


# Seksualundervisning i 0.-6. klasse




DELTAGENDE ORGANISATIONER

Indre Missions Ungdom
Danmarks Folkekirkelige Søndagsskoler
Indre Missions Familiearbejde
Foreningen Kristne Friskoler
AdamogEva.dk
Børne- og UngdomsOase
Luthersk Missions Børn og Unge

INDHOLD


## Skabt som mand og kvinde

1. klasse ..... 5
3. klasse ..... 11
5. klasse ..... 19

## Hvor kommer jeg fra

0. klasse ..... 25
4. klasse ..... 31
6. klasse ..... 35

## Mig og min krop

0. klasse ..... 47
4. klasse ..... 53
6. klasse ..... 67

## Kropsidealer

2. klasse ..... 99
5. klasse ..... 109

## Grænser

2. klasse ..... 125
4. klasse ..... 137
6. klasse ..... 143

## Familieliv

0. klasse ..... 151
3. klasse ..... 155
6. klasse ..... 161

## Følelser

1. klasse ..... 167
5. klasse ..... 177

## SIGNATURFORKLARING - AKTIVITETSIKONER

 Blyant og papir

 Overvej/reflekter

 Drama

 Rolig aktivitet

 Fysisk aktivitet

 Samtale

 Gruppearbejde

 Se film

 Højtlæsning

 Skriftlig opgave

 Interview

 Spil

 Kreativ

 Spørgsmål

 Lav film

 Undervisning

 Leg

## EMNE/KLASSE OVERSIGT

| Klasse | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Skabt som mand og kvinde | | * | | * | | * | |
| Hvor kommer jeg fra | * | | | | * | | * |
| Mig og min krop | * | | | | * | | * |
| Kropsidealer | | | * | | | * | |
| Grænser | | | * | | * | | * |
| Familieliv | * | | | * | | | * |
| Følelser | | * | | | | * | |




# INDLEDNING:

Kære lærer.

Eftersom du læser dette, skal du formodentlig til at undervise indskolingen eller mellemtrinet i seksualundervisning. Det er et privilegium. Tænk på den betydning det kan have for et menneske, hvis man føler sig tilfreds med sin krop og nysgerrigt kan se sin seksualitet udvikles og modnes til en dag at kunne bruges til udtrykke den dybeste kærlighed til den person, man ønsker at dele livet med. Den udvikling kan du være med til at sætte rammerne for med din undervisning.

Som vi ved er seksualiteten dog ikke altid så ukompliceret en affære. Den kan være forbundet med skam, fortrydelse og grænser der blev overtrådt. Kærlighed, sex og familieværdier lyder så godt men kan gøre så ondt, hvis noget ikke er, som man kunne ønske.

Lettere bliver det ikke af, at disse emner over de senere år er blevet genstand for store kulturelle debatter, der har gjort dem særdeles kontroversielle. For risikerer man at såre nogen ved at antage, at deres oplevede kønsidentitet svarer til den krop vi ser, eller ved at forvente at de fleste vil opleve en tiltrækning mod det modsatte køn?

Dette materiale er tænkt som et redskab, der skal hjælpe dig som lærer til at navigere i dette vanskelige felt. Vi lægger ikke skjul på, at det er skrevet ud fra et kristent menneskesyn. Det kristne udgangspunkt betyder dog ikke, at vores bedste svar til de unge menneskers spørgsmål er »så siger Herren!«. Det betyder, at vi tror, at ethvert menneske er skabt i Guds billede og er værdifuldt og elsket, netop som hun eller han er. Det betyder også, at vi tror, at kroppen og seksualiteten ikke bare har til formål at tilfredsstille vores egne behov: Det er derimod noget, vi har fået givet til at elske et andet menneske med. Hvis seksualiteten ikke bruges i kærlighedens tjeneste, vil den aldrig kunne udfolde sit fulde potentiale og give sand lykke.

Vi tror også, at mennesket er skabt som mand og kvinde. Der er to køn, og hvis vi kan leve i overensstemmelse med det køn, der blev vores fra fødslen, så vil det skabe størst trivsel og glæde.

For nogle er kønsidentiteten imidlertid ikke så simpel, og de mennesker fortjener den største støtte og respekt. Derfor har det også været en mærkesag for os at udruste læreren til at italesætte vigtige spørgsmål som homoseksualitet og transkønnethed med varme, kærlighed og ydmyghed.

Generelt tror vi, at det bedste, vi kan gøre for at hjælpe folk til at føle sig tilpas i deres kønsidentitet er at gøre op med unødigt snævre stereotyper for, hvordan man skal være som dreng eller pige. Der er kun to køn, men der er mange måder at være dreng og pige på.

Disse grundtanker mener vi har almenmenneskelig værdi uafhængigt af lærerens og klassens religiøse ståsted. Hvor det er relevant, underbygger vi derfor synspunkterne med forskningsartikler og andre ressourcer, der kan begrunde de værdier, som vi vejleder ud fra.

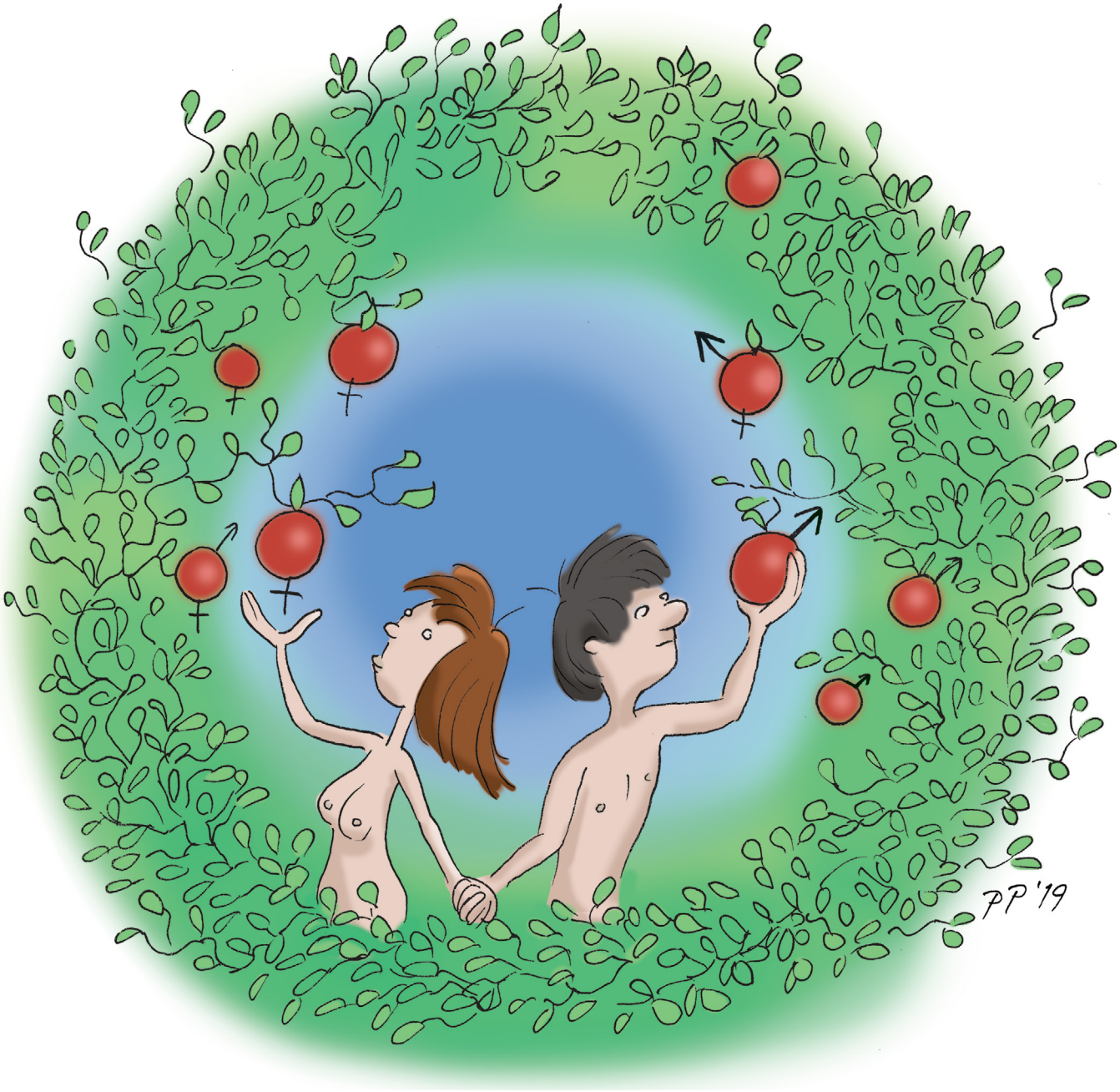
Vi ønsker dig alt godt med undervisningsforløbet og håber at dit arbejde må bære frugt, så dine elever i fremtiden vil kunne takke dig for den åbenhed og kærlighed, du har formidlet disse sårbare emner med.

God fornøjelse.

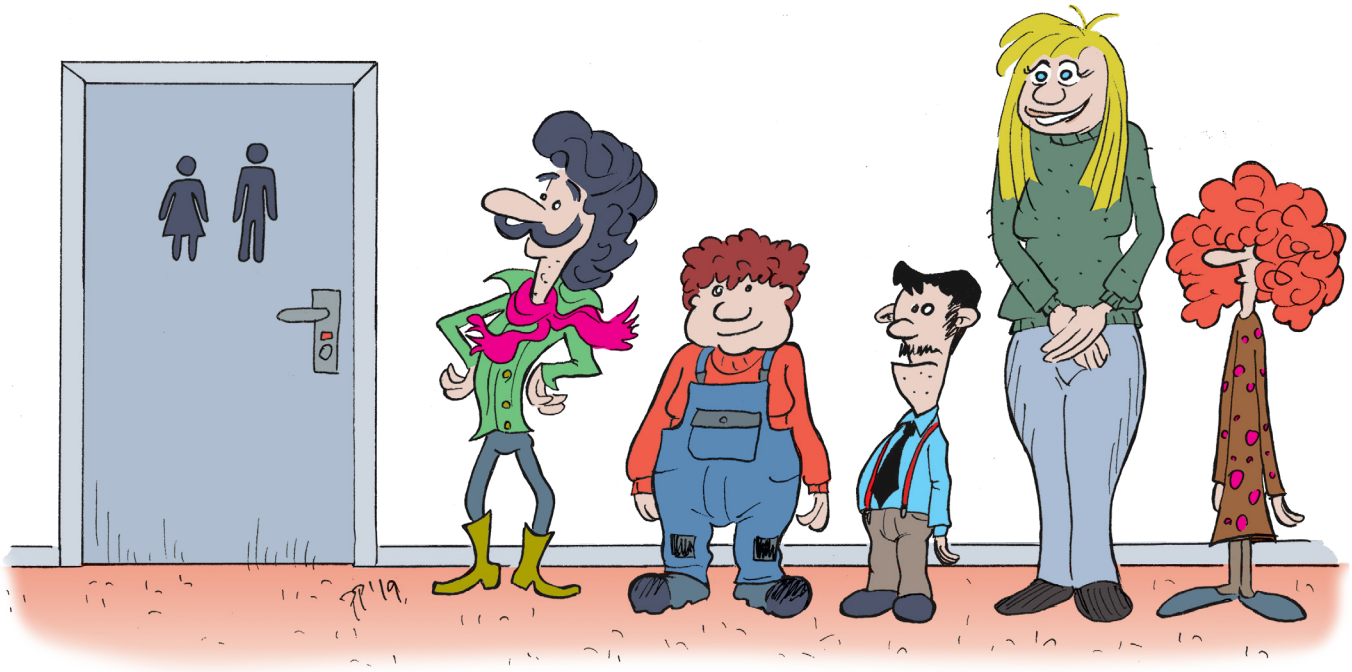
Af Jacob Munk Jensen

Kapitel 1

# Skabt som mand og kvinde




1. klasse | 3. klasse | 5. klasse



## BESKRIVELSE:

Igennem disse fire lektioner kommer klassen til at gå på opdagelse i forskelle mellem piger og drenge. Ikke for at finde frem til et facit, der dikterer den enkeltes adfærd ud fra nogle kønsstereotyper.

Derimod skal eleverne nysgerrigt forholde sig til og spejle sig i forskellige karakterer som Vitello og hans klamme kæreste, Hans og Grethe samt Adam og Eva. Her vil eleverne ane en interessant forskel mellem drenge og piger, som på ingen måde hæmmer deres unikke udvikling som individer.

Bemærk at klasselæreren en dag inden aktiviteten »Køn leg og kønnet leg« skal bede eleverne om at medbringe deres yndlingslegetøj til lektionen.

## FORMÅL:

Forløbet vil italesætte venner/veninderrelationer og vise, at de små interesseforskelle drenge og piger imellem er en positiv ting, fordi vi i kraft af dem kan supplere hinanden.

## VIDENSDEL TIL LÆREREN:

Forskning tyder på, at børn, allerede fra de er 9 måneder gamle, vælger kønsspecifikt legetøj. I et forsøg var drenge mere tilbøjelige til at lege med skovle, biler, en blå bamse og en bold, mens piger var tilbøjelige til at lege med en lyserød bamse, en gryde og en dukke.

Dog skal vi naturligvis give børnene lov til at lege med, hvad de vil, og valg af ikke-kønsspecifikt legetøj er på ingen måder unormalt eller et tegn på at barnet ikke føler sig tilpas i sit køn.

Forløbet vil inspirere til at se de små tendenser til interesseforskelle kønnene imellem som en positiv ting i deres relationer til det modsatte køn. Det bør desuden understreges, at børn i denne periode ofte vil opsøge venner af deres eget køn for derigennem at opdage sig selv som drenge eller piger: og det er helt okay!

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| »Venner, veninder og klamme kærester« | 30 min. | Film: »Vitello får en klam kæreste« (7 min.) Alternativt benyttes Kim Fupz Aakesons bog af samme navn | Diskutér spørgsmålene i bilaget på klassen | At vise eleverne, hvordan det andet køn kan overraske én positivt netop ved at være anderledes end én selv |
| »Køn leg og kønnet leg« | 40 min. | Elevernes yndlingslegetøj, papir og farveblyanter | a) Bed eleverne tegne legetøj, de tænker hhv. piger og drenge leger med<br><br>b) Lav et legetøjsmuseum for drengene og et for pigerne<br><br>c) Diskutér på klassen | At undersøge om drenge og piger leger med forskelligt legetøj og nuancere elevernes forventninger til sit eget og det andet køn |
| »Hans og Grethe klarer det sammen« | 40 min. | Film: »Hans og Grethe« (6 min.) | a) Diskutér filmen ud fra spørgsmålene i bilaget<br><br>b) Lad eleverne tegne et nyt eventyr, Hans og Grethe kunne komme på | Historien om Hans og Grethe er et godt eksempel på, hvordan to venner kan klare en udfordring sammen, netop fordi de er forskellige |
| »Var Adam og Eva kønne?« | 40 min. | Papir og farveblyanter | a) Læs historien om Adam og Eva og lad eleverne tegne dem<br><br>b) Eleverne går sammen to og to og laver spørgsmål til Adam og Eva<br><br>c) Når alle er færdige, finder man en partnergruppe, som man kan stille sine spørgsmål | Adam og Eva er på grund af deres arketypiske karakter gode til at hjælpe eleverne til reflektere over mande- og kvinderoller |

# Tegn et nyt eventyr

# Aktiviteter - kapitel 1 - 1. klasse



## Venner, veninder og klamme kærester

»Vitello får en klam kæreste«:
https://filmcentralen.dk/grundskolen/film/vitello-far-en-klam-kaereste

Hvorfor vil Vitello have en dreng som nabo?
Hvad synes Vitello om nabopigen? Hvad vil Vitello gerne lege?
Hvad vil nabopigen gerne lege?
Hvad tænker Vitello om at skulle lege »far, mor og børn«?
Vil Vitello være kærester med nabopigen?
Hvad synes Vitello om, at nabopigen kysser ham?
Hvordan har Vitello det, da han kommer hjem?
Hvorfor synes Vitello, at hans dag har været klam?
Hvorfor smiler Vitello til sidst?
Hvad er der malet på Vitellos kinder?



## Køn leg og kønnet leg

a) Udlevér papir og farveblyanter og bed eleverne tegne legetøj, som de tænker at især drenge leger med, og legetøj de tænker især piger leger med.
b) »Legetøjsmuseum«
Bed alle eleverne tage deres yndlingslegetøj med og lad dem fortælle, hvorfor de er glade for det. Derefter samles hhv. drengenes og pigernes i udstillinger.
c) Lad eleverne diskutere to og to, hvilke ligheder og forskelle der er på drengeudstillingen og pigeudstillingen.
d) Lad eleverne diskutere to og to, om udstillingerne passer med deres tegninger.
e) Saml op på klassen.



## Hans og Grethe klarer det sammen

Diskutér på klassen: Hvad synes du var sejt ved Hans? (mind evt. om hans mod, hvordan han kunne trøste Grethe). Hvad synes du var sejt ved Grethe? (mind evt. om hendes klogskab, da hun narrer heksen). Tror du, de var kommet hjem uden hinanden? Hans og Grethe kunne forskellige ting, og derfor kunne de komme hjem.

Udlevér kopiark til print, hvori eleverne kan tegne et nyt eventyr, hvor hovedpersonerne i stedet er to drenge eller to piger. Hvordan tror I det ville se ud?



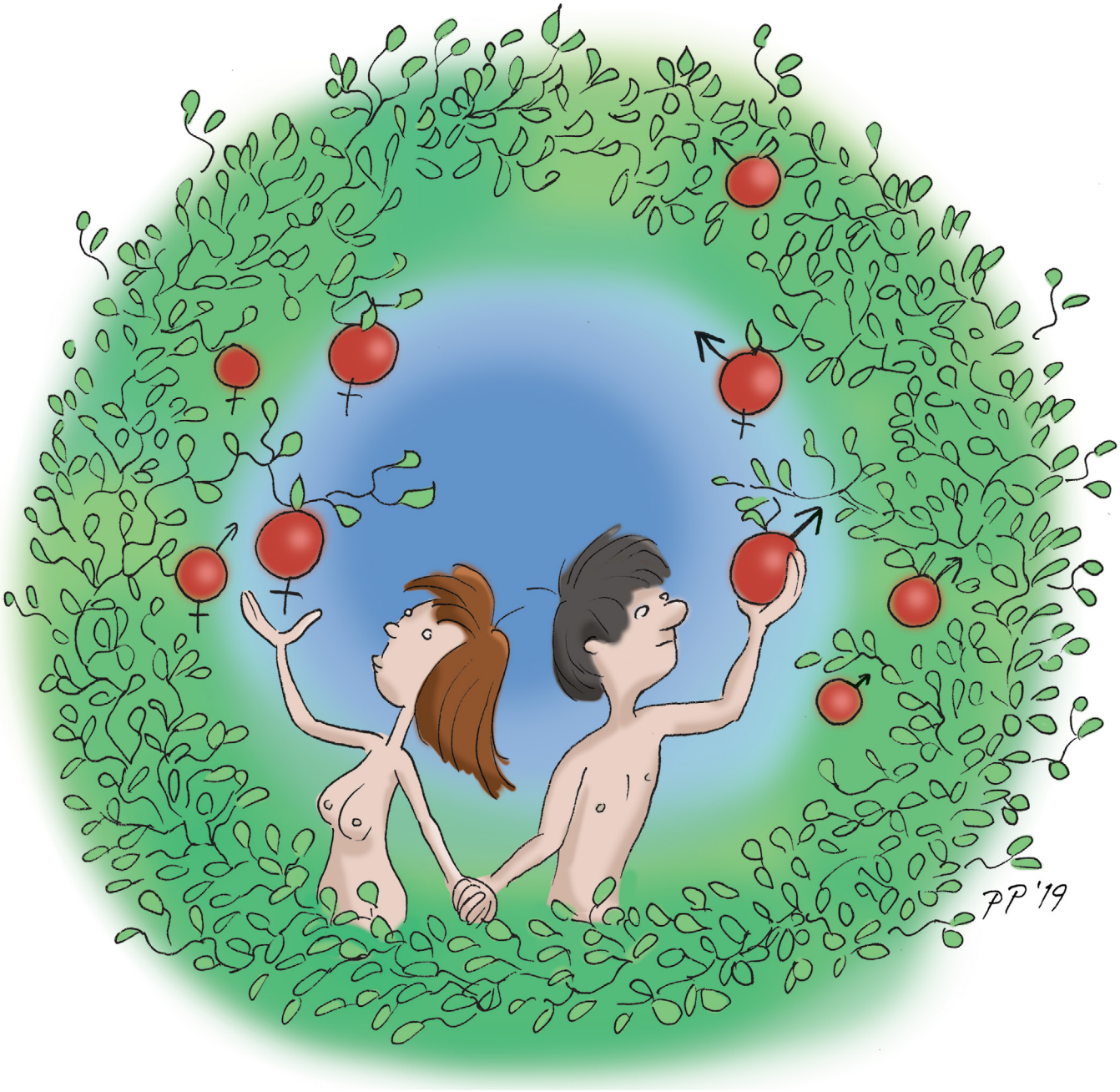
## Var Adam og Eva kønne?

a) Læs 1. Mosebog kapitel 2 vers 4b-9 samt kapitel 2 vers 15-25, mens eleverne får lov til at tegne Adam og Eva, som de tror, de har set ud.
b) Lad eleverne gå sammen to og to og finde 4 spørgsmål, de gerne ville stille til enten Adam eller Eva. Eventuelt kan man starte med at lave dreng-dreng pige-pige-grupper, og derefter lave dreng-pige-grupper for at eleverne kan se, om man vil stille forskellige spørgsmål som dreng eller pige. Her kan læreren vejlede, og spørgsmål kunne f.eks. være »Hvad kan du godt lide at lave i haven? Hvad kan du godt lide ved Eva? Hvad spiser du til morgenmad?« osv.
c) Når en gruppe har lavet sine spørgsmål, rækker de papiret i vejret. Nu skal to grupper gå sammen og stille hinanden deres spørgsmål, som de skal prøve at besvare, som de tror Adam og Eva ville have svaret. To spørgsmål til hver person i gruppen.

Af Jacob Munk Jensen

Kapitel 1

# Skabt som mand og kvinde




1. klasse | 3. klasse | 5. klasse



## BESKRIVELSE:

Igennem disse tre lektioner kommer eleverne til at forholde sig til sig selv og deres personligheder som hhv. drenge og piger. De skal reflektere over deres fremtidsdrømme og interesser og på baggrund af dem diskutere forskelle og ligheder mellem klassens drenge og piger. Den afsluttende lektion vil lade eleverne forholde sig til udviklingen i familieformer gennem tiden.

## FORMÅL:

Forløbet vil styrke elevernes sans for kønnenes komplementaritet og lade dem reflektere over de roller, man indgår i som dreng og pige og som mand og kvinde.

## VIDENSDEL TIL LÆREREN:

Mænd og kvinders karrierevalg er generelt stadig ret forskellige i dag. Interessant nok gælder dette i særdeleshed i Skandinavien, der ellers har været pionerende inden for ligestilling. Kvinder er generelt, og særligt i Skandinavien, underrepræsenterede i STEM-branchen (videnskab, teknologi, ingeniørarbejde og matematik), ligesom mænd er underrepræsenterede i sygeplejen[1].

Mænd og kvinder er tilbøjelige til ikke altid at ville det samme, men det vigtige er, at de kan det samme, og at kønsforventninger ikke skal stå i vejen for personlige drømme. Mange virksomheder i STEM-branchen i dag efterspørger endda kvindelige medarbejdere, da mænd og kvinder ofte vil have forskellige tilgange til deres job, og dermed vil kunne bidrage med forskellige kvaliteter til virksomheden. Hvis man har nogle atypiske karrieredrømme som mand eller som kvinde, bør man se det som en mulighed og en styrke snarere end som et problem.

*Noter:*

*[1] ) Stoet & Geary: »The Gender Equality Paradox in Science, Technology, Engineering and Mathematics« (2018)*
*https://dsr.dk/politik-og-nyheder/det-mener-dsr/maend-i-sygeplejen*

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| »Køn som barn og voksen« | 40 min. | Papir og blyant | a) Alle laver en foldebog over, hvad de kan lide nu og over deres fremtidsdrømme. b) Piger og drenge sætter sig sammen i to grupper og laver en liste over deres fremtidsdrømme. c) Resultaterne skrives op på tavlen og diskuteres i plenum | At få eleverne til at reflektere over de indbyrdes interesseforskelle drenge og piger imellem |
| »Find din bedre halvdel« | 40 min. | Billeder af dyrepar, papir og blyant | a) Alle får et dyr udleveret (f.eks. en hane) og skal finde deres match (f.eks. en høne) ved at stille ja/nej-spørgsmål. b) Når man har fundet sin partner, skal man sætte sig ned og skrive tre ting man har tilfælles og tre områder, hvor man er forskellige. c) Øvelsen diskuteres på klassen | At illustrere, hvordan de to køn komplementerer hinanden ved både at være ens på nogle punkter og forskellige på andre |
| »Familien i kunsten« | 40 min. | De to familieportrætter udprintet eller på en skærm, papir og farveblyanter | a) Eleverne diskuterer og sammenligner Bærentzens »Gruppebillede fra 1928« og et portræt af familien fra »Årgang 0«. b) Eleverne tegner et portræt af deres familier og sammenligner dem i grupper | At få eleverne til at reflektere over udviklingen i familiestruktur og kønsroller. Nogle forskelle er betinget af interesse og tid, mens andre er betinget af fysiske forskelle. For eksempel at det er kvinden, der kan blive gravid og amme |

# Aktiviteter - kapitel 1 - 3. klasse

## Køn som barn og voksen

a) Fold et A4-ark over midten. Her skal eleverne lave en lille bog om sig selv. På forsiden kan de skrive navn og alder og tegne et billede af sig selv.
   På første side skal de skrive og tegne lidt om, hvem de er nu. »Hvad er jeg god til? Hvad er mit yndlingsfag i skolen? Hvad kan jeg godt lide at lave? Hvad kan jeg ikke lide at lave?
   På næste side skal de skrive og tegne lidt om, hvad mor laver hjemme og på arbejdet, og/eller hvad far laver hjemme og på arbejdet. Her bør det italesættes, at ikke alle har to samboende forældre, og at man i så fald bare kan vælge at tegne en af dem.
   På den tredje side skal de skrive og tegne lidt om, hvad de drømmer om at lave, når de bliver voksne. At spille fodbold? At skrive bøger? At male flotte billeder? Hvilke roller tror du, du kommer til at tage derhjemme?
b) Alle piger sætter sig sammen i klassen og laver ud fra deres minibøger en liste over de ting, de gerne vil lave, når de bliver store. Alle drenge gør det samme. Læreren kan nu skrive drengegruppens og pigegruppens idéer op på tavlen hver for sig.
c) Diskutér nu på klassen: Er der noget arbejde, der kun er for piger? Noget der kun er for drenge? Kan alle lave det samme arbejde? Vil alle gerne lave det samme?
   Læreren bør her lægge vægt på, at vi er gode til mange forskellige ting, og at man kan tage langt de fleste jobs både som mand og som kvinde. Der kan dog være en forskel på, hvad mænd og kvinder har lyst til, og det er helt fint, så længe man respekterer dem, der skiller sig ud!

## Find din bedre halvdel

a) Hver elev får halvdelen af et billede af et dyrepar på ryggen med tape. Ideelt bør hvert par fordeles mellem en dreng og en pige. Man skal nu gå rundt til de andre elever og spørge ind til, hvad man har på ryggen. Man må kun stille ja/nej-spørgsmål! Eleverne skal nu finde den, der har det dyr, der passer til deres eget.
b) Når et par har fundet hinanden skal de sætte sig ned og finde 1) tre ting de har tilfælles, 2) tre ting hvor de er forskellige og skrive dem ned på et stykke papir. Man kunne f.eks. spørge: »Hvad er din livret? Hvad er dit yndlingsfag? Har du en søster? Cykler du til skole? Går du til sport i din fritid?«
c) Når alle er færdige kan hele klassen samles, og læreren kan nu bruge denne øvelse til at vise, hvordan mænd og kvinder har brug for hinanden i deres forskellighed på samme måde, som deres billeder behøvede den anden halvdel. Ligesom eleverne gælder det om mænd og kvinder, at de er ens på nogle punkter og forskellige på andre: og det er godt!

Evt. kan læreren her inddrage fortællingen om Adam og Eva, 1. Mosebog kapitel 2 vers 4b-9 samt kapitel 2 vers 15-25. Læreren kan fremhæve vers 18: »Gud Herren sagde: Det er ikke godt, at mennesket er alene. Jeg vil skabe en hjælper, der svarer til ham.« som et billede på, hvordan manden har brug for kvinden og omvendt. Samtalerne efter kan illustrere, at vi på nogle punkter er ens og på andre forskellige, og at det er en forskellighed, der skal værdsættes.

## Familien i kunsten

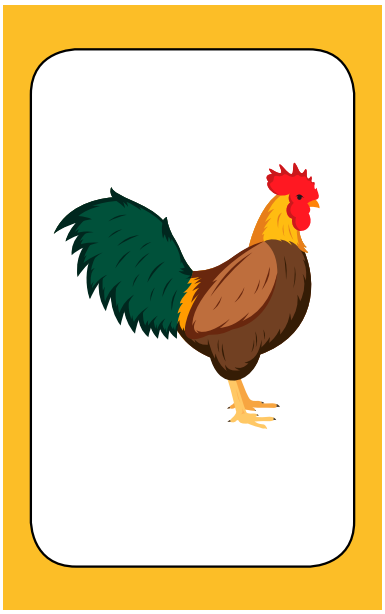
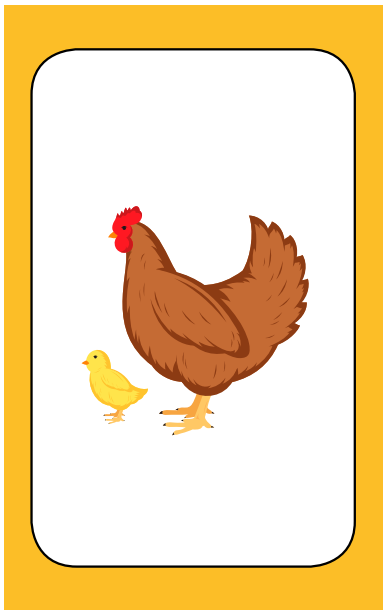
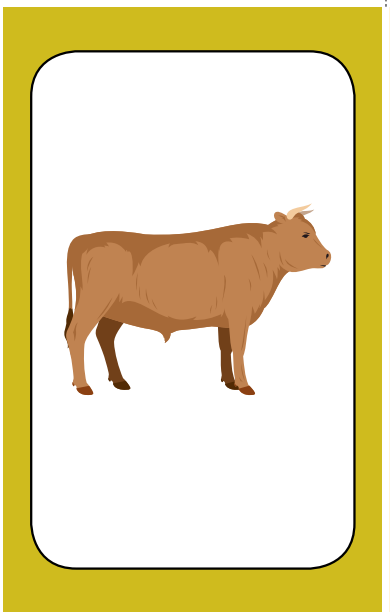
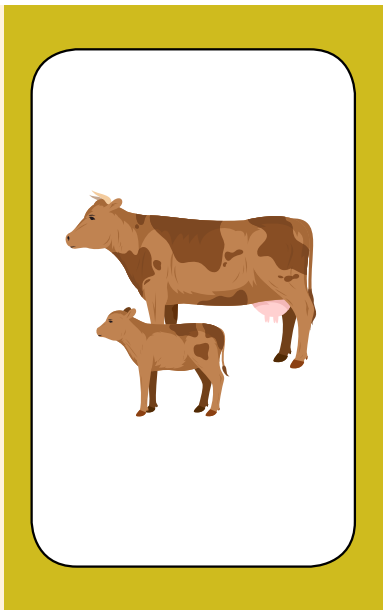
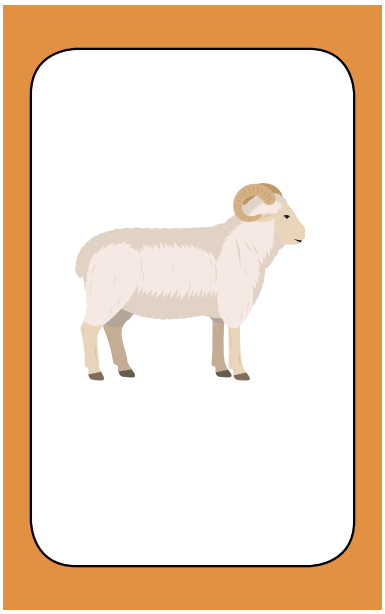
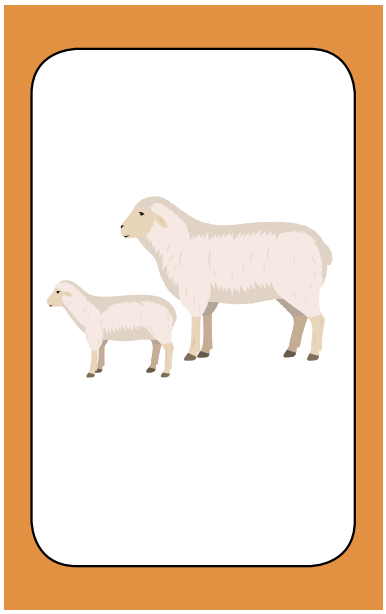
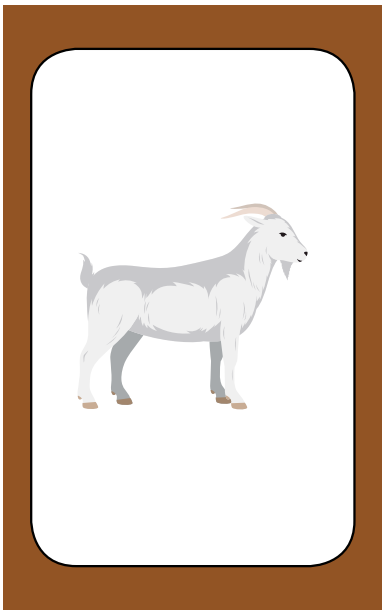
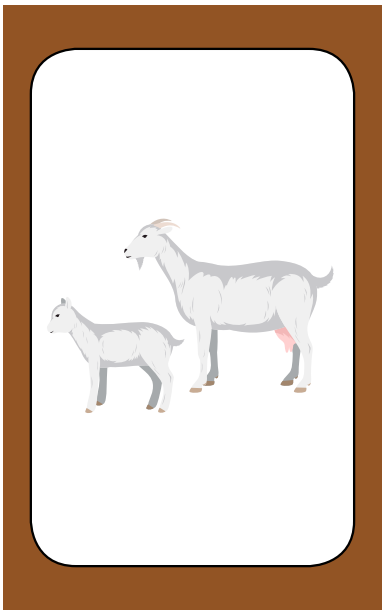
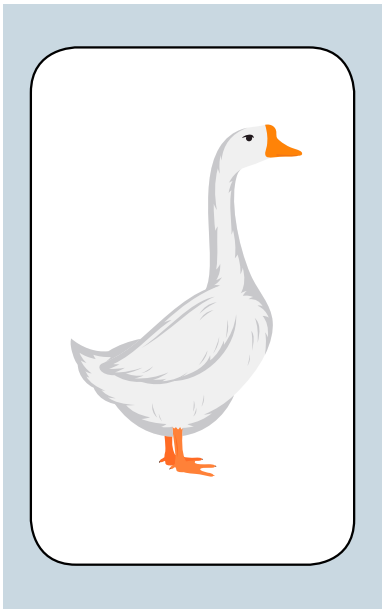
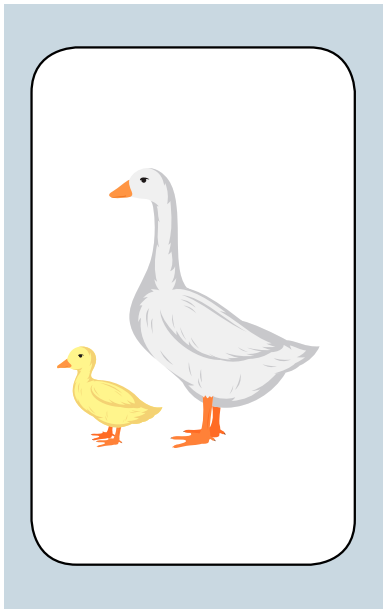
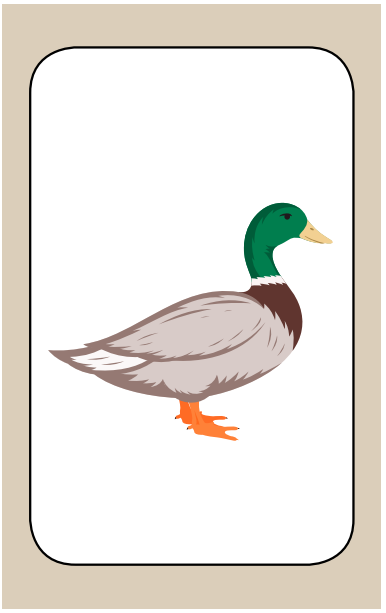
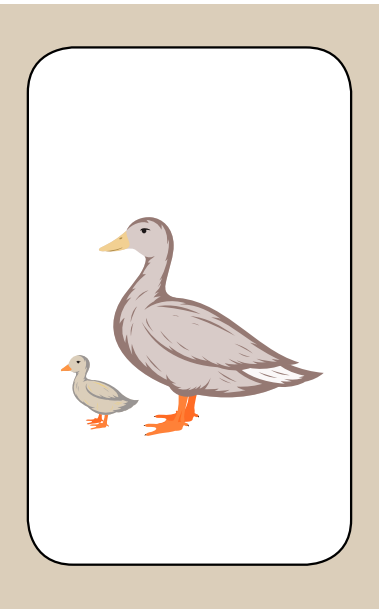
a) Eleverne skal sætte sig sammen to og to og diskutere ud fra Bærentzens maleri:
   - Hvad laver faren?
   - Hvad laver moren?
   - Hvordan klæder kvinderne sig?
   - Hvordan klæder faren sig?
   - Beskriv, hvordan I forestiller jer personerne hver især ville være, hvis man mødte dem?
b) Herefter diskuteres nedenstående billede fra »Årgang 0«. Eleverne skal nu diskutere:
   - Hvordan klæder mændene sig?
   - Hvordan klæder kvinderne sig?
   - Beskriv, hvordan I forestiller jer personerne hver især ville være, hvis man mødte dem?



Fotocredit: ptole. pregames

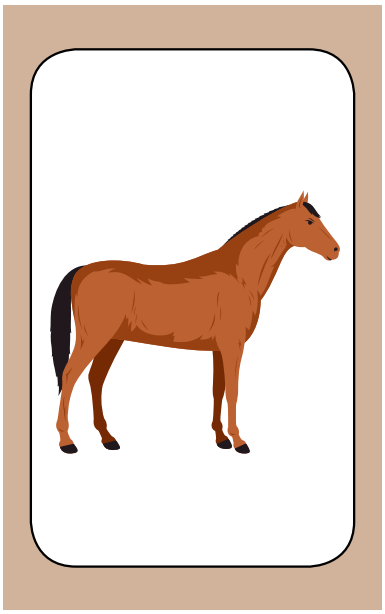
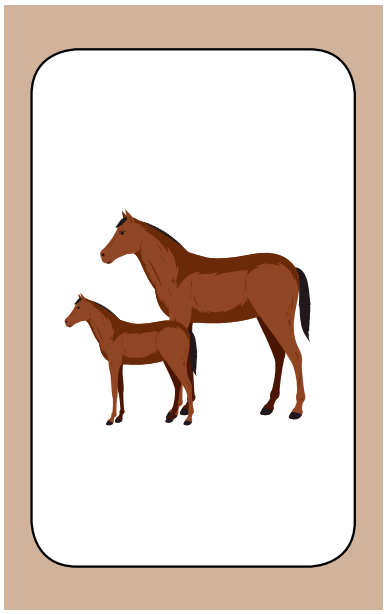
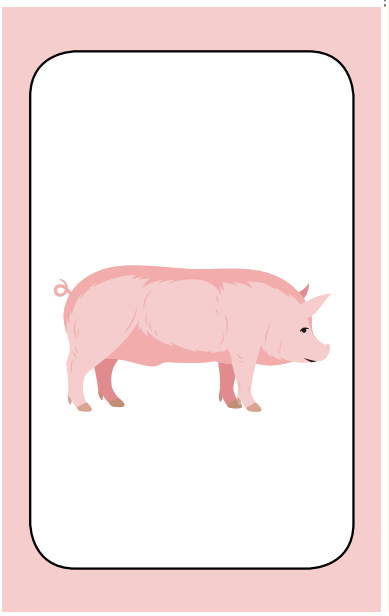
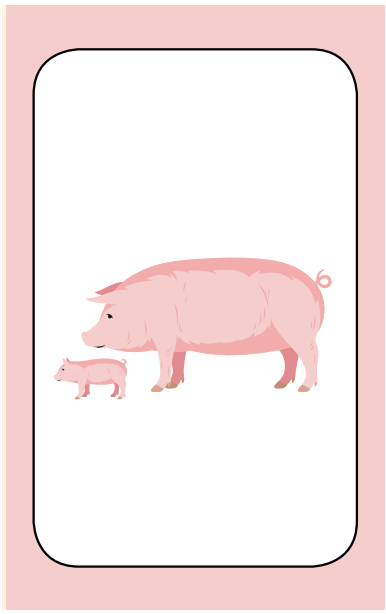
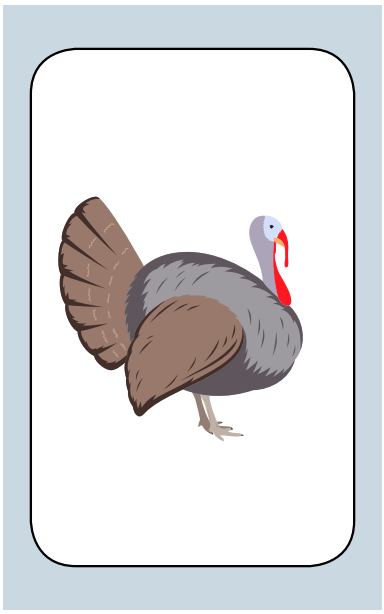
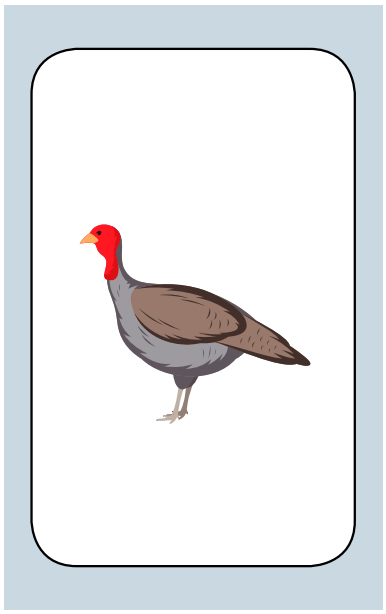
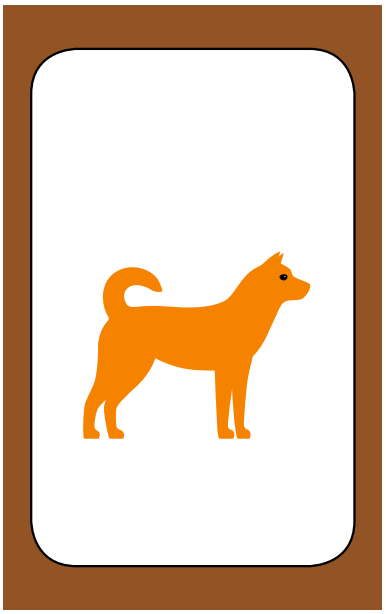
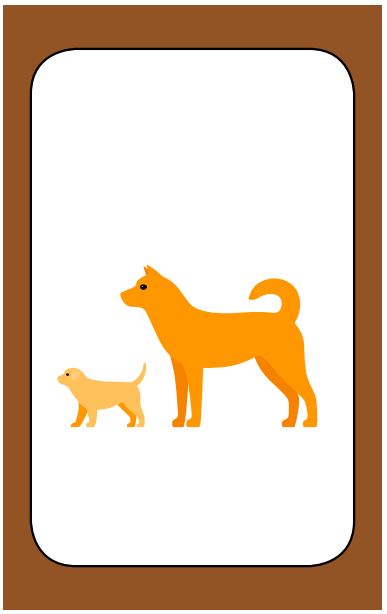
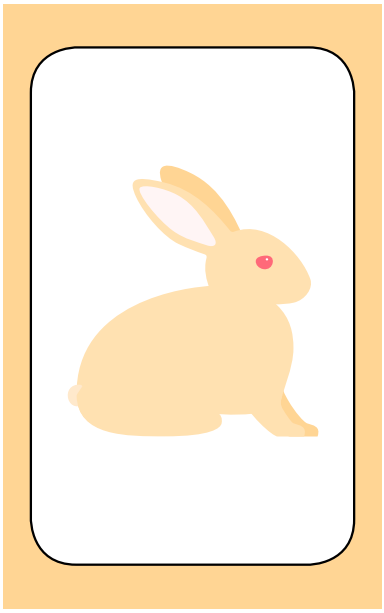
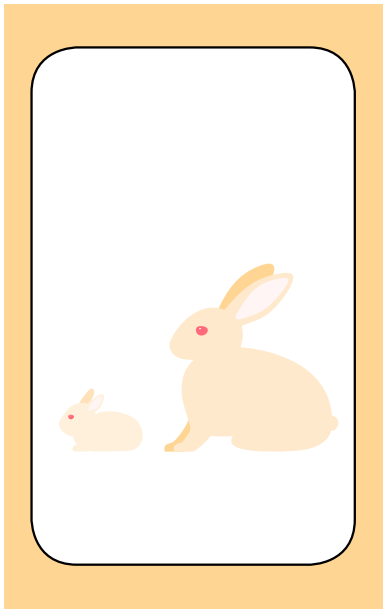
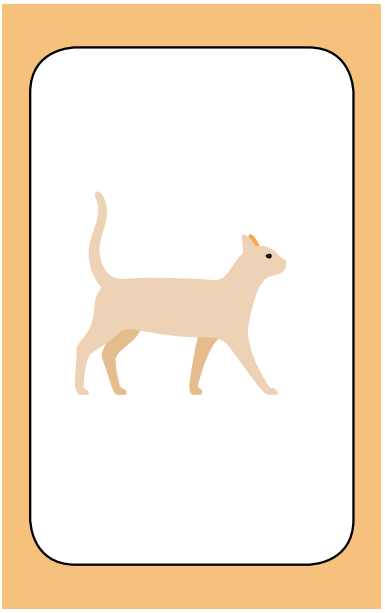
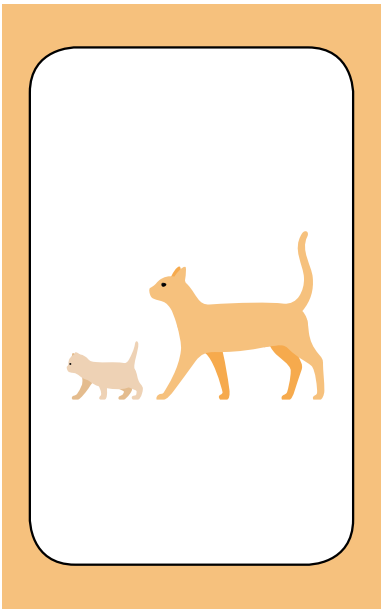
c) Hvordan virker mændene på portrættet af familien fra »Årgang 0« anderledes end faren på Bærentzens maleri? Hvordan virker kvinderne anderledes end kvinderne på Bærentzens maleri?
d) Alle eleverne skal tegne et portræt af deres far, mor og evt. søskende, hvor de hver især gør noget, som de godt kan lide og ofte gør, f.eks. laver mad, spiller klaver, vasker bil, ser tv osv. Det behøver ikke være i form af familieportrætter som ovenstående, hvis forældrene f.eks. er skilt.
e) Bed eleverne sætte sig sammen i grupper af fire-fem og fortælle hinanden om deres tegninger. Herefter bør læreren samle op og kommentere på, at det er okay, at familier er forskellige – ikke mindst i forhold til, at nogle er skilt, at nogle måske kun har en forælder osv.

