



Nolltolerans mot mobbning.

Boda Borg är en aktivitet som passar för projektet Nolltolerans mot mobbning.



Innan jag berättar vad Boda Borg är räknar jag upp vad man får ut av Boda Borg:

- Träna positiv konflikthantering
- Upptäcka sidor hos varandra man inte sett
- Visar att olika egenskaper hos varandra är en tillgång
- Stärka Kamratskap
- Snabbt lära känna varandra
- Insikt om att alla är bra på olika sätt
- Få något gemensamt att prata om
- Gemensamt mål som alla vill uppnå
- Fysisk och mental träning



Ni delar in eleverna i lag om 3-5 personer, redan där kan ni styra vilka som ska hjälpa varandra. Dom måste då i varje utmaning lyssna, komma överrens, lita och ha förtroende för varandra. Ofta upptäcker eleverna positiva sidor hos varandra man inte tänkt på tidigare, vilket stärker kamratskapet och gemenskapen. I utmaningarna måste man ibland hjälpa varandra över olika fysiska hinder vilket resulterar i att man måste ta i varandra genom att hålla i varandra, vilket gör att man snabbt lär känna varandra och kommer över "gränsen", eller "motståndet". Alla har ett gemensamt mål, att komma fram till stämpeln som är ett bevis på att man klarat hela Questen. Det gör att man är fokuserad på uppgifterna, glömmer "dumheterna" Har något att prata och diskutera om (man sitter ofta under lunchen och gör upp taktik hur man ska övervinna Questarna) samt upptäcker sidor hos varandra man inte tänkt på tidigare – såg du vad hon var duktig på att klättra, klura, ta kommandot, ge med sig.....

Inte nog med allt detta, på köpet får man fysisk träning utan att man tänker på det.

Vad är då Boda Borg. Ja det måste upplevas, det är svårt att beskriva. Tänk dig ett stort hus med ca 100 rum fullt med olika utmaningar. Där ni tillsammans tränar samarbete och kreativitet. Det är mycket glädje, lustfyllt, många säger att – så här roligt har vi inte haft på länge. Teambildande, Tävlingsandan kan väckas i dig, du bara måste ha stämpeln.

Boda Borg Torpshammar består av 21 st. Questar, (banor) som innehåller 3-5 utmaningar (rum) som ni lagvis utför, i sista utmaningen finns en stämpel som är ett bevis att ni överlistat hela Questen. Questarna finns i tre fysiska svårigheter. Grön ingen krypning eller klättring utan bara klurigt, Röd lite blandat, Svart mycket krypning, klättring.

Med Vänlig Hälsning

Boda Borg Torpshammar
Katarina Ödmark

