

ØVELSE #1

AT VÆRE MODIG

Mod er en af de fire centrale demokratiske færdigheder, vi har identificeret. Det er ikke den slags mod, der handler om at springe ud fra højder eller gå ind i brændende bygninger. Det er den slags mod, der handler om at tage ordet, gøre noget, invitere andre med i et fællesskab med alle de farer, der lurer, for at tage fejl, blive afvist, møde uenighed – men også de muligheder, der ligger for at blive grebet, bakket op eller få en highfive.

Mod vokser med erfaringen og skal helst være sjovt at træne. Det kan mærkes i kroppen. Et sug i maven inden, man kaster sig ud i noget, og en stille sitren i fingerspidserne bagefter. Den erfaringer husker kroppen og sådan bygger man mod.



OPVARMNING: RÅB DIG MODIG!

- **Varighed:** 20-30 minutter
- **Det skal deltagerne bruge:** Opvarmede stemmer
- **Her kan øvelsen laves:** Find et sted – helst udenfor – hvor der ikke er for mange forbi passerende. Gerne et sted med åbne vidder.
- **Form:** Vi anbefaler, at øvelsen laves i grupper af 5-6 deltagere. Hvis I er mange, kan I sagtens dele jer op i flere grupper.

SÅDAN GØR DU:

1. RUNDE

Råb i munden på hinanden (5 minutter):

- Sid eller stå i en rundkreds
- Alle lukker øjnene i 30-60 sekunder. Inde i hovedet skal deltagerne færdiggøre sætningen "Jeg mener, at..."
- Gør ikke for meget ud af igangsætningen. Det vigtige er, at det er deltagerens egen mening. De behøver ikke mene det samme som de andre. Den eneste regel er, at de ikke må mene noget personligt eller grimt om nogen – heller ikke kendte mennesker.
- Alle rejser sig op. Du har på forhånd valgt et spot, hvor der skal råbes fra.
- Du tæller ned (3, 2, 1, råb), og sammen råber alle den sætning, de har tænkt på, så højt som muligt i munden på hinanden.

Tag efterfølgende en kort snak om det, I lige har lavet – fx med udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvordan var det? Var det svært? Var det pinligt? Hvorfor?
- Det der med at have og sige sin mening højt er svært – men ret vigtigt at øve sig i. Hvorfor tror I?

2. RUNDE

Råb og lyt (10 minutter)

- Gentag første runde, men denne gang råber hver enkelt deltager alene. Råbeturen går på skift, og man melder sig, når man er klar.
- Reglen er, at når nogen råber, er de andre stille. Der klappes efter hvert råb.

Tag igen en kort snak. Denne gang fx med udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvordan var det i forhold til første runde? Hvad er forskellen mellem at råbe alene og sammen med andre?
- Nogle valgte fjollede statements? Hvorfor?
- Nogle syntes, at det var nemmere at vælge et vredt/negativt udsagn – hvorfor?

3. RUNDE

Råb i kor (15 minutter)

- Gruppen skal nu blive enige om en fælles sætning. Det kan hjælpe, hvis deltagerne tager udgangspunkt i "Vi mener, at ...". De må selv bestemme, om det skal være seriøst eller fjollet.
- Hvis I har god tid, kan I vælge at prioritere tid til, at diskussionen bliver god og demokratisk – at alle bliver hørt, der bliver plads til uenighed, og at der indgås et kompromis om nødvendigt.
- Gentag som i de andre runder. Denne gang råber alle den valgte sætning på én gang.

Tag igen en kort snak. Denne gang fx med udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvordan var den fælles råbeoplevelse anderledes end de andre runder?
- Råbte I højere eller lavere end sidst? Hvorfor?
- Hvorfor kræver det mod at råbe?

"Råbeøvelsen var sjov, fordi man kunne være sig selv og ikke på samme måde var hæmmet af sociale normer, som man plejer. Det var en god måde at give slip på. Det krævede mere mod at råbe alene, fordi jeg vidste, der var andre, der lyttede, men det var også grænseoverskridende at råbe sammen med de andre. Man er jo nødt til at stole på, at de andre også gør det sammen med en."

– elev, der har deltaget i Grib Demokratiet



ÆGTE TRÆNING I AT VÆRE MODIG

Mod vokser med erfaringen og i takt med, at der er noget på spil. Det er fint og sundt at øve modet og varme op i de trygge rammer, som jeres fællesskab udgør, men den ægte træning starter og rykker for alvor, når I rykker den ud i virkeligheden.

Det er, når man skal bede nogen om hjælp, spørge nogen, der er klogere/ har mere magt/er ældre end en selv, eller invitere nogen med og risikere et nej, at modet for alvor skal stå sin prøve. Det er der, man trækker vejret dybt, kaster sig ud i det og for det meste ender med følelsen af, at "det var da slet ikke så svært". Det gælder om at konfrontere sit mod kontinuerligt, for at træningen går fra opvarmning og til ægte træning, der sætter sig som en voksende demokratisk selvtillid og styrket dannelse.

SÅDAN GØR DU:

Vi anbefaler konkret, at du lægger møder med virkeligheden, der kræver mod, ind i hverdagen sammen med de unge, du er i gang med at træne demokrati med. Det kan fx være at:

- få dem til at ringe til en interesseforening eller en forsker, der arbejder med det område, I skal til at beskæftige jer med, og stille spørgsmål, der skal gøre dem klogere.
- hjælpe dem til at henvende sig til magthavere (hvad enten det er den lokale byrådspolitiker, skoleledelsen eller dig selv), når de støder på noget, de gerne vil forandre.

REFLEKSION:

Tal løbende om, hvordan det går, og om de kan mærke forskel. Fx ved at spørge ind til:

- Hvad sker der med jer, når I ringer til nogen, I ikke kender? Hvordan føles det i kroppen før, under, efter? Var det nemmere eller sværere, end I forventede?
- Hvad kan I bruge det her til andre steder i jeres hverdag?
- Får I lyst til at være mere modige? Hvis ja, hvad er så næste skridt? Hvis ikke, hvad skal der så til?

TIP:

I kan lave et fælles "modig-barometer", så I kan se, hvordan jeres fællesskabs samlede mod har det og vokser.

Brug Google Forms eller en anden platform til at lave et spørgeskema, hvor alle kan placere sig på en skala fra 1 til 5 og udsagnet

"JEG FØLER MIG MODIG".

Gør det løbende, og sammenlign resultaterne over tid.