## Dyrepar

# Kort - bagside

## Dyrepar

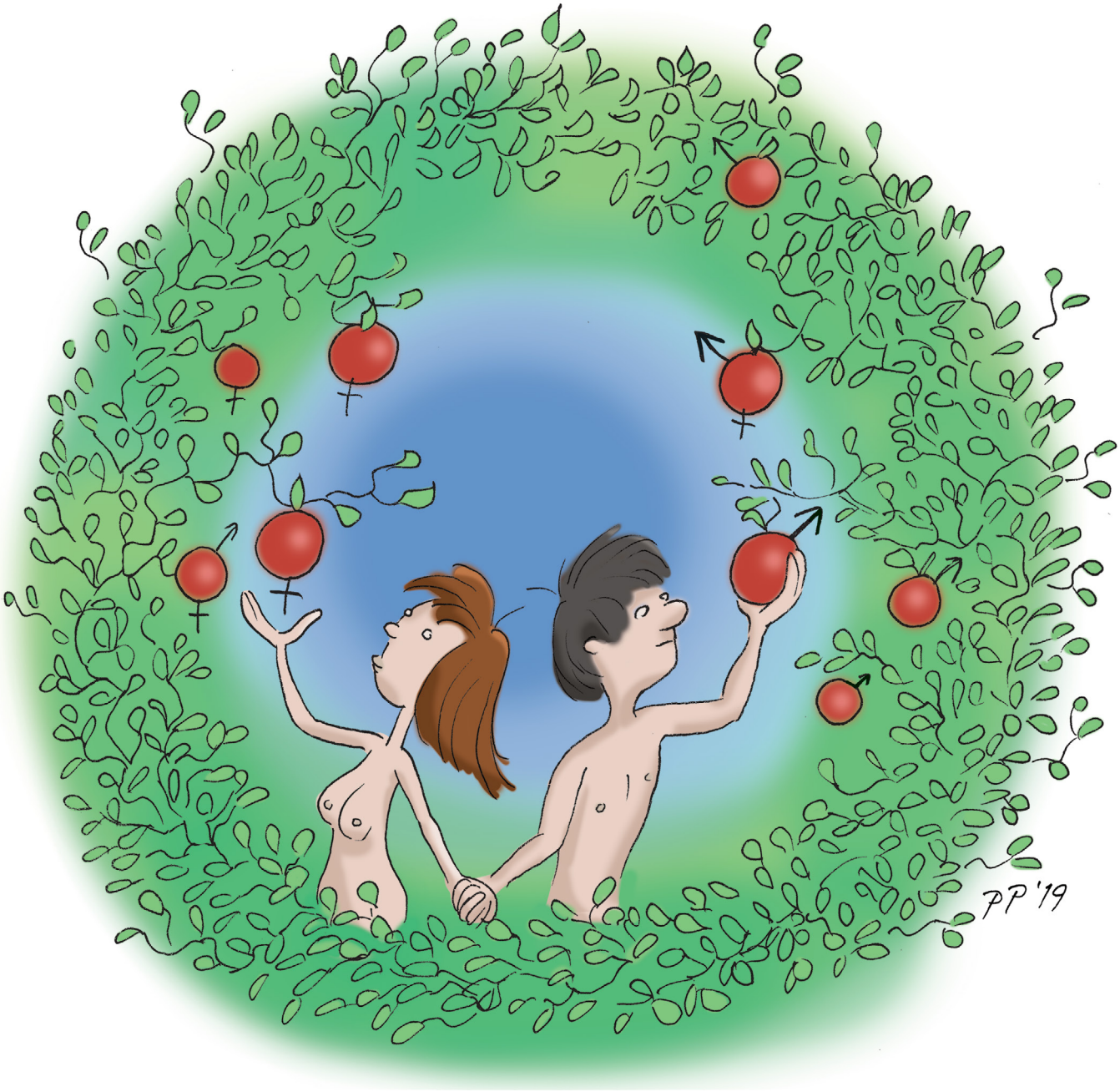













# Kort - bagside

Af Jacob Munk Jensen

Kapitel 1

# Skabt som mand og kvinde




1. klasse | 3. klasse | 5. klasse

## BESKRIVELSE:

Forløbet vil over fire lektioner give eleverne mulighed for at lære det modsatte køn at kende igennem interviews, undersøge Bibelens mande- og kvindefigurer samt diskutere homoseksualitet og transkønnethed. Navnlig de sidste to emner kan opleves som udfordrende, men det er vigtigt at tage dem op. Den ensomhed, der for mange vil være knyttet til oplevelsen af homoseksuel tiltrækning eller transkønnethed, bliver kun større, hvis ingen voksne autoritetspersoner tør tale om disse emner.

## FORMÅL:

Forløbet vil hjælpe eleverne til at reflektere over de forskellige personlighedstyper mænd og kvinder imellem samt introducere eleverne for homoseksualitet og transkønnethed ud fra en bibelsk grundholdning med fokus på at lære eleverne at udvise respekt for alle.

## VIDENSDEL TIL LÆREREN:

Kort video om kristendom og LGBT-bevægelsen: https://www.youtube.com/watch?v=7LCclA_a7ag&t=1s

Hvis spørgsmålet om homoseksualitet er særligt vigtigt for klassen, anbefales det for læreren at læse Ed Shaw: Bare sig nej!

Det er vanskeligt at sige, hvor mange homoseksuelle, der er i Danmark. En Gallupundersøgelse fra 1997 viste, at 12 % af alle mænd og 8 % af alle kvinder identificerede sig som homoseksuelle. En anden undersøgelse siger nærmere 1-2%. Ligeledes vides det ikke, hvorfor folk bliver homoseksuelle. Der kan være både biologiske, sociale og familiære faktorer bag udviklingen af et homoseksuelt begær.

Centralt er det dog, at ingen af os selv vælger hvilket køn, vi vil være tiltrukket af. Hvad vi vælger er, hvad vi vil handle på. Man kan vælge, om man vil gå ind i et forhold med en af sit eget køn eller ej.

Det er afgørende vigtigt at udvise respekt for alle homoseksuelle.

Diskrimination og hadforbrydelser er endnu et stort problem i dag og bidrager til væsentligt forringet psykisk velvære og øgede selvmordsrater for homoseksuelle[1]. Samtidig er der brug for, at vi i største respekt for alle homoseksuelle fortsat kan have en åben moralsk diskussion om homoseksualitet. Der kan nemlig være grund til at mene, at der er noget særligt ved forholdet mellem en mand og en kvinde i parforholdet:

Mange undersøgelser tyder på, at homoseksuelle indgår i flere og mere kortvarige forhold over tid end heteroseksuelle i samme kontekst[2]. Derudover er der også en tendens til at markant flere homoseksuelle end heteroseksuelle parforhold i samme kontekst er »åbne« parforhold, hvor man (med eller uden partnerens samtykke) har andre seksuelle partnere uden for forholdet[3]. Dette kan tyde på, at det er vanskeligere for to af samme køn at have det lukkede, forpligtende parforhold, som mange også i dag anser for at være den ideelle ramme for vores seksualliv. Måske er mand og kvinde som en yin og yang, der har brug for sin modsætning for at smelte sammen til »ét kød« som Bibelen siger det?

Foruden at være tiltrukket af sit eget køn kan nogle også opleve at føle sig fanget i den forkerte krop og ønske, at de var en pige i stedet for en dreng eller en dreng i stedet for en pige. Det kalder man »kønsdysfori«. Kønsdysfori vil ofte begynde helt nede i 3-års alderen, hvor man begynder at udtrykke, at man føler sig som det forkerte køn. Det er uvist, hvad der forårsager transkønnethed, og svaret er formodentlig en kombination af forskellige faktorer i arv og miljø.

Det er vigtigt at pointere, at man ikke er kønsdysforisk, fordi man af og til klæder sig ud som det modsatte køn eller lignende. Det er helt normalt, at børn før puberteten leger med og udforsker deres kønsidentitet. Kønsdysfori vil ofte vise som et langvarigt mønster af ubehag ved de ting, der hører til ens biologiske køn og en tiltrækning mod det, der hører til det andet køn. Mange kønsdysforikere vælger at få hormonbehandling og/eller kønsskifteoperationer, ofte allerede inden puberteten for at få den største effekt. Dette er ikke en anbefalelsesværdig løsning, selvom det umiddelbart ofte opleves som en bedring for patienten. På sigt vil patienter, der har fået foretaget kønsskifteoperationer, dog være plaget af psykisk og fysisk sygdom samt markant højere selvmordsrater end den øvrige befolkning.

Derudover er der også en etisk dimension i spørgsmålet om kønsskifteoperationer og hormonbehandling. Behandling bør altid hjælpe patienten til at blive tilfreds med sin krop frem for at foretage så gennemgribende et indgreb på en sund og rask krop. Særligt når den psykologiske effekt af en sådan behandling endnu ikke er tilfredsstillende dokumenteret[4], og operationen tilsyneladende kan have kritiske sundhedsmæssige følger såsom inkontinens[5].

*Noter:*

*[1] Se Mayer, Lawrence S.: »Sexuality and Gender«, The New Atlantis 50 (2016)*

*[2] Se f.eks. Joyner, Kara et al.: »Gender and the Stability of Same-Sex and Different-Sex Relationships Among Young Adults« Demography 54 (2017)*

*[3] Deenen, A et al.: «Intimacy and sexuality in gay male couples«, Archives of sexual behavior 23 (1994); McWhirter, David & Mattison, Andrew: The Male Couple (1984)*

*[4] Se f.eks. Dhejnes forsøg, der undersøgte hele 324 transpersoner, der havde gennemgået en kønsskifteoperation og fandt, at transpersoner også efter operationen udviste markant større selvmordsrater, større risiko for at blive psykiatrisk indlagt, større dødelighed og sandsynlighed for at blive dømt for kriminalitet.*
*Dhejne, Cecilia et al.: »Long-term follow-up of transsexual persons undergoing sex reassignment surgery: cohort study in Sweden,« PLOS ONE 6, no. 2 (2011)*

*[5] Mayer, Lawrence S.: »Sexuality and Gender«, The New Atlantis 50 (2016)*

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| »Hvad ved du om drenge og piger?« | 40 min. | Papir og blyant | a) Hver elev skal på et ark skrive ti spørgsmål ned til en af det andet køn. På et andet ark skrives de forventede svar<br><br>b) Spørgsmålene stilles på klassen.<br>c) Eleven skriver tre ting, der overraskede ham eller hende og tre ting, der svarede til forventningerne | At lade eleverne undersøge det andet køn og få udfordret deres forventninger |
| »Mænd og kvinder i Bibelen« | 40 min. | Bibler og adgang til computere | a) Eleverne skal gå sammen ca. tre og tre og læse om en person fra Bibelen. Alle grupper skal fremlægge et drama på klassen, hvor disse karakterer indgår<br><br>b) Diskutér på klassen: Var der noget, alle mændene havde tilfælles? Noget kvinderne havde til fælles? Noget, hvor de var indbyrdes forskellige? | At vise eleverne, at Bibelen præsenterer en mangfoldighed af mande- og kvindetyper, der alle er gode forbilleder |
| »Kender kærlighed til køn?« (1/2) | 40 min. | | a) Walk and talk, hvor eleverne diskuterer spørgsmålene i bilaget<br><br>b) Læreren fortæller om homoseksualitet | At få eleverne til at reflektere over homoseksualitet og forholde sig til Bibelens forståelse heraf |
| »Kender kærlighed til køn?« (2/2) | 40 min. | | a) Eleverne skal i grupper af fire til fem diskutere, hvad de vil gøre, hvis de ser én blive drillet med sin seksuelle orientering<br><br>b) Dernæst hvad de vil gøre, hvis en ven springer ud over for dem<br><br>c) Læreren informerer om transkønnethed<br><br>d) Drøftelse af filmen »Billy Elliot« ud fra resumé og et billede | At lære eleverne at udvise respekt for homoseksuelle og transkønnede |

# Aktiviteter - kapitel 1 - 5. klasse



## Hvad ved du om drenge og piger?

a) Bed alle elever om at skrive 10 spørgsmål ned til det modsatte køn. Det kan være spørgsmål som »Hvad er dit yndlingsfag« eller mere personlige spørgsmål som »Har du nogensinde været forelsket?« Det behøver ikke være ja/nej-spørgsmål, men de skal ikke fordre lange svar. På et andet ark skal eleven (ganske kort) skrive, hvad han eller hun tror, det andet køn typisk vil svare. Det skal fremgå af arket, om det er henvendt til en dreng eller en pige.
b) Læreren skal nu bede en af eleverne om at stille sine spørgsmål i plenum og vælge en eller flere af det modsatte køn til at besvare dem.
c) Nu skal hver elev på det papir, der blev anvendt til de forventede svar, skrive tre ting, der overraskede ham eller hende ved interviewet af det modsatte køn, og tre ting, der passede med, hvad han eller hun forventede. Disse kan nu gennemgås på klassen.



## Mænd og kvinder i Bibelen

a) Eleverne skal gå sammen ca. tre og tre og læse om forskellige mænd og kvinder i Bibelen. De bør bruge tekststykker fra Bibelen men må også godt gå på internettet og søge om informationer der. De skal nu forberede et dramastykke, som skal fremføres for klassen. Dramaet kan evt. tage udgangspunkt i de anbefalede tekster eller andre bibelhistorier, hvor personerne indgår – men der er selvfølgelig plads til at være kreativ og måske lade historierne foregå i vores tid.
   - Kong David (1 Samuels bog kapitel16 vers 18-23: Det er David, der her kaldes »en søn af betlehemitten Isaj«)
   - Peter (Matthæus evangeliet kapitel 14 vers 25-33
   - Johannes (Johannes evangeliet kapitel 19 vers 25-27)
   - Jomfru Maria (Lukas evangeliet kapitel 1 vers 26-38)
   - Ester (Esters Bog kapitel 7 vers 1-6)
   - Martha og Maria (Lukas evangeliet kapitel 10 vers 38-42)

Læreren skriver stikord på tavlen under fremlæggelse.

b) Diskutér på klassen: Var der noget, mændene indbyrdes havde tilfælles? Var der nogle områder, hvor de indbyrdes var forskellige?
   Var der noget, hvor kvinderne indbyrdes havde tilfælles? Var der nogle områder, hvor de indbyrdes var forskellige?
   Var der noget, de alle sammen, mænd såvel som kvinder, havde tilfælles?



## Kender kærlighed til køn? (1/2)

a) Snak i plenum om:
   - Hvad er forelskelse?
   - Er der forskel på, hvordan drenge og piger forholder sig til at blive forelskede? F.eks. i forhold til hvor meget, og hvordan de snakker med deres venner om det?
   - Kan man kun blive forelsket i én af det modsatte køn, eller kan man også blive forelsket i én af sit eget køn?

   Skriv nogle svar på alle tre spørgsmål op på tavlen. Læreren kan her gøre opmærksom på, at det at være tiltrukket af det modsatte køn kaldes »heteroseksualitet«, det at være tiltrukket af sit eget køn kaldes »homoseksualitet« og det at være tiltrukket af begge kaldes »biseksualitet«.

   Det må understreges, at det er helt almindeligt at have varme følelser for én af sit eget køn. Det betyder dog ikke, at man er homoseksuel.
b) Fortæl om homoseksualitet på tavlen (se »vidensdel til læreren«).
   Hvis man oplever homoseksuel tiltrækning, kan man kontakte AdamogEva.dk, der tilbyder anonym personlig rådgivning såvel som samtaler med fagfolk.
c) I 1. Mosebog kapitel 1 vers 27 siges det, at »Gud skabte mennesket i sit billede; i Guds billede skabte han det, som mand og kvinde skabte han dem.« I kapitel 2 får vi uddybet det. Læs eller bed en af eleverne læse 1 Mosebog kapitel 2 vers 18-25.
   Læreren kan i dialog med eleverne præsentere en kort fortolkning af teksten, der fremhæver nøglemotiver som for eksempel hvad det vil sige at blive et kød, ægteskab, familie og det at få børn.
d) Inden Eva bliver skabt, siger Gud i teksten: »Det er ikke godt at mennesket er alene«. Tror I, at en mand havde kunnet opfylde samme behov hos Adam som Eva gjorde? Hvorfor/hvorfor ikke?

Læreren kan her fortælle om, at ægteskabet fra et bibelsk perspektiv er mellem en mand og en kvinde, bl.a. på grund af det, som denne tekst lærer. Sådan har det også været i Danmark helt frem til 2012, hvor par af samme køn kunne blive gift i Den Danske Folkekirke. At det er blevet lovligt, betyder dog ikke nødvendigvis, at det er en god idé. Især ikke, hvis det faktisk passer, at vi er »skabt som mand og kvinde!« Men det er vigtigt at respektere dem, der tænker anderledes end én selv og altid behandle dem godt.

## Kender kærlighed til køn? (2/2)

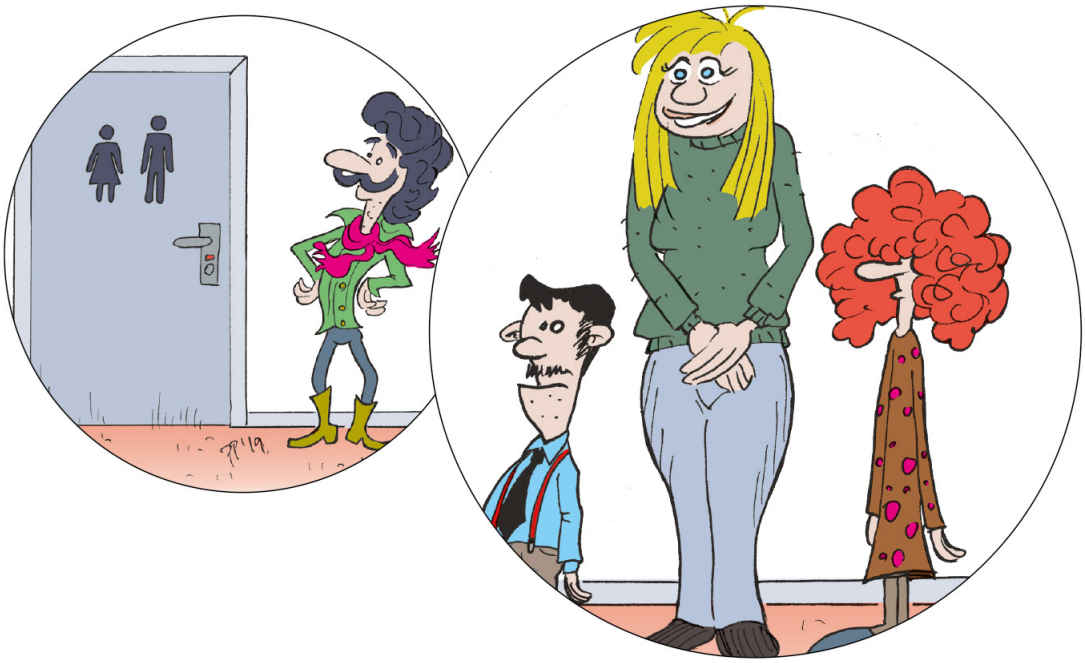
a) Diskutér i grupper af fire eller fem: I et frikvarter opdager du, at to drenge står og driller en anden og kalder ham for »din homo!« eller »bøsse!« Hvad vil du gøre?
Saml op på klassen og lad det munde ud i en diskussion af, at man altid skal udvise respekt for homoseksuelle, selv hvis man mener, at sex bør foregå i et ægteskab mellem en mand og en kvinde.

b) Diskutér i samme grupper: En af dine venner eller veninder fortæller dig, at han eller hun er blevet forelsket i af samme køn. Hvordan ville du reagere? Læreren skal understrege, at man skal møde det med største forståelse og respekt.

c) Læreren informerer om transkønnethed. Se »vidensdel for læreren«.

d) Filmen »Billy Elliot« (2000) handler om den 11-årige dreng af samme navn, der gerne vil danse ballet. Han er ikke uden talent, og med udholdenhed bliver han dygtigere og dygtigere og får endda tilbud om at blive optaget på den meget prestigefyldte kongelige balletskole i London. Hans far er imidlertid meget imod, at hans søn dyrker sådan en piget sportsgren. Han vil hellere have, at han går til boksning, så han gør alt, hvad han kan for at stoppe sin søn i at danse ballet. Men mens Billy Eliott burde være til boksetimer, sniger han sig over til balletholdet.

   Skriv ned på en seddel: Hvad ville du sige til Billy Eliott og til hans far, hvis du fik chancen for at give dem begge et råd? Saml sedlerne sammen, få forskellige elever fra klassen til at læse nogle idéer op (det behøver ikke være deres egne) og diskutér dem på klassen.



Af Lotte Høeg Hansen

Kapitel 2

# Hvor kommer jeg fra



0. klasse | 4. klasse | 6. klasse

## BESKRIVELSE:

Igennem disse fire lektioner, skal vi arbejde med, hvordan et barn bliver til. Vi ønsker, at børn og unge bliver undervist fyldestgørende om seksualitet og krop, så vi ikke overlader dem til at google sig frem på tilfældige hjemmesider eller lader ældre kammerater/søskende udvælge, hvad der er relevant viden. Vi vil gerne give dem et sprog og naturlighed ift. emnerne, så de har mulighed for at stille spørgsmål og danne deres egen mening. Hvis vi kan lære dem at tale åbent om sex, er de bedre rustet på mange fronter: pubertet, kærestetid og ikke mindst den dag, de træder ind i et seksuelt forhold. De skal naturligvis også informeres om, hvor man søger anonym rådgivning på relevante hjemmesider.

Man kan ikke fremprovokere tidlig seksuel debut ved at tale åbent om sex!

Tværtimod er det målet at begynde udrustningen af børnene nu, så de som unge kan tage aktiv og reflekteret stilling til debutalder, partner og omstændigheder. Vi skal udnytte, at de yngste børn er nysgerrige og endnu ikke synes, det er pinligt at tale om sex. Allerede dér skal vi give dem et relevant vidensniveau og et fyldestgørende ordforråd om emnet. På den måde bliver det nemmere at fortsætte samtalen om seksualitet, når de bliver ældre. Måske er det på grænsen af, hvad nogle vil synes er relevant viden ift. alderen. Men i en verden, hvor mange børn bruger fx YouTube, er risikoen for at komme for sent med sin information nok større end risikoen for at komme for tidligt … Vi ønsker at være med til at forme børnenes primære forestillinger om, hvad sex er i stedet for at overlade den opgave til andre.

## FORMÅL MED UNDERVISNINGEN:

Formålet er seksualoplysning. Eleverne skal have viden om emnet og et sprog, de kan bruge, når de forhåbentlig taler videre om det. De skal møde voksne, som tør tage emnet op og behandle det naturligt.

Det er væsentligt at præsentere sex som noget godt og dejligt, så det ikke bliver et skamfuldt tabu. Derudover vil vi også gerne signalere, at sex er skabt af Gud som en gave til velsignelse i ægteskabet. Vi vil gerne bidrage til, at børnene får en refleksion over, at rammen for hvor og hvornår man har sex er vigtig for, om det bliver en god oplevelse.

## VIDENSDEL TIL LÆREREN:

I 0. klasse ved de fleste børn, at der er forskel på drenge og piger. Opfattelsen af kønsrollerne er relativt stereotyp. De er ikke længere helt så nysgerrige på at udforske deres egen og andres nøgne kroppe. Nu handler det mere om at finde ud af, hvordan kønsorganerne fungerer – de rører måske ved sig selv, når de er alene og finder ud af, hvad der føles rart. De opfatter mange nye ting omkring sig. De ser måske med, når der bliver set voksenfilm med seksuelle scener, hører mange ting fra ældre elever i skolen, opfatter også på en anden måde, hvordan deres forældre agerer i forhold til hinanden. De opfanger mange af de seksuelle referencer i reklamer, film osv., men forstår alligevel ikke helt meningen bag. Der er derfor behov for, at de får en basal viden om, hvad sex er, og for at høre, hvad pålidelige voksne omkring dem mener om de ting, de møder i hverdagen. Det kan være svært at finde ud af børnenes grænser, fordi de godt kan være nysgerrige på disse emner, men har udviklet en sund generthed, som gør, at de i første omgang virker uinteresseret. Dog vil de lytte opmærksomt efter, når andre i klassen er mindre generte og stiller åbne spørgsmål.

Desværre har der traditionelt været meget tavshed om emnerne sex og seksualitet i nogle kristne sammenhænge. Vi vil gerne have sex og seksualitet tilbage på dagsordenen i det kristne miljø, fordi det er skadeligt for børn og unge, at sex og seksualitet bliver behæftet med skam og tabu. Der er også behov for, at børnene møder den sunde kristne seksualetik som modpol til den etik, de præsenteres for i medier mv. Det er væsentligt, at du reflekterer over dine egne seksuelle tabuer og dine egne holdninger ift. seksualitet. Hvis man ikke kan snakke med sin ægtefælle om sex, bliver det meget svært at vise børnene en naturlig og fordomsfri tilgang.

Det er ikke sikkert, du kan eller skal svare på alting! Det er godt for børnene at møde en sund blufærdighed og høre, at det ikke er alle detaljer, du vil tale om (enten det skyldes, du ikke synes, børnene er klar til at høre svaret, eller fordi du selv synes, det går for tæt på). Der er behov for en fin balance mellem på den ene side overdreven åbenhed, som kan blive krænkende, og på den anden side tabuisering.

## INSPIRATION:

Carsten Hjorth Pedersen: »Hvordan tale med børn og unge om sex«, Kristent pædagogisk institut 2015.
»Sex, Gud og det gode liv – foredrag med psykiater emeritus Glynn Harrison«:
**https://www.youtube.com/watch?v=5TZHAas-zww&t=10s**

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| 1. lektion<br>Sex, befrugtning, fødsel | 10 min. | | Fællesundervisning | Introduktion af emnet.<br>Kort snak på klassen, som kan give læreren et indtryk af børnenes vidensniveau, blufærdighed og hvor de har deres viden fra |
| | 10 min. | Bog: »Hvor kommer jeg fra« af Malcom og Meryl Doney, Logos Media* | Højtlæsning. Bogen kan evt købes som klassesæt, så eleverne kan følge med på billederne og låne den med hjem | At informere om sex, befrugtning og fødsel |
| | 20 min. | **http://www.idespejd.dk/tampen-brnder**<br>Æg/snydeæg | »Jag ægget«<br>Se »jag kaninen« på nævnte hjemmeside | Børnene får viden om, hvordan det er tilfældigt hvilken sædcelle, der befrugter ægget |
| | 5 min. | | Tid til spørgsmål. Hvis ingen har spørgsmål kan evt spørges ind til om børnene ved hvordan de selv er blevet født? | Eleverne får et alderssvarende vidensniveau og sprog for at tale om emnet |
| 2.lektion<br>Sex hører til i et forpligtende forhold | 10 min.<br>leg<br>10 min.<br>samtale | **http://www.idespejd.dk/en-hjertevarm-velkomst** | Leg »En hjertevarm velkomst« | Børnene skal vide at det er ok at sætte grænser for fysisk kontakt.<br>Vi snakker om fordelene ved at holde seksuelt samliv inden for ægteskabets rammer |
| | 5 min. | | Introduktion foldebog »Hvordan laver man børn« | |
| | 20 min. | Se vejledning under aktiviteter | Opstart foldebog. Der laves omslag, klippes fakta pære og tingene tapes sammen med deko-tape. Evt. begyndes på indholdet | Børnene laver deres egen version af processen for hvordan børn bliver til |
| 3. lektion.<br>Om skabelsen af et nyt unikt barn | 10 min. | | Introduktion | |
| Baby i saltdej | 20 min. | Saltdej, to forskellige farver. Fx rød og blå (så den blandede farve bliver lilla)<br><br>**https://kitchen4kids.dk/trylledej-709/**<br><br>OBS saltdejen skal bages i 3 timer efterfølgende | Form en baby i saltdej, der skal bruges ca. lige meget af begge farver | Eleverne får en forståelse af, at en baby har noget fra både mor og far |

*Fortsættes*

# LÆRERVEJLEDNING FORTSAT

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| | 15 min. | https://legedatabasen.dk/leg/blindestafet | Blindestafet | Det er naturligt, at vi har brug for at snakke med en anden, for at kunne finde ud af tingene |
| 4. lektion Færdiggørelse af saltdej og foldebøger. | 5 min. | | Introduktion til færdiggørelse af saltdejsfigurerne | |
| | 20 min. | Saltdejs-babyerne Maling, glimmer mv pensler, lim | Saltdejsbabyerne dekoreres. Bagsiden dekoreres ikke, så man stadig kan se de to forskellige farver dér | Denne aktivitet kan slettes hvis man kommer i tidspres med at få foldebøgerne færdige |
| | 5 min. | | Introduktion | |
| | 15 min. | Se beskrivelse under aktiviteter | Fortsat arbejde med foldebog »hvordan laver man børn« | |

*Hvis materialet bruges i en sammenhæng, hvor man ikke synes man kan bruge ovennævnte bog, kan anbefales »Var jeg så derinde - i din mave?« af Dagmar Geisler.

# Aktiviteter - kapitel 2 - 0. klasse

## Introduktion

I dag og resten af denne uge, skal vi snakke om hvordan man får børn.
Det er nok lidt forskelligt, hvor meget man ved om dét. Derfor vil jeg gerne høre, om der er nogen, der ved hvordan man laver børn?



## Jag ægget

http://www.idespejd.dk/tampen-brnder

Ligesom sædcellerne leder efter ægget, så gør børnene det nu. Lige som det et tilfældigt hvem der finder ægget, sådan er det også med sædcellerne. Det er farens sædceller der bestemmer om barnet bliver en pige eller en dreng. Hvis en anden sædcelle havde mødt ægget i din mors mave, var du måske blevet en pige?



## En hjertevarm velkomst

http://www.idespejd.dk/en-hjertevarm-velkomst

Når man skal kramme dem man kender godt er det nemt, når man skal kramme dem man kender mindre godt, er det mere mærkeligt. Snak evt om at det er ok at sætte grænser og at der kan være forskel på hvilke grænser man har.

Når voksne elsker med hinanden kan det minde lidt om at kramme uden tøj på. Snak om at det vil være meget grænseoverskridende at gøre med en man ikke bryder sig om, eller en man ikke kender, måske faktisk også med sine forældre. Børnene skal have indtrykket af at det skal være en meget særlig person, som man stoler på og elsker højt, før voksne vælger at elske med hinanden.

Man kan også blive meget ked af det, hvis den man har elsket med pludselig ikke længere vil være sammen med en. Derfor synes nogle voksne, at det er godt at være gift med hinanden først. På den måde lover man hinanden at man altid vil elske hinanden og være en familie. Og så kan man elske med hinanden uden at være bange for at den anden pludselig ikke vil være sammen længere.

Vær forberedt på en snak om skilsmisser, afhængig af børnenes erfaringer. Man kan sige, at når voksne vælger at blive gift, så er det fordi de beslutter sig for at ville være sammen og kæmpe for at få det til at fungere. Men nogle gange bliver det bare så svært, at selvom de voksne virkelig prøver på at få tingene til at fungere, så duer det bare ikke. Det er de voksne meget kede af, for det var ikke meningen. De er også kede af, at det kan være svært for børnene. Og fordi de er så kede af, at det ikke lykkedes, og fordi de måske er kommet til at sig dumme ting til hinanden undervejs, så er det nogle gange, at de ikke er så gode til at snakke sammen bagefter.



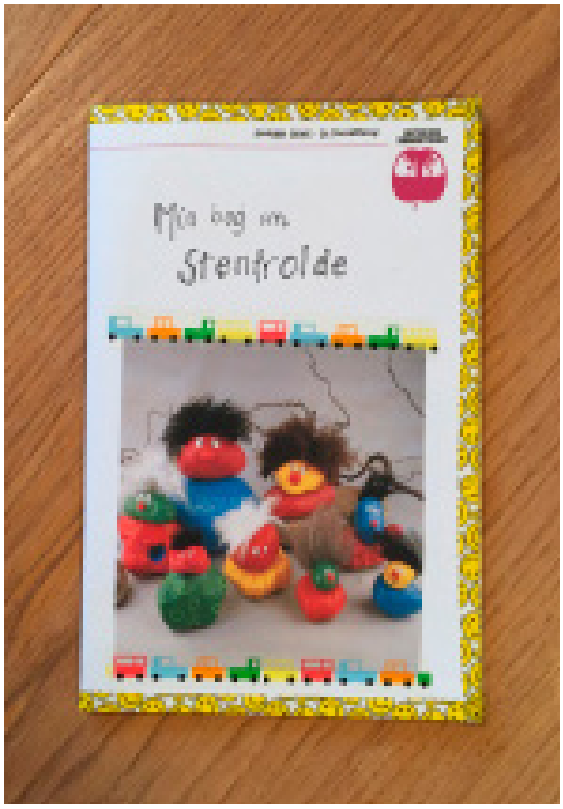
## Blindestafet

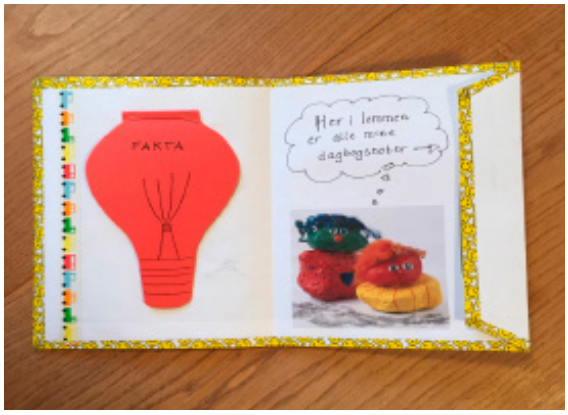
https://legedatabasen.dk/leg/blindestafet

Hvis man har et spørgsmål om sex, så er det rart at vide hvem man kan spørge om hjælp. Det er den eneste måde at få hjælp til at finde ud af svære ting. Snak med børnene om hvem man kan snakke med (forældre, lærere, større søskende, ledere i fritidsklubber). Aftal evt et kodeord man kan bruge, hvis man gerne vil spørge om noget i enerum.

# Aktiviteter - kapitel 2 - 0. klasse

## Foldebog






Eleverne skal lave deres egen bog om hvordan man får børn. De bestemmer selv om nogen må se den, eller om den er helt deres egen. De bestemmer også selv hvad der skal være med i den. Der arbejdes med foldebogen ad to omgange ifølge lærervejledningen.

Foldebog er barnets private huskebog. Den fremstilles efter en skabelon, som kan varieres i det uendelige. Nedenstående skabelon har en konvolut til det, der er privat. Børnene bestemmer selv hvad de vil skrive/tegne i bogen.

Der kan være nogle tegninger der er meget seksualiserede, hvis det virker til at barnet bare er sundt og naturligt interesseret i det seksuelle, uden at der fra barnets side er problemfyldte undertoner er det helt ok. Hvis du som underviser får indtryk af at barnet har set uheldige billeder eller du undrer dig over barnets måde at portrættere sex, så spørg nysgerrigt ind til hvad billedet viser. Her har du en mulighed for at opdage børn der er blevet krænket ved at se porno, eller have fået et uheldigt billede af hvad sex er, og kan adressere evt. problemer.

**Materialer til foldebog**
A4 papir til omslag
Konvolut A5
Farvede små papirlapper til tegninger, børnestavning, i konvolutten.
Dekorativt tape
Pap til Fakta-pære.
Der kan evt. skrives små ord på tavlen som eksempler på ord man vil have med i sin faktapære.
Lim
Evt. kopieres billeder fra bogen »Hvor kommer jeg fra«, så disse kan klippes ud og kommes i konvolutten. Kopieres gerne ned i et mindre format.

## Baby i saltdej

https://kitchen4kids.dk/trylledej-709/

Vi skal lave en baby af saltdej. Den skal laves af to forskellige farver, halvdelen i hver farve. Farverne kan blandes, eller man kan lave dele i forskellige farver. Det er fordi halvdelen af en babys gener kommer fra moren og halvdelen fra faren (evt refereres til puslespilsbrikkerne fra bogen).

Snak om hvor svært det er at lave en baby i saltdej. – Tænk på hvor vildt det er, at en baby bliver lavet inde i sin mors mave. Fra at være mindre end en lille bitte ært til at være en færdig baby.
(Hvis spørgsmål opstår spontant, kan det blive anledning til en snak om æg/sæddonation. Ikke et emne der skal tages op, hvis ikke klassen efterspørger det. Som forberedelse se evt powerpoint i materialet til 6.klasse.)
Når figurerne dekoreres må de kun males og dekoreres på forsiden, på bagsiden skal man stadig kunne se de to farver af saltdejen. Uanset, hvordan vi ser ud udenpå, er vi alle kommet fra to forskellige forældre.

Af Lotte Høeg Hansen

Kapitel 2

# Hvor kommer jeg fra?



0. klasse | 4. klasse | 6. klasse

## BESKRIVELSE

Igennem disse tre lektioner, skal klassen arbejde med befrugtning og fosterets udvikling.

Vi ønsker, at børn og unge bliver undervist fyldestgørende om seksualitet, sex, graviditet og fødsel. Vi skal ikke overlade dem til at google sig frem på tilfældige hjemmesider eller at lade ældre kammerater/søskende udvælge, hvad der er relevant viden. De skal have et sprog og naturlighed ift. emnerne, så de har mulighed for at stille spørgsmål og give udtryk for deres mening. Hvis vi kan lære dem at tale åbent om sex, er de bedre rustet på mange fronter: pubertet, kærestetid og ikke mindst den dag, de træder ind i et seksuelt forhold. De skal naturligvis også informeres om, hvor man søger anonym rådgivning på relevante hjemmesider.

Man kan ikke fremprovokere tidlig seksuel debut ved at tale åbent om sex! Tværtimod vil det udruste de unge til at tage aktiv og reflekteret stilling til debutalder, partner og omstændigheder.

Udrustningen begynder med, at vi taler naturligt med dem om seksualitet allerede fra tidlig alder. Det skal ikke være tungt og alvorligt. Tonen skal bære præg af, at seksualiteten er en gave, som er skabt til nydelse og reproduktion. Humor er et godt krydderi i samtalen, fordi det gør det nemmere at snakke om svære ting.

## FORMÅL

Formålet er seksualoplysning. Eleverne skal have viden om emnet og et sprog, de kan bruge, når de forhåbentlig taler videre om det. De skal møde voksne, som tør tage emnet op og behandle det fordomsfrit og humoristisk. Det er væsentligt at præsentere sex som noget godt og dejligt, så det ikke bliver et skamfuldt tabu. Derudover vil vi også gerne signalere, at sex er skabt af Gud som en gave til velsignelse i ægteskabet. Vi vil gerne bidrage til, at børnene får en refleksion over, at rammen for hvor og hvornår man har sex er vigtig for, om det bliver en god oplevelse.

## VIDENSDEL TIL LÆREREN

I 4. klasse er der stor forskel på modenhed og pubertetsudvikling. Nogle piger er måske så småt begyndt på puberteten, de færreste drenge er i gang. Derfor er der også stor forskel på, hvilke emner der interesserer dem, og hvad de er klar til. For dem, der ikke er begyndt på puberteten, er det andet køn måske bare »ulækre«, mens andre, som er påvirket af pubertetshormoner, kan blive stormende forelsket – måske i elever fra ældre klassetrin. Hvis der er mulighed for det, kan det være en fordel at dele klassen op, så piger og drenge undervises hver for sig.

Desværre har der traditionelt været meget tavshed om emnerne sex og seksualitet i nogle kristne sammenhænge. Vi vil gerne have sex og seksualitet tilbage på dagsordenen i det kristne miljø, fordi det er skadeligt for børn og unge, at sex og seksualitet bliver behæftet med skam og tabu. Der er også behov for, at børnene møder den sunde kristne seksualetik som modpol til den etik, de præsenteres for i medier mv. Det er væsentligt, at du reflekterer over dine egne seksuelle tabuer og dine egne holdninger ift. seksualitet. Hvis man ikke kan snakke med sin ægtefælle om sex, bliver det meget svært at vise børnene en naturlig og fordomsfri tilgang. På dette klassetrin kan det især være en udfordring at møde de piger, der er kommet tidligt i puberteten og derfor i en meget ung alder er interesseret i emner, man kan synes hører til på et senere tidspunkt.

Det er ikke sikkert, du kan eller skal svare på alting! Det er godt for børnene at møde en sund blufærdighed og høre, at det ikke er alle detaljer, du vil tale om (enten det skyldes, du ikke synes, børnene er klar til at høre svaret, eller fordi du selv synes, det går for tæt på). Der er behov for en fin balance mellem på den ene side overdreven åbenhed, som kan blive krænkende, og på den anden side tabuisering.

Ift. kristen seksualetik se bilag 6 i lærervejledningen til 6. klasse.

## INSPIRATION:

Carsten Hjorth Pedersen: »Hvordan tale med børn og unge om sex«, Kristent pædagogisk institut 2015.
»Sex, Gud og det gode liv – foredrag med psykiater emeritus Glynn Harrison«: **https://www.youtube.com/watch?v=5TZHAas-zww&t=10s**

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| 1.lektion<br>Seksualoplysning | 15 min. | **http://www.idespejd.dk/en-hjertevarm-velkomst** | Leg »En hjertevarm velkomst« | Når man skal kramme dem, man kender godt, er det nemt; når man skal kramme dem, man kender mindre godt, er det mere mærkeligt. Om lidt skal vi tale om sex. Det kan også være lidt mærkeligt at tale om med nogle, man ikke kender så godt. Men det gør det meget nemmere, hvis man kan grine sammen, når det bliver lidt pinligt! |
| | 15 min. | Powerpoint<br>Hvad er sex. 4. klasse | Tavleundervisning | Hvad er sex? Befrugtning. Fødsel |
| | 5 min. | **https://www.youtube.com/watch?v=9FC4X8u3ITw^^** | Norsk video om befrugtning og fosterets udvikling | Viden om fosterets tilblivelse og udvikling |
| | 10 min. | Postkasse<br>Små lapper papir | Introduktion af spørgsmålspostkassen og tid til at skrive spørgsmål | Alle skal udfylde en seddel. Hvis man ikke har et spørgsmål, skal man tegne på sin seddel i stedet. Spørgsmålene må handle om alt. Anonymt |
| 2.lektion<br>Stopmotion-film | 10 min. | | Svar på spørgsmål | Alle spørgsmål tages alvorligt uanset karakter. Eleverne skal opleve at det er ok at spørge om alt |
| | 35 min. | https://filmcentralen.dk/grundskolen/undervisning/film-x-animation#.W-PuN5NKiM8<br><br>Hvad er muligt på skolen? Skal børnene have deres telefoner med? iPads? Computere med webcamera?<br><br>Papir, farver, sakse.<br>Karton A4 til at lave forskellige baggrunde. | Stopmotion-film »Hvad er sex, og hvordan laver man børn?«<br>Grupper på 3-4 elever | Sætte børnenes egen viden i spil. Træne sproget for disse begreber. Der kan være risiko for, at eleverne bruger et uhensigtsmæssigt sprog, eller at der opstår udfordringer i forhold til, at deres grænser er forskellige. Disse udfordringer håndteres som en mulighed for at diskutere tingene. Her kan du blive klar over, hvad der er på spil blandt eleverne og derefter adressere præcis de emner, der er relevante |
| | 5 min. | Små lapper papir. | Skriv spørgsmål til spørgsmålspostkassen | Alle skal udfylde en seddel. Hvis man ikke har et spørgsmål, skal man tegne på sin seddel i stedet. Spørgsmålene må handle om alt. Anonymt |
| 3.lektion<br>Se film | 10 min. | | Svar på spørgsmål | Alle spørgsmål tages alvorligt uanset karakter. Eleverne skal opleve at det er ok at spørge om alt. |
| | 20 min. | **https://legedatabasen.dk/leg/peter-er-syg** | Lav stopmotion-film færdige. Hvis nogle allerede er færdige med deres film, kan de lege »Peter er syg« | Legen kan bruges til en snak om, at når eleverne skal se hinandens film, er det ok at grine, hvis noget er sjovt. Vi griner ikke af hinanden, men med hinanden. Dejligt at kunne få andre til at grine |
| | 20 min. | Popcorn<br>Fremvisningsudstyr | Se hinandens film | Her er en unikt mulighed for at se, hvad børnene ved/ikke ved, og hvordan de tror, tingene hænger sammen |

# Aktiviteter - kapitel 2 - 4. klasse



## En hjertevarm velkomst

http://www.idespejd.dk/en-hjertevarm-velkomst

Når man skal kramme dem, man kender godt, er det nemt; når man skal kramme dem, man kender mindre godt, er det mere mærkeligt. Om lidt skal vi tale om sex. Det kan også være lidt mærkeligt at tale om med nogle, man ikke kender så godt. Men det gør det meget nemmere, hvis man kan grine sammen, når det bliver lidt pinligt!



