

Tækwondo 1 – Mod og tapperhed

Du er en modig person, som ikke viger for trusler, udfordringer, besværligheder eller smerte. Du tør tage bladet fra munden i den gode sags tjeneste – selv i modvind. Du handler ud fra dine overbevisninger.

I denne film sætter vi fokus på styrken: “Mod og tapperhed”. Gennem tækwondotræningen vil I både få pulsen op, styrke fællesskabet, og I vil træne evnen til at mobilisere jeres mod i uvante situationer. Vi trækker dette tema ind i en anden kontekst, der handler om at være modig nok til at være sig selv.

Især i teenageårene bliver vi tit mere sårbare, usikre og alt andet end modige. Hvorfor? Af mange grunde. Vi ændrer os både fysisk og følelsesmæssigt. Vi bliver mere selvbevidste, og det er egentlig ret hensigtsmæssigt. Det er en fordel at kunne forstå, hvordan man påvirker andre, men et overdrevent fokus på at være god nok kan være skidt.

Hvis vi hele tiden vil være den bedste udgave af os selv og hele tiden vil fremstå succesfulde, kan vi udvikle en frygt for at fejle. Derfor er det super vigtigt, at du hver dag arbejder med dit mod til at være dig selv og til at gå dine egne veje.

Når du gør det, inspirerer du de mennesker, der er omkring dig.
Hvordan kan du øve dig?

Et eksempel er, at du sætter dig i situationer, hvor du ved, du ikke er perfekt, sej, dygtig eller særlig god.

Brug filmene her fra portalen til at øve dig i netop dét. Det går nok at se fjollet ud eller ligne en amatør til at danse.



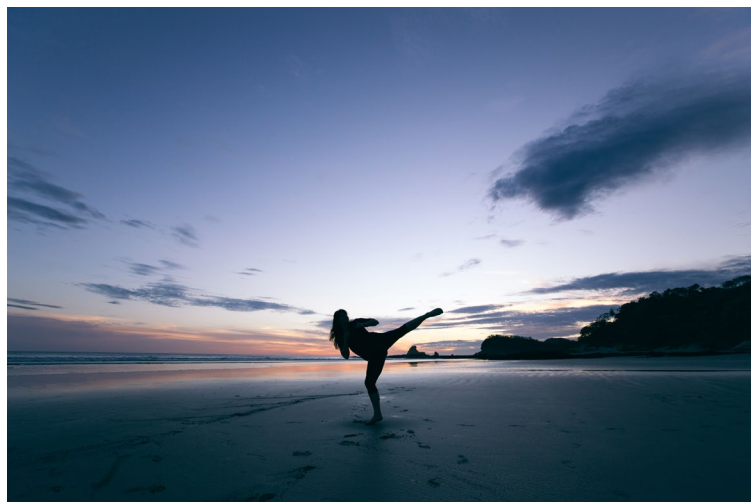
Behovet for at høre til er et nedarvet overlevelsesinstinkt fra tidligere tider, hvor det var afgørende for menneskets overlevelse, at vi var en del af flokken – i skolen og på arbejdspladserne ses dette ældgamle instinkt stadig. Vi har alle et ønske om at blive accepteret af andre mennesker, og vi har behov for at høre til i en gruppe.

Hvis vi kommer skævt fra start, kan det være svært at finde positive fællesskaber at indgå i, og i mangel på det gode fællesskab accepterer vi at indgå i dårlige fællesskaber.

Hvad er et godt fællesskab? Hvad er et dårligt? Hvad har det med mod at gøre?

Du kan bruge dit mod til at indgå i nye fællesskaber for at udvikle dig fagligt, og du kan bruge dit mod til at styrke din selvtillid ved at gå nye veje. Som ung kan det være svært at finde dette mod til at gå sine egne veje, fordi der er et større behov for at føle sig tryk, være populær, være sej eller sjov.

Hvis dette behov er for stærkt, kan det være et udtryk for en frygt for at falde ud af fællesskabet og føle sig udenfor.



At føle sig udenfor kan være noget af det værste, vi ved. At være udenfor fællesskabet er rigtig skidt, fordi det betyder, at vi får svært ved at udvikle en positiv selvforståelse, hvis vi er ensomme. Men vi er alle sammen forskellige. Nogle har brug for mange forskellige venner – andre har brug for en enkelt.

Her i filmen sætter vi mod og tapperhed på skemaet. Vi håber, at I får lyst til at være mere modige i klassen, så I siger mere i timerne, stiller de dumme spørgsmål (ps. der findes ingen dumme spørgsmål), I arbejder sammen på tværs af køn, kan lave ting i pauserne sammen med dem fra naboklassen, og at I i timerne hjælper hinanden med at få succes med at være modige.

Dvs. at I løfter hinanden op i faglige situationer og giver hinanden positiv opmærksomhed i de mange små hverdagsituationer.

Et begreb hentet fra psykologien er “positive klap” – at vi kan give hinanden positive klap i hverdagen, er ikke fysiske klap på skulderen, men mere via sproget, vores verbale- og nonverbale sprog.

Hvordan? Se på hinanden, når I taler sammen. Vær interesserede i hinanden. Stil spørgsmål til hinanden dagligt.

Sig godmorgen og farvel til hinanden, hav overskud til at hjælpe hinanden i uventede situationer og sørg generelt for at rumme hinandens forskelligheder.

Vi håber, at I efterfølgende vil bruge oplevelsen til at arbejde videre med temaet i klassen på jeres egen måde.