

Tækwondo 5 – Social begavelse

Du er bevidst om andre menneskers motiver og følelser. Du ved, hvordan du skal begå dig i forskellige sociale sammenhænge, og du forstår at få andre til at føle sig godt tilpas.

I denne sidste tækwondofilm sætter vi fokus på styrken: "Social begavelse". Gennem tækwondotræningen kan du forsøge at integrere de styrker, som vi har arbejdet med i alle filmene.

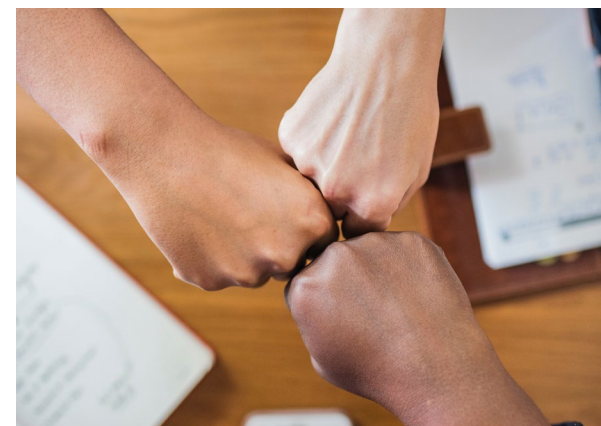
Du vil til sidst i filmen skulle forholde dig til, hvilke af de fem styrker der kendetegner dig bedst. Husk her, at vi har mulighed for at træne enhver af vores 24 styrker, og at der altid er noget, man er bedre til end andet. Respektér og anerkend dig selv for den du er og giv andre lov til det samme.

Vi er alle forskellige, og det er der brug for i en klasse og i ethvert godt team. Der er brug for dig og dine styrker! Du skal ikke ligne din veninde/ven, men være dig selv!

Vi har tidligere arbejdet med:

- Mod og tapperhed
- Lederskab og motivation
- Vedholdenhed
- Optimisme

I denne film vil I igen være fysiske sammen. Det kræver, at I samarbejder og har tillid til hinanden. I vil træne jeres evne til at hjælpe hinanden på tværs i klassen, og I kan bruge filmen til at styrke fællesskabet, skoleglæden og dermed også indlæringen.



Filmen sigter mod, at I oplever, at det er en vigtig personlig kompetence at kunne indgå i mange forskellige fællesskaber med forskellige typer mennesker. Social begavelse handler om, at du kan navigere mellem forskellige scener i livet, at du kan begå dig i forskellige miljøer, at du kan udvise venlighed, at du kan lytte, at du kan hjælpe, at du er opmærksom på, hvordan du kan bidrage positivt til et fællesskab.

At nå dertil kræver ligesom alt andet træning, at vi føler os usikre i nye situationer, fordi vi endnu ikke har tillid til os selv. Den tillid kommer først, når du har været i situationen nogle gange, og du oplever, at du slår til.

Vi ønsker det bedste for dig; at du føler, at du slår til i klassens sociale liv. Det er vigtigt at alle i klassen føler, at de har en plads, og vi håber, at du oplever, hvordan du i hverdagen – i de små øjeblikke sammen med andre mennesker – kan gøre dig mere social stærk ved at opsøge nye mennesker frem for at være nervøs og ubegrundet usikker.

Vores råd til dig er, at du øver dig i at sige noget i uvante situationer og i timerne og øver dig i at kommunikere med andre – både i skolen og derhjemme. Både dem, der ligner dig og andre, som du ikke umiddelbart tænker, at du har noget tilfælles med. Måske kan netop dét redde dagen og humøret for en klassekammerat.

Et godt udgangspunkt for at indgå i en god samtale med andre og at indgå hensigtsmæssigt i nye fællesskaber er, at du tænker: "Jeg er ok – de andre er også ok". At I er ligeværdige. Ingen mennesker er bedre end andre, og du er god nok præcis, som du er.

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