

10 GODE RÅD

TIL AT SKABE INKLUDERENDE IDRÆTSAKTIVITETER

Hils alle **velkommen**

Skab **struktur og overskuelighed**

Understøt **fællesskabsfølelsen**

Sørg for at **alle børn** kan føle sig som en del af træningen

Mød børnene med **positive forventninger**

Giv **mest kærlighed** til den **mest irriterende**

Gør det nemt at gøre og være rigtig

Sørg for at **vise interesse** for alle børnene

Masser af **ros og anerkendelse**

Gode intentioner kan have **utilsigtede konsekvenser**

At skabe inkluderende idrætsaktiviteter er i høj grad et spørgsmål om at skabe et inkluderende idrætsmiljø. Et inkluderende idrætsmiljø kan beskrives som et miljø, hvor barnet ikke blot er tilstede, men hvor barnet også oplever at høre til og have værdi for fællesskabet. Her er det vigtigt, at det er barnets oplevelse, der tæller. Derfor skal du altid være nysgerrig og opmærksom på barnets feedback, da det er dit bedste redskab til at korrigere aktiviteter, organisering og din kommunikation med barnet.

De '10 gode råd' skal ses som gode fokusområder, du kan anvende i undervisningen for at sikre, at din undervisning og interaktion med børnene understøtter børnene i at udvikle deres selvtillid og selvværd i en positiv retning. På den måde kan du understøtte børnene i at øge deres fremtidige udfoldelsesmuligheder.

1

HILS ALLE VELKOMMEN

Det er vigtigt, at børnene oplever, at du er glad for at se dem, og at alle føler sig set. **Konkret kan du:** Stå ved døren og modtage børnene med en high-five, et smil og sige: "Godt at se dig igen!"

SKAB STRUKTUR OG OVERSKUELIGHED

Vi har alle glæde af at vide hvad, hvornår og hvordan. Det kan nogle gange virke overvældende og svært at engagere sig, hvis man ikke ved, hvad der kommer til at ske lige om lidt. Derfor kan en overskuelig plan over træningen skabe (følelsen af) tryghed og mulighed for at børnene kan engagere sig. **Konkret kan du:** Lave en plan for træningen, som du introducerer for børnene i starten af timen. Undervejs i undervisningen kan du vende tilbage til planen for at vise børnene hvor i træningen, I er nået til: "Nu er vi nået så langt, og nu skal vi i gang med..."

2

UNDERSTØT FÆLLESSKABSFØLELSEN

Det er vigtigt for børnenes selvbillede dels at føle, at de hører til og dels, at de har værdi for fællesskabet. Sørg derfor for at gøre det tydeligt for børnene, at I er her sammen, og at alle er vigtige for fællesskabet. Læg ligeledes mærke til børn, der kommer tilbage efter fravær og understreg, at det er godt at se dem igen, og at de har været savnet af fællesskabet. Vær opmærksom på, om nogen føler sig udenfor fællesskabet og understøt følelsen af, at der er plads til forskellighed. **Konkret kan du:** Lave en særlig high-five, start og slut i en rundkreds med at tjekke-ind og ud. Prøv også at lave tydelige rammer for fællesskabet, der er lette at følge, så det bliver nemt at være med. Skab en god historie om netop deres/jeres fællesskab.

3

SØRG FOR AT ALLE BØRN KAN FØLE SIG SOM EN DEL AF TRÆNINGEN

Det er vigtigt for barnets oplevelse af at være en del af fællesskabet, at barnet kan deltage. Nogle gange vil børnene melde sig ud, fordi de ikke føler, at de kan eller har lyst til at deltage i en aktivitet. Der kan være mange forskellige årsager til dette, men vigtigt for dem alle er, at du ikke presser unødigt på, men kun er inviterende og nysgerrig på, hvad der skal til for, at de kan være med. **Konkret kan du:** Lave forskellige variationer af øvelserne, så alle kan være med. Hvis et barn ikke kan eller vil deltage i en øvelse, så overvej, om der er alternative måder barnet kan bidrage til træningen på. Det kan fx være som hjælper eller en anden måde, hvorpå barnet føler, at barnets ressourcer er vigtige/nødvendige i den fælles aktivitet.

4

MØD BØRNENE MED POSITIVE FORVENTNINGER

Dine positive forventninger til et barn har ofte en fremmede effekt på deres formåen. Det betyder noget, når vi tror på, at børnene kan noget. Det gælder både i forhold til de konkrete øvelser, men også i forhold til deres adfærd i rummet. Det er klart, at vi hurtigt opbygger erfaringer med børnene, hvilket gør, at vi nogle gange vælger at gribe ind, inden et givent barn agerer uhensigtsmæssigt. Selvfølgelig skal der gribes ind, hvis barnets adfærd er til skade, men vis barnet, at du har positive forventninger til det ved at holde igen med instinktivt at gribe ind. **Konkret kan du:** Italesætte, at du tror på dem, deres styrker, ressourcer - og vis dem, at de rykker sig og udvikler sig fx ved at tydeliggøre dagens progression. Hvis et barn ikke tror på sig selv, så stil opklarende spørgsmål og hjælp barnet til selv at reflektere sig frem til at tro på sig selv.

