

MODIGHED

(TAPPERHED)

Modighed er en karakterstyrke, som hjælper dig med at møde udfordringer og risici frem for at være bange for dem. Man kan være modig på tre måder: Når du er psykisk modig, er du ikke bange for at erkende dine egne fejl. Fysisk mod udviser du, når du hopper fra 5 meter-vippen, og moralsk mod gør, at du siger højt, hvad du mener, er det rigtige.

Herunder er der nogle små øvelser, du kan bruge i klassen, og som træner modigheden:

- **"Prøv noget nyt":** Få børnene til at vælge én ting, de normalt ikke ville turde gøre, og prøv det i et trygt miljø. Fx at optræde med en sjov dans foran klassen, tegne noget "vildt" på tavlen eller tage ordet i en diskussion.
- **"Kast jer ud i det" (udendørs):** Lav aktiviteter, som kræver samarbejde og støtte fra hinanden. Det kan fx være en simpel forhindringsbane, klatre i træer eller små lege som gæt og grimasser. Disse opgaver kan udfordre eleverne, men i et trygt og sjovt miljø.
- **"Modige ord":** I klasselokalet kan I lave en leg, hvor børnene skal øve sig i at sige noget positivt og opmuntrende om hinanden. Dette lærer dem at være modige nok til at udtrykke sig og samtidig skabe et fællesskab.

Denne øvelse er lidt mere omfattende og strækker sig over lidt længere tid. Første del af øvelsen foregår som en fælles samtale på klassen.

Idebank til samtalespørgsmål:

- Hvad vil det sige at være modig?
- Hvordan er et modigt barn?
- Kender I et eksempel på et modigt barn fra film eller bøger?
- Find eksempler på modige historier fra hverdagen her på skolen.
- Hvornår viser du selv mod?
- Hvad kunne du godt tænke dig at blive mere modig til?

Anden del af øvelsen foregår enten i makkerpar eller i små grupper.

Brug kopiarket Modig, som ligger til download på www.dafoloforlag.dk. Print det gerne i A3.

Eleverne:

- Tegner eller skriver svarene på disse spørgsmål i sidste felt (*Mål*): Det vil jeg gerne kunne. Det vil jeg virkelig gerne blive mere modig til.
- Tegner eller skriver derefter i det første felt: Så modig (eller ikke modig) er jeg lige nu.
- Udfylder til sidst de fire resterende felter med bittesmå skridt, som skal tages mellem felt 1 og 6. "Hvordan kan jeg øve mig, så jeg bliver mere modig?"
- Farvelæg og gør arkene flotte. Hæng dem op et sted, hvor I ser det flere gange om dagen. Del jeres øveområder med hinanden.

