

Piger, der tør

Et samarbejdsprojekt mellem en skole, en ungdomsklub og en karateklub sætter fokus på at udvikle pigers trivsel, fysiske formåen og faglighed. Samarbejdet kombinerer bevægelse med fagfaglig undervisning.



(arkivfoto)

” *Det er rigtig rart, at det kun er piger, der skal lytte til én. Vi ved alle sammen, hvor grænseoverskridende det kan være at stå over for en gruppe. Men det gode er, at man her undgår at skulle tænke sig på drenge, der sidder og ruller med øjnene”.*

Pige, 9. klasse, Nordskovskolen.

"Hvad betyder det i praksis, at I som piger er en del af en kultur, hvor alt skal være perfekt?" spørger Mia. Hun er en af de lærere, der underviser i valgfaget 'Piger der tør', som Nordskovskolen, Faxe Ungdomsskole og Haslev Karate Skole sammen har udviklet. "Det betyder, at hele min efterårsferie var ødelagt, fordi jeg kun fik 10 i dansk," svarer Line, der går i 8. klasse.

Valgfaget 'Piger, der tør' er for piger i 8.-9. klasse på Nordskovskolen i Faxe Kommune, og faget har som målsætning at arbejde med at forbedre en gruppe pigers almene trivsel. At få pigerne ud af deres komfortzone, træne deres fysiske formåen og styrke deres faglighed. I praksis betyder det, at pigerne hver onsdag har en blokdag på fire timer, som splittes op mellem henholdsvis dansk og karate.

Vi har nogle piger, som er 'alt for pæne'

Samarbejdsprojektet tog sit afsæt i et ønske om at have et specielt fokus på en gruppe piger i udskoling, som på trods af stort potentiale, ikke rigtig brændte igennem. Pigerne var stille og/eller bevægede sig for lidt. Der var dog fra begyndelsen enighed om at udvikle et forløb, der var attraktivt for alle piger i 8.-9. klasse, således at de piger, der måske hang lidt, havde mulighed for at modellere efter nogle forholdsvis velfungerende 'mainstream'-piger.

Faget blev præsenteret som en kombination af flere elementer - tematiseret faglig fordybelse, et bogprojekt, træning af specifikke 'pigefærdigheder i en præstationskultur' samt fysisk træning. Den cocktail ramte åbenbart et behov, for cirka halvdelen af pigerne i 8.-9. klasse valgte faget som deres første prioritet, og 25 piger fik mulighed for at være med.

Pigeliv 2017 – en bog om virkeligheden

I dansk arbejdede eleverne i de første måneder målrettet med kvinder i historien. De læste biografier om kendte kvinder – politikere, modeskabere, sports- og musikstjerner m.v. Og der er med succes blevet trænet i at fremlægge for de øvrige elever.

”Det er rigtig rart, at det kun er piger, der skal lytte til én. Vi ved alle sammen, hvor grænseoverskridende det kan være at stå over for en gruppe. Men det gode er, at man her undgår at skulle tænke sig på drenge, der sidder og ruller med øjnene,” fortæller en pige fra 9. klasse på Nordskovskolen.

Efter efterårsferien gik eleverne i gang med at skrive tekster, som skal indgå i bogen 'Pigeliv 2017'. I bogen vil der være fokus på, hvordan man som 15-16-årig forholder sig til temaer som:

- Forældre
- Skilsmisser
- Krop
- Drenge/kærester
- Kropsidealer
- Fester/alkohol
- Fritidsinteresser
- Piger som objekter

Eleverne arbejder aktuelt med forskellige genrer – essay, noveller, digte, fagtekster, pressemeddelelser m.v. Bogproduktionen og mål for danskfaget er således tænkt sammen. Bogen har forældre, lærere og andre unge som målgruppe, den udkommer i marts 2017 og udgør det officielle punktum for projektet.

Pigeliv i en kultur, hvor det perfekte er blevet det normale!

