

# Courage Day 2 • Forskning

**RAK Definition:** Mod är att vara modig när man står inför nya eller svåra omständigheter.

I den här lektionen kommer eleverna lär dig mer om mod genom att identifiera modiga handlingar som händer runt dem. Eleverna kommer att lära sig skillnaden mellan sårbarhet och överdelning för att öka deras förståelse för vad det innebär att vara modig.

## Veckomål

Eleverna kommer att:

- ☐ Identifiera symboler och handlingar av mod.
- ☐ Utvärdera skillnaden mellan sårbarhet och överdelning.
- ☐ Utvärdera deras samhälle genom linsen av mod.

## Resurser / Material

- ☐ **VIDEO:** [Brené Brown: Sårbarhet, inte överdelning](#) (3:12)

## Reflektera / bedöma

### Leveranser:

- ☐ Dagliga deltagandepoäng
- ☐ **Courage Journal Entry:**  
Utvärdera dina sociala medier-flöden; finns det saker som känns som överdelning nu när du bättre förstår vad överdelning innebär? Vad kan du förändra med dina inläggsvanor på sociala medier i ljuset av den här lektionen?

## Dela med sig

### Diskussionsstartare:

- Varför bär fotbollsspelare kuddar och hjälmar?
- Varför bär poliser skottsäkra västar?
- Varför "barnsäkrar" föräldrar sina hus genom att täcka över alla vassa hörn med något mjukt eller blockeratrappa med babygrindar?

Vad har alla dessa saker gemensamt? De skyddar de delar av oss själva – våra huvuden, våra ben, våra hjärtan – som löper störst risk att skadas. De skyddar människor från saker som kan skada dem, som spädbarn som inte förstår tanken på att falla i trappor. När dessa delar eller människor inte är skyddade säger vi att de är sårbara, utsatta eller riskerar att skadas.



## Inspirera

Intressant nog kräver sant mod sårbarhet. Det kräver att vi exponerar våra känslor, våra idéer, våra ord, våra handlingar på ett sätt som är modigt och sant även om det betyder att andra kanske inte gillar det eller även om det känns jobbigt.

**Kolla på:** [Brené Brown: Sårbarhet, inte överdelning](#)

Det är viktigt att komma ihåg att att vara modig inte är detsamma som att alltid säga "ja" till något eller att slutföra något eller "vinna". Ibland ser mod ut som att sätta sunda gränser; säga "nej" när du inte vill göra något eller inte har tid att engagera dig i det eller till och med förlora på ett nådigt sätt. Det krävs mod att vara ärlig och **sårbar**.

### Diskutera:

- Be frivilliga dela med sig av en tid de kände sig sårbara men "lutade sig" till obehaget, som Brené Brown diskuterade.
- Vad hände när de stannade?



Fortsatt...

## Bemyndiga

Sårbarhet är inte heller detsamma som **överdelning**.



**FRÅGA:** Vad tror du att vi menar med överdelning?

**FRÅGA:** Var, hur eller vad tror du att människor överdelar mest?

**FRÅGA:** Varför tror du att människor överdelar?

Låt oss ägna tid åt att undersöka de olika typerna av överdelning och lära oss om varför vi överdelar i första hand.

*Dela upp klassen i tre grupper och tilldela varje grupp artikeln som tilldelas nedan. Som grupp måste de läsa artikeln, diskutera den och återvända till hela gruppen med en sammanfattning och viktiga tips.*

- [Överdelning och sociala medier](#)
- [De 10 typerna av överdelare på sociala medier](#)
- [Varför social media diskretion blir allt viktigare för ditt varumärke](#)

**Diskutera:**

- Vad är din erfarenhet av överdelning online?  
Är du en överdelare?
- Tycker du att det är rättvist för företag att deras överdelning, även på deras personliga sociala, kan påverka deras verksamhet negativt?
- Hur skiljer sig överdelning från sårbarhet i en miljö med sociala medier?