## YouTube film

https://www.youtube.com/watch?v=9FC4X8u3ITw^^

Norsk video om befrugtning og fosterets udvikling



## Stopmotion film

https://filmcentralen.dk/grundskolen/undervisning/film-x-animation#.W-PuN5NKiM8

Eleverne laver en stop – motion film ud fra emnet »Hvad er sex og hvordan laver man børn? «

Som lærer skal man hele tiden være opmærksom på, hvad eleverne arbejder med og hvordan. Hvis der er misforståelser, uheldigt sprog, pornografiske scener osv. italesættes det og du skal som lærer handle på det. Væsentligt at have en fordomsfri tone og forklaring af den voksnes holdninger frem for iret-tesættelse. Det er også vigtigt at du som lærer har set filmene inden de vises på klassen, så der ikke bliver vist noget med uhensigtsmæssige undertoner.



## Peter er syg

https://legedatabasen.dk/leg/peter-er-syg

Vi leger legen Peter er syg. Det er godt og sjovt at grine sammen, men ikke sjovt hvis man griner af hinanden.

Af Lotte Høeg Hansen

Kapitel 2

# Hvor kommer jeg fra?



0. klasse | 4. klasse | 6. klasse

## BESKRIVELSE

Igennem disse fire lektioner skal eleverne arbejde med spørgsmål omkring seksuel debut samt befrugtning og fødsel. Der er også mulighed for en klassesnak om kristen/bibelsk seksualetik. Hvis eleverne selv bringer det på bane, vil der også være mulighed for at tale om prævention. Ellers ligger det i 7. klasse.

Vi ønsker, at børn og unge bliver undervist fyldestgørende om seksualitet, sex, graviditet og fødsel. Vi skal ikke overlade dem til at google sig frem.

De skal have et sprog og naturlighed ift. emnerne, så de har mulighed for at stille spørgsmål og give udtryk for deres mening. Hvis vi kan lære dem at tale åbent om sex, er de bedre rustet på mange fronter: pubertet, kærestetid og ikke mindst den dag, de træder ind i et seksuelt forhold. De skal også informeres om, hvor man søger anonym rådgivning på relevante hjemmesider.

Man kan ikke fremprovokere tidlig seksuel debut ved at tale åbent om sex! Tværtimod vil det udruste de unge til at tage aktiv og reflekteret stilling til debutalder, partner og omstændigheder.

Udrustningen begynder med, at vi taler naturligt med dem om seksualitet. Det skal ikke være tungt og alvorligt. Tonen skal bære præg af, at seksualiteten er en gave, som er skabt til nydelse og reproduktion. Humor er et godt krydderi i samtalen, fordi det gør det nemmere at snakke om svære ting.

## FORMÅL

Formålet er seksualoplysning. Eleverne skal have viden om emnet og et sprog, de kan bruge, når de forhåbentlig taler videre om det. De skal møde voksne, som tør tage emnet op og behandle det fordomsfrit og humoristisk. Det er væsentligt at præsentere sex som noget godt og dejligt, så det ikke bliver et skamfuldt tabu. Derudover vil vi også gerne signalere, at sex er skabt af Gud som en gave til velsignelse i ægteskabet. Vi vil gerne bidrage til, at børnene får en refleksion over, at rammen for hvor og hvornår man har sex er vigtig for, om det bliver en god oplevelse.

## VIDENSDEL TIL LÆREREN

I 6. klasse er de fleste af pigerne i gang med puberteten, men er på meget forskellige stadier. Mange drenge er også så småt i gang, men der kan endnu være nogle, som ikke er. Det gør det svært at tilrettelægge en undervisning, som rammer alle behov, og det vilkår er vi nødt til at acceptere. Muligvis kan det imødekommes ved at undervise piger og drenge hver for sig. Alternativt må man italesætte det for klassen og bruge det konstruktivt til en snak om forskellighed på kroppe (størrelser, former), udvikling (hvornår man kommer i pubertet), interesser og behov for information. For den del af klassen, der er i puberteten, er der et større behov for konkret viden om fx onani, sædafgang, seksualetik, anatomi mv. Nogle børn er meget åbne og kan sætte ord på deres nysgerrighed, mens andre er meget generte. Det vil naturligvis sætte sit præg på, hvor nemt det er at få eleverne til at deltage i en diskussion på klasseniveau.

Desværre har der traditionelt været meget tavshed om emnerne sex og seksualitet i nogle kristne sammenhænge. Vi vil gerne have sex og seksualitet tilbage på dagsordenen i det kristne miljø, fordi det er skadeligt for børn og unge, at sex og seksualitet bliver behæftet med skam og tabu. Der er også behov for, at børnene møder den sunde kristne seksualetik som modpol til den etik, de præsenteres for i medier mv. Det er væsentligt, at du reflekterer over dine egne seksuelle tabuer og dine egne holdninger ift. seksualitet. Hvis man ikke kan snakke med sin ægtefælle om sex, bliver det meget svært at vise børnene en naturlig og fordomsfri tilgang.

Det er ikke sikkert, du kan eller skal svare på alting! Det er godt for børnene at møde en sund blufærdighed og høre, at det ikke er alle detaljer, du vil tale om (enten det skyldes, du ikke synes, børnene er klar til at høre svaret, eller fordi du selv synes, det går for tæt på). Der er behov for en fin balance mellem på den ene side overdreven åbenhed, som kan blive krænkende, og på den anden side tabuisering.

## INSPIRATION:

Carsten Hjorth Pedersen: »Hvordan tale med børn og unge om sex«, Kristent pædagogisk institut 2015.
»Sex, Gud og det gode liv – foredrag med psykiater emeritus Glynn Harrison«: **https://www.youtube.com/watch?v=5TZHAas-zww&t=10s**

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| 1.lektion<br>Seksuel debut | 5 min. | Ferrero Rocher chokolade (eller andet flot indpakket chokolade). 1 stk./elev | Der ligger et stykke chokolade på hver elevs stol, når de kommer ind i lokalet | Seksualiteten er en gave. Det er noget smukt, der føles rigtig rart. Hvis den går i stykker, er det ikke nemt at fikse den igen. Derfor skal man passe godt på den! |
| | 10 min. | **http://www.idespejd.dk/frosne-t-shirts**<br>Se ovenstående! Obs: skal forberedes nogle dage i forvejen! | Icebreaker | I snakken om sex handler det om at holde en god atmosfære, hvor alt kan diskuteres, og ingen bliver gjort til grin |
| | 20 min. | Spørgsmål fra brevkassen på AdamogEva.dk printes ud uden svar.<br>Det er en god idé at læse svarene som forberedelse til undervisningen.<br>Se under aktiviteter | Samtale om seksuel debut | Refleksion over seksuel debut, grænser |
| | 10 min. | Postkasse<br>Små lapper papir | Introduktion af spørgsmålspostkassen og tid til at skrive spørgsmål | Alle skal udfylde en seddel. Hvis man ikke har et spørgsmål, skal man tegne på sin seddel i stedet. Spørgsmålene må handle om alt inden for emnet. Anonymt |
| 2.lektion<br>Befrugtning og fødsel | 10 min. | Spørgsmålslapper | Svar på spørgsmål | Alle spørgsmål tages alvorligt, uanset karakter. Svar ærligt |
| | 15 min. | Powerpoint.<br>»Hvad er sex – 6. klasse« | Tavleundervisning:<br>»Hvad er sex?« | Hvad er sex, orgasme, befrugtning og fødsel? |
| | 20 min. | Tegneserie på kopiark, klippet i stykker.<br>Karton A4 1stk/gruppe<br><br>Til lærerens forberedelse:<br>Spørgsmål fra brevkassen på AdamogEva.dk | Sæt historien sammen. Se under aktiviteter | Eleverne skal overveje og snakke sammen om, hvilken rækkefølge de synes, er den bedste |
| | 5 min. | Små lapper papir | Spørgsmål til spørgsmålskassen | Alle skal udfylde en seddel. Hvis man ikke har et spørgsmål, skal man tegne på sin seddel i stedet. Spørgsmålene må handle om alt indenfor emnet |
| 3. Lektion<br>Fortsat | 10 min . | | Svar på spørgsmål | Alle spørgsmål tages alvorligt, uanset karakter. Svar ærligt |

*Fortsættes*

# LÆRERVEJLEDNING FORTSAT

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| | 15 min. | Powerpoint<br>Prævention og alternativ befrugtning | Tavleundervisning | Viden om prævention og alternative befrugtningsmetoder.<br>Slide om prævention bruges kun, hvis klassen har udtrykt behov for det. Ellers udskydes dette emne til 7. klasse |
| Tegn og Gæt | 15 min. | Kort med ord fra undervisningen | Tegn og gæt<br>Grupper på fire, der konkurrerer to og to. | Træning i at bruge ord fra seksualundervisningen<br>Sjov! |
| Videns Battle | 10 min. | Tavle til notering af bud | Videns-battle: Klassen deles i to hold.<br>Holdene skiftes til at nævne et sted, man kan finde information, hvis man har spørgsmål vedr. sex. Hvert bud skal ultrakort præsenteres | Kendskab til informationskilder<br>Alle hjemmesider har deres egen etiske linje. Det er vigtigt, at eleverne lærer at forholde sig kritisk til indholdet og holde fast i egne holdninger |
| 4. lektion | 45 min. | Teksten fra aktivitetsark om kristen/bibelsk seksualetik | Eleverne kan læse oplægget. De kan evt. deles op i grupper og arbejde med et emne hver. Efterfølgende fælles snak på klassen | Eleverne skal have kendskab til hvad Bibelen siger om seksualetik og hvor de kan finde de. |

# Aktiviteter - kapitel 2 - 6. klasse



## Icebreaker

http://www.idespejd.dk/frosne-t-shirts

En afslappet, munter stemning. Tuner ind på emnet.
Selvom sex og seksualitet er en meget naturlig ting, er snakken om sex ofte svær at få hul på. Man er nødt til at hjælpe hinanden. I snakken om sex handler det om at holde en god atmosfære, hvor alt kan diskuteres, og ingen bliver gjort til grin.



## Samtale og spørgsmål om seksuel debut

Samtale om seksuel debut. Gerne opdelt drenge/piger.
Spørgsmålene gennemgås på klassen og eleverne kommer med forslag til besvarelser. Besvarelserne kan evt. være anonyme og læses op af læreren og diskuteres.
Spørgsmål til debat fra AdamogEva.dk:
13 år: Min ven vil have sex med mig, men jeg føler mig ikke klar
Skal man være forelsket, hvis man vil miste sin mødom?
11 år og pige tog på mig overalt på kroppen – hvad sker der?
Opgave:
Skriv et svar til hvert af de tre spørgsmål.



## Sæt historien sammen

Tegneserien samles til en meningsfyldt historie. Man behøver ikke nødvendigvis bruge alle billeder. Limes på et stykke karton. Grupper på tre elever.

Der er mange måder at sætte historien sammen på. Det skal give anledning til en snak om, hvor i historien sex hører til. Hvor godt skal man kende hinanden? Er det en fordel eller en ulempe at skulle forholde sig til praktiske ting sammen, inden man knytter sig til hinanden? Er det nødvendigt at blive gift inden sex?

Det er måske meget forskelligt, hvilken baggrund børnene kommer fra. Væsentligt at holde en fordomsfri tone, og samtidig turde udfordre samfundets normalitetsopfattelse. Betoning af betydningen af at være i et trygt forhold, hvor man kender hinanden godt, inden man har sex.
Grupperne fremlægger på skift deres tegneserie.



## Spørgsmål fra Adamogeva.dk

I snakken om, hvornår man er klar til at have sex, er det væsentligt at være opmærksom på at have en åben attitude. Det er vigtigere, at børnene tør stille spørgsmål, end at de kommer frem til det rigtige svar. Vores opgave er at sætte nogle tanker i gang hos dem og bevidstgøre dem om, at sex ikke bare er sex, men at det hænger uløseligt sammen med deres følelsesliv.

De er helt i starten af deres proces med at finde ud af, hvad de mener om tingene. Holdningerne vil udvikle sig over tid.

Som underviser kan det være godt at kigge på AdamogEva.dk for at få et indtryk af, hvilke spørgsmål de unge vil stille om nogle år, og hvilke konsekvenser deres valg kan få. På den måde bliver det måske mere klart, hvilke temaer man skal lægge vægt på. Eksempler på spørgsmål:
Vi brugte kondom, men er så bange for at være gravid
Kan min kæreste blive gravid af præsperm?
13 år: Min ven vil have sex med mig, men jeg føler mig ikke klar
13 og 14 år, giver handjob og finger – er det forkert?
Dårlig erfaring med sex som 15-årig påvirker ægteskab
Hvordan blive fortrolig med min krop og slippe angsten for sex?



## Tegn og gæt

Kortene på arket klippes ud og bruges til Tegn og Gæt i grupper på 4.



## Videns battle

Kendskab til informationskilder
- AdamogEva.dk
- Sexfordig.dk
- Privatsnak.dk
- Biblioteket
- YouTube og Google
- Forældre
- Fortrolige voksne
- Egen læge
- Patienthåndbogen.dk

Hvis ikke eleven selv ved, hvilken information man kan finde det pågældende sted, uddyber læreren (dvs. som forberedelse kan det være en fordel at kigge lidt på de forskellige hjemmesider). YouTube og Google kommenteres ift. at man ikke nødvendigvis kan stole på det, man finder (forfatteren har ikke nødvendigvis nogen faglig baggrund; alle og enhver kan lægge noget op). Sexfordig.dk og privatsnak.dk kommenteres ligeledes mht., at deres seksualetik er MEGET liberal. For eksempel opfordrer privatsnak.dk til at se på porno, hvilket vi absolut ikke kan anbefale.

Bottomline: Alle hjemmesider har deres egen etiske linje. Det er vigtigt, at eleverne lærer at forholde sig kritisk til indholdet og holde fast i egne holdninger.



## Oplæg til klassesamtale

Kristen seksualetik
**Det er meget forskelligt, hvor meget man vil komme ind på den kristne seksualetik. Det afhænger meget af, hvor og hvem man skal undervise. Men for nogle kan det også afhænge af, hvor meget man egentlig kan argumentere for sin holdning. Derfor nedenstående afsnit, der kan bruges som forberedelse, hvis du gerne vil have flere argumenter for, hvorfor kristne mener, det er godt at vente med sex, til man er gift.**
Du kan også læse artikler på AdamogEva.dk om emnet. Find dem under temaerne Bibelen og sex og Teenager og sex.

# Aktiviteter - kapitel 2 - 6. klasse

Hvorfor ikke sex før brylluppet?
For det første, fordi det er det, vi lærer i Bibelen:
Efeserbrevet kapitel 5 vers 25 og 31-33.

I Bibelen sammenligner Gud mange gange sin kærlighed til os med kærligheden mellem mand og kvinde. Det er en sammenligning, der er fantastisk meget at lære af – BÅDE når det gælder om at forstå Guds kærlighed til os, OG når det handler om at forstå Guds tanke med, hvordan vi skal være overfor hinanden som kærester og ægtefolk.

Vers 31: »Derfor skal en mand forlade sin far og mor og binde sig til sin hustru, og de to skal blive ét kød« stammer fra 1. Mosebog kapitel 2 vers 24, hvor Gud lige har skabt Eva til Adam og dermed fuldendt sit skaberværk. Det var altså helt fra begyndelsen meningen, at mand og kvinde skulle blive et kød – at der skulle være en seksuel tiltrækning mellem kønnene. Manden og kvinden er skabt for hinanden – skabt til at fuldende hinanden. Men overvej en gang den rækkefølge, tingene står i – der er en meget vigtig pointe i netop det! Først bliver man voksen og selvstændig, SÅ binder man sig til sin hustru, og FØRST DA bliver de ét kød.

Hvis vi vender det om og drager parallellen til Guds kærlighed til os, så bliver det hurtigt klart, at enhver anden rækkefølge er utænkelig for Gud! For hvis ikke Jesus først havde forladt sin far, kunne han ikke have bundet sig til os, som han gjorde, da han ofrede sit eget liv på korset og besejrede døden for vores skyld. Og hvis ikke alt dette var sket, havde det aldrig været muligt, at vi kunne blive ét kød med ham, hvilket er altafgørende for, at vi får lov til at komme med på den nye jord. Det er også det, vi symboliserer, hver gang vi deltager i nadveren. Det havde aldrig været muligt for os at blive frelst, hvis ikke Gud FØRST havde bundet sig til os i kærlighed.

Bibelen lærer os, at kærlighed begynder med, at vi binder os til hinanden, INDEN vi bliver ét kød. Sex er en gave, Gud har givet os til at styrke ægteskabet – ikke noget der skal være en del af fundamentet, og altså ikke noget der skal have betydning i vores valg af ægtefælle. Når det bliver svært i et ægteskab, er det ikke et godt sexliv eller mangel på samme, der afgør, om det holder eller ej. Det handler om at holde fast i at ville efterligne Guds kærlighed – og bede om Hans hjælp til det!

Menneskeligt
Rent almenmenneskeligt er der også mange fordele ved at vente med sex til efter, man er blevet gift. Jeg er overbevist om, det ikke er for at snyde os for noget, Gud har sat den her grænse for os. Selvom medierne kan få os til at tænke noget andet.

Man får ikke et hverken nemmere eller lykkeligere liv af, at man har sex, før man bliver gift. Det gør på ingen måde forelskelsen til en nemmere proces at blande sex ind i det. Pludselig er sex ikke noget, man arbejder sig hen imod i en fælles proces og har tid til at blive klar til. Det bliver derimod forventet, at man SKAL have sex med sin kæreste, og at man er god til det. Hvis man så har haft bedre sex med en tidligere kæreste, skal man så droppe sin nuværende kæreste, som man ellers holder mere af? Der opstår mange flere spørgsmål og meget mindre tryghed i et kæresteforhold. Det vil sige mindre tid til at finde ud af, om kærligheden er der, fordi man samtidig skal arbejde på at få sexlivet op at køre. Og hvis man har god sex, er det muligt at fejltolke det som kærlighed ...

Derfor er det rigtig sundt for et forhold at tage stilling til, hvad man vil og hvorfor. På den måde får man øvet sig i at få sat ord på svære ting og i at kæmpe mod et fælles mål. Og det er rigtig gavnligt, når man senere møder forhindringer, som man er nødt til at være fælles om at overvinde. Det dybe venskab og kærligheden skal bære et ægteskab/parforhold på den lange bane. Sex er slet ikke stærkt nok til at gøre det alene.

Det er en rigtig god idé, at man bliver tvunget til at snakke helt konkret om sex, inden man har det. Fordi man derfor også i ægteskabet bliver bedre til at snakke om, hvad der sker i sengen: Hvad er godt for mig, og hvad virker for dig? Og det er helt sikkert en af forudsætningerne for at få et godt sexliv.

Grænser
Togrejsen
Det kan give rigtig god mening at tænke på et kæresteforhold som en togrejse, hvor endestationen er, at man bliver klar til at have sex.

Når man bliver kærester, sætter man sig i toget sammen, og så bestemmer man selv hvor mange af de stationer, man kommer forbi, som man vil stå af på og se sig lidt omkring, inden man sætter sig i toget igen og rejser videre. Hvis man vælger at blive siddende i toget hele vejen, så flyver alting forbi én, og man når ikke at nyde særlig meget af alle de interessante ting, man kommer forbi. Hvis man derimod står af på stationerne undervejs, så tager rejsen meget længere tid, og man når at nyde de seværdigheder, der er undervejs. Seværdighederne kan være at bruge god tid på at opbygge et skønt venskab – lav sjove ting sammen, ny tid alene sammen og fælles sammen med venner. Venskab er en vigtig byggesten i et godt ægteskab senere hen! På det seksuelle plan er det også vigtigt ikke at gå for hurtigt frem – nyd det fine ved at holde i hånden og gå en tur sammen. Mærk hinanden i et godt kram. Giv hinanden nakkemassage. Nogle springer lige frem til at ligge i sengen og kæle – og hvis man starter dér, så bliver det svært at vente med sex til man er gift.

Hvor skal vi sætte grænsen?
Bibelen giver nogle få men markante pejlemærker for, hvor grænserne skal sættes.

For det første er der grænsen, hvor man bliver »ét kød«. Men det der med at være »et kød« kan godt være svært at forstå – hvornår er sex egentlig sex? Vi taler for at grænsen går ved at have fuldbyrdet samleje og ved at give hinanden orgasme på andre måder (oralsex, tilfredsstille hinanden med hænderne = fingersex). Man skal ikke dele det smukke og meget fine, som Gud har skabt i orgasmen og samlejet med andre end den, man er gift med. Den helt særlige nærhed og det bånd, der bliver knyttet, når man tilfredsstiller og glæder hinanden på den måde, er så intimt, at det kun skal deles med én person.

# Aktiviteter - kapitel 2 - 6. klasse

I Højsangen kapitel 8 vers 8-14 (Bibelen på hverdagsdansk) beskrives, at den unge pige indtil hun blev gift »stod imod fristelsen som en mur, og hendes bryster var utilnærmelige«.

Lidt senere siger hun, at hendes 'vingård' (tolkes i nyere tid som kvindens kønsorganer) tilhører hende selv, men nu har hun givet den til Salomon (hendes mand). Endelig siger hun, at Salomon bør betale dem, der har passet på hendes 'vingård' indtil hendes ægteskab.

En mulig tolkning af passagen kan være et forbud mod at røre (eller se) bryster og kønsdele før ægteskabet. Hvis man tænker lidt over det, giver det rigtig god mening. Hvorfor ligger det så dybt i menneskets natur at tildække vores kønsdele og bryster? Det har jo været en tradition i de fleste kulturer siden syndefaldet. Mon ikke det er fordi, det er noget af det fineste og smukkeste, Gud har skabt på vores krop? Noget der ikke skal deles med alle og enhver. Noget der er en særlig gave til os, som vi kan dele med den ene person, vi skal dele livet med. Det er også her, vi har vores mest erogene og følsomme områder, hvor vi meget hurtigt bliver seksuelt tændt af berøring. Almenmenneskeligt giver det i høj grad også god mening: Det er altså umådeligt svært at lade være med at gå for langt, hvis man ser hinanden nøgne eller rører ved de mest erogene områder på kroppen.

Herudover er det svært at finde egentlig bibelsk belæg for at sætte alment gældende grænser op. Men det vigtige er først og fremmest at holde de enkelte dilemmaer op imod Bibelens beskrivelse af kærlighed. Dernæst kan man forsøge at afveje fordele og ulemper. – Hvad opnår vi ved at begynde på det her nu? Frister vi os selv og hinanden over evne? Kan vi komme til at såre hinanden? Det vil være forskelligt hvordan regnskabet ser ud for den enkelte, fordi der er forskel på, hvad det er, der frister os mest. - Det kan fx handle om at sove i samme seng.

Her er der også en væsentlig signalværdi overfor mindre søskende – ingen ved hvad der sker bag en lukket dør og når de bombarderes med en anden holdning til seksualitet i medierne kan det jo være svært at tænke andet... Eller det kan måske handle om at ligge på sengen og kysse.

# Aktiviteter - kapitel 2 - 6. klasse

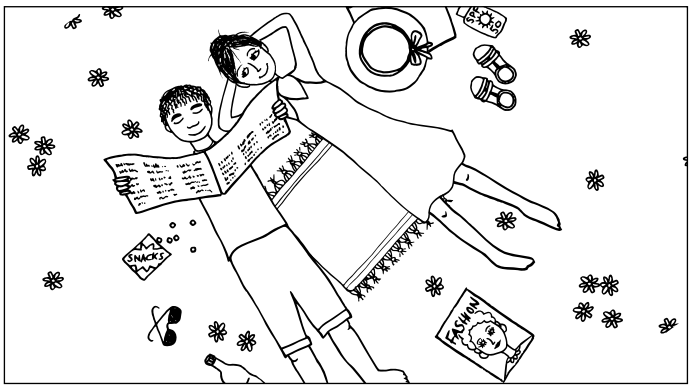
**Tegn og gæt**

| | | |
|---|---|---|
| Kærester | Sex | Sæddonation |
| Orgasme | Foster/baby | Befrugtning |
| Sædcelle | Kunstig befrugtning | Æg |
| P-piller | Penis/ tissemand | Bryllup |
| Kondom | Vagina/ skede/ tissekone | Fødsel |

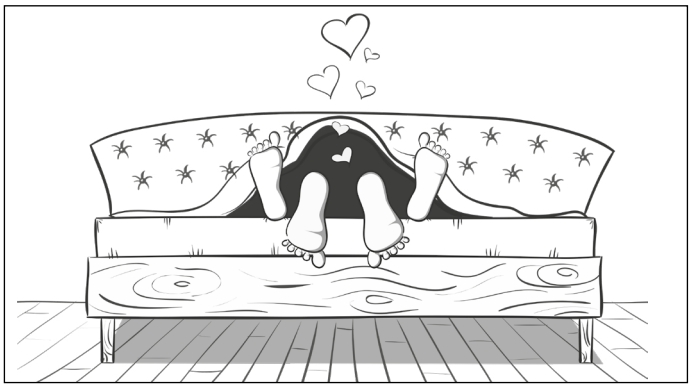
Kortene klippes ud og bruges til Tegn og Gæt i grupper på 4.

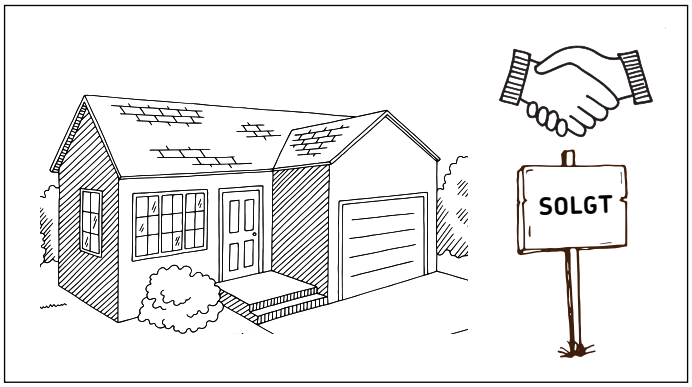
# Kort - bagside

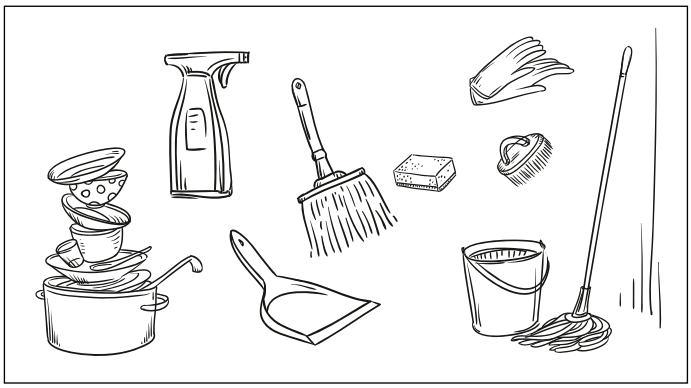
# Aktiviteter - kapitel 2 - 6. klasse

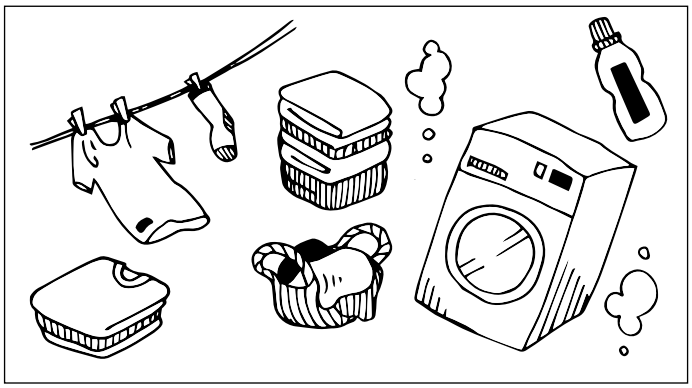








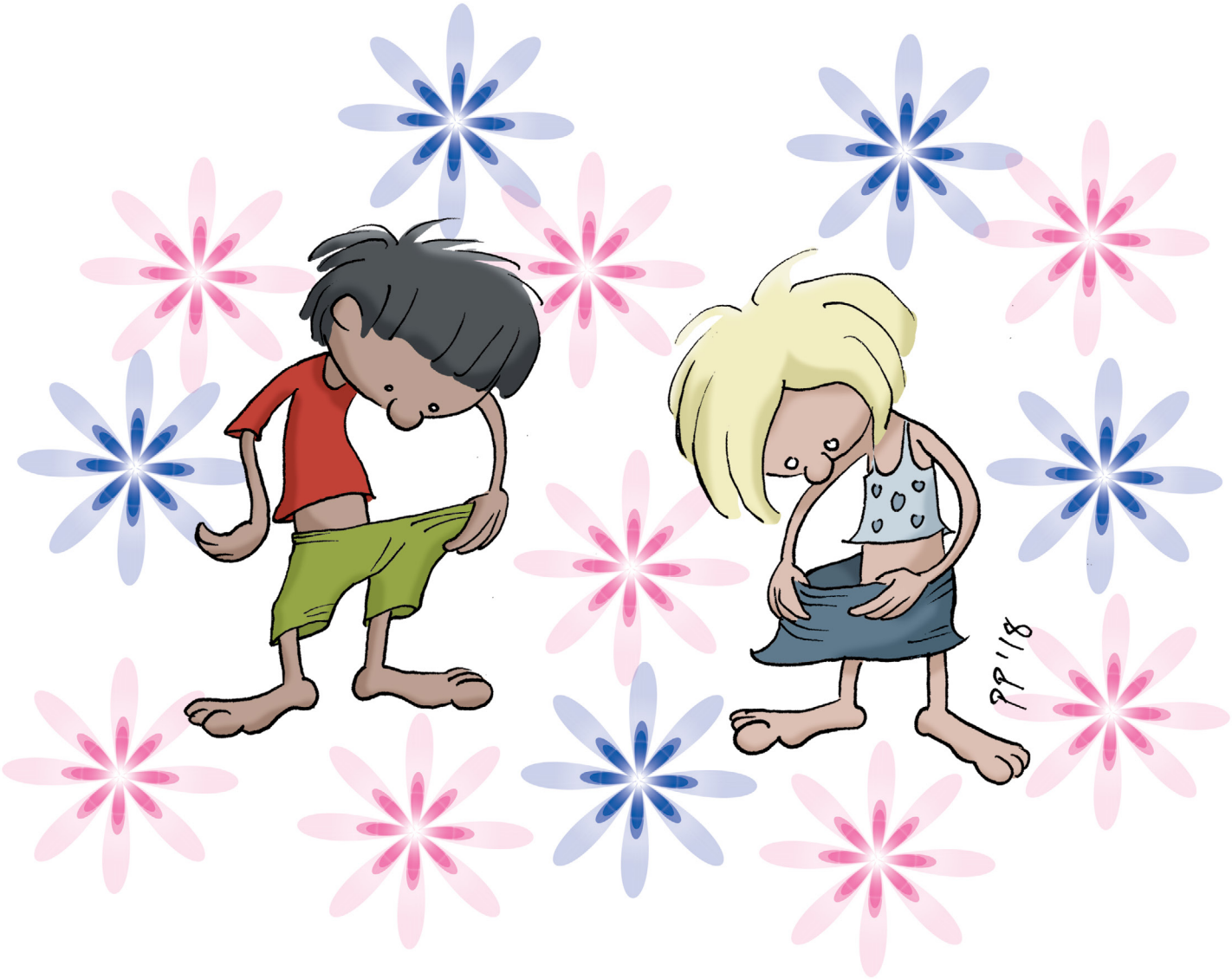


# Kort - bagside

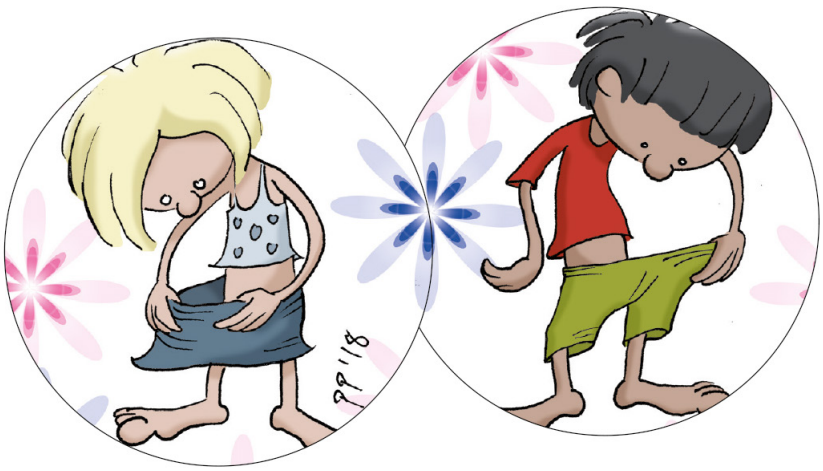
Af Signe Langdahl

Kapitel 3

# Mig og min krop



0. klasse | 4. klasse | 6. klasse



## BESKRIVELSE:

I disse 4 lektioner bliver 'kroppen' omdrejningspunktet.
I de første to lektioner, skal eleverne få en forståelse for, at kroppe er forskellige og at forskelligheden er noget godt, ved både at se på andre og sig selv.

I de sidste to lektioner, skal eleverne bruge og mærke deres egen krop, for at skabe glæde for og fortrolighed med denne. Derudover opmuntres eleverne til at være aktive og bruge deres krop gennem sjove aktiviteter og snak om fritidsinteresser.

Det er vigtigt, at læreren får rammesat timerne, så eleverne føler sig trygge ved og med hinanden, og at de tør at sige fra, hvis noget bliver ubehageligt. Dette kan evt. gøres ved at italesætte det fra start og fortælle, at det er vigtigt at kunne sige fra, at det er godt at kende sine egne grænser og turde fortælle dem til andre.

Allerede her er samtalen omkring forskelligheder mellem folk startet, og kan tydeliggøre pointerne. Giv gerne eleverne eksempler på, hvordan man kan sige fra.

## FORMÅL MED UNDERVISNINGEN:

- At give eleverne forståelse for forskellighederne og lighederne klassen imellem og lære at forskellighed er godt og en styrke.
- At eleverne bliver glade for og trygge ved deres egen krop og grænser.

## VIDENSDEL TIL LÆREREN:

På allerførste side i Bibelen, skaber Gud mennesket som mand og kvinde. Mennesket er altså skabt med køn, seksualitet og værdi, helt fra begyndelsen, og sådan er det også i dag. Hos børn i børnehave og de mindste klassetrin er denne gudskabte seksualitet præget af en nysgerrighed og åbenhed. Nysgerrigheden kan være rettet mod kroppen og særligt kønsorganerne. Det er meget almindeligt at børn udforsker denne del af seksualiteten selv eller i leg med andre børn[1].

Børn vil opdage, at kroppe er forskellige og undre sig over denne forskel. Særligt kønsforskellen er interessant. Som underviser handler det om at skabe et positivt læringsmiljø, så eleverne oplever at krop, sanselighed og lyst er noget tilladt og spændende, men også at sætte grænser og italesætte, at vi som mennesker kan have forskellige grænser, og at nogle ting er private.

Det er vigtigt at opmuntre børn til at være aktive og bruge kroppen. Fysisk aktivitet har en lang række positive effekter på krop og psyke, som bl.a. bedre kondition, bedre indlæringsevne og bedre selvværd.[2]
Anbefalingerne er, at børn og unge mellem 5-17 år er aktive med moderat intensitet 1 time om dagen[3]

*Noter:*
*[1] Må vi lege doktor? Håndbog i børns seksualitet fra 0 til 12 år, Anna Louise Stevnhøj, Fadl's forlag, 2014*
*[2] https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/idraet-og-motion/boern-unge-og-fysisk-aktivitet/*

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| Forskellighed<br>- snak | 15 min. | Film fra Kroppelop<br><br>Se aktivitetsark | Eleverne introduceres til dagens emne, ser filmen og snakker på klassen | Få en forståelse for, at forskellighed er normalt og noget godt |
| Forskellighed<br>- øvelse | 10-15 min. | Se aktivitetsark | Eleverne skal I en dob-beltcirkel finde forskelle og ligheder | At eleverne selv sætter ord på forskelle/ligheder |
| Forskellighed<br>- historie | 30 min. | »Stump« skrevet af Sofie Boysen | Oplæsningen af historien om Stump | Historien illustrerer pointen om forskellig-hed som et gode, selv når det ikke opleves sådan |
| Krop og bevægelse | 45 min. | At bruge kroppen<br>Eleverne skal bruge papir/blok og tegne-redskaber<br><br>Se aktivitetsark | Eleverne skal tegne en aktivitet, de laver i friti-den, og lave bevægelserne sammen<br>Eleverne skal have pulsen op og snakke om sundhed og bevægelse | Snakke om aktiviteter og mærke, det er sjovt at bruge sin krop |
| Berøring og grænser | 30 min. | Massage-historier<br><br>Se aktivitetsark | Eleverne skal massere hinanden ud fra nogle historier<br>Snak om rare og ikke-rare berøringer | At eleverne får positive oplevelser med berø-ringer<br>At eleverne kan sige fra |
| Opsamling | 15 min. | | Hvad har vi lært i dag?<br>Evt. spørgsmål | At eleverne får repete-ret det de har lært |

# Aktiviteter - kapitel 3 - 0. klasse

## Klassesnak om krop og forskellighed

Introducer dagens emne omkring kroppe og forskellighed.
Se filmen:

http://www.kroppelop.dk/tv/kroppen/

Forslag til spørgsmål i klassesnakken:
- Er der nogen, der kan fortælle, hvad I har tilfælles med én af dem, som I sidder ved siden af?
- Hvad har hele klassen tilfælles?
- Nogle ting er arvelige (det betyder, at man har fået noget, som én af ens slægtninge også har). Har I arvet noget fra jeres forældre (har I noget tilfælles med dem? (eks. dårligt syn=briller, lyst hår, krøller, store fødder)
- Snak om, hvad forskellige kroppe er gode til eller kan have en fordel i?
  (eks. Højde=basket/atletik, lille og let=dans, robust=fodbold og andet, hurtig=løb, god til at stå stille=skydning)
- Hvad er forskellen på en pigekrop og en drengekrop?
- Hvis jeres krop skal holde i 100 år, hvordan kan man så passe på den, så den kan holde så længe?

## Øvelse med fokus på ligheder og forskelle

Eleverne skal stille sig op i en dobbelt cirkel. Yderste cirkel kigger indad, og inderste cirkel kigger udad, så alle står overfor én person.
Runde 1: Eleverne finder i fællesskab 3 ligheder
Runde 2: Eleverne finder i fællesskab 3 forskelle

Mellem runderne rykker den ene elev-cirkel 1-2 personer, så eleverne står overfor en ny person.

Gentag runde 1 og 2 nogle gange, så eleverne finder forskelle/ligheder med forskellige personer.

Der kan samles op mellem runderne ved at udpege 1-3 elevgrupper, der skal fortælle hvilke ligheder/forskelle de fandt. Giv gerne eleverne eksempler inden øvelsen, f.eks.: hårfarve, øjenfarve, skostørrelser, antal søskende, sportsinteresser, kæledyr, yndlingsfarve, yndlingsmad, fødselsmåned, osv.

## Historie højtlæsning

Læs historien om Stump højt for eleverne
»Stump« skrevet af Sofie Boysen. Illustration af Mette Ehlers. Udgivet i »#KROP, 0.-3. klasse, 2018« af Sex & Samfund, 2018. Ansvarshavende redaktør Marianne Lomholt.
Snak om historien bagefter. Brug evt. følgende spørgsmål:
- Hvorfor vil Marcus ikke i skole, når der skal tages billede?
- Hvad kan Marcus, fordi han er lille?
- Hvad kan man lære af historien?

## At bruge kroppen

1) Bed eleverne om at tegne én ting, som de bruger deres krop til i hverdagen/fritiden.
   (eks. cykel/gå/løbe til skole, fodbold, svømme, bygge hule, lege med dukker, fangeleg, osv.)

2) Eleverne stiller sig op i en cirkel og fortæller, hvad de har tegnet, hvorefter de viser/mimer en bevægelse fra den tegnede aktivitet (læreren kan hjælpe med at finde på en bevægelse ud fra aktiviteten, hvis det er svært for eleven) Alle andre elever skal nu efterligne bevægelsen.

3) Eleverne skal nu have pulsen op, ved f.eks. at:

   - Lege »stop-dans«, hvor alle elever danser til musikken, og når musikken stopper, skal alle ned at ligge på maven hurtigst muligt. Ingen ryger ud af legen.
     Lad eleverne komme ned og op fra gulvet en del gange.

   - Lave øvelser f.eks. hoppe på stedet, løbe på stedet, englehop, sprællemænd, høje knæløft, armsving osv.

   Bed eleverne om at mærke, at hjertet slår hurtigere. F.eks. ved pulsmåling på halsen eller ved at mærke over hjertet.

Fortæl, at det er en god ting at hjertet slår hurtigere og vejrtrækningen bliver hurtigere. Det er sundt for kroppen - kroppen bliver glad af at bevæge sig.

4) Snak med eleverne om det at bevæge sig:
   - Hvornår er det sjovt at bevæge sig?
   - Hvornår er det kedeligt at bevæge sig?
   - Hvordan kan man bevæge sig mere?



## Massagehistorier

Eleverne skal finde sammen 2 og 2 og massere hinanden til nogle historier, der angiver bevægelserne.

Eleven, der skal have massage, kan enten sidde på stolen og hænge ind over bordet, eller ligge på maven på gulvet.
Det er vigtigt at italesætte, at massagen skal være noget godt, så eleverne der giver massage ikke trykker for hårdt, og de elever, der får massage skal sige fra, hvis det gør ondt, er ubehageligt eller at de af andre grunde ikke har lyst til at være med.

Der masseres af to omgange, så alle får lov at give og modtage massage. Man kan med fordel finde noget afslappende musik imens, men sørg for at alle kan høre instrukserne.
Forslag til massage-historier med inddragelse af eleverne:

1) »Vejrudsigten«: Først står solen op, som vises ved gentagne strygebevægelser fra bunden af ryggen og ud til skuldrene, så kommer der en let brise fra morgenen, hvor man laver strygebevægelser hen over ryggen. Herefter kan man spørge eleverne, hvordan de tænker vejret bliver, og her skal man som lærer være klar med bevægelser, som kan illustrere elevernes ønsker omkring vejret.
   (Sne og regn kan være fingerspidser som blidt rasler ned ad ryggen, hagl kan være lidt fastere tryk, osv.)

2) »Pizza-bagningen«: Først skal dejen ældtes på ryggen i form af cirkler rundt omkring på ryggen, så skal der smøres tomatsauce ud på hele pizzaen i form af strygebevægelser rundt på store dele af ryggen.
   Herefter kan man spørge eleverne, hvad de gerne vil have på pizzaen, og lave tilsvarende bevægelser (eks. pepperoni lægges ud som håndflader, der trykkes mod ryggen, ost fordeles med mange fingerspidser på ryggen osv.)

Alternativt, kan der findes massage-historier/taktile fortællinger på nettet.

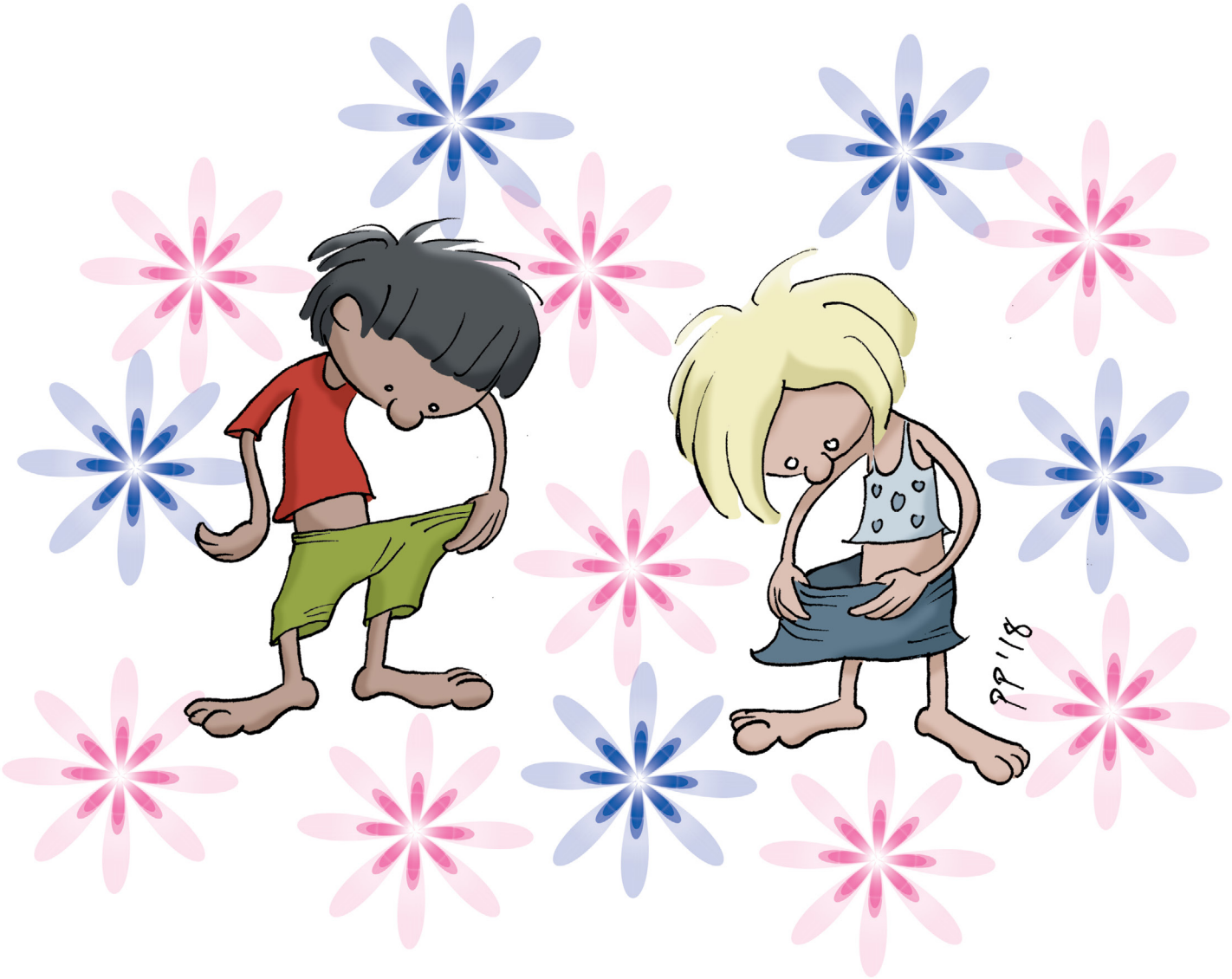
Opsamling og snak om, at der findes rare måder at blive rørt på, og så er det steder, hvor folk ikke har lyst til at blive rørt.
Man skal altid spørge, inden man rører – nogen kan synes, det er rart at få massage, mens andre synes, at det er ubehageligt.
Hvilke berøringer bliver man glade af at få? (f.eks. ae, knus, kys af forældre)

Hvilke berøringer bliver man kede af? (f.eks. slå, sparke, bide)
Hvor må man ikke røre? Hvilke områder er private?
Mind eleverne om, at det er okay at have forskellige grænser.