5

Game

For nogle børn kræver det lidt ekstra at få en god oplevelse med idræt og blive en del af et fællesskab. På baggrund af mere end 10 års erfaring med at tilrettelægge skræddersyede idrætsaktiviteter for børn og unge i udsatte positioner har GAME i samarbejde med idrætsdidaktisk konsulent Rune Erlangsen udarbejdet 10 gode råd til, hvordan man skaber inkluderende idrætsaktiviteter. Vi har taget udgangspunkt i GAME's projekter for børn og unge med psykosociale udfordringer.

6

GIV MEST KÆRLIGHED TIL DEN MEST IRRITERENDE

Et godt redskab er at give mest mulig kærlighed til de mest irriterende. For det første er det ofte dem, der har mest brug for at blive mødt positivt, og for det andet viser du, at der er plads til alle, hvilket skaber tryghed og styrker relationerne mellem dig og hele gruppen af børn. Vær ligeledes opmærksom på hvem i gruppen, der opfattes som 'problematisk' og arbejd for, at det ikke bliver den gængse opfattelse. **Konkret kan du:** Arbejde for ikke at udvise irritation eller vrede mod barnet. Undgå ironi og sarkasme. Nogle gange kan en irriterende adfærd skyldes et behov for opmærksomhed og omsorg. Brug dette positivt ved fx at få barnet til at hjælpe ved forevisning af øvelser osv.

GØR DET NEMT AT GØRE OG VÆRE RIGTIG

Tænk over, hvordan du skaber rammer og aktiviteter, hvor det er nemt for barnet at efterfølge de regler og den adfærd, du ønsker. De fleste vil gerne gøre det rigtige og gøre det godt, så hjælp børnene med det. Den bedste fremgangsmåde er at lade strukturen gøre arbejdet. Det betyder, at du skal designe rummet og aktiviteterne således, at den adfærd, du helst vil se hos børnene, er den, der er nemmest for dem at vælge.

Konkret kan du: Fx stille dig med ryggen mod et hjørne, når du skal give en besked. På den måde bliver børnene ikke forstyrret af ting, der sker bag dig. På samme måde kan du undgå, at børnene piller ved noget, hvis du undgår, at lade det ligge fremme. Det handler om at ændre på rummet og aktiviteten frem for at rette på børnene.

7

8

SØRG FOR AT VISE INTERESSE FOR ALLE BØRNENE

Vis interesse for børnene og behandl dem ligeværdigt. Vær opmærksom på, om alle børn føler sig set, mødt, forstået og accepteret. Her spiller du en vigtig rolle! Arbejd for at anerkende børnene som hele mennesker og ikke kun for, om de har en god eller dårlig adfærd. **Konkret kan du:** Udvis interesse for børnene ved at spørge nysgerrigt ind til dem og ved at vise interesse, når de fortæller, både i plenum og på tomandshånd. Vis børnene, at du vil dem det bedste (det kan de mærke). Husk, at alle er forskellige, og alle er ekstraordinære!

MASSER AF ROS OG ANERKENDELSE

Sørg for at fokusere rosen på børnenes deltagelse og indsats frem for, om de gør det rigtigt eller forkert. Sig "dejligt du er med", eller "sejt du bliver ved med at prøve" og sig det med oprigtighed. Selvfølgelig må man gerne rose når noget lykkes, men gør det tydeligt for barnet, at det ikke blot var held, men at det er fordi, de kan og har øvet sig. Forsøg at skabe et miljø, hvor det er vigtigere at være med og prøve end at lave det rigtige move. Bekræft børnene i en positiv selvpfattelse og afkræft en eventuel negativ selvpfattelse. Hav positive forventninger til børnene, mens du støtter og opmuntrer - også når det ikke lige går, som man håbede. **Konkret kan du:** Skrue ned for konkurrenceelementer og fokusere mere på den enkeltes udvikling. Gør det tydeligt for børnene, at de har udviklet sig og lært noget. Det er ikke altid noget, de selv vil lægge mærke til, så hjælp dem med at se deres egen udvikling, fx ved at sige "i dag har jeg set dig gøre xx".

9

GODE INTENTIONER KAN HAVE UTILSIGTEDE KONSEKVENSER

Sidst, men ikke mindst, er det godt at være opmærksom på, at gode intentioner kan have utilsigtede konsekvenser. Med det mener vi, at man kan have planlagt og gennemtænkt alt til mindste detalje, men at det ikke altid går, som man forventer. Et barn kan reagere anderledes på en velment kommentar, eller kan føle sig holdt udenfor på trods af, at man føler, man har gjort alt for at inkludere vedkommende. Her kan det være godt, hvis man har mulighed for at sparre med hinanden undervejs. **Konkret kan du:** Tænke igennem på forhånd, hvordan aktiviteten kan ændres, hvis det bliver nødvendigt. Ofte kan det være en hjælp at vende tilbage til noget genkendeligt, fx en velkendt leg. Sørg også for at evaluere på aktiviteten bagefter. Hvad var planlagt, hvad skete der, og hvordan reagerede børnene. Lav en plan og en backup plan, og aftal, hvad I gør, hvis jeres gode intentioner viser sig at have utilsigtede konsekvenser.

10

Game

For nogle børn kræver det lidt ekstra at få en god oplevelse med idræt og blive en del af et fællesskab. På baggrund af mere end 10 års erfaring med at tilrettelægge skræddersyede idrætsaktiviteter for børn og unge i udsatte positioner har GAME i samarbejde med idrætsdidaktisk konsulent Rune Erlangsen udarbejdet 10 gode råd til, hvordan man skaber inkluderende idrætsaktiviteter. Vi har taget udgangspunkt i GAME's projekter for børn og unge med psykosociale udfordringer.