En integreret del af forløbet handler om at skabe et refleksionsrum, hvor eleverne, sammen og hver for sig, forholder sig til det at være pige i en præstationskultur. I forsøget på at stimulere denne proces har der været oplæg med fokus på viden omkring pigeliv anno 2017, det at håndtere sorg og kriser, den gode veninde, selvværd m.v.

Med afsæt i et ønske om at træne elevernes evne til at navigere uden for deres normale komfortzone, introduceres eleverne, i samarbejde med Faxe Ungdomsskole, til forskellige former for aktiviteter i vand, klatring m.v.

Aktiviteter, som for en del af eleverne har været ret grænseoverskridende, men som de alle har gennemført – selvom det for nogle stykker krævede en del overvindelse.

Karate – det ugentlige frikvarter

I karateundervisningen, som foregår i Haslev Karate Skoles dojo, og hvor eleverne er iført såkaldt gi-bukser, er der fokus på at træne pigernes fysik, arbejde med disciplin og vedholdenhed. Men pigerne skal også have mod på at turde gøre ting, som de fleste ikke har prøvet før – f.eks. under 'ordnede forhold', hvor de er polstret af puder, at sparke og slå på hinanden.

Instruktøren Nellie Bradsted forklarer, hvorfor karateundervisningen kan gøre en forskel i pigernes liv:

"Karate handler ikke kun om at lære at forsvare sig selv. Det handler i høj grad også om at finde roen og at kunne beherske sig selv. Jeg oplever, at pigerne, efter lidt tilvænning, accepterer rammen omkring træningen. Man bukker, når man kommer ind. Mobilten er slukket. Man går ikke bare på toilettet eller henter en vandflaske, og kommunikationen er meget lineær. Jeg siger noget, de hører efter, og der er ingen diskussion. De accepterer, at jeg presser dem til at yde max hver gang... Og den tryghed, det giver, at det er mig, der bestemmer, betyder, at de kan slappe af og have fokus på at være i nuet. På den måde kan man måske sige, at karate er et mentalt frikvarter i et pigeliv, hvor man er på 24/7."

Den oplevelse bekræfter deltagerne: *"Man skal lige vænne sig til, at hun er så skrap. Det er vi jo slet ikke vant til. Men nu er det faktisk meget rart. Det er Nellie, der bestemmer, og vi gør, hvad hun siger, og man skal bare koncentrere sig om at gøre øvelserne så godt som muligt... Man skal lige vænne sig til at slå på hinanden, men det lærer man hurtigt. Vi bruger sådan nogle puder til at beskytte os med. Men det kan nu godt gøre ondt alligevel. Men det vænner mig sig faktisk også til – og så kæmper man videre..."* (pige, 8. klasse).

Kæmp videre – der er ikke noget, I ikke kan

Det med at kæmpe videre, er noget af dét, som Nellie Bradsted betoner som særdeles vigtigt: *”Pigerne lærer, at selvom der er ting, der kan gøre ondt, så kæmper man videre. Man flygter ikke bare fra det ubehagelige, men man forholder sig til det... Det gør man i dojo'en, men det er man også nødt til at gøre på andre områder af sit liv. Man kan måske sige, at vi giver pigerne redskaber til at håndtere den smerte, som jo også er en del af pigelivet. Når man bliver droppet, når man ikke får 12 osv. Og så har vi afskaffet sætningen: 'Det kan jeg ikke.' Der var rigtig mange af pigerne, der f.eks. indledte med at sige, at de ikke kunne tage armbøjninger. Men mange af dem havde jo heller aldrig rigtig prøvet det. Nu kan de alle sammen tage armbøjninger.”*

En vigtig del af projektet har også været at rykke pigerne rent fysisk. Det er lykkedes. Pigerne har i løbet af fire måneder forbedret deres fysiske formåen i en såkaldt 'max-test' med mellem 30 og 50 pct. Det virker ret imponerende, og når man spørger Nellie Bradsted om baggrunden for denne markante forbedring, føler hun sig heller ikke helt sikker på, at pigerne reelt har forbedret deres fysik så meget.