Af Signe Langdahl

Kapitel 3

# Mig og min krop



0. klasse | 4. klasse | 6. klasse



## BESKRIVELSE:

Eleverne skal i 4. klasse arbejde med emnerne krop og pubertet gennem 4 lektioner. I de første to lektioner skal eleverne opmuntres til et positivt forhold til deres krop gennem snak og fysiske aktiviteter. I de sidste to lektioner skal eleverne forberedes på puberteten, som for størstedelen ikke vil være startet endnu.

Eleverne skal gennem egen søgning og tegning få en forståelse for de fysiske forandringer. De psykiske forandringer skal belyses gennem film og snak om hormoner.

## FORMÅL MED UNDERVISNINGEN:

- At give eleverne et positivt forhold til deres krop og opmuntre til aktiviteter.
- At forberede eleverne på de fysiske og psykiske forandringer i puberteten.

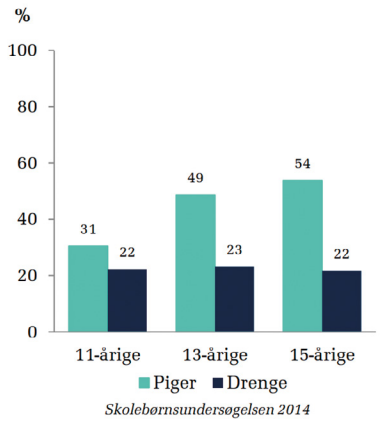
## VIDENSDEL TIL LÆREREN:

Krop og kroppens udvikling fylder meget i unges liv. Særligt omkring puberteten, hvor der sker store forandringer med kroppen, er dette genstand for mange spørgsmål og frustration. Børns Vilkår skriver, at »tal fra Børnetelefonens forum 'Børn hjælper børn' viser, at kroppens udvikling er et af de emner, som fylder allermest i børnenes liv«

# KROPSOPFATTELSE

En af de ting som særligt fylder omkring kropsopfattelsen, er vægten. Tal fra den seneste Skoleundersøgelse[1] i 2014 viser, at en stor del af børnene føler sig for tykke. Særligt hos pigerne er denne tendens tydelig, og ser ud til at stige med alderen. Det bliver bekræftet i rapporten »Unges opfattelser af køn, krop og seksualitet«[2] som viser, at af 61% af de normalvægtige piger mellem 16-20 år ønsker at tabe sig. Rapporten viser også, at de normalvægtige unge, som er tilfredse med deres krop, klarer sig

**Figur 5.3** Procent, som føler sig for tykke




*Skolebørnsundersøgelsen 2014*

bedre socialt og uddannelsesmæssigt, end de normalvægtige unge, som ikke er tilfredse med deres krop.

Der er altså gode argumenter for at arbejde på at børn og unge får et bedre forhold til deres egen krop. Særligt i et samfund, hvor de unge konstant bliver eksponeret for kropsidealer, sådan som et citat fra rapporten viser:

*»Der er de her kropsidealer, som man får kastet i hovedet hver dag på Instagram. Bare generelt på de forskellige platforme, altså de er der jo, og måske siger man til sig selv, at man ikke går efter dem. Men det gør man jo lidt alligevel. Det er jo bare – altså, der er pres fra alle sider. Hvordan man skal se ud, og hvordan man skal være. Sådan er det jo lidt.«* - Malou.

Gud har skabt vores kroppe forskellige, og ved at fokusere på denne mangfoldighed hos mennesker og forskelligheden i kroppe, er håbet, at eleverne kan få et bredere syn på, hvad en sund og flot krop er - og blive gladere for den krop, de selv har fået.

Det er også kendt, at fysisk aktivitet og bevægelse er med til at give børn en positiv oplevelse af egen krop, skabe kropsbevidsthed, og at det generelt har betydning for livskvaliteten[3]. Derfor er det vigtigt, at børn får gode oplevelser med at bruge kroppen.

Vores kropsopfattelse, er i høj grad præget af den måde vi selv og andre omtaler kroppen. Forældre, der omtaler egen krop negativt, vil derfor typisk præge barnet til at tænke og tale negativt om egen krop. Det samme gør sig gældende blandt venner og klassekammerater, og derfor vil det være en god anledning at tage en klassesnak om, hvordan man snakker om sit eget og andres udseende i skolen. Her kunne man evt. lave nogle klasseregler, f.eks. at man ikke må kommentere hinandens udseende negativt.

# PUBERTET

Puberteten er den tid, hvor kroppen bliver kønsmoden. Gud har 'programmeret' kroppen til at udvikles til en voksen krop gennem puberteten, og det er en voldsom forandring, kroppen og hjernen skal igennem. Hele forandringen drives af kønshormonerne.

Puberteten starter hos piger ofte i 11-16 årsalderen drevet af et øget østrogenniveau, og det første tegn er, at brysterne begynder at vokse. Menstruationen kommer typisk 1,5-2 år efter.

De fleste piger tager på i løbet af puberteten, hvor bækkenet også bliver bredere og fedtdepoterne ændrer sig til de kvindelige former. Det er en helt naturlig proces, men for mange piger, kan det være svært at vænne sig til, og det kan forveksles med at være overvægtig.

Derfor er det vigtigt at kommunikere, at denne forandring af kroppen er helt normal og gør at man bliver kvinde.

Puberteten starter hos drenge lidt senere - oftest 13-17-års alderen og er drevet af testosteron. De første tegn hos drengene er, at testiklerne og penis vokser.

I puberteten oplever drenge at få erektioner og sædudtømning om natten - også kaldt 'våde drømme'. For nogle kan det føles skamfuldt - og her er det igen vigtigt at kommunikere, at det er normalt.

# DE PSYKISKE FORANDRINGER I PUBERTETEN

Hjernen udvikler sig meget i løbet af puberteten, og både seksualitet og identitet modnes meget i pubertetsårene. Evnen til abstrakt tænkning udvikles også.

Hormonniveauerne kan være svingende og derved give humørsvingninger for både drenge og piger. At snakke om hormoner med eleverne, skal ikke bruges til at negligere de mange tanker og følelser, som kan være voldsomme, men mere for at give eleverne en forståelse for de nogle gange uforståelige reaktioner.

# MED GUD I HÅNDEN GENNEM PUBERTETEN

Som børn på kanten til puberteten, vil det være en stor styrke, hvis eleverne får opbygget en sund identitet i at være elskede og værdifulde i kraft af at være skabt af en kærlig Gud, præcis som dem de er. At være robust plantet i dén overbevisning og med et godt selvværd, vil give dem et sundt holdepunkt til at kunne navigere gennem de kropslige forandringer, følelsesmæssige rutsjeture og de ydre idealer, de vil møde i puberteten.

*Noter:*

*[1] Skoleundersøgelsen 2014: http://www.hbsc.dk/rapport.php?file=HBSC-Rapport-2014.pdf*

*[2] https://pure.sfi.dk/ws/files/1765711/100739_Unges_opfattelser_af_k_n.pdf*

*[3] https://www.emu.dk/sites/default/files/Temahæfte%20-%20Aktivitetstema_Krop_bevægelse.pdf*

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| Kropsglæde | 25 min. | Kropsglæde<br><br>Se aktivitetsark | Eleverne snakker om at tale pænt til hinanden og om sig selv<br>Eleverne skal skrive/tegne alt det bedste ved deres krop | At eleverne ikke taler grimt om hinanden<br>At give eleverne kropsglæde |
| Kroppen | 20 min. | Krops-leg<br><br>Se aktivitetsark | Eleverne skal lege en krops-leg, hvor de kommer hinanden ved | Udforske kroppens muligheder og begrænsninger |
| Kroppen - pulsen op | 45 min. | Aktiviteter og puls<br><br>Se aktivitetsark<br><br>Målebånd og pulsmåler (evt. app) | Eleverne skal være aktive gennem forskellige øvelser, hvor de samtidig skal måle puls | At kunne måle og beskrive puls og dens sammenhæng med aktivitet, samt bruge kroppen på en sjov måde |
| Pubertet - fysiske forandringer | 45 min. | Pubertet - de fysiske forandringer<br>Computer/iPad, hvor der kan søges på nettet<br>Papir og blyanter | Eleverne søger sig frem til hvad der sker i puberteten<br>Opsamling: Tegne de fysiske forandringer | At forberede eleverne på kroppens forandringer i puberteten og vise dem, hvor de kan søge information |
| Pubertet - psykiske forandringer | 30 min. | Migogminkrop.dk film<br><br>Pubertet - de psykiske forandringer | Eleverne ser filmen<br>Snak om de psykiske forandringer | At forberede eleverne på puberteten, tanker og følelser |
| Opsamling | 15 min. | | Hvad har vi lært i dag? | At eleverne kan sætte ord på egen læring |

# Aktiviteter - kapitel 3 - 4. klasse

## Kropsglæde

Start evt. med at se filmen »Kroppe kan blive syg af ord« fra dr.dk:
https://www.dr.dk/skole/klassens-tid/kroppe-er-forskellige

Filmen handler om, at man kan blive syg af at blive mobbet. Man kan bruge den til at snakke om, hvordan grimme ord kan gøre en ked af det. Derfor er det vigtigt at tale pænt til andre - og om sig selv.
Eleverne skal øve sig i at tale pænt om deres egen krop:

1) Alle elever bruger 10-15 min på at skrive eller tegne alt det bedste ved deres krop - det kan både være udseende, men også hvordan man bruger kroppen.
2) Eleverne skal to og to fortælle, hvad de har skrevet/tegnet.

Opsamling: Hvorfor er det vigtigt at tale pænt om andre og om sig selv?

## Krops-leg

Eleverne skal gennem denne leg udfordre kroppens muligheder og begrænsninger.

Eleverne er i en gruppe af ca. 8 personer.

1) Sedlerne fra næste side klippes ud. Et sæt til hver gruppe.
2) Elevgruppen trækker en seddel ad gangen og skal holde denne seddel mellem de to skrevne kropsdele
3) Målet er at holde så mange sedler som muligt sammen som gruppe.
4) Taber man en af sedlerne, skal man begynde forfra

Italesæt, at det er helt ok at sige fra, hvis man synes, det er ubehageligt at være med.

## Aktiviteter og puls

Indled lektionen med at forklare, hvad puls er, og hvordan pulsen kan stige, fordi hjertet arbejder hårdere under aktivitet.

Lad eleverne finde deres egen puls på halsen eller håndleddet. Lav en fælles pulsmåling, hvor alle eleverne tæller deres egen puls i 10 sek. (læreren tager tid)
Udlever 'Aktivitetsark' som eleverne skal arbejde med:

1) Eleverne måler deres hvilepuls med en pulsmåler, f.eks. en app på telefonen (der findes en del gratis apps til pulsmåling, som blot bruger kamera) og skrive den ind på arket.
2) Eleverne bruger 5-10 min på at udfylde »Gæt« kolonnen på arket
3) Eleverne går sammen to og to (så der er en til at tage tid/måle), laver alle øvelserne og skriver resultaterne ind på arket. Efter hver af de fem første øvelser, skal der måles puls, som skrives ind.

**Opsamling og snak:** Saml op på øvelsen og snak om pulsstigning, bevægelse og sundhed. Det er vigtigt at få italesat, at kroppe er forskellige og kan forskellige ting. Så selvom man måske ikke kunne hoppe ligeså højt som sin makker, så er ens krop nok god til noget andet:
Forslag til spørgsmål:

- Var det nemt eller svært at gætte det rigtige?
- Hvilken øvelse var den hårdeste?
- Hvilken øvelse fik pulsen til at stige mest?
- Hvorfor er det godt at bevæge sig?
- Hvordan kan man ud over bevægelse passe godt på sin krop?

## Pubertetens fysiske forandringer

1) Introducer kort emnet pubertet.
1) Eleverne skal i grupper af 2-3 personer bruge 15-25 min på at søge sig frem til, hvad der sker af fysiske forandringer i puberteten. Pigerne søger på forandringer hos piger og modsat hos drengene.

Skriv »Drenge« og »Piger« i hver sin ende af tavlen. Herunder skal eleverne skrive de forandringer, som de læser om. Lad dem gøre det løbende og stop søgningen, når begge lister er forholdsvis dækkende.
Forslag til sider, hvor der kan findes information om pubertet:

- Sundhed.dk
- AdamogEva.dk
- Wikipedia.org

3) Tegning af forandringerne: Tegn omrids af en pige og en dreng på tavlen. Tegn alle de forandringer, som er blevet skrevet på tavlen, ind på tegningen (om muligt). Snak om det løbende og lad eleverne uddybe det, de har skrevet, hvis de kan.

Eleverne skal selv tegne med. Pigerne tegner en pige og tegner alle de kvindelige forandringer ind, mens drengene tegner en dreng og de mandlige forandringer.
Opfordr eleverne til at gemme tegningen, så de ved, hvad der kommer til at ske med kroppen - og at det er helt normalt.
Vejledende tegning med alle de vigtigste forandringer, som det anbefales at få med ses på næste side. Er det ikke på listen fra eleverne, kan læreren selv supplere på tegningen.
Forskellighed: Læg vægt på, at det er forskelligt, hvornår man kommer i puberteten, hvor store ens bryster bliver, hvor høj man bliver osv.

1) Slut evt. af med at se filmen:
https://www.youtube.com/watch?v=TmmZBfS4HvE&t=6s

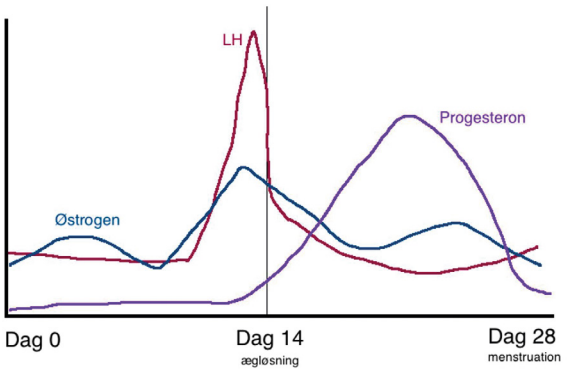
# Pubertetens psykiske forandringer

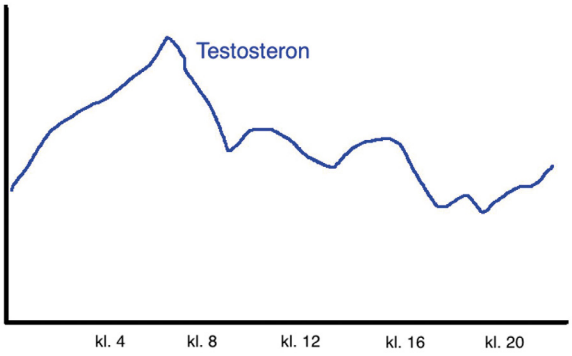
Se filmen fra www.migogminkrop.dk, hvor nogle eleverne fortæller om pubertet: http://www.migogminkrop.dk/film/puberte t/?id=38061&vimeo=34276939

Snak om filmen:

- Hvilke forandringer nævner eleverne i filmen?
- Hvad tror I forandringerne skyldes?
- Personerne i filmen oplevede puberteten forskelligt - hvordan og hvorfor?
- Hvad skal man gøre, hvis man bliver rigtig ked af det?
- Hvad skal man gøre, hvis man ikke føler sig god nok?
- Hvad, tænker I, er det bedste ved puberteten?

Snak om hormoner:
Vis gerne eleverne grafer over hormonniveauerne hos piger og drenge, f.eks. dem her:




Pigerne: Der er mange hormoner, som svinger op og ned i løbet af en måned. Det kan give store humørsvingninger. Nogle bliver meget kede af det og andre bliver irriterede.

Drengene: Testosteronniveauet er højt - særligt om natten og morgenen, hvilket er grundet til at man får udløsning (våd drøm) om natten og kan vågne op med rejsning. Testosteron gør, at man kan blive mere vred, men også at man måske begynder at tænke på sex.

Opfordring til eleverne:

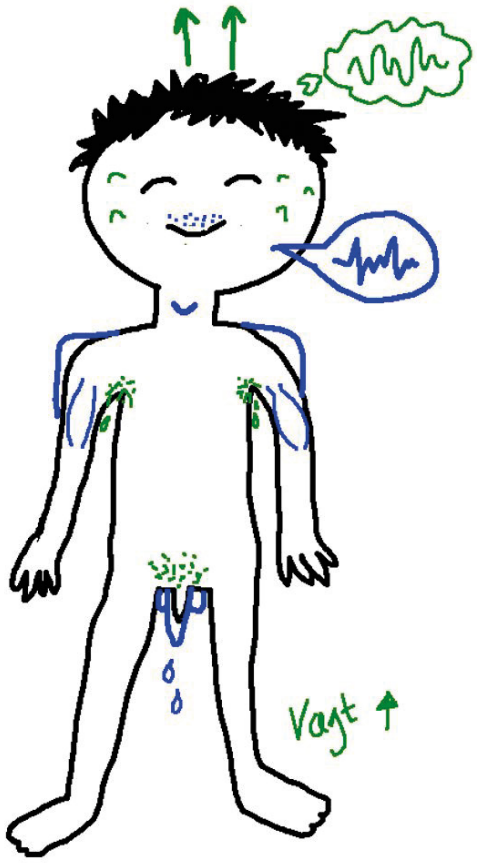
- Hjernen udvikler sig meget i puberteten, og derfor har den brug for ekstra søvn. Derfor er det vigtigt at få godt med søvn, når man kommer i puberteten.

- Der kan være mange forvirrende tanker og følelser i puberteten, derfor er det godt at snakke med sine venner, forældre eller andre om, hvordan man har det.

# Aktiviteter - kapitel 3 - 4. klasse

## FORANDRINGER DRENGE:

- Testiklerne vokser
- Penis vokser
- Sædproduktion (våde drømme)
- Større muskler
- Bredere skuldre
- Dun på overlæben (senere skæg)
- Adamsæblet vokser
- Stemmen går i overgang

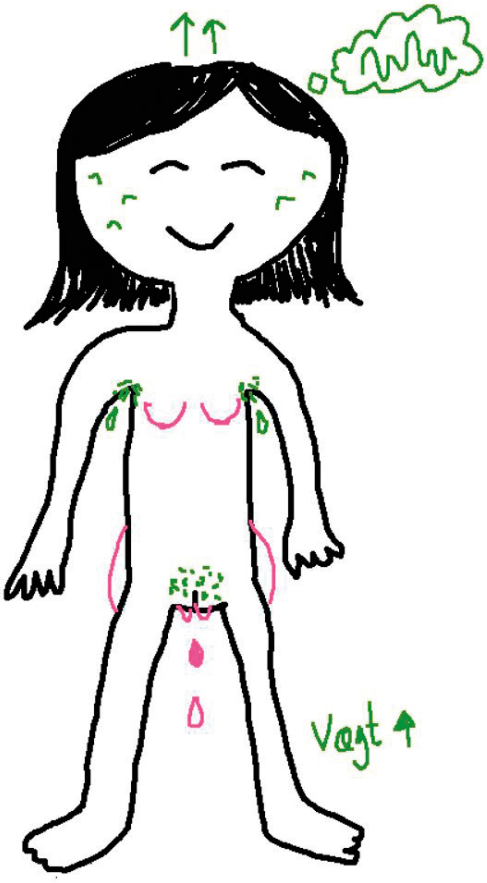



## FORANDRINGER BEGGE KØN

- Hårvækst i skridtet (kønshår)
- Hårvækst under armene
- Øget svedproduktion og lugt (husk bad jævnligt!)
- Vokser i højden
- Tager på i vægt
- Bumser og uren hud
- Humørsvingninger pga. hormoner
  (man kan vente med at tegne den på til næste lektion omkring psykiske forandringer)

## FORANDRINGER PIGER:

- Brysterne vokser (der kan være forskel på de to bryster under udviklingen - det er normalt)
- Kønslæberne vokser
- Udflåd fra skeden
  (ofte hvidligt - kan blive brunt inden menstruationen)
- Menstruationen begynder
  (uregelmæssig fra start)
- Hofterne bliver bredere



| | | |
|---|---|---|
| HÅND<br>ALBUE | HÅND<br>SKULDER | SKULDER<br>RYG |
| HÅND<br>FOD | HÅND<br>RYG | SKULDER<br>HOVED |
| HÅND<br>NAKKE | ALBUE<br>KNÆ | HOVED<br>RYG |
| HÅND<br>RYG | ALBUE<br>FOD | HOVED<br>KNÆ |
| HÅND<br>KNÆ | ALBUE<br>SKULDER | HOVED<br>ALBUE |
| HÅND<br>HOVED | SKULDER<br>SKULDER | RYG<br>RYG |

# Kort - bagside

| | | |
|---|---|---|
| FOD<br>RYG | KNÆ<br>RYG | ARM<br>ARM |
| FOD<br>FOD | ALBUE<br>ALBUE | FOD<br>ARM |
| FOD<br>KNÆ | HÅND<br>ARM | RYG<br>ARM |
| FOD<br>ALBUE | ARM<br>SKULDER | ALBUE<br>ARM |
| FOD<br>SKULDER | ARM<br>HOVED | HOVED<br>HOVED |
| KNÆ<br>KNÆ | ARM<br>NAKKE | HÅND<br>FOD |

# Kort - bagside

# AKTIVITETSARK

NAVN:

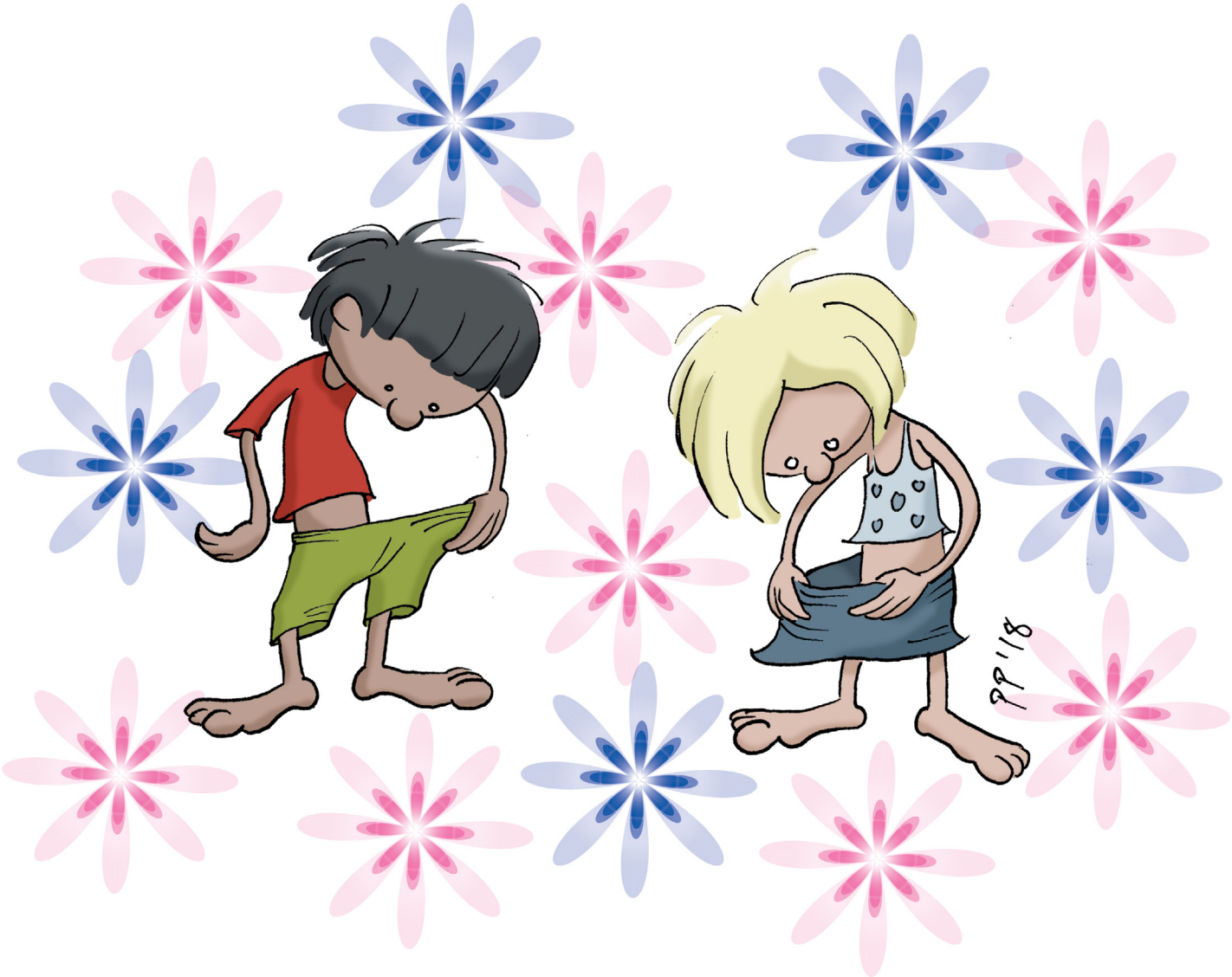
PULS INDEN ØVELSERNE (HVILEPULS):

| | MIT GÆT | MÅLT RESULTAT | PULS EFTER AKTIVITET |
|---|---|---|---|
| Hvor mange **englehop** kan jeg tage på 1 minut? | | | |
| Hvor mange **sprællemænd** kan jeg tage på 1 minut? | | | |
| Hvor mange **armbøjninger** kan jeg tage på 1 minut? | | | |
| Hvor mange **mavebøjninger** kan jeg tage på 1 minut | | | |
| Hvor mange høje **knæløft** kan jeg tage på 1 minut? | | | |
| Hvor **højt** kan jeg hoppe? | | | |
| Hvor **langt** kan jeg hoppe? | | | |
| Hvor lang tid kan jeg holde en **stol i strakte arme**? | | | |
| Hvor lang tid kan jeg **stå på ét ben** med lukkede øjne? | | | |
| Hvor lang tid kan jeg sidde i **usynlig stol** op ad væggen? | | | |

Af Signe Langdahl

Kapitel 3

# Mig og min krop



0. klasse | 4. klasse | 6. klasse

## BESKRIVELSE:

Eleverne skal gennem disse 4 lektioner lære mere om krop og pubertet.
Der lægges ud med at snakke om krop og sundhed, hvor eleverne opmuntres til at være glade for deres egen krop.
For mange teenagere fylder spørgsmålet »er jeg normal?«, og derfor er meget af undervisningen tilrettelagt, så eleverne får lov at møde/spejle sig i andres pubertet og tanker gennem film, brevkassespørgsmål og interview.

Eleverne får derudover testet deres viden om pubertet, og hvad der er normalt, og de skal selv tage stilling til dilemmaer og brevkassespørgsmål.

Onani kan være et svært emne at snakke om, da det for mange er noget privat. Ved at bruge brevkassespørgsmål, kan man snakke om onani på en distanceret måde, nemlig om et andet menneskes oplevelser. Samtidig er spørgsmålene valgt sådan, at de sandsynligvis minder om elevernes egne erfaringer og spørgsmål til onani.

## FORMÅL MED UNDERVISNINGEN:

- At give eleverne et sundt forhold til deres krop
- At eleverne får en større viden om pubertetens forandringer
- At eleverne får forståelse for, at udviklingen sker meget forskelligt
- At eleverne får lov at spejle sig i andres historier om pubertet

## VIDENSDEL TIL LÆREREN:

Sen pubertet fylder meget hos teenagere - det viser en stor mængde spørgsmål på diverse rådgivningssider. For langt de fleste handler det om, at vennerne er mere udviklede end en selv, og altså ikke, at deres egen pubertet er ualmindelig sen. Alligevel kan det give nogle psykiske og sociale udfordringer, når der er stor forskel. Som regel kommer udviklingen af sig selv, og udligner den store forskel efter nogle år. For nogle få er det nødvendigt at sætte puberteten i gang med hormontilskud.
Lægefagligt er sen pubertet (pubertas tarda) karakteriseret ved ingen pubertetstegn hos piger ved det fyldte 13. år og hos drengene ved det fyldte 14. år[1]. Sen pubertet kan bl.a. skyldes arvelige forhold eller dårlig ernæring.

Over 54% af de kristne unge mellem 11 og 13 år har erfaring med onani[2]

Onani kan være en fin måde for teenagere at lære sin krop at kende. En naturlig nysgerrighed og lyst er sundt. Onani er et normalt udviklingsfænomen, og er i puberteten den mest almindelige måde at få seksual udløsning[3]. Snakken om onani bør derfor ikke skræmme de unge fra at onanere, men være en ærlig snak om, hvad onani er og ikke er.
Derfor er det også vigtigt at italesætte de udfordringer, der kan være. Onani er selvtilfredsstillelse, og altså langt fra den seksuelle nærhed og kærlighed som sex er skabt til at være i ægteskabet. Onani kan derfor også føles meget ensomt. Derudover kan onanien tage overhånd og blive til en afhængighed og erstatning for social kontakt, hvilket kan ske for alle aldre. Onani er for mange, særligt drenge, også forbundet med at se porno, som vi stærkt fraråder. Porno har en del negative konsekvenser, som man kan læse mere om på **www.mediesundhed.dk**.

Det er vigtigt at opfordre eleverne til at tale med nogen om det, hvis de oplever at være blevet afhængig af onani eller porno.

At snakke om onani kan være meget tabubelagt, og det kan derved – uden grund - blive til noget skamfuldt. Af den grund vil jeg stærkt opfordre til, at man tager emnet op med klassen, også selvom man måske selv synes, det er svært at tale om.

*Noter:*

*[1] https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/information-til-praksis/midtjylland/almen-praksis/patientforloeb/forloebsbeskrivelser/t-endokrinologi-metabolik-ernaering/vaekstforstyrrelse/*

*[2] http://www.onlinepdf.dk/Books/view.aspx?onlinepdf=4a3d2f3f-8722*

*[3] Carsten Hjorth Pedersen, Hvordan tale med børn og unge om sex?, 2015*

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| Kropsglæde | 20 min. | Kropsglæde<br><br>Se aktivitetsark | Læs tre citater og snak om krop og sundhed | At eleverne opmuntres til et positivt billede af deres krop |
| Sen pubertet | 25 min. | Sen pubertet<br><br>Se aktivitetsark | YouTube-blog om sen pubertet ses på klassen, og der tales om den | At eleverne kan spejle sig i Astrid og blive opmuntret til tålmodighed |
| Fakta om pubertet | 45 min. | Pubertets-spil<br><br>Spillebrikker og terninger | Eleverne spiller et spil med fokus på fakta om pubertet | Eleverne lærer på en sjov måde fakta om puberteten |
| Pubertet og onani | 45 min. | Brevkasse-spørgsmål<br><br>Se aktivitetsark | Eleverne skal i grupper rådgive andre unge ud fra brevkassespørgsmål, og formidle deres svar videre til de andre elever | At eleverne får talt om onani, får kendskab til sider, hvor de kan søge svar og hjælp samt finde ud af, at de ikke er alene med at have spørgsmål til puberteten |
| Inteview | 30 min. | Interview om pubertet<br><br>Papir og blyant | Eleverne forbereder et interview til en forælder/ anden voksen | Få en forståelse for, at andre har været gennem puberteten og åbne samtale om pubertet med forældrene |
| Opsamling | | | Hvad har vi lært i dag? | At eleverne kan sætte ord på egen læring |

# Aktiviteter - kapitel 3 - 6. klasse



## Kropsglæde

Læs disse tre citater op for eleverne, eller lad dem læse dem sammen:

**»Uanset, hvordan du ser ud, handler det først om fremmest om at elske sig selv. Og så, hvis du opdager, at der er noget, du gerne vil ændre, gør det så først efter, du har lært at elske dig selv.«**

*Adele*

(kilde: https://www.femina.dk/q/elsk-din-krop/9-inspirerende-citater-om-kroppen-og-skoenhed-fra-seje-kendte-kvinder)

**»At have let til smil og glæde er med til at give et sundt legeme (krop)«**

Else-Marie

(kilde: https://www.letliv.dk/sund-og-skoen/sundhed/13-skoenne-citater-hvad-er-sundhed-dig)

**»Du har skabt mig som den, jeg er, du formede mig i min mors mave.**
**Tak, Gud, at du skabte mig så forunderligt dit skaberværk er fantastisk.«**

Kong David

(kilde: Bibelen på Hverdagsdansk, Sl 139,13-14)

Klassesnak:
- Hvad siger citaterne noget om?
- Hvordan kan man blive glad for sin krop?
- Hvordan passer man godt på sin krop?
- Hvad er en sund krop?



## Sen pubertet

Se YouTube filmen om Astrid, der fortæller, hvordan hun havde det med at komme sent i puberteten:
https://www.youtube.com/watch?v=Mu09zoMVttU

Snak om det på klassen:
- Hvad var Astrid frustreret over, da hun gik i 7. klasse?
- Hvem snakker Astrid med om hendes frustration?
- Hvornår er det normalt at komme i puberteten som pige og som dreng?
- Hvad er Astrids pointe med videoen?
- Hvad skal man gøre, hvis pubertetsudviklingen fylder rigtig meget?

Pubertetsudviklingen forløber meget forskelligt fra person til person, og dette må gerne stå klart for eleverne.



## Pubertets-spil

Alle kortene klippes ud og lægges i bunker med hver kategori. Eleverne spiller spillet i grupper af 4-6 personer. Evt. evaluering på spillet

# Aktiviteter - kapitel 3 - 6. klasse



## Brevkassespørgsmål

Introducér for eleverne hvad onani er, så alle er med.

Eleverne skal arbejde med spørgsmål om pubertet og onani. Det er unge teenagere som dem selv, der har skrevet ind til AdamogEva.dk med deres spørgsmål og problemer, så opfordr eleverne til at tage spørgsmålene seriøst og give så gode svar, de kan.

1) Eleverne inddeles i 4 grupper for hvert køn. Det er en fordel, hvis læreren har gjort dette på forhånd.
2) Grupperne arbejder med ét brevkassespørgsmål
   - De første 10-15 min skal eleverne snakke om spørgsmålet ud fra hvad de selv ved og synes
   - Derefter får de lov til at søge svar på nettet - de kan " evt. læse svaret på AdamogEva.dk eller finde lignende spørgsmål og svar.
   - Eleverne skal hver især skrive deres besvarelse ned, så de kan forklare det til andre
3) Eleverne skal nu i nye grupper, hvor der er én fra hver af de forrige grupper. På skift præsenterer eleverne deres brevkassespørgsmål og svar for de andre i gruppen.
4) Opsamling: Snak om, hvad de har lært. Var der svært at give gåde råd?

Oversigt over brevkassespørgsmålene:

Pigerne:
- Hjælp! Er der noget galt med mig? (pubertet og bryster)
- 13 år og mange hormoner - er det normalt - hvad skal jeg gøre?
- 13-årig pige: Er det sundt eller farligt at onanere?
- Kan jeg blive gravid af onani?

Drengene:
- 12 år og afhængig af onani og porno - kan I råde mig?
- 14 år og ikke i pubertet og ingen sæd - er det ikke sent?
- Hvordan får jeg mod til at gå i bad med de andre?
- Er det forkert at onanere?



## Interview om pubertet

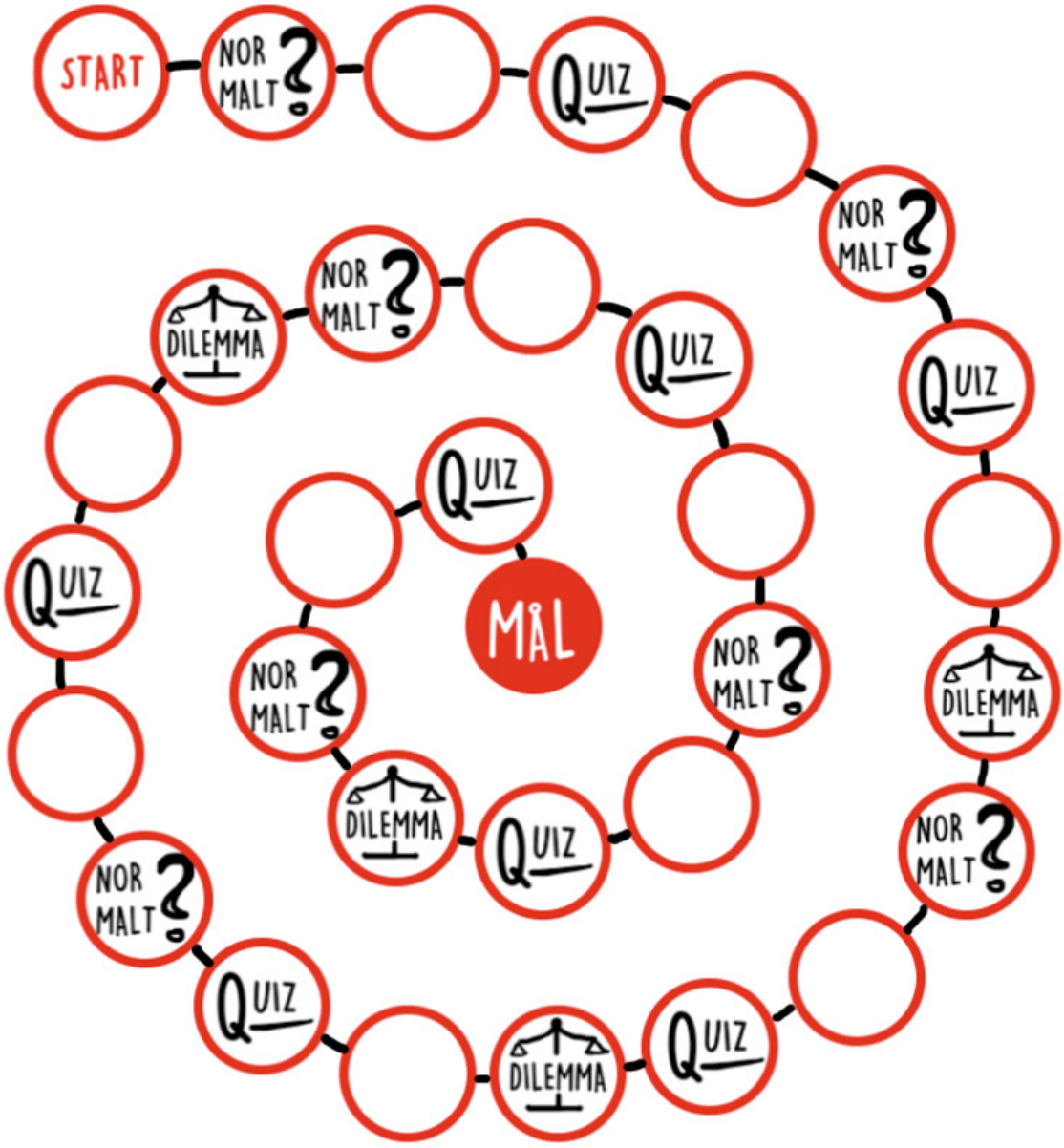
Hvornår man går i pubertet, hvor store bryster man får o.lign. er arvelige forhold, og derfor minder puberteten hos mange om forældrenes.

Start samlet på klassen med at komme på gode spørgsmål, man kunne spørge om.
Lav en liste på tavlen med spørgsmål. Sørg for både at få spørgsmål om de fysiske og psykiske forandringer med.
Eksempler:
Hvornår gik du i puberteten
Hvornår fik du bryster/kønshår/større testikler/hofter osv.
Hvordan var din udvikling ift. dine venner? Var du tidligt eller sent udviklet?
Havde du humørsvingninger?
Skændtes du meget med dine forældre?
Hvem snakkede du om pubertet og seksualitet med?
Hvornår fik du din første kæreste?
Hvad var det værste ved at være i puberteten?
Hvad var det bedste ved at være i puberteten?
Kan du fortælle om en episode fra din pubertetstid?

Lad eleverne arbejde hver for sig, med at skrive spørgsmål ned. Det kan også være helt andre spørgsmål end dem på tavlen.

Giv det som lektie, at eleverne skal interviewe forældre, ældre søskende eller en anden voksen.
Mind eleverne om, at der kan være spørgsmål som de interviewede, ikke vil svare på, og det er okay. Pubertet og seksualitet kan også være private ting, og man skal altid respektere andres grænser.
Man kan med fordel informere forældre om denne opgave og opfordre dem til selv at tage initiativ til at starte interviewet.

# Aktiviteter - kapitel 3 - 6. klasse




## QUIZ
En af de andre spillere trækker et quiz-kort til dig fra bunken og læser højt for dig.
Svarer du rigtigt, må du rykke 1 felt frem.

## NORMALT?
En af de andre spillere trækker et Er-Det-Normalt?-kort og læser det højt for dig.
Svarer du rigtigt, må du rykke 1 felt frem.

## DILEMMA
Du trækker et dilemmakort og læser det højt for alle.
Bliv sammen enige om den bedste løsning på dilemmaet.
Bliv stående.

# DILEMMA

Pernille snakker med pigerne i klassen i frikvarteret. Snakken begynder at handle om en af de andre piger i klassen, om hvor dum og grim hun er. Pernille bryder sig ikke om at bagtale. Hvad skal hun gøre?

a) Hun skal gå fra snakken
b) Hun skal blive, men lade være med selv at sige noget grimt
c) Hun skal fortælle de andre, at hun ikke synes, det er okay at tale grimt om den anden pige
d) Noget andet (forklar selv hvad)

# DILEMMA

Anna er misundelig på alle de andre piger, som hun synes er meget flottere end hende. Hun hader sin egen krop. Hvad skal hun gøre?

a) Forsøge at gøre sin krop smukkere
b) Øve sig i at kunne lide sin egen krop
c) Gå til noget sport, som hun er glad for, så hun kan blive glad for sin krop
d) Noget andet (forklar selv hvad)

# DILEMMA

Leo har fået en kæreste, som han er meget glad for. Men Leos kæreste vil helst bare ligge i sengen og kysse, når de er sammen. Leo vil gerne lave noget andet. Hvad skal han gøre?

a) Snakke med sin kæreste om sine tanker
b) Selv arrangere at de kunne lave noget andet - f.eks. spil, gåtur, mm.
c) Ingenting - han skal bare nyde at kysse.
d) Noget andet (forklar selv hvad)

# DILEMMA

Din ven Tobias er kommet i puberteten og er begyndt at svede rigtig meget. Han går sjældent i bad. De andre i klassen er begyndt at snakke om, at han lugter. Hvad skal du gøre?

a) Ikke noget, det er Tobias' eget problem
b) Foreslå ham, at han går i bad lidt oftere
c) Fortælle ham, at han lugter
d) Noget andet (forklar selv hvad)

# DILEMMA

Mathias synes, det ser godt ud, når mænd har mange muskler. Derfor er han begyndt at træne mange timer hver dag. Hans forældre fortæller ham, at han ikke må træne så meget, fordi det er usundt. Hvad skal han gøre?

a) Lytte til sine forældre, for de ved hvad der er bedst for ham.
b) Gøre hvad han selv vil - det er jo hans krop
c) Snakke med en god ven om det
d) Noget andet (forklar selv hvad)

# DILEMMA

Hjemme hos Joakim er der ingen lås på badeværelset. Joakim synes, det er pinligt, når hans forældre kommer ind, mens han er i bad eller på toilet. Hvad skal han gøre?

a) Være ligeglad - det er jo hans familie
b) Fortælle hans forældre, at de skal banke på
c) Kun gå i bad, når han er alene hjemme
d) Noget andet (forklar selv hvad)

# DILEMMA

Anna er begyndt at få bryster, og hun synes det er pinligt, at man kan se brystvorterne gennem trøjen. Hun har ikke nogen BH og vil heller ikke være den første til at bruge det i klassen. Hvad skal hun gøre?

a) Snakke med sin mor om det
b) Bruge nogle tykkere trøjer
c) Købe en BH - nogen skal jo være den første
d) Noget andet (forklar selv hvad)

# DILEMMA

Du har lagt mærke til, at din veninde Hanna er begyndt at spise mindre, og kaster op i frikvarteret. Hanna vil ikke snakke om det. Du er bekymret for Hanna. Hvad gør du?

a) Fortæller det til hendes forældre
b) Fortæller det til jeres lærer
c) Ikke noget, det er Hannas eget problem
d) Noget andet (forklar selv hvad)

# DILEMMA

Daniel har ikke fået hår omkring penis endnu, og synes derfor, det er pinligt at gå i bad med de andre efter idræt - selvom han elsker at have idræt. Hvad skal Daniel gøre?

a) Være ligeglad - der er også andre drenge, som ikke har fået kønshår endnu
b) Blive fritaget fra idræt
c) Lade være med at gå i bad
d) Noget andet (forklar selv hvad)

# DILEMMA

Carina synes ikke hun har nogle venner i klassen. Der er aldrig nogle, som spørger hende, om de skal være sammen, hverken til skolearbejde eller i fritiden. Hvad skal hun gøre?

a) Ikke noget - hun må bare acceptere det.
b) Spørge nogle fra klassen, om de har lyst til at ses efter skole.
c) Finde en klub i byen, måske sport, hvor hun kunne få nogle venner
d) Noget andet (forklar selv hvad)

# DILEMMA

Frida og Frederik har været kærester siden 3. klasse. Nu synes Frederik, at de er blevet gamle nok til at kysse hinanden, men Frida har ikke lyst til at kysse med Frederik. Hvad skal hun gøre?

a) Hun skal kysse med ham - de er jo kærester
b) Hun skal slå op med ham
c) Hun skal fortælle ham, at hun ikke har lyst til at kysse ham, men at de godt kan være kærester alligevel
d) Noget andet (forklar selv hvad)

# DILEMMA

Mads har længe set lidt porno, men i løbet af de sidste par måneder, er det blevet rigtig meget. Han tænker hele tiden på, hvornår han har mulighed for at se porno igen. Han er bange for at være afhængig. Hvad skal han gøre?

a) Installere et pornofilter på computeren
b) Snakke med nogle venner om det
c) Snakke med sine forældre om det
d) Snakke med en psykolog om det
e) Noget andet (forklar selv hvad)

## QUIZ

Hvad hedder det mandlige kønshormon?

a) Penisitol
b) Testisol
c) Testosteron

Svar: c

## QUIZ

Hvor lang er en gennemsnitlig menstruationscyklus?

a) ca. 28 dage
b) ca. 30 dage
c) ca. 35 dage

Svar: a. Men det er normalt at det varierer mellem 21-35 dage.

