

Hur man väljer en bra självförsvarsutbildning?

Utbildningens tillvägagångssätt påverkar väldigt mycket kvalitén på all sorts träning. Självförsvar är inget undantag. Om de utförs på ett bra sätt kan självförsvarskurser vara spännande, stärkande och användbara. Om de utförs på ett dåligt sätt kan de vara tråkiga, nedslående och destruktiva. Om man vill utbilda sig i självförsvar eller någon annan viktig kunskap, finns det både potentiella fördelar – och potentiella faror. Det är värt att ge sig själv tid att ta ett genomtänkt beslut. Här nedan är några frågor man kan fråga sig själv när man utvärderar en självförsvarsutbildning.

Är innehållet positivt, riktigt, allsidigt och lämpligt för deltagarnas ålder och livssituation?

De bästa utbildningarna lär ut en mängd olika färdigheter kring personlig säkerhet, som att vara uppmärksam, ta kontroll över sitt personliga utrymme, skaffa hjälp, sätta gränser med folk man känner, trappa ned konflikter, behålla sitt lugn och göra kloka val istället för att bara bli upprörd om man har ett problem. Fysiska självförsvarstekniker lärs ut i ett sammanhang där man gjort allt som varit möjligt för att ta sig ur situationen på ett säkert sätt utan att slåss först.

Välj kurser som fokuserar på de färdigheter man behöver lära sig snarare än anledningarna varför man ska lära sig dem. Viktigt att veta är att barn kan traumatiseras av hemska historier om våldsamma händelser som andra barn råkat ut för. Barn lär sig bäst om deras lärare har ett lugnt och sakligt tillvägagångssätt, och som klargör att de kan vara säkra för det mesta om de lär sig några få enkla saker.

Välj kurser som är baserade på ett stort antal områden såsom; psykisk hälsa, utbildning, brottsförebyggande arbete, polisiärt arbete och kampsport. Leta efter rekommendationer från riktiga människor och trovärdiga organisationer. Välj kurser som är villiga att uppge vad de lärt sig av andra snarare än att säga att det är de som uppfunnit "det bästa och enda sättet att lära sig sant självförsvar". Var uppmärksam på kurser som ger förenklade och absoluta påståenden som "Om du har hästsvans ökar dina risker att bli överfallen" eller "Om du tränar med oss kommer du aldrig att vara rädd igen".

Är instruktören tydlig, respektfull, entusiastisk, bestämd och anpassningsbar?

Du, och eventuella barn och ungdomar i ditt liv, är värda en instruktör som är uppmuntrande snarare än avskräckande. Bra instruktörer säger inget negativt om sina elever eller någon annan, och tillåter inte andra att göra det heller, inte ens som ett skämt.

Välj en instruktör som vet hur man gör för att vara både bestämd och respektfull när de sätter gränser med deltagare som distraherar gruppen. De bästa instruktörerna ändrar vad de gör för att tillmötesgå deltagarnas behov, snarare än att ha ett standardiserat tillvägagångssätt för alla. Rollspel som visar eller ger möjligheten att träna färdigheter ska vara situationer som deltagarna kan riskera att hamna i.

Hur saker och ting presenteras ska vara meningsfullt för deltagarna. Istället för att säga åt en blind deltagare att titta på en potentiell angripare, till exempel, så vet en instruktör hur hon eller han ska anpassa och istället säga "Vänd ditt ansikte mot honom så att han vet att du vet att han är där".

Bra instruktörer lyssnar med uppskattning på det som bekymrar dig, snarare än att inta en försvarsposition. När det är möjligt gör de vad de kan för att ändra kursinnehållet så att den fungerar bättre för dig. Det minsta de bör göra är att förklara varför de gör på ett visst sätt och varför de inte kan tillmötesgå dina önskemål.

Är tillvägagångssättet handlingsinriktat eller pratinriktat?

Generellt sätt kommer man ihåg mer av det man sett än det man blivit tillsagd. Dessutom är man mer benägen att göra det man har tränat själv än vad någon har visat en eller sagt åt en att göra.

Välj en utbildning som visar deltagarna vad man ska göra till skillnad från att man förklarar vad man ska göra, och som ser till att man får gott om tillfällen att "lära sig genom att öva".

Är utbildningen framgångsbaserad?

Det kan vara destruktivt för deltagares känslomässiga och fysiska säkerhet om det känns som om man misslyckas när man försöker lära sig självförsvar. En framgångsbaserad utbildning innebär att deltagare guidas genom vad de behöver lära sig på ett väldigt positivt sätt. Övningar läggs upp så att man tar ett steg i taget, och man börjar alltid från elevens utgångspunkt.

Framgång definieras som framsteg för varje individuell deltagare snarare än perfektion enligt någon standard som instruktören har. Deltagare coachas samtidigt som man gör övningar så att man kan göra dem så rätt som möjligt. Man får feedback angående hur man kan bli bättre i en anda av att "misstag är en del av att lära sig något nytt".

Är tillvägagångssättet mer fokuserat på traditionella kampsport eller på självförsvar?

Kampsportsträning, liksom många andra fysiska aktiviteter såsom bollsporter eller dans kan vara ett underbart sätt att bygga upp självförtroendet, självkänslan och den fysiska konditionen, motoriken och koordinationen. Men, för att lära ut färdigheter i personlig säkerhet har det flesta kampsportsklubbar något som liknar långsiktig förebyggande hälsovård. Praktiskt självförsvar är som akutvård. Färdigheter som är väldigt fokuserade på att förebygga överfall och övergrepp av främlingar, mobbare och människor man känner, lärs ut på några få timmar.

Lita på din känsla

Det viktigaste verktyget när man väljer en bra självförsvarsutbildning är att kunna agera utifrån sin egen intuition utan att stoppas av förvirring eller rädsla. Det kan vara svårt att vara tydlig med vad våra, eller våra barns, behov är när man bombarderas av olika (ofta motsatta) råd från experter. Om något verkar fel, även om du inte har någon logisk förklaring, gå därifrån hellre än att stanna i en potentiellt dålig situation. Fortsätt leta tills du hittar en utbildning som uppfyller det du behöver utifrån frågeställningarna ovan.

Vare sig du letar efter en självförsvarskurs eller någon annan viktig träning, var uppmärksam på om du känner de obekväma kring någons tillvägagångssätt, oavsett hur rekommenderad den personen är och oavsett hur mycket du gillar instruktören som person. Ofta kan väldigt välmenande personer försöka lära ut genom att berätta vad som kan gå fel, istället för att hjälpa deltagare utföra färdigheter effektivt. Kom ihåg att det är viktigare vad utbildningsprogram verkligen gör än vad deras informationsblad eller representanter säger att de ska göra.