ditt barn pratar om det?

Låt mig hitta min egen väg

Alla barn utvecklas olika

Det är lätt att tro att de barn som ligger långt fram inom idrotten i tidig ålder också kommer att vara längst fram senare i livet. På samma sätt kan den psykologiska mognaden skilja sig mycket mellan två jämnåriga. Läs stycket Alla barn utvecklas olika.



Samtala tillsammans

- Tänk på ditt barns träningsgrupp? Vilka skillnader kan du se?
- Hur samtalar du och ditt barn om det?



RF-SISU är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas distriktsorganisationer. Vi har två uppdrag, idrott och folkbildning. Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.



Så är du viktig för mig

Du som vuxen är viktig för mig. Du hjälper både ditt och andra barn att kunna vara med, utvecklas och framför allt ha roligt. Det du gör och säger kan faktiskt göra stor skillnad.

Men det handlar inte bara om att du skjutsar, håller koll på träningstider och utrustning. Hur du visar intresse, ger stöd och bemöter barnet påverkar också barnets upplevelse av idrotten.

Se filmen där barn och ungdomar berättat med egna ord hur de tycker att en viktig vuxen ska vara.



Samtala tillsammans

- Fundera på vad du gör idag för att peppa och stötta ditt och andra barn i samband med deras idrottande?
- Det är inte alltid lätt att veta hur man är ett bra stöd till barnen, har du några exempel på när det kändes bra och när det kändes svårt?



Det här vill jag göra annorlunda

- Det här vill jag fortsätta med: ...
- Det här vill jag börja göra: ...
- Det här vill jag göra mindre av: ...
- Det här vill jag fråga mitt barn om: ...



RF-SISU är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas distriktsorganisationer. Vi har två uppdrag, idrott och folkbildning. Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.