## QUIZ

Hvor mange sædceller er der ca. i en sædudtømning?

a) 200.000-300.000
b) 2-3 millioner
c) 200-300 millioner

Svar: c

## QUIZ

Hvem bestemmer over ens krop?

a) Det gør ens forældre
b) Det gør ens kæreste
c) Det gør man selv
d) Det gør statsministeren

Svar: c

## QUIZ

Hvorfor får mange piger humørsvingninger ved menstruationen?

a) Fordi der er en masse hormoner i kroppen
b) Fordi de bliver sure over at bløde
c) Fordi de fryser deres tæer

Svar: a

## QUIZ

Hvor lang er en stiv penis i gennemsnit når den er færdigudviklet?

a) 10,9 cm
b) 13,1 cm
c) 15,3 cm

Svar: b. Det er et gennemsnit - det svinger meget fra dreng til dreng.

## QUIZ

Hvor meget bløder en pige på én almindelig menstruation? (2-7 dage)

a) 20-80 mL
b) 80-150 mL
c) 100-200 mL

Svar: a

## QUIZ

Hvad sker for både drenge og piger i puberteten?

a) Stemmen går i overgang
b) Bredere hofter
c) Bumser og uren hud

Svar: c.

## QUIZ

Hvor meget vokser testiklerne i løbet af puberteten?

a) De bliver dobbelt så store
b) De bliver 3-4 gange så store
c) De bliver 7-10 gange så store

Svar: c

## QUIZ

Hvornår kommer drenge oftest i puberteten?

a) 10-12 år
b) 13-17 år
c) 17-20 år

Svar: b. Men det kan godt være tidligere eller senere.

## QUIZ

Hvad er ofte det første, der sker, i drengenes pubertet?

a) Stemmen går i overgang
b) Man får dun på overlæben
c) Testiklerne vokser

Svar: c

## QUIZ

Hvornår kommer piger oftest i puberteten?

a) 8-11 år
b) 11-16 år
c) 16-20 år

Svar: b. Men det kan godt være tidligere eller senere.

## QUIZ

Hvad er det første, der oftest sker i pigernes pubertet?

a) Brysterne begynder at vokse
b) Udflåd fra skeden
c) Hofterne bliver bredere

Svar: a

## QUIZ

Hvordan er det bedst at vaske sine kønsorganer?

a) Med kropsshampoo
b) Med vand alene
c) Med balsam

Svar: b. Hvis man bruger sæbe, kan man ødelægge bakteriebalancen.

## QUIZ

Hvornår i puberteten får pigerne oftest deres menstruation?

a) Som det første i puberteten
b) Ca. et halvt år efter brysterne vokser
c) Ca. halvanden til to år efter brysterne vokser

Svar: c

## QUIZ

Hvad hedder det kvindelige kønshormon?

a) Østrig
b) Østeron
c) Østrogen

Svar: c.

## QUIZ

Hvorfor går drenges stemme i overgang?

a) Fordi de snakker meget i puberteten
b) Fordi strubehovedet (adamsæblet) vokser
c) Fordi halsen bliver meget længere

Svar: b

## QUIZ

Hvorfor får drenge 'våde drømme' hvor der kommer sæd ud om natten?

a) Fordi de tænker alt for meget på sex
b) Fordi pungen er 'fyldt' med sædceller og skal tømmes
c) Fordi de ikke går på toilettet

Svar: b.

## QUIZ

Hvad sætter puberteten i gang?

a) Hormoner fra hjernen
b) At man tænker rigtig meget på det
c) Forelskelse

Svar: a

## QUIZ

Hvilket køn kommer oftest først i puberteten?

a) Drengene
b) Pigerne
c) Det sker samtidig

Svar: b.

## QUIZ

Hvordan ændrer sveden sig, når man kommer i puberteten?

a) Sveden bliver mørkere
b) Sveden lugter mere
c) Sveden kommer kun under armene

Svar: b

## QUIZ

Hvad består menstruationsblod af?

a) Blod og væv fra livmoderen
b) Blod fra maven
c) Blod fra blæren

Svar: a

## QUIZ

Hvad er udflåd?

a) En form for opkast
b) Noget der kommer ud af pigers bryster
c) Noget der kommer ud af pigers skede

Svar: c

## QUIZ

Hvilke(t) køn kan opleve humørsvingninger i puberteten?

a) Piger
b) Drenge
c) Begge køn

Svar: c.

## NORMALT?

Er det normalt, at det ene bryst er lidt større end det andet hos piger i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Men normalt bliver brysterne lige store, når de er færdige med at vokse.

## NORMALT?

Er det normalt at den ene testikel hænger lavere end den anden?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Den ene testikel hænger lavest hos rigtig mange mænd.

## NORMALT?

Er det normalt at penis (tissemanden) er skæv, når den er stiv?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Mange mænd har en penis, der er lidt skæv - det er ikke et problem.

## NORMALT?

Er det normalt at have uregelmæssig menstruation det første år?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Det kan tage op til to år fra den første menstruation, til cyklussen er regelmæssigt.

## NORMALT?

Er det normalt at få ondt i maven når man har menstruation?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Nogle piger har mange smerter, mens andre ingen har. Det kan også variere fra menstruation til menstruation.

## NORMALT?

Er det normalt at onanere som 13-årig?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Det er normalt, men der er også mange, som ikke gør det. Det er helt op til en selv.

## NORMALT?

Er det normalt at kunne græde helt uden grund?

Ja eller nej?

Svar: Ja. I puberteten er der mange hormoner som kan styre ens følelser. F.eks. kan man blive meget ked af det.

## NORMALT?

Er det normalt at man lugter mere når man er i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Sveden kommer til at lugte mere, og derfor er det godt at gå ofte i bad.

## NORMALT?

Er det normalt at skændes mere med sine forældre når man er i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Mange teenagere skændes mere med deres forældre, fordi følelserne bliver styret af hormoner. Men det er også normalt ikke at skændes mere med forældrene.

## NORMALT?

Er det normalt at snakke med sine forældre om puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Mange snakker med deres forældre om puberteten, men der er også mange, som ikke gør. Det er godt at have nogen at snakke med.

## NORMALT?

Er det normalt at have udflåd i lang tid inden man får menstruation første gang?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Nogle har udflåd længe inden og andre har det en kort tid inden menstruation - begge dele er normalt.

## NORMALT?

Er det normalt at være utålmodig omkring sin pubertet?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Mange er utålmodige, hvis de er sent i puberteten, men man kan ikke fremskynde sin pubertet, så det er godt at være tålmodig.

## NORMALT?

Er det normalt at en pige får bryster som 7-årig?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Udvikling af bryster inden 8-år er for tidlig pubertet.

## NORMALT?

Er det normalt at drenge tisser blod en gang om måneden?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Drenge har ikke menstruation. Hvis man som dreng tisser blod, skal man gå til læge.

## NORMALT?

Er det normalt at være trist hele tiden, når man er i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Ens følelser kan svinge meget i puberteten, men hvis man er trist hele tiden, skal man snakke med en voksen om det.

## NORMALT?

Er det normalt at blive mobbet i klassen?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Der er mange, der bliver mobbet, men det er ikke normalt - og slet ikke okay. Bliver man mobbet, er det en god ide at snakke med læreren.

## NORMALT?

Er det normalt at have sex som 13-årig?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Kun en lille del har haft sex som 13-årig. Det er mest normalt at vente, til man er ældre.

## NORMALT?

Er det normalt at bløde i en hel måned?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Nogle gange kan menstruationen være længere end normalt, men det er ikke normalt at bløde så længe.

## NORMALT?

Er det normalt, at man slet ikke kommer i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Alle kommer i puberteten på et tidspunkt.

## NORMALT?

Er det normalt først at komme i pubertet som 20-årig?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Piger kommer typisk i pubertet mellem 11-16 år mens drenge gør det mellem 13-17 år.

## NORMALT?

Er det normalt at drenge kan få bryster i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Drenge kan godt udvikle små bryster i puberteten. Normalt forsvinder de igen.

## NORMALT?

Er det normalt at pigers stemme også går i overgang?

Ja eller nej?

Svar: Nej. Det er kun drenges stemmer som går i overgang.

## NORMALT?

Er det normalt, at man begynder at tænke på sex i puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Ens seksualitet udvikles, og særligt drenge tænker på sex. Men det er en god ide at vente med at have sex, til man er ældre.

## NORMALT?

Er det normalt, at man tager på i vægt i løbet at puberteten?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Næsten alle tager på i vægt i løbet af puberteten, fordi kroppen vokser og ændrer sig.

AdamogEva.dk
- om følelser, krop og seksualitet

## Brevkassespørgsmål:

### Hjælp! Er der noget galt med mig?

Hej brevkasse
Jeg er en pige på 12 (næsten 13), som har en masse spørgsmål til jer! Jeg vejer 39 kilo og er ca. 159 cm høj. Jeg er også meget tynd og slank. Jeg har kønsbehåring og hår under armene. Mine bryster er små og spidse og ikke lige store, og jeg kan ikke være i den mindste bh.

Jeg har udflåd, og det har jeg haft i cirka 2 år. Jeg har ikke fået menstruation endnu. Jeg har heller ikke fået hofter eller noget endnu. Her kommer nogle spørgsmål til jer.

1) Alle – og jeg mener ALLE – på min årgang har meget større bryster og hofter, end jeg har. Jeg synes ikke, det er sjovt at bade til idræt, fordi jeg føler mig anderledes. Er det mærkeligt, at jeg ikke er ligesom dem, og er mine bryster normale?
2) Jeg har som sagt ikke fået menstruation endnu, men hvornår er det normalt at få det?
(min mor fik det, da hun var 13)
3) Det her er et helt andet emne, men hvornår kan man begynde at bruge makeup, og hvor meget?

**Spørgsmål til snak:**
Hvorfor skriver pigen til AdamogEva.dk?
Hun føler sig anderledes - hvad skal hun gøre ved det?
Giv et godt svar på de 3 spørgsmål
Hvilke gode råd om pubertet vil du give til pigen?

AdamogEva.dk
- om følelser, krop og seksualitet

## Brevkassespørgsmål:

### 13 år og mange hormoner - er det normalt - hvad skal jeg gøre?

Hej Adam og Eva. Jeg er en pige på 13 år, der har svært ved at forstå, om det er normalt at have mange hormoner. Det synes jeg i hvert fald selv, at jeg har. Jeg kan blive meget stresset og meget irriteret meget hurtigt, og det kan påvirke mig i skolen.
Jeg har svært ved at koncentrere mig selv, hvis jeg arbejder alene eller der er helt stille omkring mig, men ikke fordi jeg har svært ved faget eller noget. Det har også gjort, at jeg er meget sur, træt og irriteret især om morgenen.
På hvilket som helst tidspunkt på dagen kan jeg begynde at græde, uden nogen grund til det. Det skete faktisk i skolen på et tidspunkt. Jeg tænkte egentlig ikke sådan rigtig på noget, pludselig fik jeg bare tårer i øjnene.
Jeg har læst nogle af de andre spørgsmål om hormoner, men jeg ville gerne prøve og se, om der var et svar til, hvis man har det ligesom mig, men mit spørgsmål er, hvordan fungerer tingene?
Håber I kan hjælpe mig.
kh Rebecca 13 år

**Spørgsmål til snak:**
Hvorfor skriver pigen til AdamogEva.dk?
Hvad hedder det kvindelige kønshormon?
Er det normalt at følelserne kan svinge så meget op og ned? Hvorfor?
Hvilke gode råd vil I give til Rebecca?

AdamogEva.dk
- om følelser, krop og seksualitet

## Brevkassespørgsmål:

### 13-årig pige: Er det sundt eller farligt at onanere?

**Jeg har tre spørgsmål om onani:**
1) Er det sundt eller farligt at onanere som 13-årig?
2) Burde man overhovedet onanere som 13-årig?
3) Er det normalt at føle en let dunken i skeden, mens man kommer? Ikke noget der gør ondt men bare, som om man bliver tømt ud.
Emma 13 år

Spørgsmål til snak:
Hvorfor skriver pigen til AdamogEva.dk?
Er der nogle positive ting ved at onanere?
Er der nogle negative ting ved at onanere?
Hvilke gode råd om onani vil I give til Emma?

AdamogEva.dk
- om følelser, krop og seksualitet

## Brevkassespørgsmål:

### Kan jeg blive gravid af onani?

Hej
Jeg er MEGA bange for, at jeg er gravid, efter jeg har onaneret.
Min menstruation har jeg fået, og der tænkte jeg, at jeg ikke kunne være gravid, men jeg plejer at have det i 6-7 dage, men denne gang havde jeg det i 3 dage. Kan jeg være gravid? Er MEGA nervøs og MEGA BANGE. Jeg fik min menstruation første gang, da jeg var 12 år ca. Og jeg plejer at have regelmæssig menstruation.
Håber virkelig I kan hjælpe mig.
Hilsen den bange pige, 14 år

**Spørgsmål til snak:**
Hvorfor skriver pigen til AdamogEva.dk?
Hvordan bliver man gravid? Kan man blive gravid af at onanere?
Er det normalt at have uregelmæssig menstruation?
Hvilke gode råd om onani og graviditet vil I give til 'den bange pige'?

AdamogEva.dk
- om følelser, krop og seksualitet

## Brevkassespørgsmål:

### 12 år og afhængig af onani og porno – kan I råde mig?

Hej, jeg er 12 år gammel og har seriøst brug for hjælp. Jeg er meget fremme af min alder at være og har været det lige siden, jeg var 11 år gammel. Siden jeg var 11 år gammel, begyndte jeg at onanere, mens jeg så porno, og det er bare blevet værre siden. Nu onanerer jeg hver eneste dag og nogle gange flere gange om dagen, og jeg kan ikke stoppe.
Jeg vil især gerne stoppe, fordi min penis bliver mere og mere skæv og er altid stiv. Jeg beder dig give mig nogle gode råd, til hvordan jeg kan stoppe, jeg har prøvet så mange ting selv og kan ikke stoppe uden noget hjælp.
Tak for din forståelse :)

**Spørgsmål til snak:**
Hvorfor skriver drengen til AdamogEva.dk?
Kan man blive afhængig af at onanere?
Er det okay at se porno som 12-årig?
Blive ens penis skæv af at onanere? Er det normalt at have en skæv penis?
Hvilke gode råd vil I give drengen?

AdamogEva.dk
- om følelser, krop og seksualitet

## Brevkassespørgsmål:

### 14 år og ikke i pubertet og ingen sæd - er det ikke sent?

Hej!
Jeg er 14 år, og kan ikke komme. Min penis er også meget lille, på størrelse med min pegefinger. Når mine klassekammerater snakker om at komme osv. bliver jeg pinlig. Jeg har prøvet at onanere i lang tid, Jeg får orgasme, men der kommer ikke noget ud. Min penis er også meget lille, så jeg går heller ikke i bad, når jeg er til idræt i skolen.
Jeg tror ikke, jeg er i puberteten, men det er da for sent at ikke være det som 14-årig? Håber I kan svare.
Den triste dreng, 14 år

**Spørgsmål til snak:**
Hvorfor skriver drengen til AdamogEva.dk?
Hvornår er det normalt at drenge kommer i puberteten?
Hvad i kroppen producerer sæd og hvornår starter sædproduktionen?
Hvilke gode råd om pubertet vil I give 'den triste dreng'?

AdamogEva.dk
- om følelser, krop og seksualitet

## Brevkassespørgsmål:

### Hvordan får jeg mod til at gå i bad med de andre?

Hej Adam og Eva.
Jeg er en dreng på 13 år og spiller fodbold på 4. år nu og i al den tid har jeg ikke badet i omklædningsrummet.
Min krop er mere udviklet end resten af mit hold, ok der er et par, der er begyndt at få hår i skridtet men ellers.
Jeg vil bare gerne vide, hvordan man overvinder frygten for at bade sammen med resten af holdet.
Chris, 13 år

**Spørgsmål til snak:**
Hvorfor skriver drengen til AdamogEva.dk?
Hvornår er det normalt at drenge kommer i puberteten?
Er det overhovedet vigtigt at gå i bad efter at have spillet fodbold? Hvorfor?
Hvad skal Chris gøre for at overvinde sin frygt for at bade med andre?
Hvilke gode råd om pubertet vil I give Chris??

AdamogEva.dk
- om følelser, krop og seksualitet

## Brevkassespørgsmål:

### Er det forkert at onanere?

Hej
Jeg har et lige et spørgsmål. Jeg er virkelig forvirret. Er det forkert at onanere? Er det noget, man må gøre nogle gange? Eller hvordan? Er det bedst, at sæden bare kommer ud i våde drømme eller hvordan?
Håber I har nogle gode råd og kan hjælpe mig
Kærlig hilsen en forvirret dreng på 11 år

**Spørgsmål til snak:**
Hvorfor skriver drengen til AdamogEva.dk?
Hvilke positive ting er der ved at onanere?
Hvilke negative ting er der ved at onanere?
Hvad er våde drømme? Er det noget man selv kan styre?
Hvilke gode råd om onani vil I give 'forvirret dreng'?

Af Merete Holm Dalsgaard

Kapitel 4

# Kropsidealer



2. klasse | 5. klasse

# BESKRIVELSE

Dette læringsforløb på fire lektioner handler om kropsglæde, normer og idealer for kroppen.
Læringsforløbet består af tre undertemaer: 1) Skabt og elsket, 2) Forskellige kroppe og 3) Krop og trivsel.

**Skabt og elsket (1 lektion)**
Emnet om kropsidealer introduceres med udgangspunkt i, at vi er skabt og elsket med den krop, vi har. Eleverne arbejder med normer og idealer for kroppen ud fra historie og samtale om det perfekte menneske. Påvirkningen fra sociale medier inddrages ikke velvidende, at en vis procentdel i 2. Klasse allerede bruger det trods aldersbegrænsning. Der arbejdes med SoMe på 5. klassetrin, hvorfra læreren kan hente udvalgte aktiviteter, såfremt der opleves et behov for dette allerede i 2. klasse.

Underviseren kan fortælle klassen, at de skal arbejde med forskellige aktiviteter, der alle handler om kroppen og vores forestillinger om, hvordan en krop skal være.

**Forskellige kroppe (2 lektioner)**
Eleverne skal gennem film, samtale og egne produktioner lære om kroppens forskelligheder.

Fortæl eleverne, at dette emne handler om, hvordan alle mennesker er ens og ligeværdige, men alligevel meget forskellige.

*Bemærk:* Det vil være en fordel, hvis eleverne har adgang til computere med internet. Alternativt kan der bruges fysiske reklamer, magasiner mv.

**Krop og trivsel (1 lektion)**
I denne lektion skal eleverne arbejde med samspillet mellem krop og trivsel. Hvad er en sund krop, sundhed (i en mere bred forstand, som ikke kun omhandler kroppen) og kropsglæde?

Fortæl eleverne, at de skal se film og øve sig i at sige pæne ord til hinanden.

# FORMÅL

Læringsforløbets formål er at styrke elevernes indsigt i samspillet mellem krop, normer og trivsel. Derudover at udvikle elevernes evne og motivation til at skabe sunde værdier for egen krop som fundament for en sund seksualitet og evne til at sætte grænser.

# VIDENSDEL

Allerede fra børn er 4-5 år begynder de via rollelege at forholde sig til verden omkring - også når det gælder kroppen.

De efterligner mor og far og måske de voksne fra børnehaven og TV. Tidligt bliver drengen bevidst om, at det er sejt at have sixpack og pigen, at hun skal se godt ud. En dansk undersøgelse fra 2013 foretaget blandt 9-12 årige viser, at tilfredsheden med egen krop er faldet markant siden 2008.[1] Måske fordi kropsbevidstheden presset fra omgivelserne er blevet større?

Udgangspunktet for undervisningen er, at hvert enkelt menneske er unikt skabt! Vi er alle forskellige og kan derfor ikke sige, at én bestemt type krop er den perfekte, mest normale eller mest optimale. Denne norm står på mange måder i modsætning til tidens ideal om en perfekt krop, som præger børn og unges hverdag. Det perfekte er det nye normale på alle parametre[2] - også, når det gælder kroppen.

Trivsel og kropsglæde hænger sammen – det ydre og det indre hænger sammen. Undersøgelser viser, at er man utilfreds med egen krop, trives man ofte dårligere generelt. Modsat – har man det godt og trives med sig selv og i fællesskabet, er man ofte gladere for sin krop. [3]

En sund seksualitet bygger på et sundt selvværd, herunder dét at kunne elske sin egen krop. Derfor er emnet om kropsidealer vigtigt at tage op som en del af seksualundervisningen allerede i indskolingen. Med opmærksomhed på, at der kan være stor forskel på, hvor langt børnene i denne alder er i deres bevidsthed om egen og andres kroppe.

**Skabt og elsket** handler om, at barnet ser sig selv i Skabernes spejl - Guds idealbillede. Børns primære spejl bliver så let det omgivende samfunds spejle i form af medier, reklamer, kammerater eller egne standarder, som fokuserer på, hvad børnene skal præstere fremfor hvad de ER. At se på sig selv med Skaberens øjne handler om at blive set på med kærlige og nådige øjne, som siger: »Du er underfuldt skabt«.

Definition af normer og idealer:
Normer er uskrevne eller almindeligt anerkendte regler, ofte defineret af flertallet i et fællesskab. De kan brydes, ændres og laves om. Normer for kroppen kan eksempelvis være en bestemt forventning til, hvordan man skal se ud eller hvordan man taler om kroppen.
Idealer er forestillinger om, hvordan noget bør være og derfor er værd at stræbe efter. Et ideal anses for at være perfekt eller fuldkommen og kan i forhold til kroppen handle om, hvordan kroppen bør se ud. Idealer skabes af det omkringliggende samfund, og det er nærliggende at antage, at de sociale medier og modeindustrien er stærkt medvirkende til at skabe idealer for kroppen.

**Forskellige kroppe:** Vi er alle skabt forskellige. Ikke to mennesker er ens. Vores forskellighed er fascinerende og ingen kan alt, men alle kan noget. Men hvad så med dem, der er født blinde, døve eller lamme? Er de ikke perfekte? Jo, i Guds øjne er de perfekte, for de er skabt af Ham og i hans billede. Og selvom det kan være mere udfordrende for nogen end andre at elske egen krop, så er der noget særligt og et potentiale i enhver unik krop. Samtidig er det meget svært at forstå, hvorfor Gud ikke fjerner sygdom og handicap. Det er en del af det, at vi lever i en uperfekt verden, hvor smerte og lidelse findes. I kristendommen gives et håb og en støtte, fordi Gud ønsker at stå i smerten sammen med den lidende.

**Krop og trivsel:** Undersøgelse fra Sex og Samfund viser, at 76% af unge fra 7.-9. klasse er nogenlunde eller meget tilfredse med deres krop. 82% af pigerne er dog utilfredse med mindst én ting ved deres krop. Vægt, lår og mave står højest på listen. Hos drengene er tallet en del lavere – 44% er utilfredse med noget ved deres krop og særligt vægt, mave og højde.[4] Kropsglæden er altså under pres og derfor er det vigtigt at træne børns bevidsthed om egen krop og sundhed samt undervise i, hvad der medvirker til kropsglæde.

*Noter:*
*[1] Grube, Kirsten og Østergaard, Søren: »Børneliv version 2.0«, Ungdomsanalyse.nu*
*[2] Østergaard, Søren: »Er det hårdere at være barn og ung i dag end tidligere?« – Kristeligt Dagblad*
*[3] Sex og Samfund: »Elsk dig selv« - www.sexogsamfund.dk/elskdigselv/elskdigselv*
*[4] Sex og Samfund: »Unges syn på krop og kropsidealer – en undersøgelse fra sex os samfund«, s. 7 www.sexogsamfund.dk/elskdigselv/elskdigselv*

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| Skabt og elsket | 5 min. | Spejle<br>(til hver anden elev) | Eleverne taler sammen to og to. På skift ser de sig selv i spejlet og beskriver over sin makker, hvordan han/hun ser ud | Introduktion til emne via øvelse i at beskrive egen krop og eget udseende |
| | 25 min. | Historien om det perfekte menneske<br><br>Professorkostume<br>Remedier til forsøg<br><br>Samtalespørgsmål | Underviseren fortæller og dramatiserer historien<br><br>Samtale på klassen.<br>Notér stikord på tavlen til elevernes udsagn om »den perfekte krop« | Undersøge, hvilke normer og idealer der findes for den perfekte krop |
| | 15 min. | Udsagn om kroppen | Leg »byt stol hvis du er enig« | Træne egen mening om krop og sundhed |
| Forskellige kroppe | 40 min. | Film om pottemager (3 min)<br><br>Samtalespørgsmål<br><br>Ler/trylledej/modellervoks | a) Se film<br><br>b) Samtale på klassen<br><br>c) Hver elev former lille figur af sig selv i ler el.lign.<br><br>d) Eleverne skiftes til at præsentere sin figur for klassen og fortæller samtidig én ting, han/hun er glad for ved sin krop.<br><br>Alle figurer kan udstilles i klassen | Viden om kroppes forskelligheder<br><br>Bevidsthed om det unikke ved egen krop |
| | 10 min. | Billeder af forskellige kroppe<br><br>Samtalespørgsmål | a) Billedet vises på skærm/smartboard<br><br>b) Samtale på klassen | |
| | 30 min. | Arbejdsark plakat<br><br>Fysiske medier, reklamer mv. adgang til internettet | Mangfoldige kroppe | |
| | 10 min. | Film »Dejlig forskellig«<br>(4 min)<br><br>Samtalespørgsmål | a) Se film<br><br>b) Samtale på klassen | |
| Krop og trivsel | 10 min. | Film »Dejlig forskellig«<br>(4 min) | a) Se film (igen)<br><br>b) Samtale på klassen: I filmen bliver der sagt, at det er vigtigt at dyrke motion og spise sundt. Hvad kan man ellers gøre for at have det godt?<br>Notér stikord på tavlen | Undersøge den bredere betydning af, hvad sundhed er |
| | 10 min. | Film »Tal pænt« (2 min) | a) Se film<br><br>b) Samtale på klassen | Undersøge, hvordan trivsel og kropsglæde hænger sammen |
| | 15 min. | Paptallerkner,<br>Tape og Tusch | Positivt fokus på klassekammeraternes krope | |

Fortsættes

# LÆRERVEJLEDNING FORTSAT

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| | 10 min. | Arbejdsark - plakat »Hav det godt med din krop« | Hver elev laver en plakat der viser, hvad der giver ham/hende kropsglæde<br>Fx:<br>- Hvad gør din krop sund?<br>- Hvad kan du særligt lide ved din krop? | Bevidsthed om sundhed og kropsglæde i eget liv |

# Aktiviteter - kapitel 4 - 2. klasse

## Byt stol hvis du er enig

Eleverne og læreren sidder på stole i en rundkreds. Læreren læser et udsagn højt for eleverne. Hvis man er uenig i udsagnet, bliver man siddende på stolen. Hvis man er enig, rejser man sig og tager pladsen fra en anden, der også er enig. Man må ikke gå tilbage til den stol, man kommer fra. Hvis der kun er én, der rejser sig, bytter man plads med underviseren. Undervejs kan læreren spørge nærmere ind til, hvorfor/hvorfor ikke eleverne var enige i et bestemt udsagn:

- I dag skinner solen.
- Undervisningen handler om kroppen.
- Mange børn taler med deres forældre om kroppen.
- Det er vigtigt, at man er glad for sin krop.
- Mange børn er glade for deres krop.
- Alle kroppe kan noget helt særligt.
- Nogle er heldige at have en perfekt krop.
- Man kan træne sig til en perfekt krop.
- Det kan være svært at holde af sin krop, hvis man ikke synes den er perfekt.
- Man kan være glad for sin krop, selvom man har et handicap.
- Man bliver glad af at dyrke motion.
- Det er vigtigt at spise sundt.
- Sundhed handler kun om det man spiser.
- Sundhed handler om mere end mad og motion.
- Jeg elsker slik.

## Forskellige kroppe

Film om pottemager:
www.youtube.com/watch?v=wnGABc7Q2Wk

Samtale:
- Hvordan kan pottemageren sammenlignes med Bibelens Skaber?
- Kan pottemageren udforme nøjagtig helt ens produkter? Hvordan/hvorfor ikke?
- Fortæl eleverne, at pottemagerens krukker er helt forskellige og unikke.

Billeder af forskellige kroppe – vises på skærm/smartboard

Samtalespørgsmål:
- Hvem er på billederne?
- Hvad sker der på billederne?
- Hvad kommer du til at tænke på, når du ser billederne?
- Hvordan handler billederne om kroppen?

## Mangfoldige kroppe

a) To og to laver eleverne en plakat, som viser mangfoldige kroppe.
b) Hver gruppe fremlægger sin plakat for resten af klassen og fortæller, hvilke forskellige kroppe de har valgt.
c) Plakaterne hænges op i klassen.

## Dejlig forskellig

www.kroppelop.dk/tv/kroppen/
Samtalespørgsmål:
- Hvad handler filmen om?
- Hvad fortæller filmen om forskelle og ligheder mellem kroppe?
- Hvad betyder »man skal ikke skue hunden på hårene», og hvad har det med krop og udseende at gøre?
- Hvad synes I er det vigtigste, der bliver sagt i filmen?
  - I filmen bliver der sagt, at det er vigtigt, man taler pænt om sin egen og andres kroppe. Hvorfor er det vigtigt?
  - Hvem kan man tale med, hvis man er usikker på noget omkring sin egen krop?

## Tal pænt

www.dr.dk/skole/klassens-tid/tal-paent#!/00:58

## Paptallerken

a) En paptallerken sættes på ryggen af hver elev.
Alle elever skal nu skrive én ting på hver af de andres paptallerken med positivt fokus på hans hendes krop. Fx:
- Hvordan er han/hun god til at bruge sin krop?
- Hvordan behandler han/hun sin krop godt?
- Hvad beundrer du ved hans/hendes krop/udseende

b) Når øvelsen er færdig får eleverne et par minutter til at læse sin egen paptallerken.
c) Tal kort om på klassen, hvad det betyder at få positive ord om kroppen.

Samtalespørgsmål
Hvorfor er det vigtigt at tale pænt til hinanden?
Hvordan påvirker grimme ord fra andre kroppen?
I filmen siger drengen »fatter du det nu din brilleabe«. Er det ok at sige?
Hvordan taler vi pænt til hinanden?
Hvad kan I gøre, hvis nogen siger grimme ting ord til jer?

## Historien om det perfekte menneske

- Kostume: Hvid kittel, professorbriller, arbejdstaske, hår der stritter.
- Forsøgsremedier: Lille boks (fx fra et kinderæg), bagepulver, vand, større beholder med låg (fx gryde).

»Beklager at jeg kommer så sent. Jeg blev lidt forsinket, fordi jeg var i gang med at eksperimentere i mit laboratorium. Det gik helt op i hat og briller! Jeg prøver nemlig at opfinde det perfekte menneske. Tænk jer bare: Et menneske der er hurtig som en panter, kan bage som Mette Blomsterberg, er stærk som en bodybuilder, som kan flyve som en ørn og spille fodbold som Messi. Det ville være genialt!

Der er nogen der siger, at alt i hele verden er blevet til efter en stor eksplosion; »Big Bang«, hedder det. Ja, så ville jeg også prøve det. Jeg kan måske prøve en gang til, så I også kan se det...

*Find den gennemsigtige beholder frem, lille boks/kinderæg med bagepulver i. Hæld vand i den lille boks, ryst lidt og læg det i den større beholder. Sæt låg på og vent på »eksplosionen«. Når det larmer, tager professoren nysgerrigt låget af, viser gryden frem og ser skuffet ud.*

Hvor er mennesket?? Der kom jo ingenting ud af det.«

Samtale med eleverne (tag udklædning af):
- Fortæl eleverne, at professoren ville lave det perfekte menneske med vores øjne.
- Hvordan synes I, det perfekte menneske skal være?
- Hvem bestemmer, hvordan en perfekt krop skal se ud?
- Fortæl eleverne, at det er umuligt at finde det perfekte menneske med menneskeøjne. Nogle børn og voksne har et handicap, så kan det være svært at elske sin egen krop.
- Kender du nogen med et handicap eller en sygdom, som påvirker kroppen?
- For Gud er vi alle perfekte. Alle er skabt i Guds billede, hvilket betyder, at vi ligner Ham og han elsker os som vi ER, og ikke som vi selv eller andre fortæller, at vi bør være. Når vores skaber ser på os, er det med kærlige øjne. Vi kan øve os i at se os selv i Skaberens spejl og i at se potentialet i vores egen krop.

















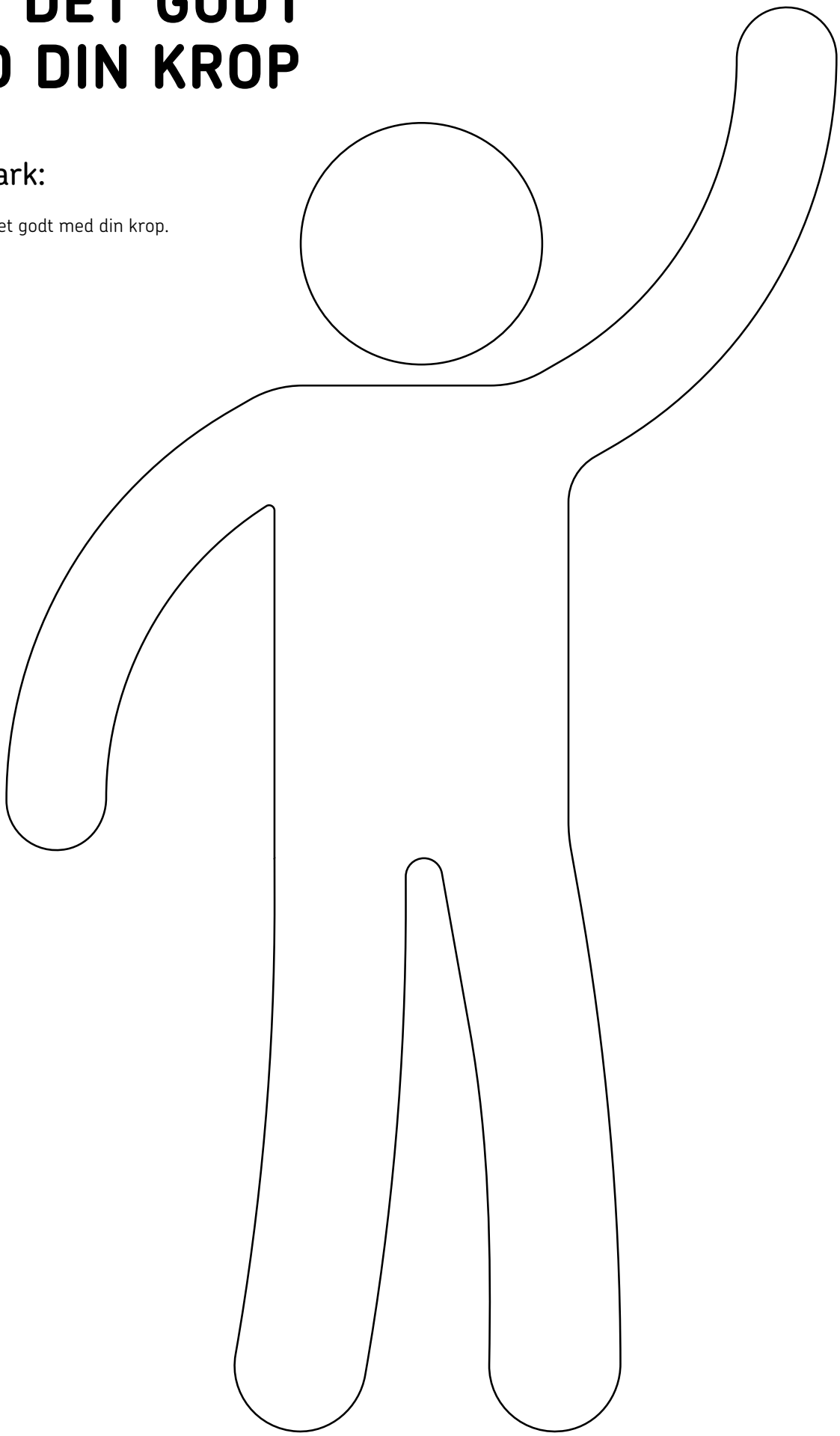


# MANGFOLDIGE KROPPE

# HAV DET GODT MED DIN KROP

## Arbejdsark:

Plakat: Hav det godt med din krop.



Af Merete Holm Dalsgaard

Kapitel 4

# Kropsidealer



2. klasse | 5. klasse

# BESKRIVELSE

Dette læringsforløb på fire lektioner handler om kropsglæde, normer og idealer for kroppen. Herunder selvværd og sociale medier.
Læringsforløbet består af de tre undertemaer: 1) Den perfekte krop, 2) Krop og sociale medier og 3) Krop og trivsel.

**Den perfekte krop (1 lektion)**
Denne lektion fungerer som en introduktion til temaet om kropsidealer.
Eleverne skal lære om begreberne normer og idealer, hvilke normer og idealer, der findes for kroppen i tiden og hvordan disse påvirker eget kropsideal.

Underviseren kan fortælle klassen, at de skal arbejde med forskellige aktiviteter, der alle handler om kroppen og vores forestillinger om, hvordan en krop skal være. Temaet afrundes med en kort snak på klassen om »lidelsens problem«. Det skal ikke fylde meget i undervisningen, men alligevel nævnes, da alle børn kender – fra sig selv eller andre – til denne barske side af virkeligheden. Hvordan kan man være handicappet og samtidig have en overbevisning om at være skabt i Guds billede?

**Krop og sociale medier (2 lektioner)**
Eleverne skal i disse to lektioner arbejde med, hvordan de sociale medier påvirker kropsidealet. Sex og samfund har lavet en undersøgelse, som viser, at 64% af eleverne i 4.-6. klasse har en profil på et eller flere sociale medier. De mest anvendte er facebook, instagram, youtube og snapchat. Det vides ikke præcist, hvor meget tid børn og unge bruger på de sociale medier, men de er online og til rådighed de fleste af deres vågne timer[1]. Derfor kan vi også formode, at de sociale medier er en af de faktorer i vores tid, som påvirker børn og unges idealer mest.

Underviseren kan fortælle klassen, at de skal se film om, hvordan modefotografer redigerer billeder af ansigter og kroppe, og hvordan digitale værktøjer og filtre bruges til at skabe idealkroppe på de sociale medier. Aktiviteterne veksler mellem fælles og individuelle øvelser samt øvelse i at bruge egne argumenter i klassediskussioner. Her er målet ikke at finde frem til »den rigtige mening«, men øve eleverne i at bevare og kunne argumentere for egen mening og samtidig have respekt for andres.

**Bemærk:** Forud for dette forløb skal hver elev have foretaget et interview med en forælder eller bedsteforælder om, hvordan de var præget af tidens kropsideal, da de var unge. (Hjælpespørgsmål i bilag)

**Krop og trivsel (1 lektion)**
I denne lektion skal eleverne arbejde med samspillet mellem krop og trivsel. Hvad er en sund krop og et sundt kropsideal? Hvordan påvirker kropsglæde eller mangel på samme den enkeltes trivsel?

Fortæl eleverne, at de ved at lytte til en sang og gennem samtale på klassen selv skal arbejde med, hvad de mener en sund krop er.

# FORMÅL

Læringsforløbets formål er at styrke elevernes indsigt i samspillet mellem krop, normer og trivsel. Desuden at udvikle elevernes evne og motivation til at skabe sunde værdier og idealer for egen krop som fundament for en sund seksualitet.

Allerede fra en tidlig alder får børn en kropsbevidsthed, som særligt fra 8-9 års alderen betyder, at de begynder at sammenligne sig med andre. Tidligt bliver drengen bevidst om, at det er sejt at have sixpack og pigen, at hun skal se godt ud. En dansk undersøgelse fra 2013 foretaget blandt 9-12 årige viser, at tilfredsheden med egen krop er faldet markant siden 2008.[2] Måske fordi kropsbevidstheden og presset fra omgivelsernes normer og idealer er blevet større?

Udgangspunktet for undervisningen er, at hvert enkelt menneske er unikt skabt! Vi er alle forskellige og kan derfor ikke sige, at én bestemt type krop er den perfekte, mest normale eller mest optimale. Denne norm står på mange måder i modsætning til tidens ideal om en perfekt krop, som præger børn og unges hverdag. Det perfekte er det nye normale på alle parametre[3] - også, når det gælder kroppen.

Trivsel og kropsglæde hænger sammen – det ydre og det indre hænger sammen. Undersøgelser viser, at er man utilfreds med egen krop, trives man ofte dårligere generelt. Modsat – har man det godt og trives med sig selv og i fællesskabet, er man ofte gladere for sin krop[4].

En sund seksualitet bygger på et sundt selvværd; herunder dét at kunne elske sin egen krop. Derfor er emnet om kropsidealer vigtigt at tage op som en del af seksualundervisningen.

**Den perfekte krop** behandler tidens normer og idealer for kroppen, som er præget af et perfekthedsideal. Definition af normer og idealer:

Normer er uskrevne eller almindeligt anerkendte regler, ofte defineret af flertallet i et fællesskab. De kan brydes, ændres og laves om. Normer for kroppen kan eksempelvis være en bestemt forventning til, hvordan man skal se ud eller hvordan man taler om kroppen.
Idealer er forestillinger om, hvordan noget bør være og derfor er værd at stræbe efter. Et ideal anses for at være perfekt eller fuldkommen og kan i forhold til kroppen handle om, hvordan kroppen bør se ud. Idealer skabes af det omkringliggende samfund, og det er nærliggende at antage, at de sociale medier og modeindustrien er stærkt medvirkende til at skabe idealer for kroppen.

Normer og idealer forandres hele tiden, men Guds ideal for menneskekroppen er uforanderligt. Bibelen fortæller, at Gud har skabt mennesket underfuldt helt fra moders liv[5]. Menneskets værdi skabes altså udenfor mig selv og ligger i, at jeg er skabt og elsket af Gud. Heri ligger muligheden for udvikling af et sundt selvværd, der ikke bygger på egne præstationer. At se menneskets værdi i dette lys er en lettelse for barnet, som i dag nemt tynges af at skulle definere sig selv på mange områder, ikke mindst i forhold til kroppen. Et vigtigt perspektiv under dette tema er, at vi alle er skabt med mere eller mindre uperfekte kroppe.

**Krop og sociale medier:** Med muligheden for at redigere i og lægge filtre henover over digitale fotos, er den perfekte krop alle vegne; på de sociale medier, i reklamerne, i modebranchen. Hver dag møder børn og unge disse perfekte idealer for kroppen, som gerne vil fortælle dem, hvordan de bør se ud og, hvad de bør stræbe efter. Det kan være én af årsagerne til, at flere undersøgelser i dag peger på, at børn og unge i højere grad end tidligere føler, at de skal være perfekte og præstere det perfekte[6].

**Krop og trivsel:** Som følge af perfekthedsidealet ses en øget mistrivsel hos børn og unge.

Tal fra Sex og Samfund viser, at 76% af unge fra 7.-9. klasse er nogenlunde eller meget tilfredse med deres krop. 82% af pigerne er dog utilfredse med mindst én ting ved deres krop. Vægt, lår og mave står højest på listen. Hos drengene er tallet en del lavere – 44% er utilfredse med noget ved deres krop og særligt vægt, mave og højde.[7]

*Noter:*

*[1] Sex og samfund: »Flyveklar på de sociale medier« www.sexogsamfund.dk/foraeldre/medier*
*[2] Grube, Kirsten og Østergaard, Søren: »Børneliv version 2.0«, Ungdomsanalyse.nu*
*[3] Østergaard, Søren: » Er det hårdere at være barn og ung i dag end tidligere? – Kristeligt Dagblad*
*[4] Sex og Samfund: »Elsk dig selv« - www.sexogsamfund.dk/elskdigselv/elskdigselv*
*[5] Bibelen, Salmernes bog: Kapitel 139 vers 13-14*
*[6] Sex og Samfund: »Elsk dig selv« - www.sexogsamfund.dk/elskdigselv/elskdigselv*
*[7] Sex og Samfund: »Unges syn på krop og kropsidealer – en undersøgelse fra sex os samfund«, s. 7 www.sexogsamfund.dk/elskdigselv/elskdigselv*
*[1] Olsen, Jørn Henrik: »Hvorfor forhindrer Gud ikke lidelse i verden?« – Kristendom.dk*

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| Den perfekte krop | 30 min. | Mindmap<br>Pige-ark<br>Drenge-ark<br><br>Se aktivitetsark<br><br>Reklamer, modemagasiner, ungdomsblade, internettet | a) Fælles brainstorm på klassen med udgangspunkt i mindmap<br><br>b) Gruppearbejde<br>- Hvordan »skal« man se ud som pige/kvinde?<br>- Hvordan »skal« man se ud som dreng/mand?<br><br>c) Fremlæggelse<br>(Arkene kan hænges op synligt i klassen gennem forløbet) | At eleverne lærer om begreberne norm og ideal<br><br>At undersøge, hvilke normer og idealer der findes for kroppen i vores tid |
| | 15 min. | Film: »Ingen kroppe er ens« (2 min)<br><br>Samtalekort<br>Bibel<br><br>Læreroplæg<br><br>Vis foto af sportsmand med handicap eller se video med Nick Vujicic | a) Se filmen<br><br>b) Eleverne inddeles i grupper af 3 og skiftes til at trække et kort og svare på spørgsmålet<br><br>c) Læreren samler op på klassen med spørgsmålet:<br>»Hvad er en perfekt krop?«<br><br>d) Afsluttende læreroplæg om uperfekte kroppe og »lidelsens problem« | Undersøge syn på egen krop og på, hvilke normer og idealer for kroppen de selv er påvirket af<br><br>At eleverne opnår viden om »lidelsens problem« - og mulighed |
| Krop og sociale medier | 20 min. | Film: »#No filter« (5 min)<br><br>Lege-regler<br>Udsagn | Se filmen<br><br>Leg »byt stol, hvis du er enig«.<br>Fungerer som forberedelse til den kommende individuelle skriftlige opgave | At eleven kan analysere og forholdes sig kritisk til, hvordan sociale medier påvirker normer og idealer for kroppen |
| | 50 min. | Film:<br>»Sociale medier skaber fokus på den perfekte krop«<br>(5 min)<br><br>»Marlon og Madeleine vil gerne have en sixpack«<br>(4 min)<br><br>Spørgsmål<br>Se aktivitetsark | a) Se de to film<br><br>b) Individuel skriftlig opgave<br><br>c) Fremlæg opgave for klassen | At eleverne kan diskutere, hvordan normer og idealer kan påvirke dem selv<br><br>At eleverne kan tage stilling til og argumentere for egne synspunkter om sociale mediers betydning for kropsidealer |
| | 20 min. | Elevernes forældre/bedsteforælderinterview<br><br>Digital tidslinje: »Se tidens skiftende kropsidealer« | Læreren forbereder tidslinje (fx snor på væg, opslagstavle) og placerer årtier fra 1940-2000<br><br>Hver elev placerer sit interview-ark på det årti i tidslinjen, hvor den hører til<br><br>Tidslinjen gennemgås nu af eleverne selv i historisk rækkefølge<br><br>Afsluttende kan læreren vise et kort forløb af, hvordan kropsidealet har udviklet sig gennem tiden | At eleverne opnår viden om, hvordan kropsidealer og normer har ændret sig gennem tiden og deraf forståelse af, at de sociale medier er særligt medvirkende til vores tids normer og idealer for kroppen |

# LÆRERVEJLEDNING FORTSAT

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Krop og trivsel | 10 min. | Lyt til »Sangen om kroppen« (2 min) | Eleverne får udleveret kopiark og tegner hver 3 ting, som de synes sangen siger om, hvad en sund krop er | At eleven opnår viden om normer og idealer for sundhed |
| | 15 min. | Interviewspørgsmål<br>Se aktivitetsark<br>Bibel | Eleverne interviewer hinanden to og to ud fra spørgsmål som forberedelse til den kommende tegneopgave. Skriv stikord ned til interviewsvarene og giv dem bagefter til den, der blev interviewet | At give eleverne forståelse for, at sundhed handler om andre ting end kost og motion |
| | 20 min. | Papir og farver | a) Hver elev laver tegning af, hvad der for ham/hende er en sund krop. Supplér evt. med ord ved siden af tegningen<br><br>b) Der laves en lille udstilling i klassen med alle tegningerne<br><br>c) Tal om på klassen, hvorfor en sund krop også er en krop man har det godt i | At eleven kan analysere sammenhængen mellem krop og trivsel i eget og andres liv |

# Aktiviteter - kapitel 4 - 5. klasse

## Den perfekte krop – normer og idealer

a) Fælles brainstorm på klassen med udgangspunkt i mindmap
a) Gruppeopgave til pige-og drengegrupper á 3-4 elever: Hver gruppe udfylder et ark med stikord og billeder fra fysiske medier eller internettet:
   - Hvordan »skal« man se ud som pige/kvinde?
   - Hvordan »skal« man se ud som dreng/mand?
a) Hver gruppe fremlægger kort for klassen.
   (Arkene kan hænges op synligt i klassen gennem forløbet.)

