



– Det er ikke nemt at stå heroppe og fremlægge sine personlige mål, når man ikke har prøvet det før. Det kræver styrke, sagde coach John Mejlgren. Og der var klapsalver, når eleverne havde præsenteret deres mål.

Foto: Jacob Schultz

Coach gav elever et kærligt spark bagi

Fra handling til forvandling: Seks torsdage har coach og foredragsholder John Mejlgren arbejdet med et hold elever fra Vamdrup Skoles tre 8. klasser. Han har boostet deres selvtillid.

Af Lena Juul,
lju@jv.dk

14-årige Luise Toft har lært at flække et bræt med sin ene hånd, mens hun har gået på coach og foredragsholder John Mejlgrens kursus Fra handling til forvandling.

– Først var der mange, der ikke gad. Vi troede, at hånden ville brække, men det er ikke så svært. Du skal bare stå i en bestemt stilling. Have flad hånd og ramme midt i brættet med det nederste af hånden. Du skal forestille dig, at al den smerte, du har i dit liv, er i midten af brættet, og så skal du bare hakke til. Det gør ikke ondt, siger hun og griner.

Øvelsen med brættet er en af de ting, der skal få eleverne, der alle kommer fra Vamdrup Skoles 8. klasser, til at tro mere på sig selv.

På kursets sidste dag havde eleverne lavet planer for, hvad de gerne ville arbejde på at blive bedre til. Nogle ville blive mere sociale, andre ville dyrke mere sport eller skrue ned for antallet af timer med computerspil.

– Hvordan vil du drosle ned for spillet. Kunne du sætte tid på? Var det en strategi at sætte ægteuret på to timer, spurgte John Mejlgren.

Luise vil blandt andet gerne



Luise Tofts venner kan godt mærke, at hun er blevet mindre usikker og har fået større gåpåmod.

Foto: Jacob Schultz

have større selvtillid.

– Det var rigtig hårdt for mig at stille mig op og præsentere mine personlige mål, men jeg fik meget ros for det. Mange teenagere har noget, man kalder masker. Vi gemmer vores dybe følelser og vil helst ikke vise sorg og vrede, og derfor er det meget lettere at

gøre sin mål upersonlige.

Hvad har du fået ud af kurset?

– En stor positiv fornemmelse af, at man egentlig er god nok. Og at man kun har et liv, og det skal udnyttes.

Kurt Skovsgaard, der er AKT-lærer på skolen, fortæller, at både forældre og klasselærere allerede

har givet positive tilbagemeldinger om, at forløbet har haft en god effekt på eleverne.

Vamdrup Skoles leder, Per Rudbæk, har også et positivt indtryk af forløbet.

– Nu skal vi i gang med at lave en egentlig evaluering, fortæller han.

FAKTA

Første forløb

■ Vamdrup Skole hyrede coach John Mejlgren i samarbejde med Ungdomsskolen Kolding. Teamet omkring 8. klasserne havde udvalgt de elever, der var med. Det er teenagere, der har brug for selvtillid og et lille skub. Der blev kigget på elever fra 8. klasse, fordi de her erklæres parat eller ikke parat til at gå videre på en ungdomsuddannelse. Håbet er at få flest mulige parate.