”Selvfølgelig er de kommet i markant bedre form, og nogle af dem er også begyndt at træne selv. Men når stigningen er så markant, hænger det nok også sammen med, at man i den test arbejder med, hvor mange gange man kan komme igennem fire forskellige øvelser. Personligt tror jeg, at en del af forbedringen handler om elevernes evne til at presse sig selv – at de bliver ved, også selvom det gør lidt ondt!”

Det rykker

Når man spørger pigerne, er de ret begejstrede for projektet. De synes, at selve indholdet er godt, og det, at det er et 'drengefrit rum' ser ud til at betyde en del. *”I karate kan man yde sit bedste uden at være bange for, at der er nogle, der griner af én – og hvis de gør, så er det ikke på en negativ måde...”* (pige, 9. klasse).

Fagligt og personligt har flertallet af deltagerne også oplevet, at de har rykket sig: *"Før var jeg sådan én, der aldrig sagde noget i timerne men bare lyttede til, hvad de andre sagde. Fordi her kun er piger, har jeg følt mig mere tryk, jeg begyndte hurtigt at være med i diskussioner og turde fremlægge foran de andre. Og nu siger jeg også noget i de 'almindelige timer' og fremlægger foran resten af klassen. Jeg ved ikke, hvad der er sket... Jeg har nok fået noget mere selvtillid og en tro på, at jeg godt kan. Og det er er ret nice!"* (pige, 8. klasse).

Pigerne på valgholdet, 'Piger der tør', ser ud til efter fire måneder at turde lidt mere både i klasselokalet og på de andre arenaer, hvor pigeliv anno 2017 udfoldes.

Meget ny snak med andre om den fælles idræt

I Haslev Karate Skole er man rigtig glade for samarbejdet med skolen, som er blevet støttet af Faxe Kommune med penge til gi-bukser, løn til instruktører m.v. Man har ikke fået nye medlemmer som følge af projektet, men ifølge Nellie Bradsted er det et spørgsmål om tid.

"Karate er jo en nichesport, men projektet har betydet, at jeg aldrig tidligere har snakket så meget om karate. Gennem artikler i avisen og mund-til-mund metoden, har vi oplevet en så markant eksponering, at jeg ikke er i tvivl om, at vi på sigt får flere medlemmer. Og jeg tror stadig på, at et par af de piger, der har været med i projektet, dukker op til træning, når vi er færdige. Det at træne har været et vigtigt frirum for dem, som de også fremadrettet har brug for at have i deres liv," siger karateinstruktøren, der ikke afviser at åbne dojo'en for lignende projekter i fremtiden.

Hvad kan vi lære?

- At det er muligt at udvikle ambitiøse projekter, hvor aktiviteter i skolen og i foreningen understøtter elevernes faglige og personlige udvikling.
- At der er et stort potentiale i at målrette aktiviteten i forhold til særlige målgrupper.
- At koblingen mellem faglighed og en nicheidræt rummer store potentialer for eksponering af den lokale forening.

FAKTA OM PROJEKTET

HVOR OG HVORNÅR

Valgfag for piger i 8. og 9. klasse fra Nordskovskolen, hvor pigerne onsdag har en blok dag på fire timer, som deles op mellem henholdsvis dansk og karate – det sidste i Haslev Karate Skoles dojo.

INITIATIVTAGER

Samarbejde mellem Haslev Karate Skole, Faxe Ungdomsskole og Nordskovskolen.

MOTIVATION OG FORMÅL

Valgfagets målsætning er at forbedre en gruppe pigers almene trivsel, at få dem ud af deres komfortzone, træne deres fysiske formåen og styrke deres faglighed.

ØKONOMI

Projektet er støttet af Faxe Kommune

FREMTIDSPERSPEKTIVER

Projektet fortsætter efter vinterferien med en ny gruppe piger.