## Ingen kroppe er ens

www.dr.dk/skole/kroppen-paa-skaermen
Samtale ud fra samtalekort.
#Nofilter
www.youtube.com/watch?v=FNXEgQoq3Cw&feature=youtu.be

## Byt stol hvis du er enig

Eleverne og læreren sidder på stole i en rundkreds. Læreren læser et udsagn højt for eleverne. Hvis man er uenig i udsagnet, bliver man siddende på stolen. Hvis man er enig, rejser man sig og tager pladsen fra en anden, der også er enig. Man må ikke gå tilbage til den stol, man kommer fra. Hvis der kun er én, der rejser sig, bytter man plads med læreren.

Undervejs kan læreren spørge nærmere ind til hvorfor/hvorfor ikke, eleverne var enige i et bestemt udsagn:

- I dag skinner solen.
- Mange børn taler med deres forældre om kroppen.
- Det er vigtigt, at man er glad for sin krop.
- Mange børn er glade for deres krop.
- Mange børn ved, at de kroppe vi ser i medierne er redigerede.
- Nogle børn ønsker at få den krop, de ser i medierne.
- Filmen handler om, hvordan de sociale medier forvrænger virkeligheden.
- Mange børn bruger filtre, når de lægger billeder på de sociale medier.
- Billedredigering er en god idé til at få kroppen til at se bedre ud. (Hvorfor?)
- Reklamebranchen viser mange forskellige slags kroppe.
- Mange børn bruger de sociale medier til at vise, når de træner. (Hvorfor?)
- Mange børn er afhængige af at få likes?
- Mange børn bliver påvirket af de kroppe, de ser i medierne, selvom de godt kender til filtre og redigeringsværktøjer.
- Børns selvværd vokser, når de får likes.
- Mange børn er utilfredse med deres krop.
- Man kan lære at elske den krop, man er skabt med.

## Krop og sociale medier

Se de to film fra www.dr.dk/skole/kroppen-paa-skaermen:
- »Sociale medier skaber fokus på den perfekte krop«
- »Marlon og Madeleine vil gerne have en sixpack«

## Individuel skriftlig opgave – Krop og sociale medier

Spørgsmål til individuel skriftlig opgave:
- Hvilke normer og idealer findes i de to film?
- Hvorfor har nogen behov for at dele billeder af sin krop, mad og træning?
- Hvordan bliver du påvirket af de sociale medier?
- Hvad mener du er et sundt kropsideal?
- Synes du, det er ok at benytte filtre på de sociale medier? Hvorfor/Hvorfor ikke?
- Hvilket kropsideal findes i Bibelen (se Salmernes bog kapitel 139, vers 13-14)?
- Hvilket kropsideal har du for din krop?

## Interview med forældre/bedsteforældre

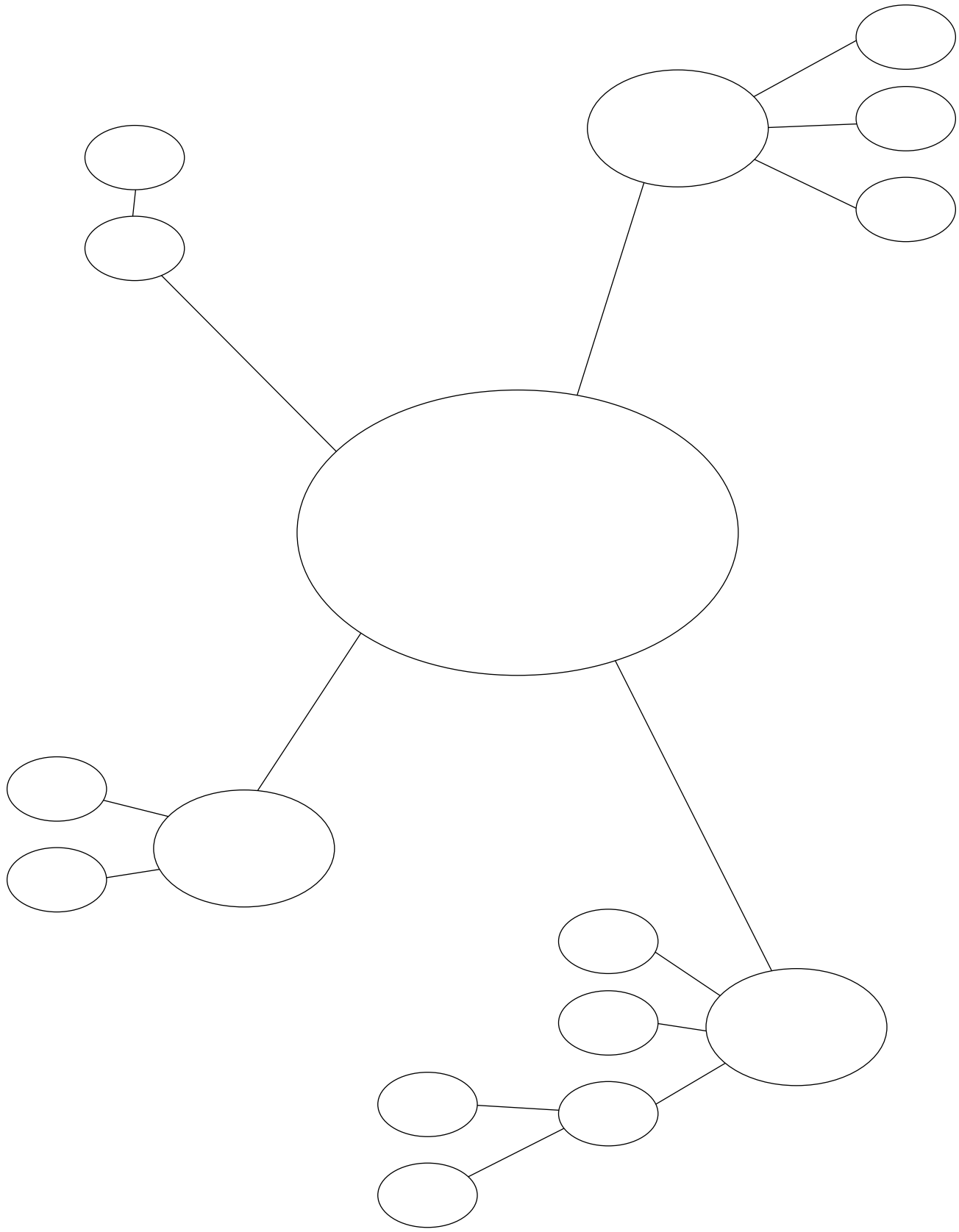
Eleverne interviewer deres forældre/bedsteforældre om kropsidealer i deres ungdom ud fra opgavearket.
Se også skiftende kropidealer gennem tiden på Digital tidslinje:
www.dr.dk/nyheder/kultur/grafik-se-tidens-skiftende-kropsidealer

## Sangen om kroppen

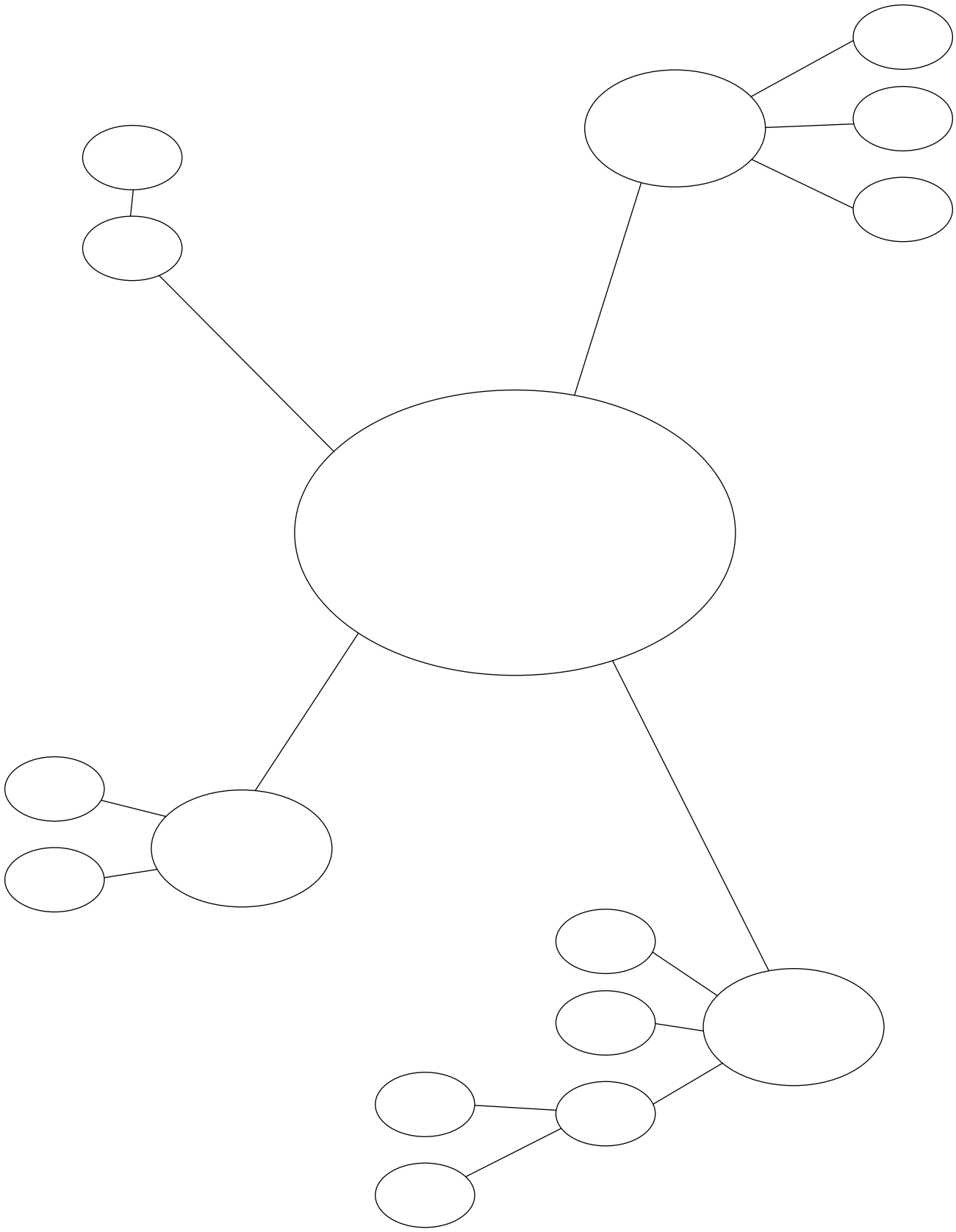
Lyt til sangen og tegn 3 ting, som du synes sangen siger om, hvad en sund krop er.
https://www.dr.dk/tv/se/-/-/lille-noerd-se-min-krop-2

Eleverne interviewer hinanden to og to ud fra spørgsmål som forberedelse til den kommende tegneopgave. Skriv stikord ned til interviewsvarene og giv dem bagefter til den, der blev interviewet.
Interviewspørgsmål:
- Hvad betyder det at være sund?
- Hvad er godt ved at være sund?
- Hvornår er man sund i dine øjne?
- Hvad er det sundeste, man kan sige om dig?
- Hvorfor er Gud interesseret i, hvordan vi behandler vores krop? (Læs evt. 1. Korintherbrev kapitel 6 vers 19).
- Hvorfor er det vigtigt at være glad for sin krop?

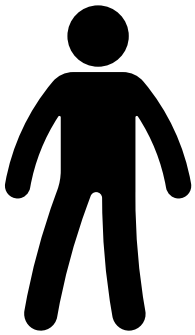
# **NORMER -** mindmap



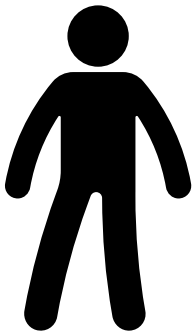
# **IDEALER -** mindmap



# HVORDAN »SKAL« EN PIGE/KVINDEKROP SE UD?



# HVORDAN »SKAL« EN DRENGE/MANDEKROP SE UD?



**Hvad kan du lide ved dit udseende?**

**Hvad kan du ikke lide ved dit udseende?**

**Hvorfor bruger vi ofte meget tid på vores udseende?**

**Hvor afgørende tror du dit udseende er for, om folk kan lide dig?**

**Hvorfor tror du, at Gud er mere interesseret i vores hjerte end vores udseende?**
(Se fx i 1. Samuel 16, 7)

**Hvem bestemmer, hvad der er perfekt og normalt?**

**Hvad er for dig »en perfekt krop«?**

**I hvilket årti var du ung?**

**Hvilke normer og idealer var der for kroppen i din ungdom?**

**Hvem prægede normer og idealer for kroppen i din ungdom?**

**Var du selv præget af din tids kropsideal? Hvordan så du selv ud?**

**Hvordan ville du gerne se ud/hvem ville du gerne ligne?**

# Hvad fortæller sangen om, hvad en sund krop er?

# Aktiviteter - kapitel 4 - 5. klasse

## AFSLUTTENDE LÆREROPLÆG OM UPERFEKTE KROPPE:



*Photo by Arisa Chattasa on Unsplash*

Vi er alle er skabt med uperfekte kroppe. I Guds øjne er vi perfekt skabt, men fordi kroppen er lige så skadet af syndefaldet som sjælen og ånden, er kroppen ufuldkommen og en del af dem, vi er. Et godt selvværd handler om at elske sig selv og altså også vores krop med alle dens fejl og mangler. Vi kan fremelske kærlighed til egen krop ved at fokusere på alle de gode ting ved vores krop, fremfor alt det den mangler eller har for meget af (se foto – sportsmand, som bruger sin krops potentiale fremfor at fokusere på dens mangler).

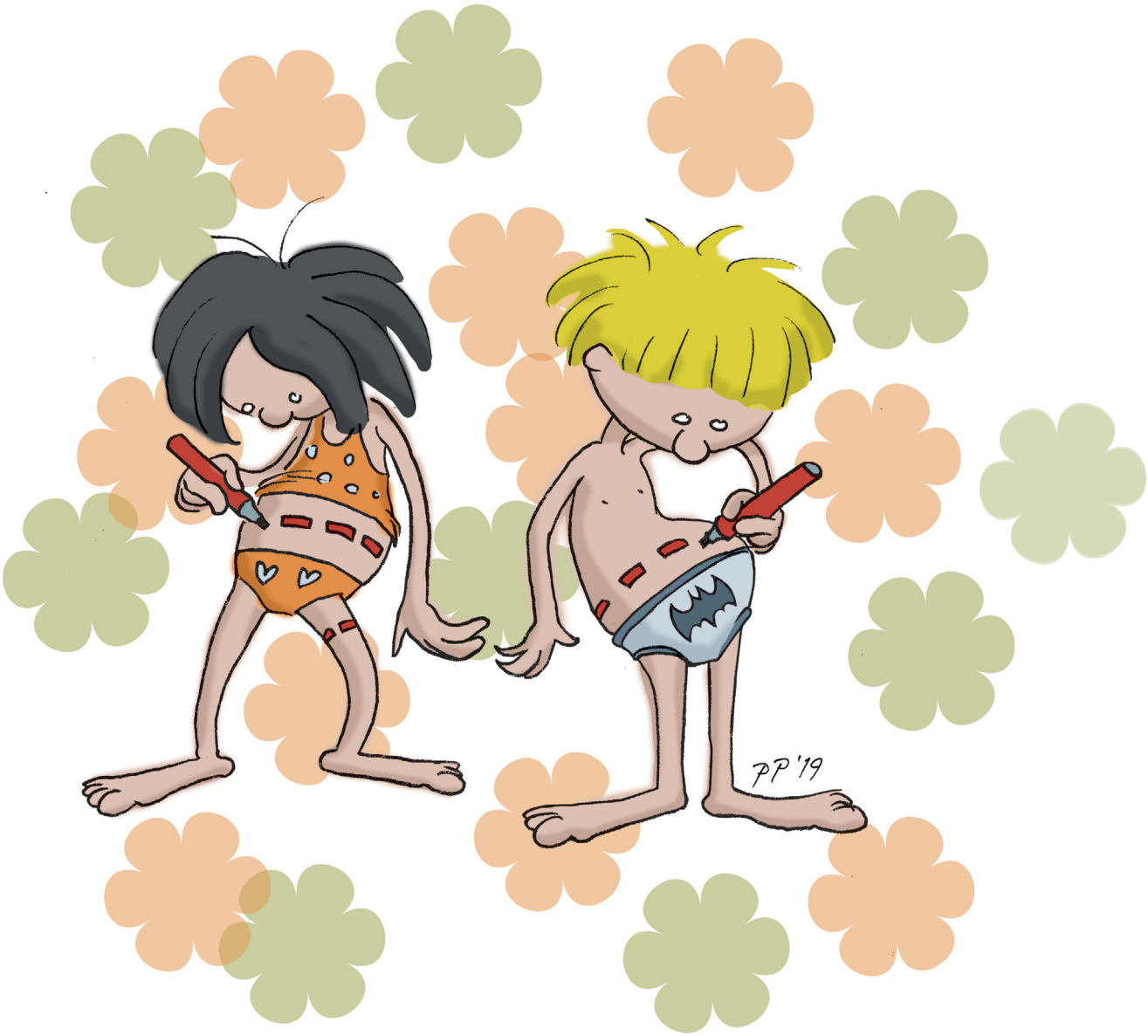
Nogle børn – og voksne kæmper med et handicap eller lider af en invaliderende sygdom.

Spørg gerne eleverne, om de kender nogen med sygdom eller handicap. For et barn med dværgvækst eller spastisk lammelse kan det være rigtig svært at elske og acceptere egen krop som skabt i Guds billede og efter Hans vilje. Hvorfor Gud tillader handicap, smerte og sygdom, finder vi ikke noget godt svar på. Dette kaldes også lidelsens problem. Men kristendommen hjælper os til at møde lidelse med håb og mod i stedet for bitterhed og lidelse. Et fantastisk eksempel på dette er den handicappede Nick Vujicic. Se film med Nick Vujicic: »Change from childhood to 2017«: **https://youtu.be/uWaWnHlterg**

Af Lea Brogaard

Kapitel 5

# Grænser




2. klasse | 4. klasse | 6. klasse

# GRÆNSER/OVERGREB/ PÆDOFILI/PORNO

I disse tre lektioner skal eleverne arbejde med personlige grænser, overgreb, pædofili og porno.

# BESKRIVELSE:

### Individuelle grænser

Personlighed, kontakt, samtale og handling er alle udtryk for situationer i hvilke vores grænser kommer til udtryk. Hvor tæt på, vi lader andre mennesker fysisk og psykisk komme på os, kan skyldes vores personlighed og kultur. I nogle kulturer er det fx almindeligt at kysse hinanden på kinden, når man hilser hinanden »goddag« og »farvel«. I Danmark hilser vi med håndtryk og giver måske et knus, hvis der er tale om fx nære venner eller familie. Det er vigtigt, at vi kender vores personlige grænser og er bevidste om hvor vores grænser går.

På samme måde, skal vi også passe på andres grænser. Vi skal huske, når vi er sammen med andre mennesker, at lægge mærke til, om de også har det godt. Synes min ven, at det var sjovt da jeg skubbede ham over i pigerne i klassen? Måske grinede han, men øjnene grinede ikke og han virkede lidt mærkelig bagefter. Øjnene viser ofte, hvordan vi virkelig har det. Kommer vi i tvivl må og bør vi altid spørge om vi gik over grænsen - og det er faktisk meget dejligt at blive spurgt om - for det kan være svært at sige »hov der gik du altså over grænsen - og det var ikke rart eller sjovt«. Hvis vi selv oplever at vores grænser er blevet overtrådt, skal vi også reagerer på det. Hvis vi ikke reagerer, kan det fylde i vores krop og tanker, sådan at vi bliver trætte, triste, får ondt i maven, får hovedpine m.m. Det kan godt være et tabu og føles pinligt at tale om. Hvis vi går med mavepine og ikke rigtig har det godt, er det vigtigt, at vi kan tale med en voksen om det. Voksne har mere livserfaring end børn eller teenagere og de er derfor dem man skal tale med, når man har det svært. Sådan en voksen kan være en forældre, bedsteforældre, pædagog, lærer, onkel eller moster osv.

Vores personlige grænser er altså forskellige. Nogle kan have en meget snæver grænse, hvor kun få personer kommer ind og hvor man ikke tør så meget. Andre har en bred grænse hvor rigtig mange mennesker er lukket ind og hvor man bare tør alt muligt. Hvis man er en af disse to så kan man godt få det svært i livet. Det kan blive ensomt og trist, når grænserne om sig selv er smalle og man får ikke så mange fede oplevelser som andre - fordi man begrænser sig selv. Hvis man har super mange venner, så kan man godt komme til at mangle nærhed og fortrolighed og når man tør alt, kan man glemme at passe på sig selv. Nogle gange kan vi tænke om os selv »jamen sådan er jeg og det må andre bare respekterer« hvor det kunne være godt for os at tænke på, om det kunne være sundt for os at flytte vores grænser lidt. Vi ændrer os nemlig hele livet og det skal vi huske, at nogle af vores grænser også skal gøre. Der findes desværre både voksne og børn, der ikke forstår eller formår at overholde og respektere andres grænser.

### Overgreb og pædofili

Seksualitet, og sex i det hele taget, er noget der hører voksenlivet til. Det er noget dejligt og rart der sker mellem manden og kvinden. Børn og teenagere skal derfor ikke røres på brysterne, i skridtet eller kysses intimt fx med tungen. Voksne som går langt over grænserne, begår kriminalitet. Når forældre er trygge og glade for disse personer, er det fordi de tror, at sådanne mennesker ikke ville begå overgreb mod deres børn. Børn skal fortælle om ting de synes er mærkelige eller ubehagelige - til en tryg voksen, så det stopper. Ligesom med de voksne, er der også børn der kan begå overgreb mod børn. Her gælder det også, at det er vigtigt at børn fortæller voksne hvis de oplever at nogle begår overgreb imod dem. Børn der begår overgreb er ofte børn, der selv er udsat for overgreb og de skal have hjælp.Børnene skal vide, at selvom det kan virke flovt eller selvom de fx er blevet truet til fortie et overgreb er det vigtigt at fortælle det til en tryg voksen. Børnene skal informeres om det på en måde der ikke skræmmer dem eller gør situationen utryg, men på en rolig måde forklarer at man som voksen/ung/barn ikke har lov til at gøre noget imod dem som de ikke bryder sig om og at sker det, så må man altid gerne fortælle om det. Børn der oplever overgreb skal vide, at det aldrig er deres skyld det der er sket.

### Porno

Pornografi er skildringer af seksuelle aktiviteter der filmes eller fotograferes, for at stimulerer seksuel lyst hos dem der kigger på dette. Porno er kunstige fremstillinger af hvad sex kan være og det er vigtigt at forstå at det ikke er virkelighed, det der sker. Mange kommer i kontakt med pornosider på internettet via mobil, pc eller andet medie, enten ved aktivt at søge det eller tilfældigt ved at man f.eks. følger et link eller et billede der popper op på skærmen, hvor man bliver ledt ind på en gratis pornoside.

Porno i dag er ofte meget voldelig og det er især kvinden det går ud over. Dette kan være en utrolig skræmmende og meget ubehagelig oplevelse at se på. Selv om man syntes det er skræmmende at se, så oplever man ofte samtidig en fascination og spænding, så selv om man måske skammer sig over det, vender man ofte tilbage for at se mere. Det er bestemt ikke ualmindeligt men derimod noget mange gør.

Dopaminen kræver dog for at opnå den samme ophidselse fra gang til gang, at der tilføres noget nyt og noget mere og man må derfor hele tiden finde noget der er mere og mere ekstremt, hvilket i sidste ende kan munde ud i en decideret afhængighed af porno.

Pornoafhængighed er i dag noget, som flere og flere lider af – også unge - og som ofte har det mange ødelæggende konsekvenser for personens liv. Det kan for eksempel være at isolere sig, trække sig fra sociale sammenhænge og ikke længere kunne nyde eller interessere sig for sex med en partner, men udelukkende blive tilfredsstillet ved hjælp af pornografi.

Man kan blive behandlet for pornoafhængighed- også selv om man er ung. Det er vigtigt, at man ved, at der meget stor forskel på hvad porno er og hvad sex er, for de to ting er langt fra det samme. Porno bliver lavet for at tjene penge. Porno er en industri, der tjener milliarder af kroner på at vise noget, som på nogle måder ligner sex, men som på ingen måde er realistisk eller har det mindste med sex at gøre.

Det er vigtigt at huske, at porno er instrueret og på mange måder urealistisk og at de medvirkende i høj grad kun gør det fordi de bliver betalt for det.

Sex derimod er noget man har helt frivilligt, fordi begge parter har lyst. Sex handler om at det er rart for begge parter, at man sørger for, at begge er enige i, hvad der skal ske, at man respekterer hinandens grænser og at man altid kan trække sig hvis man ikke har lyst længere.

Man »skylder« aldrig nogen at have sex og man skal aldrig presse nogen til at have sex. Man respekterer et nej.

(Er man som forælder bekymret for om ens børn og unges uhindret adgang til pornosiderne, kan man købe og installere et filter der forhindrer barnet el den unge at få adgang til disse sider.)

Du kan læse mere her i disse artikler om, hvad der kemisk sker i hjernen, når man ser porno.

**Porno virker som narko på din hjerne**
**Porno skader din sexlyst**

Internettet
Vi kan både bruge og misbruge internettet. Vi kan bruge det positivt til at finde informationer, sende e-mails, tjekke e-boks, følge venners gode oplevelser på instagram, Facebook m.m. Negativt kan vi også bruge internettet til at fylde os med voldelige billeder, sende onde vurderinger og nedsættende beskeder til andre eller få en oplevelse af, at mit liv er nedtur, for jeg ser ikke ud som de kendte eller oplever så mange spændende ting som mine venner. I dag er det meget naturligt, at børn og unge deler en masse billeder på SNAP, Facebook, Instagram o.l. Forældre har et ansvar for at følge med i, hvad børn og unge ser på.

## FORMÅL MED UNDERVISNINGEN:

Eleverne vil i dette kapitel, opnå forståelse for kultur, livsvilkår og trivsel. Emnet vil hjælpe eleverne til at forstå egne grænser og rettigheder og udvikle en forståelse for andres.

I kapitlet vil eleverne arbejde med lovgivning, rettigheder, egne og andres erfaringer og vil sammen med læreren undre sig og forholde sig til emnerne.

Vidensdel til læreren: I dette kapitel gennemgår læreren først emnerne med eleverne, ud fra teksten i beskrivelsen i introduktionen, til de forskellige emner og lektioner. Inden introduktionen kan man evt. lave en brainstorm på klassen omkring hvad de allerede ved om emnet. Efter denne tekst er gennemgået, laves øvelserne med eleverne fra lærervejledningen. Afslutningsvis kan der følges op på, om eleverne blev overraskede i forløbet, lærte noget nyt eller fik bekræftet / afkræftet nogle holdninger. Husk altid at give plads til elevernes spørgsmål afslutningsvis i klassen. Du kan også finde inspiration i henvisninger efter lærervejledningen.

## OVERGREB OG PÆDOFILI

Socialstyrelsen anvender nedenstående definition af seksuelle overgreb mod børn og unge:

- Den voksne udnytter et barns tillid
- Det seksuelle overgreb krænker barnets integritet
- Det er en handling, som barnet ikke kan forstå eller misforstår, og som barnet ikke er modent til at give samtykke til
- Det seksuelle overgreb er udtryk for den voksnes behov og på den voksnes betingelser, eller et udtryk for børn og unge, der udsætter andre børn og unge for seksuelt grænseoverskridende adfærd
- Det er en handling, som overskrider samfundets lovgivning og den almindelige moral

Definitionen er punktopstilling af Henry C. Kempes definition af seksuelle overgreb fra 1978.

Når vi taler med børn omkring overgreb er det vigtigt at vi er åbne, for så vil børnene også være åbne i samtalen med os. Hvad har de oplevet; set i tv og hvad har de ellers hørt om? Vi skal tale med børnene om det i et sprog som passer til deres alder og modenhed. Det er et voldsomt emne, men vi må forstå, at selv små børn allerede har hørt lidt om sådanne sager. Det skaber tryghed at få emnet italesat og forstået med en tillidsfuld voksen. I sager hvor børn eller teenagere er blevet overfaldet af fremmede eller lokket væk, har man fundet ud af, at disse børn kort inden har haft en instinktiv fornemmelse af at noget var helt galt og at de burde stikke af. Sådanne instinkter skal de lære at reagerer på. Derfor må vi voksne lære børn og teenagere, at hvis de får en utryg fornemmelse, så skal de stikke af finde en voksen, som de kan stole på og som vil hjælpe dem. Ofte vil børn, der har lært at følge dette instinkt, flygte hen til en ældre dame eller en kvinde med børn. I det hele taget, skal børn lære vigtigheden af ikke at tale eller gå med fremmede mennesker.

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| Grænser | 45 min. | Bilag<br>Kopiark af for-skellige personer<br><br>Se aktivitetsark | Hvor tæt på vil du gå?<br><br>Klassesamtale | - At børnene bliver opmærksomme på egne og andres grænser<br>- At børnene kan aflæse og respektere andres signaler/grænser |
| Overgreb og pædofili | 90 min. | Stor rulle papir<br>Tegneredskaber<br><br>Se aktivitetsark | Kropstegning og Rollespil<br>Se aktivitetsark | - At børnene bliver bevidste om natur-lig berøring fra voksne og børn<br>- At børnene får reflekteret over handlingsmuligheder |
| Porno | 45 min. | Mulighed for at skrive udsagn fra brainstorm på tavlen | Læs bogen »Klik her Thomas«. Udgivet på LogosMedia.<br><br>Samtale ud fra spørgsmål på aktivitetsark | At børnene forstår hvad porno er og hvordan det påvirker mennesker. |

Linkene herunder, er brugt i udarbejdelsen af dette kapitel.
De kan bruges supplerende til undervisningen eller til at give mere viden til underviseren:

**http://www.migogminkrop.dk/film/rettigheder/?id=45661&vimeo=193866570**

**https://redbarnet.dk/skole/sikkerchat/gode-raad-mellemtrin/**

**https://redbarnet.dk/stopboernepornografi/viden/**

**https://www.tveast.dk/artikel/psykolog-saadan-taler-du-med-dit-barn-om-seksuelle-overgreb**

**http://nyheder.tv2.dk/samfund/2018-04-07-saadan-taler-du-med-dit-barn-om-seksuelle-kraenkelser**

**https://socialstyrelsen.dk/born/overgreb/seksuelle-og-voldelige-overgreb/seksuelle-overgreb/definition-og-lovgivning-om-seksuelle-overgreb**

**http://denstoredanske.dk/Samfund%2c_jura_og_politik/Etnologi/Seksualitet/pornografi**

Bogen »Klik her Thomas« bruges til undervisningen.

# Aktiviteter - kapitel 5 - 2. klasse

## Hvor tæt vil du gå?

Øvelse, hvor eleverne fysisk skal vise, hvor tæt det normalt er at stå på andre mennesker. Eleverne stiller sig på en lang række med læreren overfor. Når læreren lægger et billede ned, skal eleverne så gå så tæt på billedet, som de synes ville være ok. Læreren kan evt. printe flere sedler ud af hver person, som lægges på en række foran eleverne- så de ikke kommer til at stå i en stor klump.
Læreren spørger: Hvor tæt vil du fysisk stå ved:

1. din mor
2. din far
3. dine søskende
4. din bedste ven
5. en klassekammerat
6. en gammel dame på gaden
7. en hjemløs

- og ville du vinke til dem, give hånden, give et knus, give et kys?

Det er en klasseøvelse, så eleverne kan se evt. forskelligheder, men også hvad det normale er - (læreren kan evt. også selv være med.)

**Klassesamtale**
Hvornår synes du, det er ok fx at give knus? Hvem er det ok at give et kys? Hvor på kroppen er det ok at blive berørt? Hvem må se dig uden tøj på og i hvilke situationer? Det er vigtigt at kende sine egne grænser, og som vi kunne se i øvelserne og høre i klassesamtalen, har vi mange ting til fælles, men det er også helt normalt, at vi har forskellige grænser.

## Kropstegning

Eleverne tegner en krop. Nu skal de farve, hvor det er ok, at mor og far rører dem. De skal farve med en rød farve. Herefter skal de farve, hvor andre voksne, de kender, må røre dem. De skal farve med grøn. Nu skal de farve, hvor en fremmed må røre dem. De skal farve med blå. Eleverne skal nu skrive navn på tegningerne.

Tegningerne lægges på gulvet, så alle tegninger kan ses, og læreren samtaler med eleverne om, hvor det er naturligt at blive rørt af de 3 forskellige slags voksne.

Nu laver eleverne en ny kropstegning. De skal nu med rød vise, hvor deres venner må røre dem. Hvor børn de kender, må røre dem, farves herefter med grøn og afslutningsvis farver eleverne med blåt, hvor børn de ikke kender, må røre dem. Der skrives navn på tegningerne.

Tegningerne lægges på gulvet og læreren samtaler igen med eleverne om, hvor det er naturligt at blive rørt af de 3 forskellige slags børn.

## Rollespil

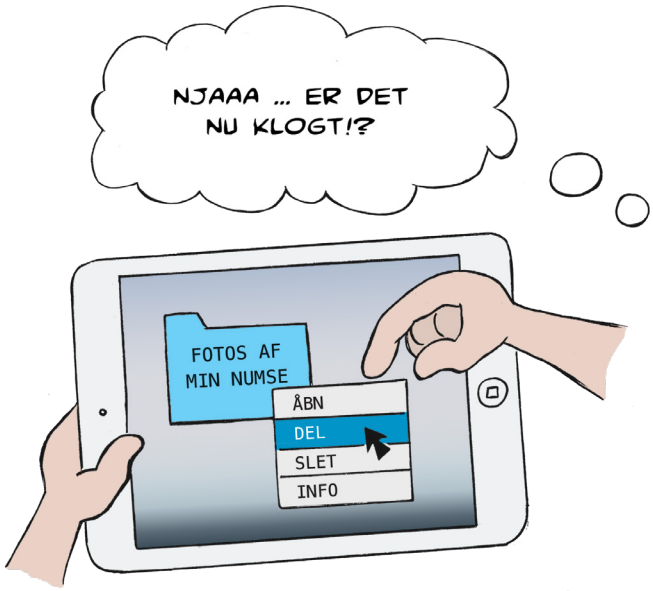
Del eleverne ud i grupper på 3 og lad dem lave rollespil over: Hvad gør man, hvis en fremmed vil vise dig noget eller have dig med sig?
Afslut med præsentation og samtaler på klassen.

## Klik her Thomas

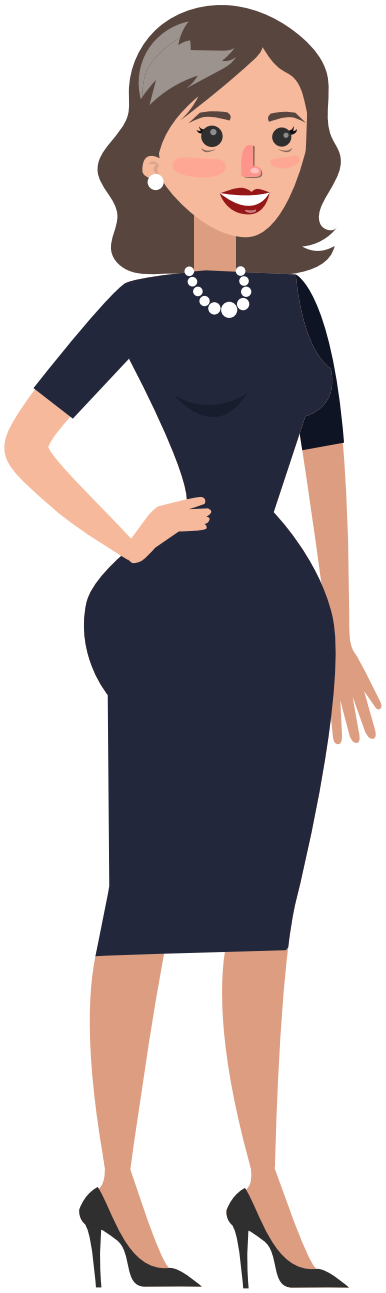
Køb gerne bogen som klassesæt, så eleverne kan følge med, når der læses højt på klassen. Børnene kan efterfølgende låne bogen med hjem, som oplæg til samtale med forældrene.
Der er et forældreafsnit bag i bogen.

**Samtalespørgsmål**

- Hvad synes I, der er naturligt at kigge på, når man er på internettet? Brainstorm på klassen.
- Hvad synes i, der er unaturligt at kigge på? (fx vold, pornografi, uhygge m.m.)
- Hvad har I set fx på internettet, som de syntes var upassende?
- Brainstorm på hvad man kan gøre, hvis man ser noget upassende på nettet.
- Hvad gør man, hvis ens ven gerne vil se på noget, man ikke har lyst til?
- Skal man fortælle det til en voksen, hvis man har set fx vold, pornografi m.m.?



# HVOR TÆT VIL DU GÅ?



- din mor

# HVOR TÆT VIL DU GÅ?



- din far

# HVOR TÆT VIL DU GÅ?



- dine søskende



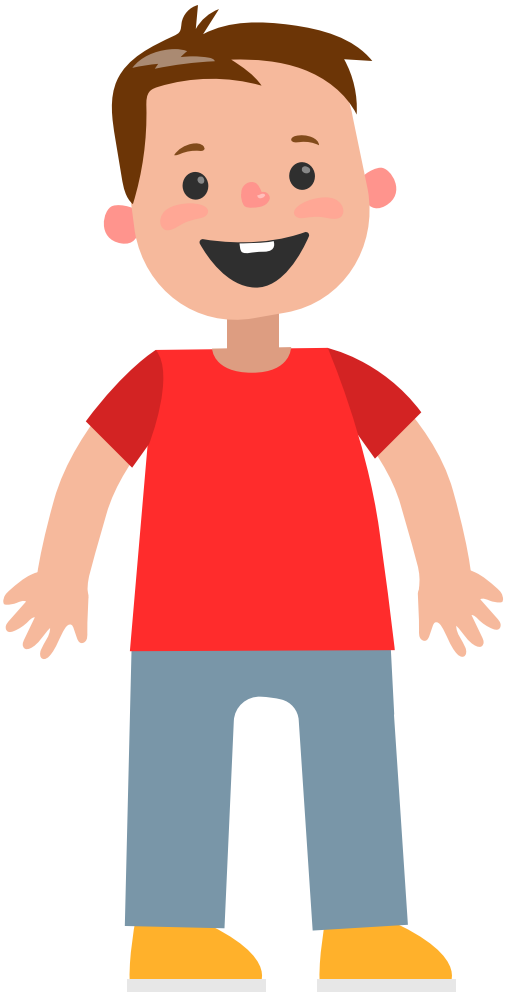
# HVOR TÆT VIL DU GÅ?

- din bedste ven



# HVOR TÆT VIL DU GÅ?

- en klassekammerat



# HVOR TÆT VIL DU GÅ?



- en gammel dame på gaden

# HVOR TÆT VIL DU GÅ?

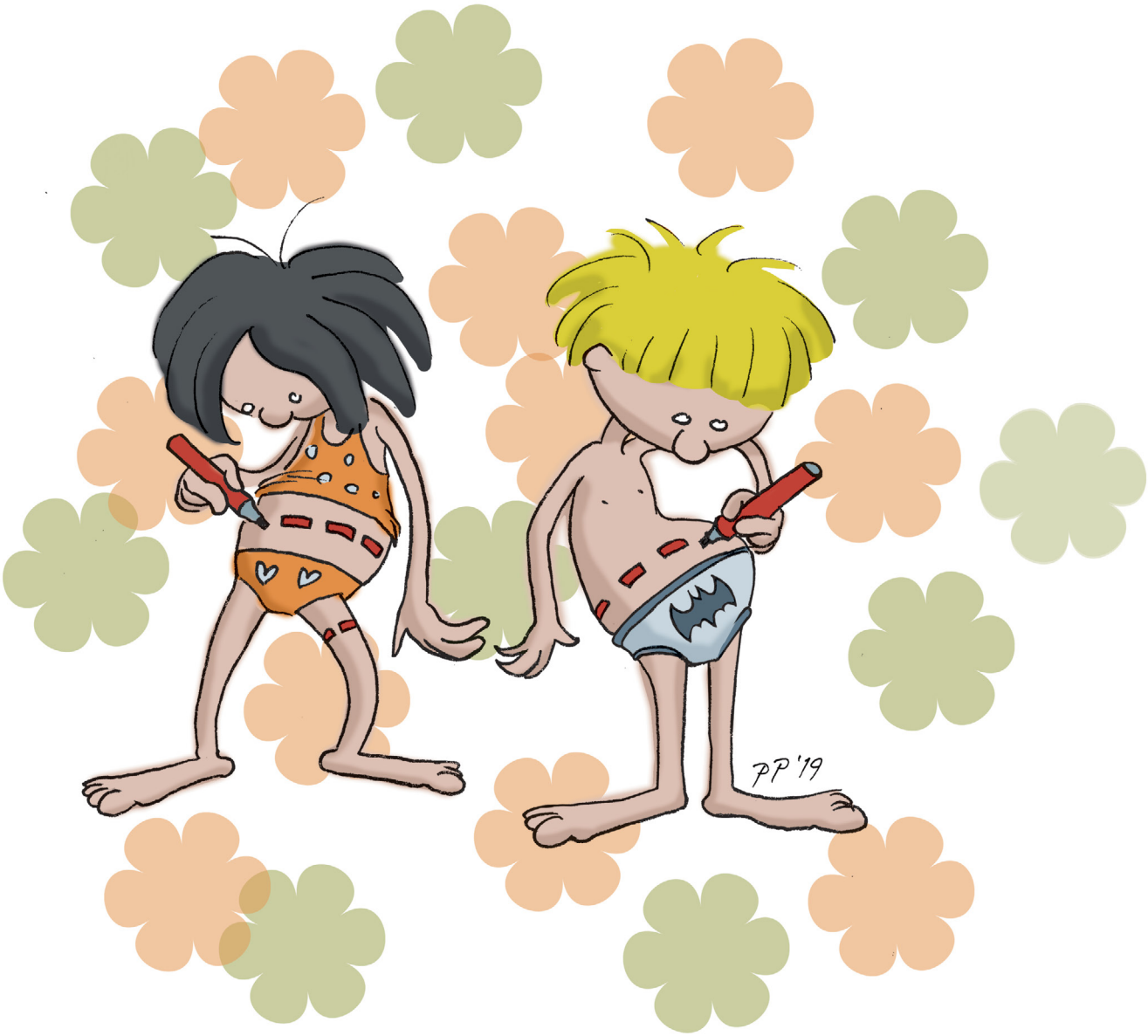


- en hjemløs

Af Lea Brogaard

Kapitel 5

# Grænser




2. klasse | 4. klasse | 6. klasse

# BESKRIVELSE:

I disse tre lektioner skal eleverne arbejde med personlige grænser, overgreb, pædofili og porno.

### Individuelle grænser

Personlighed, kontakt, samtale og handling er alle udtryk for situationer i hvilke vores grænser kommer til udtryk. Hvor tæt på, vi lader andre mennesker fysisk og psykisk komme på os, kan skyldes vores personlighed og kultur. I nogle kulturer er det fx almindeligt at kysse hinanden på kinden, når man hilser hinanden »goddag« og »farvel«. I Danmark hilser vi med håndtryk og giver måske et knus, hvis der er tale om fx nære venner eller familie. Det er vigtigt, at vi kender vores personlige grænser og er bevidste om hvor vores grænser går.

På samme måde, skal vi også passe på andres grænser. Vi skal huske, når vi er sammen med andre mennesker, at lægge mærke til, om de også har det godt. Synes min ven, at det var sjovt da jeg skubbede ham over i pigerne i klassen? Måske grinede han, men øjnene grinede ikke og han virkede lidt mærkelig bagefter. Øjnene viser ofte, hvordan vi virkelig har det. Kommer vi i tvivl må og bør vi altid spørge om vi gik over grænsen - og det er faktisk meget dejligt at blive spurgt om - for det kan være svært at sige »hov der gik du altså over grænsen - og det var ikke rart eller sjovt«. Hvis vi selv oplever at vores grænser er blevet overtrådt, skal vi også reagerer på det. Hvis vi ikke reagerer, kan det fylde i vores krop og tanker, sådan at vi bliver trætte, triste, får ondt i maven, får hovedpine m.m. Det kan godt være et tabu og føles pinligt at tale om. Hvis vi går med mavepine og ikke rigtig har det godt, er det vigtigt, at vi kan tale med en voksen om det. Voksne har mere livserfaring end børn eller teenagere og de er derfor dem man skal tale med, når man har det svært. Sådan en voksen kan være en forældre, bedsteforældre, pædagog, lærer, onkel eller moster osv.

Vores personlige grænser er altså forskellige. Nogle kan have en meget snæver grænse, hvor kun få personer kommer ind og hvor man ikke tør så meget. Andre har en bred grænse hvor rigtig mange mennesker er lukket ind og hvor man bare tør alt muligt. Hvis man er en af disse to så kan man godt få det svært i livet. Det kan blive ensomt og trist, når grænserne om sig selv er smalle og man får ikke så mange fede oplevelser som andre - fordi man begrænser sig selv. Hvis man har super mange venner, så kan man godt komme til at mangle nærhed og fortrolighed og når man tør alt, kan man glemme at passe på sig selv. Nogle gange kan vi tænke om os selv »jamen sådan er jeg og det må andre bare respekterer« hvor det kunne være godt for os at tænke på, om det kunne være sundt for os at flytte vores grænser lidt. Vi ændrer os nemlig hele livet og det skal vi huske, at nogle af vores grænser også skal gøre. Der findes desværre både voksne og børn, der ikke forstår eller formår at overholde og respektere andres grænser.

### Overgreb og pædofili

Seksualitet, og sex i det hele taget, er noget der hører voksenlivet til. Det er noget dejligt og rart der sker mellem manden og kvinden. Børn og teenagere skal derfor ikke røres på brysterne, i skridtet eller kysses intimt fx med tungen. Voksne som går langt over grænserne, begår kriminalitet. Når forældre er trygge og glade for disse personer, er det fordi de tror, at sådanne mennesker ikke ville begå overgreb mod deres børn. Børn skal fortælle om ting de synes er mærkelige eller ubehagelige - til en tryg voksen, så det stopper. Ligesom med de voksne, er der også børn der kan begå overgreb mod børn. Her gælder det også, at det er vigtigt at børn fortæller voksne hvis de oplever at nogle begår overgreb imod dem. Børn der begår overgreb er ofte børn, der selv er udsat for overgreb og de skal have hjælp.Børnene skal vide, at selvom det kan virke flovt eller selvom de fx er blevet truet til fortie et overgreb er det vigtigt at fortælle det til en tryg voksen. Børnene skal informeres om det på en måde der ikke skræmmer dem eller gør situationen utryg, men på en rolig måde forklarer at man som voksen/ung/barn ikke har lov til at gøre noget imod dem som de ikke bryder sig om og at sker det, så må man altid gerne fortælle om det. Børn der oplever overgreb skal vide, at det aldrig er deres skyld det der er sket.

### Porno

Pornografi er skildringer af seksuelle aktiviteter der filmes eller fotograferes, for at stimulerer seksuel lyst hos dem der kigger på dette. Porno er kunstige fremstillinger af hvad sex kan være og det er vigtigt at forstå at det ikke er virkelighed, det der sker. Mange kommer i kontakt med pornosider på internettet via mobil, pc eller andet medie, enten ved aktivt at søge det eller tilfældigt ved at man f.eks. følger et link eller et billede der popper op på skærmen, hvor man bliver ledt ind på en gratis pornoside.

Porno i dag er ofte meget voldelig og det er især kvinden det går ud over. Dette kan være en utrolig skræmmende og meget ubehagelig oplevelse at se på. Selv om man syntes det er skræmmende at se, så oplever man ofte samtidig en fascination og spænding, så selv om man måske skammer sig over det, vender man ofte tilbage for at se mere. Det er bestemt ikke ualmindeligt men derimod noget mange gør.

Dopaminen kræver dog for at opnå den samme ophidselse fra gang til gang, at der tilføres noget nyt og noget mere og man må derfor hele tiden finde noget der er mere og mere ekstremt, hvilket i sidste ende kan munde ud i en decideret afhængighed af porno.

Pornoafhængighed er i dag noget, som flere og flere lider af – også unge - og som ofte har det mange ødelæggende konsekvenser for personens liv. Det kan for eksempel være at isolere sig, trække sig fra sociale sammenhænge og ikke længere kunne nyde eller interessere sig for sex med en partner, men udelukkende blive tilfredsstillet ved hjælp af pornografi.

Man kan blive behandlet for pornoafhængighed- også selv om man er ung. Det er vigtigt, at man ved, at der meget stor forskel på hvad porno er og hvad sex er, for de to ting er langt fra det samme. Porno bliver lavet for at tjene penge. Porno er en industri, der tjener milliarder af kroner på at vise noget, som på nogle måder ligner sex, men som på ingen måde er realistisk eller har det mindste med sex at gøre.

Det er vigtigt at huske, at porno er instrueret og på mange måder urealistisk og at de medvirkende i høj grad kun gør det fordi de bliver betalt for det.

Sex derimod er noget man har helt frivilligt, fordi begge parter har lyst. Sex handler om at det er rart for begge parter, at man sørger for, at begge er enige i, hvad der skal ske, at man respekterer hinandens grænser og at man altid kan trække sig hvis man ikke har lyst længere.

Man »skylder« aldrig nogen at have sex og man skal aldrig presse nogen til at have sex. Man respekterer et nej.
(Er man som forælder bekymret for om ens børn og unges uhindret adgang til pornosiderne, kan man købe og installere

et filter der forhindrer barnet el den unge at få adgang til disse sider.)

Du kan læse mere her i disse artikler om, hvad der kemisk sker i hjernen, når man ser porno.
**Porno virker som narko på din hjerne**
**Porno skader din sexlyst**

### Internettet

Vi kan både bruge og misbruge internettet. Vi kan bruge det positivt til at finde informationer, sende e-mails, tjekke e-boks, følge venners gode oplevelser på instagram, Facebook m.m. Negativt kan vi også bruge internettet til at fylde os med voldelige billeder, sende onde vurderinger og nedsættende beskeder til andre eller få en oplevelse af, at mit liv er nedtur, for jeg ser ikke ud som de kendte eller oplever så mange spændende ting som mine venner. I dag er det meget naturligt, at børn og unge deler en masse billeder på SNAP, Facebook, Instagram o.l. Forældre har et ansvar for at følge med i, hvad børn og unge ser på.

## FORMÅL MED UNDERVISNINGEN:

Eleverne vil i dette kapitel, opnå forståelse for kultur, livsvilkår og trivsel. Emnet vil hjælpe eleverne til at forstå egne grænser og rettigheder og udvikle en forståelse for andres.

I kapitlet vil eleverne arbejde med lovgivning, rettigheder, egne og andres erfaringer og vil sammen med læreren undre sig og forholde sig til emnerne.

Vidensdel til læreren: I dette kapitel gennemgår læreren først emnerne med eleverne, ud fra teksten i beskrivelsen i introduktionen, til de forskellige emner og lektioner. Inden introduktionen kan man evt. lave en brainstorm på klassen omkring hvad de allerede ved om emnet. Efter denne tekst er gennemgået, laves øvelserne med eleverne fra lærervejledningen. Afslutningsvis kan der følges op på, om eleverne blev overraskede i forløbet, lærte noget nyt eller fik bekræftet / afkræftet nogle holdninger. Husk altid at give plads til elevernes spørgsmål afslutningsvis i klassen. Du kan også finde inspiration i henvisninger efter lærervejledningen.

### Overgreb og pædofili

Socialstyrelsen anvender nedenstående definition af seksuelle overgreb mod børn og unge:

- Den voksne udnytter et barns tillid
- Det seksuelle overgreb krænker barnets integritet
- Det er en handling, som barnet ikke kan forstå eller misforstår, og som barnet ikke er modent til at give samtykke til
- Det seksuelle overgreb er udtryk for den voksnes behov og på den voksnes betingelser, eller et udtryk for børn og unge, der udsætter andre børn og unge for seksuelt grænseoverskridende adfærd
- Det er en handling, som overskrider samfundets lovgivning og den almindelige moral

Definitionen er punktopstilling af Henry C. Kempes definition af seksuelle overgreb fra 1978.

Når vi taler med børn omkring overgreb er det vigtigt at vi er åbne, for så vil børnene også være åbne i samtalen med os. Hvad har de oplevet; set i tv og hvad har de ellers hørt om? Vi skal tale med børnene om det i et sprog som passer til deres alder og modenhed. Det er et voldsomt emne, men vi må forstå, at selv små børn allerede har hørt lidt om sådanne sager. Det skaber tryghed at få emnet italesat og forstået med en tillidsfuld voksen. I sager hvor børn eller teenagere er blevet overfaldet af fremmede eller lokket væk, har man fundet ud af, at disse børn kort inden har haft en instinktiv fornemmelse af at noget var helt galt og at de burde stikke af. Sådanne instinkter skal de lære at reagerer på. Derfor må vi voksne lære børn og teenagere, at hvis de får en utryg fornemmelse, så skal de stikke af finde en voksen, som de kan stole på og som vil hjælpe dem. Ofte vil børn, der har lært at følge dette instinkt, flygte hen til en ældre dame eller en kvinde med børn. I det hele taget, skal børn lære vigtigheden af ikke at tale eller gå med fremmede mennesker.

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| Grænser | 45 min. | | At gå over grænsen.<br>Samtale og rollespil<br><br>Se aktivitetsark | - At børnene bliver opmærksomme på, at vi alle har forskellige grænser<br>- At børnene lærer, hvad de kan gøre for at få hjælp hvis grænser overskrides |
| Overgreb og pædofili | 45 min. | Mulighed for at se film | Kortfilm og klassesamtale | At børnene er bevidste om at overgreb og pædofili er kriminelt |
| Porno | 45 min. | Klik her Thomas.<br>LogosMedia<br>Post-its | Eleverne læser Klik her Thomas<br><br>Samtale i klassen<br>Se aktivitetsark. | At børnene forstår hvad porno er og hvordan det påvirker mennesker |

Linkene herunder, er brugt i udarbejdelsen af dette kapitel. De kan bruges supplerende til undervisningen eller til at give mere viden til underviseren:

**http://www.migogminkrop.dk/film/rettigheder/?id=45661&vimeo=193866570**

**https://redbarnet.dk/skole/sikkerchat/gode-raad-mellemtrin/**

**https://redbarnet.dk/stopboernepornografi/viden/**

**https://www.tveast.dk/artikel/psykolog-saadan-taler-du-med-dit-barn-om-seksuelle-overgreb**

**http://nyheder.tv2.dk/samfund/2018-04-07-saadan-taler-du-med-dit-barn-om-seksuelle-kraenkelser**

**https://socialstyrelsen.dk/born/overgreb/seksuelle-og-voldelige-overgreb/seksuelle-overgreb/definition-og-lovgivning-om-seksuelle-overgreb**

**http://denstoredanske.dk/Samfund%2c_jura_og_politik/Etnologi/Seksualitet/pornografi**

# Aktiviteter - kapitel 5 - 4. klasse

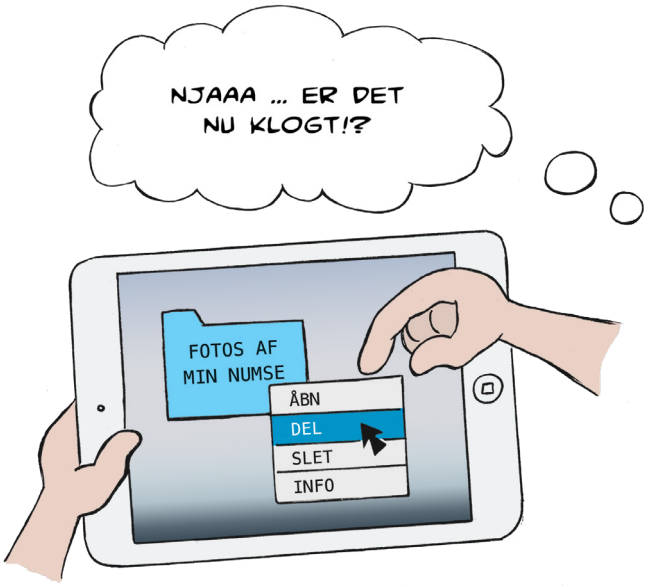
## At gå over grænsen

**Samtale/rollespil 2 og 2:**
Samtale 2 og 2 evt. pige/pige, dreng/dreng for at få størst fortrolighed: Har du oplevet, at dine grænser er blevet overtrådt? Er du kommet til at gå over grænsen over for en anden?
Lad herefter eleverne lave rollespil, hvor de selv laver manuskript og skuespil over: Hvordan kan du sige stop, og hvem kan du gå til for at få hjælp?
Rollespillene vises på klassen.

## Seksuelle overgreb mod børn

**klassesamtale ud fra filmen:**
https://redbarnet.dk/stopboernepornografi/
Stop filmen efter hvert afsnit, og tal om det, Kuno Sørensen har fortalt, og om de råd, han giver.

1. Hvad er seksuelle overgreb?
2. Hvem er det, der begår seksuelle overgreb på børn?
3. Hvordan ved man, at man er udsat for et seksuelt overgreb?
4. Hvorfor skal børn vide noget om seksuelle overgreb?
5. Hvad skal man gøre, hvis man bliver udsat for et overgreb?




## Porno

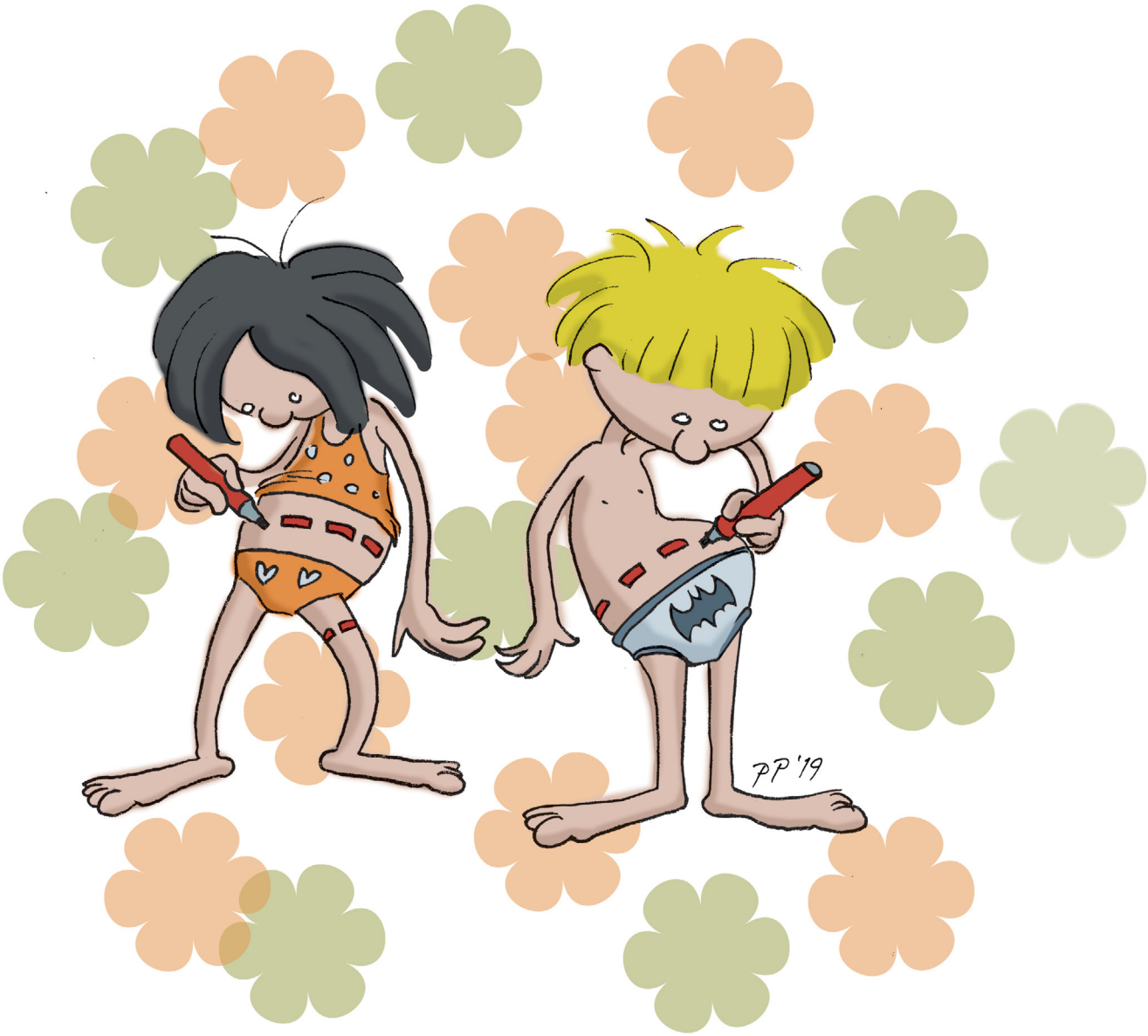
**Samtale med post-its:**
Del eleverne i grupper på 3. Alle elever skal have en stak post-its. Læreren læser det 1. spørgsmål højt og hver elev skriver en eller flere post-its med deres svar. Herefter viser eleverne deres post-its i grupper, og de skal nu på et papir sammenskrive deres svar til spørgsmål 1. Sådan fortsættes der til alle 6 spørgsmål er besvaret. Når alle spørgsmål er besvaret, tager læreren en runde, hvor alle gruppers svar bliver hørt og læreren kan supplere svarene.

1. Hvad er pornografi?
2. Hvorfor er det ikke ønskeligt, at børn ser porno?
3. Hvad kan man gøre, hvis porno dukker op på skærmen?
4. Hvem skal/kan man snakke med, hvis man har set porno?
5. Hvad kan man gøre, hvis ens ven sender porno?
6. Hvad kan man gøre, hvis ens ven vil se porno sammen?

Af Lea Brogaard

Kapitel 5

# Grænser




2. klasse | 4. klasse | 6. klasse

# BESKRIVELSE:

I disse tre lektioner skal eleverne arbejde med personlige grænser, overgreb, pædofili og porno.

### Individuelle grænser

Personlighed, kontakt, samtale og handling er alle udtryk for situationer i hvilke vores grænser kommer til udtryk. Hvor tæt på, vi lader andre mennesker fysisk og psykisk komme på os, kan skyldes vores personlighed og kultur. I nogle kulturer er det fx almindeligt at kysse hinanden på kinden, når man hilser hinanden »goddag« og »farvel«. I Danmark hilser vi med håndtryk og giver måske et knus, hvis der er tale om fx nære venner eller familie. Det er vigtigt, at vi kender vores personlige grænser og er bevidste om hvor vores grænser går.

På samme måde, skal vi også passe på andres grænser. Vi skal huske, når vi er sammen med andre mennesker, at lægge mærke til, om de også har det godt. Synes min ven, at det var sjovt da jeg skubbede ham over i pigerne i klassen? Måske grinede han, men øjnene grinede ikke og han virkede lidt mærkelig bagefter. Øjnene viser ofte, hvordan vi virkelig har det. Kommer vi i tvivl må og bør vi altid spørge om vi gik over grænsen - og det er faktisk meget dejligt at blive spurgt om - for det kan være svært at sige »hov der gik du altså over grænsen - og det var ikke rart eller sjovt«. Hvis vi selv oplever at vores grænser er blevet overtrådt, skal vi også reagerer på det. Hvis vi ikke reagerer, kan det fylde i vores krop og tanker, sådan at vi bliver trætte, triste, får ondt i maven, får hovedpine m.m. Det kan godt være et tabu og føles pinligt at tale om. Hvis vi går med mavepine og ikke rigtig har det godt, er det vigtigt, at vi kan tale med en voksen om det. Voksne har mere livserfaring end børn eller teenagere og de er derfor dem man skal tale med, når man har det svært. Sådan en voksen kan være en forældre, bedsteforældre, pædagog, lærer, onkel eller moster osv.

Vores personlige grænser er altså forskellige. Nogle kan have en meget snæver grænse, hvor kun få personer kommer ind og hvor man ikke tør så meget. Andre har en bred grænse hvor rigtig mange mennesker er lukket ind og hvor man bare tør alt muligt. Hvis man er en af disse to så kan man godt få det svært i livet. Det kan blive ensomt og trist, når grænserne om sig selv er smalle og man får ikke så mange fede oplevelser som andre - fordi man begrænser sig selv. Hvis man har super mange venner, så kan man godt komme til at mangle nærhed og fortrolighed og når man tør alt, kan man glemme at passe på sig selv. Nogle gange kan vi tænke om os selv »jamen sådan er jeg og det må andre bare respekterer« hvor det kunne være godt for os at tænke på, om det kunne være sundt for os at flytte vores grænser lidt. Vi ændrer os nemlig hele livet og det skal vi huske, at nogle af vores grænser også skal gøre. Der findes desværre både voksne og børn, der ikke forstår eller formår at overholde og respektere andres grænser.

### Overgreb og pædofili

Seksualitet, og sex i det hele taget, er noget der hører voksenlivet til. Det er noget dejligt og rart der sker mellem manden og kvinden. Børn og teenagere skal derfor ikke røres på brysterne, i skridtet eller kysses intimt fx med tungen. Voksne som går langt over grænserne, begår kriminalitet. Når forældre er trygge og glade for disse personer, er det fordi de tror, at sådanne mennesker ikke ville begå overgreb mod deres børn. Børn skal fortælle om ting de synes er mærkelige eller ubehagelige - til en tryg voksen, så det stopper. Ligesom med de voksne, er der også børn der kan begå overgreb mod børn. Her gælder det også, at det er vigtigt at børn fortæller voksne hvis de oplever at nogle begår overgreb imod dem. Børn der begår overgreb er ofte børn, der selv er udsat for overgreb og de skal have hjælp.Børnene skal vide, at selvom det kan virke flovt eller selvom de fx er blevet truet til fortie et overgreb er det vigtigt at fortælle det til en tryg voksen. Børnene skal informeres om det på en måde der ikke skræmmer dem eller gør situationen utryg, men på en rolig måde forklarer at man som voksen/ung/barn ikke har lov til at gøre noget imod dem som de ikke bryder sig om og at sker det, så må man altid gerne fortælle om det. Børn der oplever overgreb skal vide, at det aldrig er deres skyld det der er sket.

### Porno

Pornografi er skildringer af seksuelle aktiviteter der filmes eller fotograferes, for at stimulerer seksuel lyst hos dem der kigger på dette. Porno er kunstige fremstillinger af hvad sex kan være og det er vigtigt at forstå at det ikke er virkelighed, det der sker. Mange kommer i kontakt med pornosider på internettet via mobil, pc eller andet medie, enten ved aktivt at søge det eller tilfældigt ved at man f.eks. følger et link eller et billede der popper op på skærmen, hvor man bliver ledt ind på en gratis pornoside.

Porno i dag er ofte meget voldelig og det er især kvinden det går ud over. Dette kan være en utrolig skræmmende og meget ubehagelig oplevelse at se på. Selv om man syntes det er skræmmende at se, så oplever man ofte samtidig en fascination og spænding, så selv om man måske skammer sig over det, vender man ofte tilbage for at se mere. Det er bestemt ikke ualmindeligt men derimod noget mange gør.

Dopaminen kræver dog for at opnå den samme ophidselse fra gang til gang, at der tilføres noget nyt og noget mere og man må derfor hele tiden finde noget der er mere og mere ekstremt, hvilket i sidste ende kan munde ud i en decideret afhængighed af porno.

Pornoafhængighed er i dag noget, som flere og flere lider af – også unge - og som ofte har det mange ødelæggende konsekvenser for personens liv. Det kan for eksempel være at isolere sig, trække sig fra sociale sammenhænge og ikke længere kunne nyde eller interessere sig for sex med en partner, men udelukkende blive tilfredsstillet ved hjælp af pornografi.

Man kan blive behandlet for pornoafhængighed- også selv om man er ung. Det er vigtigt, at man ved, at der meget stor forskel på hvad porno er og hvad sex er, for de to ting er langt fra det samme. Porno bliver lavet for at tjene penge. Porno er en industri, der tjener milliarder af kroner på at vise noget, som på nogle måder ligner sex, men som på ingen måde er realistisk eller har det mindste med sex at gøre.

Det er vigtigt at huske, at porno er instrueret og på mange måder urealistisk og at de medvirkende i høj grad kun gør det fordi de bliver betalt for det.

Sex derimod er noget man har helt frivilligt, fordi begge parter har lyst. Sex handler om at det er rart for begge parter, at man sørger for, at begge er enige i, hvad der skal ske, at man respekterer hinandens grænser og at man altid kan trække sig hvis man ikke har lyst længere.

Man »skylder« aldrig nogen at have sex og man skal aldrig presse nogen til at have sex. Man respekterer et nej.
(Er man som forælder bekymret for om ens børn og unges uhindret adgang til pornosiderne, kan man købe og installere

et filter der forhindrer barnet el den unge at få adgang til disse sider.)

Du kan læse mere her i disse artikler om, hvad der kemisk sker i hjernen, når man ser porno.
**Porno virker som narko på din hjerne**
**Porno skader din sexlyst**

### Internettet

Vi kan både bruge og misbruge internettet. Vi kan bruge det positivt til at finde informationer, sende e-mails, tjekke e-boks, følge venners gode oplevelser på instagram, Facebook m.m. Negativt kan vi også bruge internettet til at fylde os med voldelige billeder, sende onde vurderinger og nedsættende beskeder til andre eller få en oplevelse af, at mit liv er nedtur, for jeg ser ikke ud som de kendte eller oplever så mange spændende ting som mine venner. I dag er det meget naturligt, at børn og unge deler en masse billeder på SNAP, Facebook, Instagram o.l. Forældre har et ansvar for at følge med i, hvad børn og unge ser på.

## FORMÅL MED UNDERVISNINGEN:

Eleverne vil i dette kapitel, opnå forståelse for kultur, livsvilkår og trivsel. Emnet vil hjælpe eleverne til at forstå egne grænser og rettigheder og udvikle en forståelse for andres.

I kapitlet vil eleverne arbejde med lovgivning, rettigheder, egne og andres erfaringer og vil sammen med læreren undre sig og forholde sig til emnerne.

Vidensdel til læreren: I dette kapitel gennemgår læreren først emnerne med eleverne, ud fra teksten i beskrivelsen i introduktionen, til de forskellige emner og lektioner. Inden introduktionen kan man evt. lave en brainstorm på klassen omkring hvad de allerede ved om emnet. Efter denne tekst er gennemgået, laves øvelserne med eleverne fra lærervejledningen. Afslutningsvis kan der følges op på, om eleverne blev overraskede i forløbet, lærte noget nyt eller fik bekræftet / afkræftet nogle holdninger. Husk altid at give plads til elevernes spørgsmål afslutningsvis i klassen. Du kan også finde inspiration i henvisninger efter lærervejledningen.

### Overgreb og pædofili

Socialstyrelsen anvender nedenstående definition af seksuelle overgreb mod børn og unge:

- Den voksne udnytter et barns tillid
- Det seksuelle overgreb krænker barnets integritet
- Det er en handling, som barnet ikke kan forstå eller misforstår, og som barnet ikke er modent til at give samtykke til
- Det seksuelle overgreb er udtryk for den voksnes behov og på den voksnes betingelser, eller et udtryk for børn og unge, der udsætter andre børn og unge for seksuelt grænseoverskridende adfærd
- Det er en handling, som overskrider samfundets lovgivning og den almindelige moral

Definitionen er punktopstilling af Henry C. Kempes definition af seksuelle overgreb fra 1978.

Når vi taler med børn omkring overgreb er det vigtigt at vi er åbne, for så vil børnene også være åbne i samtalen med os. Hvad har de oplevet; set i tv og hvad har de ellers hørt om? Vi skal tale med børnene om det i et sprog som passer til deres alder og modenhed. Det er et voldsomt emne, men vi må forstå, at selv små børn allerede har hørt lidt om sådanne sager. Det skaber tryghed at få emnet italesat og forstået med en tillidsfuld voksen. I sager hvor børn eller teenagere er blevet overfaldet af fremmede eller lokket væk, har man fundet ud af, at disse børn kort inden har haft en instinktiv fornemmelse af at noget var helt galt og at de burde stikke af. Sådanne instinkter skal de lære at reagerer på. Derfor må vi voksne lære børn og teenagere, at hvis de får en utryg fornemmelse, så skal de stikke af finde en voksen, som de kan stole på og som vil hjælpe dem. Ofte vil børn, der har lært at følge dette instinkt, flygte hen til en ældre dame eller en kvinde med børn. I det hele taget, skal børn lære vigtigheden af ikke at tale eller gå med fremmede mennesker.

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| Grænser | 45 min. | Relationscirkel<br>Se aktivitets-ark | Relationscirkel udfyldes | At eleverne bliver bevidste om hvem deres fortrolige voksne er |
| Overgreb og pædofili | 45 min. | | Info omk. overgreb og klassesamtale | At børnene kan reflektere over hvad man kan gøre, hvis et barn eller en voksen ikke re-spekterer, men overtræder andres grænser |
| Porno | 45 min. | Spørgsmål<br>Se aktivitets-ark | Øvelse 10: Spørgsmål og internetsøgning | At børnene forstår hvad porno er og hvordan det påvirker mennesker.<br>Blive bevidste om lovgivning i forhold til bil-leddeling |

Linkene herunder, er brugt i udarbejdelsen af dette kapitel. De kan bruges supplerende til undervisningen eller til at give mere vi-den til underviseren:

**http://www.migogminkrop.dk/film/rettigheder/?id=45661&vimeo=193866570**

**https://redbarnet.dk/skole/sikkerchat/gode-raad-mellemtrin/**

**https://redbarnet.dk/stopboernepornografi/viden/**

**https://www.tveast.dk/artikel/psykolog-saadan-taler-du-med-dit-barn-om-seksuelle-overgreb**

**http://nyheder.tv2.dk/samfund/2018-04-07-saadan-taler-du-med-dit-barn-om-seksuelle-kraenkelser**

**https://socialstyrelsen.dk/born/overgreb/seksuelle-og-voldelige-overgreb/seksuelle-overgreb/definition-og-lovgivning-om-seksuelle-overgreb**

**http://denstoredanske.dk/Samfund%2c_jura_og_politik/Etnologi/Seksualitet/pornografi**

# Aktiviteter - kapitel 5 - 6. klasse

## Relationscirkel

Cirkeltegning om, hvem man har tæt relation med.

Blå ring: De personer du er sammen med efter skole, taler med når du har brug for hjælp, kan fortælle hemmeligheder
Grøn ring: De personer, som du taler meget med i skolen, hænger ud med i frikvarterne, af og til ses med efter skole
Orange ring: De personer du godt kan arbejde sammen med i skolen, som du af og til taler med i frikvarterne.
Rød ring: De personer du taler meget lidt med, ikke rigtig kender, ses ikke efter skole, ikke arbejder sammen med i skolen.
Hvem vil du gå til, hvis du har det svært?
Tegningerne fremlægges på klassen.
Brainstorm på klassen om, hvorfor der er grænser for, hvem vi vil gå til, og hvilke grænser der er sunde.

## Seksuelle overgreb

Læs denne tekst op for klassen, hvor I får fælles viden om, hvad seksuelle overgreb er:

- Seksuelle overgreb kan være, når voksne rører ved et barns tissekone og tissemand, fordi den voksne synes, det er rart.
- Det er den voksne, der er ansvarlig for seksuelle overgreb. Det er aldrig barnets skyld.
- Børn skal have kys og kram og kærlighed fra den voksne, men det skal ikke være på en seksuel måde.
- Børn skal vide noget om seksuelle overgreb, fordi ingen børn skal udsættes for seksuelle overgreb.
- Hvis man bliver udsat for et overgreb, skal man tale med en voksen, man har tillid til.
- Seksuelt overgrebsmateriale med børn omfatter optagelser som fx film og billeder, af seksuelle forhold (samleje og samlejelignende forhold). Det kan også være, at en person under 18 år præsenteres i seksuelt prægede stillinger uden medvirken af andre. Det omfatter også optagelser med fokusering på barnets kønsdele.

Samtal med klassen om;
Hvad er almindeligt og sundt for jer i jeres alder; må mor og far gerne give knus, kys på munden, klappe jer bagi, se jer nøgne (hjemme på badeværelset, om natten i et låst værelse, i svømmehallens omklædning), se jeres venner nøgne, holde jer i hånden (flette fingre), give jer rygmassage m.m.?

Hvilke voksne har I tillid til, som I kan gå til, hvis en voksen eller et barn/teenager går over jeres grænse? Tag en runde på klassen. Man må gerne nævne flere voksne.

Hvorfor er der mange af dem, der er udsat for overgreb, der ikke siger det til nogen?

Hvad kunne hjælpe et barn eller en teenager til at fortælle om et overgreb?

## Hvad er porno?

**Godt at vide! Hvad siger lovgivningen?** Når du bruger de sociale medier på nettet, og når du sender billeder via telefonen og internettet, kan det være vigtigt at kende til lovgivningen og en række gode råd i forhold til god stil på nettet.
Det er eksempelvis ulovligt og strafbart:

- At tage billeder af andre i private situationer – eksempelvis at tage billeder til en fest, hvor nogen optræder helt eller delvist nøgne – og lægge billederne på nettet eller sende dem til vennerne i en sms.
- At lægge private billeder af andre på nettet uden deres tilladelse.
- At bruge andre folks billeder på nettet uden deres tilladelse.
- At dele og videresende andre folks private billeder uden deres tilladelse.
- At skrive en grov løgn om andre på nettet
- At skrive private og følsomme oplysninger om andre på nettet uden deres tilladelse.

*Sikkerchat.dk og "Når overgrebene går verden rundt – om billeder af seksuelle overgreb på børn og unge, Red Barnet, 2015*

**Du kan eksempelvis:**

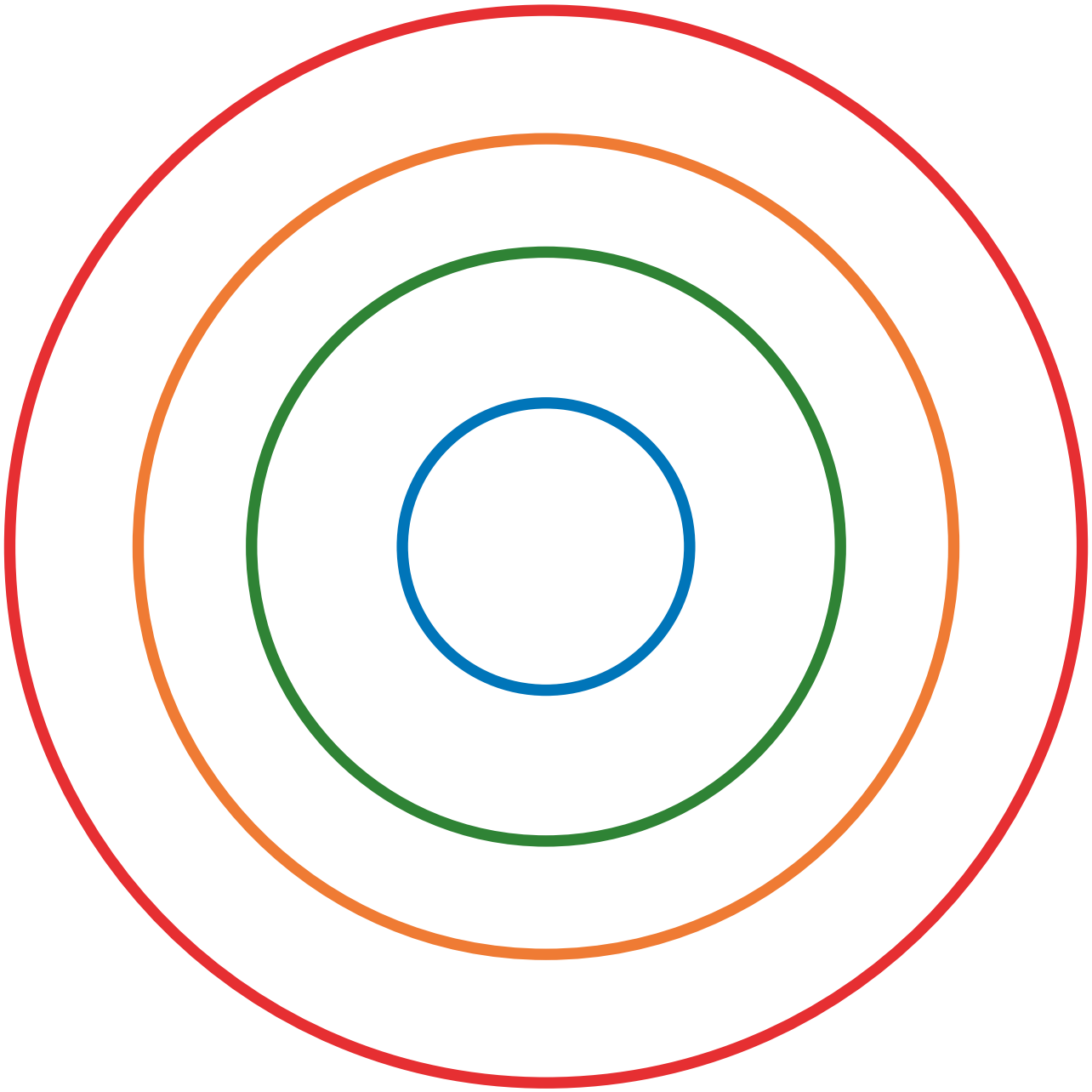
- Være opmærksom på, at dine privatindstillinger på de sociale medier og apps, du bruger, er indstillet, så dine personlige oplysninger er beskyttet bedst muligt.
- Tænke over, hvilke billeder du lægger på nettet eller sender til andre.
- Undlade at videresende andres billeder eller offentliggøre private billeder af andre uden deres tilladelse.
- Overveje, hvordan det, du skriver, kan blive læst og opfattet af andre.
- Blokere og anmelde kontakter, der overskrider dine grænser på nettet.
- Tale med nogen om det, hvis du oplever ubehagelige ting på nettet.
- Undlade at være alene, hvis du møder en kontakt fra nettet.
- Tale med dine forældre, eller andre voksne du har tillid til, om, hvad du laver på nettet.
- Bruge forskellige passwords til forskellige profiler og holde dit password helt hemmeligt.
- Undlade at give personlige oplysninger til folk, du ikke kender
- Bruge din kritiske sans. For også på nettet kan du komme i kontakt med mennesker, som måske har grænseoverskridende hensigter bag en sød og imødekommende facade.

## Gruppearbejde

Lad eleverne arbejde i par. Print spørgsmålene ud til eleverne og lad dem søge på internettet efter svar. Brug de sidste 10 minutter på at gå spørgsmålene igennem og sammenlign jeres svar. Henvis dem til at bruge hjemmesider fra adamogeva.dk, politiets hjemmeside, kommuners hjemmesider, redbarnet og ugesex.dk

# RELATIONSCIRKEL

Navn: kl:



**Blå ring:** De personer du er sammen med efter skole, taler med når du har brug for hjælp, kan fortælle hemmeligheder

**Grøn ring:** De personer, som du taler meget med i skolen, hænger ud med i frikvarterne, af og til ses med efter skole

**Orange ring:** De personer du godt kan arbejde sammen med i skolen, som du af og til taler med i frikvarterne.

**Rød ring:** De personer du taler meget lidt med, ikke rigtig kender, ses ikke efter skole, ikke arbejder sammen med i skolen.

# Aktiviteter - kapitel 5 - 6. klasse

- Hvad er porno?
- Hvad gør porno ved os?
- Hvem må man tage billeder af?
- Hvad siger loven omkring deling af fx billeder?
- Hvornår er billeder/film pornografiske?
- Hvad kan man gøre, hvis nogle vil have et intimt billede tilsendt?
- Hvad kan man gøre hvis en kammerat sender intime billeder?
- Hvem kan/skal man gå til for at få hjælp?
- Hvor meget tøj skal man have på et billede, før det bliver porno? (undertøj/badetøj, top, shorts, bluse, bukser, nederdel, kjole m.m.)
- Hvilke poseringer kan være seksuelle?
- Hvis du fik et billede af et barn/teenager der var seksuelt, hvad ville du så gøre?

Af Gitte Rasmussen

Kapitel 6

# Ægteskab familieliv og skilsmisse




0. klasse | 3. klasse | 6. klasse

# BESKRIVELSE:

Dette læringsforløb på 4 lektioner handler om familieliv og skilsmisse.

**Familieliv (2 lektioner)**
Eleverne skal arbejde med deres egen familie og præsenteres for hinandens familieformer. På den baggrund vil eleverne få indblik i, at der findes mange forskellige måder at være familie på.
I 0. klasse arbejder vi mest med familieformer ud fra elevernes egne familier.

**Skilsmisse (1-2 lektioner).**
Vi vil kort berøre skilsmissefamilier, som en naturlig del af dette, men vil gå mere i dybden med det at leve som barn i en skilsmissefamilie i 3. og 6. klasse.

# FORMÅL:

Eleverne skal have kendskab til andre familieformer end den, de oplever hjemme hos dem selv og lære at se værdien i andre familieformer samtidig med, at de skal støttes i at sætte pris på netop deres familie, som den, der er allerbedst for dem.

Eleverne vil få indblik i forskellige familieformer og se på ligheder og forskelle. Fx: Hvad vil det sige at være en familie og findes der familieformer, der er mere rigtige end andre? Under dette emne vil vi også arbejde med skilsmisse og give eleverne viden om, hvorfor ikke alle parforhold/ægteskaber holder livslangt. Eleverne skal have kendskab til de forskellige dele af emnet og kunne inddrage egne erfaringer og overvejelser i samtale og aktiviteter.

# VIDENSDEL TIL LÆREREN:

**Familieliv**
Betydningen af og holdningen til ægteskab og familieformer har de seneste årtier været og er fortsat under stor forandring i den vestlige verden.

Ægteskabet eller et fast parforhold mellem én mand og én kvinde blev tidligere betragtet som normen, uanset om man selv havde planer om at indgå i eller allerede levede i et sådant. Ligeledes havde man en normalforståelse af familien, som far, mor og barn/børn. Selv om der også på det tidspunkt var andre familieformer, herskede der en indforstået enighed om, at det var det, der blev ment, når man talte om ægteskab/parforhold og familie.

Indtil 1991 definerede Danmarks statistik en familie som forældre og børn, det vil sige en børnefamilie, der består af et fællesskab mellem to køn (mor og far) og to generationer (forældre og børn).[1] I dag er definitionen mere bred, og Danmarks statistik arbejder nu med 37 forskellige familieformer.

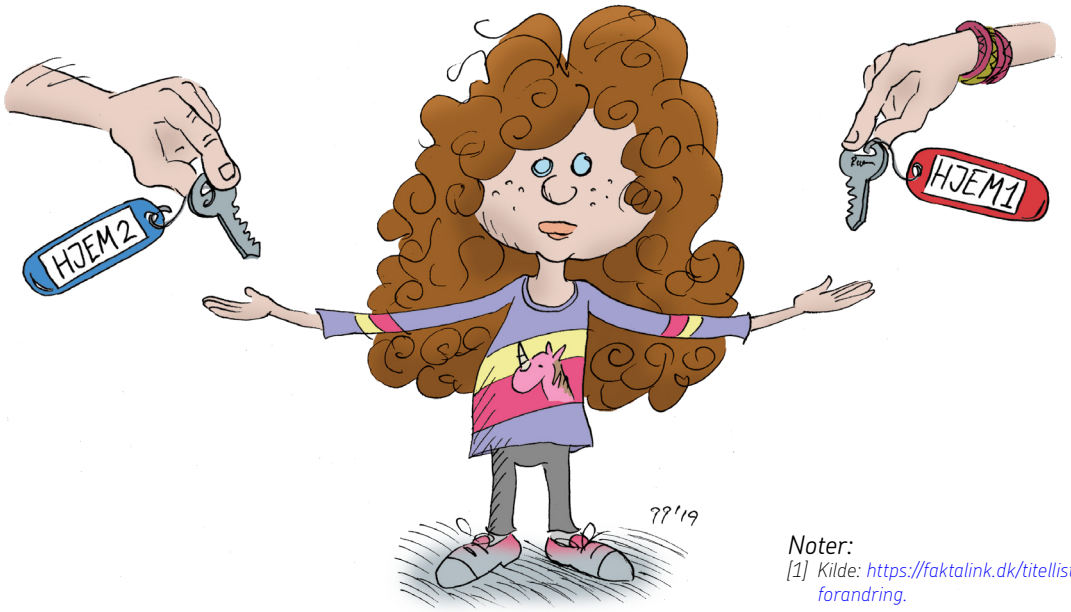
I dette materiale har vi Bibelens tale om ægteskab og familieliv som udgangspunkt. Her kan vi læse, at Guds tanke og formål med at skabe mennesket som mand og kvinde er, at de skal leve sammen én mand og én kvinde i et livslangt ægteskab, som rammen for at stifte familie.

Vi er bevidste om, at Bibelens fortællinger er skrevet i en anden tid og kontekst. Dog finder vi det aktuelt, at give et oplæg til, hvordan Bibelens grundprincipper og etiske vejledninger kan give god mening som ramme for familieliv også i dag.

Samtidig er det også vigtigt for os at understrege, at der skal gives indsigt i andre familieformer, og at de børn, der lever i en anden familieform, skal behandles respektfuldt og ikke må føle sig mindre værdifulde end deres klassekammerater. Ingen børn må komme til at føle sig hverken forkerte eller mindre værd, hvis de lever i en familie, hvor tingene ikke kan puttes ned i kassen »far, mor og børn«. Det kan være, at forældrene er skilt, og barnet lever på den baggrund måske i to familier, måske har der altid kun været en forælder i hjemmet eller begge forældre er af samme køn.

**Skilsmisse**
Der er med stor sandsynlighed børn i klassen, hvis forældre er skilt. Derfor er det vigtigt at give plads til også at få snakket om, hvordan det kan opleves, hvis man ikke bor sammen med begge sine forældre.

Mange børn vokser op i skilsmissefamilier, og de fleste kender nogen, der gør. Alligevel fortæller mange skilsmissebørn, at det er svært at tale om det. Det gælder både de svære ting og det, der er blevet lettere. Her har skolen en vigtig opgave i at være et sted, der på en god måde giver mulighed for denne snak.




*Noter:*
*[1] Kilde: https://faktalink.dk/titelliste/familien-under-forandring.*

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| Min familie | 20 min.<br><br><br><br>20 min. | Papir og farver, Lego, modellervoks<br><br>Opslagstavle/væg/bord<br><br>Se aktivitetsark | Tegn jeres familie. Eller byg/form den i Lego/modellervoks.<br><br><br>Eleverne viser på skift fremstillingen af deres familie | At eleverne forholder sig til og oplever værdien i hver deres familie |
| Familien nu og i gamle dage | 15 min.<br><br><br><br>15 min.<br><br><br><br>15 min. | Forældre<br><br><br><br>Bedsteforældre<br><br><br><br>Se aktivitetsark | En fra forældregenerationen fortæller om noget, der var anderledes ved familielivet, da han/hun var barn<br><br>En fra bedsteforældre-generationen fortæller om noget, der var anderledes ved familielivet, da han/hun var barn<br><br>Samtale med eleverne om fordele og ulemper ved før og nu | Det bliver tydeligt for eleverne, at andre måder at være familie på også kan være rigtig godt<br><br>Familier ændrer sig med tiden<br><br>Der er forskel på, hvad vi som enkeltpersoner og familier værdsætter |
| Forandringer i familien | 30 min. | Film/bog: Vitello vil have en far<br><br>Se aktivitesark | Vi ser filmen/læser bogen og har derefter en snak ud fra spørgsmålene i bilaget | Nogle gange kunne vi godt ønske os, at tingene var anderledes end de er. Eleverne lærer, at det er ok, når vi har det sådan |
| Skilsmisse | 30 min. | Albert er skilt. Dansk psykologisk Forlag | Højtlæsning og efterfølgende samtale i klassen ud fra tilhørende spørgsmål | Eleverne skal kunne forholde sig til de udfordringer det giver for et barn, når forældrene bliver skilt. Undervisningen skal bidrage til elevernes forståelse af, at en skilsmisse og følgerne af skilsmissen altid er forældrenes ansvar |

# Aktiviteter - kapitel 6 - 0. klasse



## Min familie.

Først skal alle elever lave en tegning - eller med Lego/modellervoks lave en fremstilling - af medlemmerne i deres familie. Efterfølgende viser eleverne på skift fremstillingen af deres familie og knytter to helt korte sætninger til.

- I min familie er der mig og ...
- Det jeg elsker allermest ved min familie er...

Til sidst indgår alle fremstillingerne i en udstilling, som kan bruges til efterfølgende samtale om forskelle og ligheder.



## Familien nu og i gamle dage.

Forberedelse

Som aktivitet til at give eleverne et autentisk billede af hvordan en familie fungerede for 30 eller 60 år siden, kan det være rigtig spændende at få nogen fra forældregenerationen og nogen fra bedsteforældregenerationen til at komme og fortælle om familielivet i deres barndom. Inviter gerne nogle fra forskellige familieformer, hvis I har mulighed for det.

Det kan være godt at give fortællerne nogle spørgsmål at gå ud fra på forhånd. Eleverne kan være med til at lave spørgsmålene.

Det kan evt. være spørgsmål om, hvordan man boede, hvem der havde arbejde, hvor meget børnene gik i skole, hvad man spiste osv.

På dagen

Når klassen får besøg og skal lytte til fortællingerne, kan det være en fordel at være delt op i mindre grupper. En gruppe til hver fortæller, I har fået på besøg. Fortællerne kommer rundt til grupperne, så der gives et nuanceret billede af, hvad en familie er.

Sørg for at sætte tid af til sidst, hvor eleverne kan få lov at fortælle, hvad de forestiller sig, der var bedre "i gamle dage", og hvad de synes, der er bedre i dag.



## Vitello vil have en far

Oplæg til samtale ud fra "Vitello vil have en far".

- Hvorfor bor Vitellos far ikke sammen med Vitello og hans mor?
- Hvor er Vitellos far?
- Hvorfor vil Vitello gerne have en far? Hvad siger han selv? Tror du også, der kan være andre grunde?
- Er der nogen her i klassen, der ikke bor sammen med både mor og far/kender du nogen, der ikke bor sammen med både mor og far?
- Hvordan er det at snakke om det?
- Er det ok at ønske sig, at ens familie kunne være anderledes, end den er?
- Hvad kunne du ønske dig anderledes i din familie?
- Hvordan har Vitello det til sidst i filmen?

Af Gitte Rasmussen

Kapitel 6

# Ægteskab familieliv og skilsmisse




0. klasse | 3. klasse | 6. klasse

## BESKRIVELSE

Dette læringsforløb på fem lektioner handler om ægteskab, skilsmisse og forskellige familieformer.

**Ægteskab (2 lektioner)**
Eleverne præsenteres i dette modul for Gud som »opfinder« af ægteskabet mellem mand og kvinde. Det giver mening i forhold til, at mange ægteskaber bliver indgået i kirken, og vi vil på den baggrund se på det kirkelige vielsesritual. Samtidig bliver eleverne også præsenteret for det borgerlige vielsesresultat, dels for at vise, at kirken ikke er det eneste sted, man kan blive viet, og dels for at arbejde med ligheder og forskelle mellem de to ritualer.

**Skilsmisse (1-2 lektioner)**
Vi vil her i 3. klasse gå mere i dybden med det at vokse op i en skilsmissefamilie, og eleverne skal forholde sig til de ting, der kan være en udfordring ved at vokse op som skilsmissebarn, men også have frimodighed til at tale om det, der kan være godt.

**Andre familieformer (1 lektion)**
I 3. klasse vil vi også arbejde mere med andre familieformer end kernefamilien og skilsmissefamilien.

## FORMÅL

Vi vil vise, at ægteskabet er givet os af Gud, og at det er en god base for børn at vokse op med en mor og far. Eleverne skal derudover arbejde med at se det gode i den virkelighed, de har at vokse op i, uanset hvilken familieform de lever i.

## VIDENSDEL TIL LÆREREN

De fleste børn i 5. klasse (70 %) vokser op i en kernefamilie sammen med far, mor og biologiske søskende. 28 % vokser op i skilsmisseramte familier, og de sidste 2 % vokser op i en anden familieform. [1] 28 % er en ganske stor del, og derfor er det også vigtigt at hjælpe eleverne til at kunne italesætte de udfordringer, der kan være forbundet med at leve i en skilsmisseramt familie.

Der kan forskellige årsager til, at et ægteskab ender med skilsmisse. Samlivsforsker Thomas Nielsen fra Aarhus Universitet taler om 3 primære årsager. Tab af kærlighed til hinanden, dårlig eller ikke eksisterende kommunikation og manglende evne til at håndtere udfordringer, der kan opstå på grund af personlighedsforskelle, uenigheder eller forskelle i værdier.

For nogle par er bruddet voldsomt. Man bliver uvenner, og tingene går helt skævt. Nogle bliver så vrede på hinanden, at de ikke længere kan holde ud at være i samme rum. Andre ægteskaber går i stykker, fordi der er psykisk eller fysisk vold indblandet. Andre igen oplever, at de med tiden vokser fra hinanden eller bliver fremmede for hinanden. I nogle tilfælde er parterne enige om, at det er bedst at gå hver til sit, mens skilsmissen i andre tilfælde er uønsket af den ene part. Ikke to skilsmisser er ens.

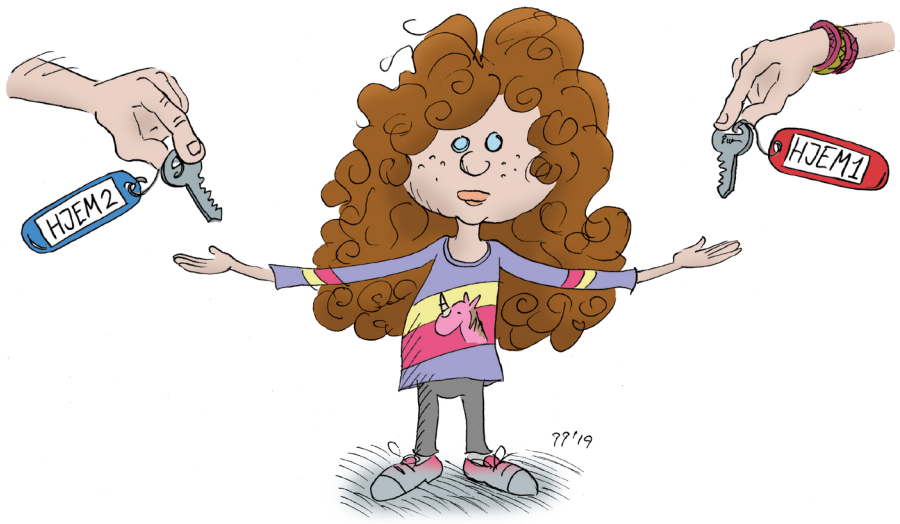
I Danmark er ca. 46 % af alle ægteskaber endt i skilsmisse. Ikke alle par, der bliver skilt, har børn i den skolesøgende alder, men det gælder dog for de fleste. Fælles for dem er, at de ikke er blevet gift og har sat børn i verden med det formål at blive skilt. For dem er drømmen om familielivet bristet; med skilsmissen som sidste udvej.

Den amerikanske professor i socialpsykologi Paul Amato, der har studeret livsbetingelser, beskriver, at skilsmissen er noget af det mest stressende i livet, kun overgået af dødsfald i den allernærmeste familie. Det at blive skilt er smertefuldt og psykisk belastende for både forældre og børn.

For en del forældre er det rigtig svært at nå frem til en aftale omkring samvær med børnene i forbindelse med skilsmissen, hvilket kan resultere i stor uenighed og lange diskussioner. Det kan ende i statsforvaltningen, hvor myndighederne træder til og mægler. Statsforvaltningen beslutter, hvem der skal have børnene og hvornår; både i ferier, højtider og til fødselsdage. I de fleste tilfælde snakker forældrene sammen, og det fungerer med at bytte weekender mm. Men ofte skal der ikke så meget til for at ødelægge det gode forhold til hinanden. Det kan også være, at der kommer en pap mor/far ind i billedet, hvilket kan få konflikterne til at blusse op.

Langt de fleste børn i skilsmissefamilier kommer godt igennem barndommen, men der er også nogle, der har det svært. Fælles for dem alle er, at både børn og voksne har brug for at snakke og har brug for mennesker, der tager hånd om dem i den sorg, som de står i.

Når vi taler med børn om skilsmisse, kan det være et godt redskab at bruge andre børns fortællinger eller historier om børn, hvis forældre er skilt, som udgangspunkt. Her kan anbefales bøgerne »Albert er skilt« hvor der er fire historier for 0. klasse og fire historier for 3. klasse og »Min skilte familie« med fem historier for børn i 4. klasse og fem historier for børn i 6. klasse. Til hver historie er der lavet spørgsmål, man kan bruge som udgangspunkt for en samtale. Begge bøger er udgivet af Dansk Psykologisk Forlag.




*Noter:*
[1] https://www.boerneraadet.dk/media/30354/Familieformer-og-skilsmisse-rapport.pdf

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| Verdens første familie | 20 min. | Bibelen. | Eleverne lytter til Bibelens fortælling om verdens første familie.<br>Efterfulgt af klassesamtale | Eleverne får kendskab til ægteskabets oprindelse samt de traditioner, der knytter sig til ægteskabet<br><br>Eleverne bliver bevidste om og ser værdien i, at vi som mennesker er forskellige og supplerer hinanden |
| Derfor kan vi ikke undvære hinanden | 20 min. | Posters | Eleverne skriver på små sedler, hvilke egenskaber de ser hos henholdsvis mand og kvinde/mor og far. Der arbejdes både individuelt og i grupper | |
| Break | 15 min. | Forhindringsbane | Makkerlege | |
| Vielsesritualet | 20 min. | | Arbejde med ligheder og forskelle i de to vielsesritualer | |
| Barn i Skilsmissefamilie "Enig/uenig" | 10 min. | Et tov | Eleverne skal ved at placere sig på et tov tage stilling til, i hvor høj grad de er enige i udsagn | Eleverne skal forholde sig til, hvorfor nogle mennesker bliver skilt. Hvad kan være godt ved en skilsmisse og hvad er ulemperne?<br>Ud fra egne og kammeraters erfaringer at italesætte dette |
| | 30 min. | "Albert er skilt" eller "Min skilte familie". Dansk psykologisk forlag | En eller flere af historierne læses højt. Efterfølgende klassesamtale ud fra spørgsmålene i bogen | |
| Frederikke | 40 min. | Adgang til at vise film fra **filmstriben.dk** | Se filmen "Frederikke" på **filmstriben.dk**<br>22 minutter<br>Efterfølgende klassesamtale. Evt. ud fra spørgsmålene under aktivitet 6 | |
| Den varme stol | 30 min. | Den varme stol | Skuespiller for en stund | |
| Andre familieformer | 30 min. | Adgang til at vise film fra **filmstriben.dk** | Mig og min familie – Villads<br>15 minutter | Eleverne skal stifte bekendtskab med andre familieformer end kernefamilien og skilsmissefamilien |

# Aktiviteter - kapitel 6 - 3. klasse

## Verdens første familie

Vi læser om verdens første familie.
Læs 1. Mosebog fra kapitel 2 vers 15 til kapitel 4 vers 8 Læs evt. historien i en børnebibel.

- Gud skabte kvinden, for at manden ikke skulle være alene.
  - Hvad fortæller det om Gud?
  - Hvad fortæller det om manden?
  - Hvad fortæller det om kvinden?
- Hvorfor bliver mennesker gift?
- Alle laver to eller flere post-it sedler hvor de skriver, hvad der er godt ved at blive gift. Sedlerne hænges op samlet.
  - Hvor mange forskellige gode ting var der?
  - Hvilken en var skrevet flest gange?
- Vil du gerne giftes en dag? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Når man bliver gift, lover man hinanden, at man vil leve sammen. Hvad betyder det, når vi lover noget?
- Er det vigtigt at overholde det, vi lover?
- Kan det ske, at man bliver nødt til at bryde et løfte?
- Hvornår har du lovet noget?

## Derfor kan vi ikke undvære hinanden!

Aktivitet 2.1

- Pigerne sætter sig sammen to og to. Hver gruppe skal skrive 4 ting, de ville savne eller der ville mangle i verden, hvis der ikke var flere mænd/drenge tilbage.
- Drengene sætter sig sammen to og to. Hver gruppe skal skrive 4 ting, de ville savne eller der ville mangle i verden, hvis der ikke var flere kvinder/piger tilbage.

Efterfølgende snakkes der ud fra sedlerne om, hvordan mænd og kvinder supplerer hinanden og er nødvendige for hinanden.

Aktivitet 2.2

- Alle de elever i klassen, der har en mor, skriver de tre ting, hun er allerbedst til.
- Alle de elever i klassen, der har en far, skriver de tre ting, han er allerbedst til.
- Hvis der er elever, der har to mødre eller to fædre, skal de skrive tre ting for hver.
- Sedlerne samles, og der laves en »mor« planche og en »far« planche.

Herefter kan I sammenligne de to og se, om der er ting, der kun står det ene eller det andet sted, om der er ting, der står flest gange det ene eller det andet sted og om der er ting, der står lige mange gange begge steder.

Fædre er forskellige og mødre er forskellige og samtidig har de hver deres, som de er bedst til.

## Break – forslag til makkerlege

Det er ikke godt for mennesket at leve alene.
Selv om alle de andre tit kan være irriterende, ville det alligevel blive både kedeligt og besværligt, hvis vi skulle leve alene. Det ville være kedeligt at fortælle vittigheder og umuligt at få massage på ryggen...
Som break i undervisningen skal vi derfor have en leg, hvor vi skal være sammen i makkerpar.

**Øvelser hvor god kommunikation er nødvendig. Øvelserne laves 2 og 2.**
Robotleg: Den ene styrer den anden, som er robotten, med ord eller berøringer. Den der styrer, skal guide robotten til at bevæge sig, fx gennem en redskabsbane eller rundt på streger. Der kan også være små opgaver fra læreren som fx hinke, løbe baglæns, rulle, lægge sig på maven. (www.emu.dk)

**Øvelser med tillid 2 og 2:**
Kamera: Eleverne sættes sammen 2 og 2. Den forreste med lukkede øjne, den bagerste styrer ved at stå bagved med hænderne på »kameraets« skuldre. Det er nu den bagerstes opgave at finde 3 ting/steder i hallen, som skal fotograferes. Den forreste/kameraet skal altså flyttes hen foran en ting - den bagerste trykker/klemmer den forreste på skulderen og »kameraet« åbner og lukker øjnene hurtigt - billedet er taget. Når alle 3 billeder er taget, går man lidt væk. Nu må øjnene åbnes og den elev, der har været kamera skal nu finde de 3 ting igen. Derefter skifter man roller.
NB: Husk at fortælle eleverne, at tingene som fotograferes, skal være lidt specielle. Fotograferer man en rød streg på gulvet, kan det godt være svært for »Kameraet« at finde tilbage til det helt rigtige sted. Første runde kan desuden være et enkelt billede og sig også til eleverne, at det ikke skal være svært første gang - vi skal starte med en succes.
En lignede øvelse: Her er den ene fører, den anden køretøj. Føreren styrer bilen, som har lukkede øjne, gennem trafikken af andre elevpar. Andre øvelser kan være massage eller akrobatiske øvelser, hvor eleverne er afhængige af hinanden. (www.emu.dk)

**En fangeleg, hvor man er afhængig af en makker.**

1. Én deltager udnævnes til at være fanger.
2. De resterende deltagere finder sammen to og to. De to er nu makkere, men de skal ikke løbe sammen.
3. Når fangeren fanger en, så skal den fangede stå stille.
4. Den eneste, der kan befri den fangede, er makkeren.
5. Når makkeren kommer hen og rører den fangede, er den fangede fri.

(Fra legekasse.dk)

# Aktiviteter - kapitel 6 - 3. klasse

## Aktivitet 4. Vielsesritualet

Klassesamtale om de væsentligste forskelle i de to ritualer. Det kunne for eksempel være

- Bibelens tale om ægteskabet
- Løftet om at ægteskabet er livslangt
- Hvem giver man løftet til?

## Enig/uenig

Man lægger et tov ud på gulvet. Den ene ende er, »helt enig« og »rart« den anden ende er »helt uenig« og »ikke rart«.

Der læses nogle udsagn op for klassen, hvorefter eleverne hver især skal placere sig på tovet, alt efter hvor enige/uenige de er med det pågældende udsagn. Det er vigtigt, at eleverne ved, at der ikke er noget, der er mere rigtigt end andet, men at det handler om, hvad den enkelte mener om det.

Forslag til udsagn kunne være:

- Hvordan mon det er at bo skiftevis en uge hos mor og en uge hos far?
- Det er svært at snakke om at være skilsmissebarn?
- Det er ok at holde jul to gange. Hos mor og hos far.
- Det kan godt være børnenes skyld, at forældrene bliver skilt. (Her er det vigtigt at du som lærer gør det klart i den snak, der opstår, at det ALDRIG er barnets skyld)
- Det er ok at snakke med andre voksne om, at det er svært, når far og mor er skilt
- Det er ok at være glad for, at mor og far er blevet skilt.

## Frederikke

Se filmen »Frederikke« på filmstriben.dk.

https://fjernleje.filmstriben.dk/film/9000000037/frederikke

- Snak om hvad der skete, da Frederikke og hendes far kom hen til Frederikkes mor.
  - Hvad gjorde Frederikke?
  - Hvad gjorde hendes mor?
  - Hvad gjorde hendes far?
- Hvad var der sket med Frederikkes værelse?
- Hvordan tror du, det føltes for Frederikke?
- Var det Frederikkes skyld, at mors nye kæreste blev vred? Hvorfor? Hvorfor ikke?
- Da Frederikke vil hjem, siger hendes mor, at hun ikke kan være det bekendt. Hvad synes du?
- Frederikke siger, at hun hellere vil komme, når hendes mor er blevet glad igen. Synes du, det er ok?
- Var det ok, at Frederikke ringede efter sin far og tog hjem til ham igen?

## Skuespiller for en stund

Inden aktiviteten går i gang, skal eleverne have forberedt spørgsmål.

Et barn eller en voksen skal sætte sig i den varme stol. Personen skal forestille sig at komme fra et hjem, hvor forældrene er skilt. De resterende børn i klassen må stille spørgsmål til den, der sidder i den varme stol.

# Aktiviteter - kapitel 6 - 3. klasse

| Vielsesritual i Den danske folkekirke | Vielsesritual ved borgerlig vielse |
|---|---|
| **Præsten:** Således står der skrevet: Da Gud havde skabt himlen og jorden, havet, solen, månen og stjernerne, planterne og dyrene sagde han: »Lad os skabe mennesker i vort billede, så de ligner os! De skal herske over havets fisk, himlens fugle, kvæget, alle de vilde dyr og alle krybdyr, der kryber på jorden.« Og Gud skabte mennesket i sit billede; i Guds billede skabte han det, som mand og kvinde skabte han dem. Og Gud velsignede dem.<br>Og vor Herre Jesus Kristus siger: Har I ikke læst, at Skaberen fra begyndelsen skabte dem som mand og kvinde og sagde: »Derfor skal en mand forlade sin far og mor og binde sig til sin hustru, og de to skal blive ét kød«? Derfor er de ikke længere to, men ét kød. Hvad Gud altså har sammenføjet, må et menneske ikke adskille.<br>Og apostlen Paulus skriver: Bær hinandens byrder; således opfylder I Kristi lov. Ifør jer da, som Guds udvalgte, hellige og elskede, inderlig barmhjertighed, godhed, ydmyghed, mildhed, tålmodighed. Bær over med hinanden og tilgiv hinanden, hvis den ene har noget at bebrejde den anden. Som Herren tilgav jer, skal I også gøre. Men over alt dette skal I iføre jer kærligheden, som er fuldkommenhedens bånd«.<br><br>2. Vielsen går i gang<br>Brudeparret træder frem foran alteret, eller de kan vente til efter talen.<br>**Præsten:** »Så tilspørger jeg dig *brudgommens navn*: Vil du have *brudens navn*, som hos dig står, til din ægtehustru?«<br>**Brudgommen:** »Ja!«<br>**Præsten:** »Vil du elske og ære hende, og leve med hende både i medgang og modgang, i hvad lykke Gud den almægtige vil tilskikke jer, som en ægtemand bør leve med sin ægtehustru, indtil døden skiller jer ad?«<br>**Brudgommen:** »Ja!«<br>**Præsten:** »Ligeså tilspørger jeg dig *brudens navn*: Vil du have *brudgommens navn*, som hos dig står, til din ægtemand?«<br>**Bruden:** »Ja!«<br>**Præsten:** »Vil du elske og ære ham, og leve med ham både i medgang og modgang, i hvad lykke Gud den almægtige vil tilskikke jer, som en ægtehustru bør leve med sin ægtemand, indtil døden skiller jer ad?«<br>**Bruden:** »Ja!«<br>**Præsten:** »Så giv hinanden hånd derpå!«<br>(Præsten lægger sin hånd på deres hænder og siger:)<br>»Eftersom I forud har lovet hinanden at ville leve sammen i ægteskab og nu har bekræftet dette for Gud og for os, som er her til stede, og givet hinanden hånd derpå, så forkynder jeg jer at være ægtefolk både for Gud og mennesker«. | Myndighedspersonen: (Borgmester eller "Da de har henvendt Dem til den borgerlige myndighed i x Kommune for at indgå lovligt ægteskab med fuld borgerlig gyldighed, vil Deres ægteskab nu være at bekræfte for øvrigheden.<br>Forinden vielsen foretages, vil jeg minde Dem om betydningen og vigtigheden af det løfte, De nu står i begreb med at give hinanden.<br>Ægteskabet forudsætter i almindelighed et løfte om samliv i gensidig kærlighed, hjælpsomhed og tolerance.<br>Ud fra denne erkendelse ønsker jeg Dem, at De ægteskabet igennem, under alle omskiftelser, må bevare denne vilje og evne til at leve i et harmonisk og meningsfyldt fællesskab."<br>"Da De over for mig har oplyst, at De ønsker at indgå ægteskab med hinanden, spørger jeg, om De (X-manden) vil have (Y) til ægtefælle? "<br>JA<br>"På samme måde spørger jeg Dem (Y) om De vil have (X) til ægtefælle? "<br>JA<br>"Efter at De nu har erklæret at ville ægte hinanden, forkynder jeg Dem herved at være ægtefolk. "<br>Nogle kommuner vælger at peppe ritualet lidt op og bruge lidt flere ord. F.eks. Lyngby-Taarbæk<br><br>**Lyngby-Taarbæk Kommunes vielsesritual:**<br>Af: Benny Andersen:<br>Kære vordende brudepar<br>Den pagt I nu indgår indebærer<br>ansvar såvel som kærlighed<br>trøst såvel som håb<br>Fra nu af er I hinandens<br>livreddere<br>livsfordoblere<br>livsbekræftere<br>Spred glæde og modtag<br>glæde med glæde<br>Grib nuet<br>spejl jer i evigheden<br>og glem ikke at forny jeres undren<br>Med ønsket om at I fremover<br>vil inspirere hinanden i stort og småt, vil udvide hinandens horisonter, begive jer på gensidig opdagelsesrejse<br>og berige hinandens fremtid<br>vil jeg bede jer bekræfte, at I her i dag i Lyngby-Taarbæk giver hinanden jeres Ja |

Af Gitte Rasmussen

Kapitel 6

# Ægteskab familieliv og skilsmisse




0. klasse | 3. klasse | 6. klasse

## BESKRIVELSE:

Dette læringsforløb på seks lektioner handler om ægteskab, skilsmisse og forskellige familieformer.

**Ægteskab (2 lektioner)**
Eleverne skal i dette modul arbejde med hvad bibelen siger om ægteskabet. Derfor kan det overvejes at lægge undervisningen i kristendomsfaget. Vi ønsker gennem dette afsnit, at eleverne skal opnå en større forståelse for, hvorfor Bibelen giver os rammer for ægteskab og familieliv. At de skal kunne se, at rammerne ikke er sat for at afgrænse, men for at give tryghed.

**Skilsmisse (2 lektioner)**
Eleverne skal gennem film og samtale arbejde med hvilke fordele og ulemper, der kan være ved at leve som skilsmissebarn.

**Forskellige familieformer (2 lektioner)**
Eleverne skal gennem film, læsning og samtale stifte bekendtskab med forskellige familieformer og forholde sig til forskellige syn på, hvad en god familie er.

## FORMÅL:

Eleverne skal blive bevidste om, at kærlighed er noget, der kræver arbejde. De skal arbejde med, at en familie aldrig er et soloprojekt, men at værdier og prioriteringer i en familie er noget, flere skal nå til enighed om.

Eleverne skal også se, at Guds kærlighed gælder alle mennesker uanset hvilken familieform, man er vokset op i.

De skal blive bevidste om, at et stærkt ægteskab, hvor begge parter føler sig elsket, er noget, der er opnåeligt, men at det kræver en aktiv indsats. Gennem det, ønsker vi at give eleverne indsigt i, hvordan vi alle har en opgave i at arbejde på at gøre hinanden og ikke kun os selv lykkelige.

## VIDENSDEL TIL LÆREREN:

Mange unge mennesker efterspørger i dag »hvorfor« mere end »hvad«, når det handler om de bibelske rammer for ægteskabet. Derfor vil vi i dette modul gå lidt mere i dybden med dette. Bibelen sætter ikke rammer omkring ægteskabet og det seksuelle samliv for at gøre livet besværligt for os, men for at beskytte os. Det vil vi gerne vise eleverne, så de har et godt grundlag at træffe deres valg ud fra.

For alle børn gælder det, at familien spiller en stor rolle og har afgørende betydning for barnet. Familien udgør en vigtig del af barnets identitet. Det gælder, uanset hvilken familieform barnet vokser op i, og derfor skal vi også være meget opmærksom på ikke at tale nedsættende om andre familieformer end kernefamilien. Det kan være en kunst, når vi samtidig gerne vil vise eleverne, hvordan Gud har skabt mennesket som mand og kvinde, fordi han på den måde vil velsigne os med en ægtefælle, der kan supplere os og ikke kopiere os. På samme måde ønsker vi også at vise, at Bibelen taler for, at et ægteskab er en livslang pagt, hvor vi begge arbejder aktivt på, at kærligheden kan trives.

Mange af de fortællinger eleverne møder om parforhold gennem bøger og film viser en kærlighed, der ikke kæmper, men opstår og lever helt af sig selv. Og når forelskelsen har lagt sig, og kærligheden dør, er det naturligt at søge efter en ny kærlighed et andet sted.

I dette modul vil vi gerne vise en anden måde at forholde sig til kærligheden og parforholdet på. Kærligheden er ikke noget, der af sig selv holder livet igennem. Det er noget vi kan vælge aktivt at arbejde for at holde levende. Grundlaget for dette arbejde er at leve i et trygt forhold, hvor jeg ved, at min ægtefælle ikke forlader mig, selv om vi er inde i en af de vanskelige perioder.

Som mennesker er vi forskellige. Vi viser vores kærlighed på forskellige måder, og det er også forskelligt, hvad der skal til, for at vi føler os elsket. For nogle er det vigtigste, at ens partner siger »jeg elsker dig« med ord. For andre er det den fysiske berøring og kontakt, der er den vigtigste. Nogle føler sig elsket, når de får gaver, andre har brug for at høre anerkendende ord, og nogle har mest af alt brug for at bruge tid sammen med den anden, for at føle sig elsket.[1] Så en del af den aktive indsats er altså at lære ægtefællens »kærlighedssprog« at kende.

Samtidig med, at vi giver denne undervisning, skal vi også have opmærksomhed på de elever, der lever i skilsmissefamilier. Nedenstående links kan give inspiration til samtalen og det videre arbejde omkring børn i skilsmissefamilier.

Mulighed for handleplan på jeres skole for børn, der er ramt af skilsmisse.
**https://www.youtube.com/watch?v=M2Av7OqKLtw**

Børn der fortæller om skilsmissen
**https://www.youtube.com/playlist?list=PLPEIrWsASGaVdbzMJZGNStItosD-iNjbK**

Center for familieudvikling har en stor viden inden for området med skilsmisse.
**https://www.familieudvikling.dk/deleboern-hele-boern/**



*Noter:*
*[1] Kærlighedens 5 sprog. Gary Chapmann. Lohses Forlag .*

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| Ægteskabet er en pagt | 40 min. | Bibelen<br><br>Tekst og spørgsmål<br>Se aktivitetsark | Vi ser nærmere på bibelens tale om ægteskabet [1] | At eleverne må kunne se det meningsfulde i, at Gud har givet os ægteskabet som rammen for seksuelt samliv og familieliv |
| Et stærkt ægteskab | 40 min. | Kort klippet ud fra forklaring til aktivitet 2 | Prioriter, hvad du synes, der er vigtigt i et ægteskab | Eleverne bliver bevidste om, at et godt og holdbart ægteskab ikke kommer af sig selv, men at det er noget, vi kan arbejde på |
| Skilsmissebarn<br><br>Skilsmisse<br>Godt og skidt | 60 min.<br><br>30 min. | Adgang til at se film fra filmcentralen.dk<br>42 minutter<br><br>Andre gode film:<br>Barn i skilsmisseland fra DRTV<br>3X30 minutter<br><br>Papir/karton i A6 størrelse | Se filmen Amandas to verdener.<br>Samtale ud fra filmen<br><br>Spørg og besvar<br>Se aktivitetsark | Eleverne skal ud fra filmen og egne erfaringer kunne italesætte de udfordringer, det kan være for et barn at have to hjem |
| Andre familieformer | 40 min.<br><br>40 min. | Adgang til at se film fra migogminkrop.dk/film/familier<br>Spørgsmål til samtale kan findes på indgangssiden til filmen<br><br>Adgang til information om forskellige familieformer.<br>Se evt. side 22 til 31<br>”At være sig selv”[2] | Gruppearbejde om forskellige familieformer<br><br>Min drømmefamilie | Eleverne får indsigt i andre familieformer end kernefamilien, samt baggrunden for at de opstår<br><br>Eleverne arbejder med, hvad de mener, der karakteriserer en ”god familie” |

*Noter:*

*[1] När två bliver ett. Olof Edsinger, Per og Therése Ewert og Julia Wellstram. Svenska Evangeliska Alliansen.*

*[2] At være sig selv. Line Anne Roin, Sex og samfund. 2010*

# Aktiviteter - kapitel 6 - 6. klasse



## Et stærkt ægteskab

Hvad er vigtigt for at have et godt og stærkt ægteskab? Læg kortene i prioriteret rækkefølge og begrund jeres valg. Øvelsen laves i grupper. På den måde kan eleverne få en fornemmelse af, at vi som mennesker ofte prioriterer forskelligt. Der er altså ikke nogen RIGTIG løsning på denne opgave.



## Ægteskabet er en pagt

Læs 1. Mosebog kapitel 2 vers 24 og Markus evangeliet kapitel 10 vers 6-9

Gud tænker godt og positivt om sex, eftersom det er ham, der har skabt seksualiteten. Sex er Guds gave! Overalt hvor Bibelen taler om dette, beskrives seksualiteten som noget godt. Også lysten til sex og den seksuelle ophidselse beskrives som god.

Det er vigtigt at huske på, når vi skal forholde os til det kristne syn på ægteskab og sex. Desværre har kirken oftest været mest kendt for, hvad den sagde nej til på det seksuelle område. Men selv om Bibelen trækker grænser for, hvordan vi skal håndtere vores seksualitet, har den grundlæggende et meget positivt syn på den del af livet.

Sex er ikke bare noget, der berører vores krop rent fysisk. Når vi går i seng med et andet menneske har det også konsekvenser for vores indre. Det påvirker vores sjæl, og det påvirker vores relation til det menneske, vi har sex med. Når sex fungerer, som Gud har tænkt det, er det noget, der binder to mennesker sammen på et dybere plan. De bliver »ét kød«.

I et langsigtet forhold påvirkes vores samvær med de mennesker, der er omkring os også. Vi ønsker, at vores venner skal se på os som et par og ikke bare som to separate individer. Det er også baggrunden for, at Bibelen taler om ægteskabet som en pagt. Langt hen ad vejen kan man sammenligne en pagt med en aftale, men den bibelske tanke om ægteskabet er noget større og mere end det. Ægteskabet kendetegnes godt nok ved, at man – præcis som ved en aftale – forpligter sig til noget. Men først og fremmest handler det om, at man i fællesskab tager ansvar for relationen.

At indgå en pagt med et andet menneske kan beskrives ved, at man gør sig afhængig af den anden. At overgive sig til sin partner og aktivt arbejde for, at relationen skal blive dybere og stærkere.

Når Jesus og det Ny Testamentes forfattere taler om ægteskabet, henviser de til skabelsesberetningen i Det Gamle Testamente. Der møder vi tre led, som tilsammen danner grunden for en ægteskabspagt.

1. For det første, at han forlader sin far og mor. Altså, at han (og hun) skal vise sin ægtefælle den højeste loyalitet.
2. For det andet, at manden og kvinden giver hinanden et løfte om livslangt troskab. At de skal elske hinanden i lyst og nød til døden skiller dem.
3. For det tredje, at manden og kvinden skal blive »et kød«, altså gå i seng med hinanden. Samlejet er i Bibelen en bekræftelse på den hengivenhed, der allerede er til stede imellem de to parter. Sex er et konkret udtryk for pagten.

Dette er også grunden til, at de fleste kristne på verdensplan ikke vil sætte lighedstegn mellem ægteskab og det at bo sammen. Når man bor sammen uden at være gift, har man nemlig ikke givet hinanden det samme offentlige løfte. Man kan naturligvis tage sit forhold lige så seriøst, men som samboende har man ikke sendt det samme tydelige signal til sin partner eller omgivelserne, som hvis man er blevet gift.

Han (Jesus) sagde: »Har I ikke læst, at Skaberen fra begyndelsen skabte dem som mand og kvinde og sagde: ›Derfor skal en mand forlade sin far og mor og binde sig til sin hustru, og de to skal blive ét kød‹? Derfor er de ikke længere to, men ét kød. Hvad Gud altså har sammenføjet, må et menneske ikke adskille.« Matthæus 19, 4-6

**Oplæg til gruppesamtale**

- Hvad indebærer det, at gøre sig afhængig af hinanden i et ægteskab?
- Er tanken om at skulle gøre dig afhængig af en anden noget som tiltaler eller skræmmer dig?
- Kan man love hinanden livslang troskab?
- Overvej og undersøg hvilke forskelle der er på at blive gift og flytte sammen.



## Skilsmisse. Godt og skidt

Eleverne får et A6 papir, hvor de på den ene side skriver spørgsmål til, hvad de synes, der kan være godt ved en skilsmisse og på den anden side, hvad de synes, der kan være dårligt ved en skilsmisse.

Overvej på forhånd spørgsmål du som lærer kan give som eksempel.

Når de har gjort det, går de rundt i klassen og stiller hinanden de spørgsmål de har.

Vær opmærksom på de børn der lever i skilsmissefamilier. Hør dem ad, om de har lyst til at være med, og hjælp dem til at mærke deres grænse for, hvad de vil sige til deres klassekammerater. Men fortæl dem også, at det kan være befriende at få tingene sagt højt.

Brug efterfølgende 10 minutter på at samle op bagefter og hør hvad børnene har fået ud af det.

Kom er der nogle svar frem de ikke havde forestillet sig? Fik de en større forståelse for at være skilsmissebarn og hvor kompleks det kan være?

| | |
|---|---|
| Vi taler godt sammen | Vi giver hinanden gaver |
| Vi har de samme livretter | Vi fungerer godt sammen seksuelt |
| Vi har lyst til at se de samme film | Vi kan lide at bruge tid sammen |
| Vi er gode til at rose den anden | Vi er gode til at sige »Jeg elsker dig« |
| Vi giver hinanden lov til at være sammen med andre venner | Vi hjælper hinanden med vasketøj, madlavning, bilvask og alt det andet |
| Vi deler den samme tro | Vi er glade for hinandens familier |
| Vi får børn | Vi giver masser af kys og kram |

Af Annette Hassingboe

Kapitel 7

# Følelser




1. klasse | 5. klasse

## BESKRIVELSE:

Dette læringsmodul handler om at lære at genkende følelser, og hvad det vil sige at være gode venner og evt. kærester, når man går i 1.kl. Gennem litteratur arbejdes der med venskaber, forelskelse og kærlighed.

Eleverne skal have kendskab til, hvordan følelser kan fortælle noget om, hvordan vi har det. De skal også lære, hvordan følelser kan hjælpe os med at forstå, hvordan andre mennesker har det, og hvad sindsstemninger kan fortælle: Er her rart at være, er mor sur, har jeg gjort noget forkert, er far glad, kan min veninde lide mig osv.? Vi kan have forskellige følelser afhængig af, hvilken relation de retter sig imod: familie, venner, en kæreste/ægtefælle, eller en vildt fremmed.

Kærlighed som begreb berøres kort og forklares ud fra elevernes egne erfaringer med at opleve kærlighed. »Kærlighed« defineres alderssvarende fx at man er glad for noget eller nogen. Det kan være kærlighed til far og mor, søskende, kæledyr, bedste ven/veninde, bedsteforældre osv.

## FORMÅL:

Eleverne vil i dette modul opnå forståelse for, hvad følelserne kan lære os om os selv i samspillet med andre. Øvelserne har fokus på at bevidstgøre og træne eleverne i at udvise omsorg og tage ansvar for fællesskabets trivsel. Dernæst er formålet at lære, hvilke følelser der er forbundet med at have en god ven og en kæreste, og hvad det vil sige at blive forelsket.

## VIDENSDEL TIL LÆREREN:

At føle sig forstået og elsket er grundlæggende for vores evner til at kunne leve os ind i, hvordan vores medmennesker har det. Vi er født med en naturlig evne til at forstå vores egne og andres sind, som læres i samspillet med andre. Det lille barn lærer at regulere sine følelser i samspillet med sin mor og far. Når barnet skriger bliver det taget op, trøstet og tilbudt mad, og på den måde lærer barnet at mærke sig selv. At lære sig selv og andre at kende, handler altså om at kunne forstå og regulere egne følelser og reaktioner i samspillet med andre på en måde, så man føler sig forstået og mødt.

Hvis et barn har tendens til at slå kammeraterne, kan det skyldes, at barnet ikke har ord for, hvad det føler. Men med hjælp fra en voksen, til at sætte ord på hvad der følelsesmæssigt er på spil, kan barnet hjælpes til at få et sprog for det, der frustrerer. Evnen til at kunne lytte og være nysgerrige på hinandens adfærdsmæssige reaktioner styrker fællesskabet, fordi vi forstår hinanden og kan vise omsorg.

Der er i dag store krav til vores børn og unge om at kunne præstere og dermed mestre deres liv og klare sig selv. Nogle vil endda sige, at de skal opfinde sig selv og skabe deres egen kultur. En del børn og unge går alene med deres tanker og problemer, men vi skal lære dem, at det kan være hjælpsomt og vigtigt at tale om følelser med voksne, hvis der er noget, de går og er bekymrede for. Der er brug for nærværende voksne, som tager initiativ til at tale med børn og unge om alle livets spørgsmål: den spirende forelskelse kontra venskaber, at føle sig forkert, uelsket, mislykket eller ensom. Kan vi tilbyde et forum for dette gennem undervisningen?

Med den massive påvirkning fra de sociale medier (via film, YouTube, porno mm), skal vi være på forkant med at undervise børn i at forstå og forholde sig til deres seksualitet og følelser på et alderssvarende niveau, ellers risikerer vi, at de bliver ladt alene med en viden, som de ikke magter at håndtere. Vær derfor ikke bange for at tale om seksualitet og følelser, men husk at gøre ud fra det udviklingsmæssige niveau eleverne befinder sig på.

Når der skal arbejdes med venner, kærester og forelskelse, vil hovedvægten ligge på venskaber, og snakken skal være alderssvarende i forhold til kærester og forelskelse. Når børn i indskolingsalderen har varme følelser for hinanden, som kan ligne forelskelse, er det ikke det samme som seksuel tiltrækning, som kendes fra teenager og voksne, men handler mere om nysgerrighed dels for egen seksualitet og dels for det andet køn, som man kan føles sig imponeret af. Det kan også handle om et venskab. Børn, der er glade for hinanden og omtaler sig som kærester, har sjældent et forhold, hvor de kysser og krammer, men de er »kærester«, fordi de synes den anden er sød og sjov at lege med.

# LÆRERVEJLEDNING

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| De fire grundfølelser | 15 min. | Tavlen/flipover | Tal om de 4 grundfølelser (se bilag) og skriv på tavlen alle de følelserne eleverne kan komme i tanke om | Eleverne skal gøres opmærksomme på, hvad følelser kan fortælle, hvordan de mærkes i kroppen, og hvordan de kan håndtere dem, når de mærker dem |
| Vi tegner vores følelser | 30 min. | Stor rulle papir, farvekridt og tape | Eleverne tegner to og to hinandens omrids på papir, hvorefter mindst 4 af følelserne indtegnes med hver sin farve<br>Lad eleverne fortælle om deres tegninger | Blive bevidst om hvordan en følelse mærker og kan udtrykkes |
| Sende en følelse rundt | | | | |
| Beskriv en følelse | 10 min. | | Leg: Send en følelse rundt! | |
| | 15 min. | Kopier arkene med smileykort og klip dem ud, så der er mindst 5 af hver | Træk et smileykort | At eleverne vha. en smiley mærker hvordan de har det indeni |
| | 20 min. | Lån bogen | Læs bogen »Indeni mig.... og i de andre. En bog om børn og følelser« | At eleverne med egne ord fortæller, hvordan de oplever, at børnene i bogen har det |
| Venner | 10 min. | | Hvad er en ven? Skriv kort elevernes udsagn på tavlen og gem dem | At undersøge hvad en ven er |
| | 25 min. | Lån bogen | Læs: »Frøken Ignora mister sin veninde«<br>Reflekter over spørgsmålene fra aktivitetsarket | At eleverne reflekterer over hvordan det føles, når man ingen ven har eller er blevet uvenner.<br>At vise eleverne hvor vigtigt det er, at ingen i klassen føler sig alene |
| | 25 min. | A-4 papir, farver | Vi laver »Min egen bog om venner« | At få eleverne til at reflektere over, hvad man kan lave med en ven, og hvad det vil sige at have en ven |
| Kærester, forelskelse og kærlighed | 10 min. | Lån bogen | Hvad er en kæreste? | At eleverne med deres ord fortæller, hvad de tror forelskelse handler om. |
| | 20 min. | A-4 papir | Tal om kærester og forelskelse ud fra spørgsmålene i bilag | |
| | 15 min. | | Læs »Frøken Ignora bliver forelsket«<br>Diskuter hvad bogen handler om ud fra spørgsmålene i bilaget.<br>Lad evt eleverne tegne det de hører mens der læses op! | At vise eleverne i 1.kl, at kærester på nuværende tidspunkt handler mere om at være venner og være glad for hinanden end om voksnes kærlighed.<br>At vise at piger og drenge kan være gode venner og meget glade for hinanden, men at det ikke er det samme, som når voksne er kærester |
| | | | Øvelse: »To mand frem for en enke,.... løb« | Kærester/venner holder sammen og passer på hinanden |
| Kærlighed | 5 min. | | Forklar hvad kærlighed er<br>Se aktivitetsark | Vise eleverne at der er forskel på kærlighed og forelskelse |
| | 20 min. | Stort stykke rødt karton | Tegn et stort hjerte og lad eleverne fortælle hvor de har erfaret kærlighed<br>Se aktivitetsark | At vise eleverne at alle mennesker har brug for kærlighed og at føle sig elsket og betydningsfuld for andre |
| | 15 min. | | Refleksion: Hvordan føles kærlighed? | |

# Aktiviteter - kapitel 7 - 1. klasse

## Følelser

Øvelse: Tal om de fire grundfølelser: Vrede, glæde, tristhed og frygt

Refleksion:

- Kender I glæde og tristhed? I hvilke situationer opleves det?
- Ved frygt kan man reagere enten med kamp, flugt eller frys. Hvilken reaktion er bedst, hvis man bliver jagtet af en farlig tiger?
- Kender I vrede? Hvornår er I vrede? Hvad hjælper jer, når I er vrede? Hvordan kan man se på jer, at I er vrede? Hvad kan de voksne gøre for at hjælpe. Hvilke følelser kender I bedst til?
- Hvad kan følelserne hjælpe os med, når vi bliver vrede, glade, triste eller bange?
- Skriv alle de følelser I kan komme i tanke om på tavlen/ flipover (glad, bekymret, forelsket, urolig, tilfreds, ulykkelig, skrækslagen, bange, irriteret, munter, sur, såret osv).

## Vi tegner vores følelser

Øvelse: Tal om hvordan følelser (vrede, glæde, ked af det og frygt) kan mærkes i kroppen og hvilke farver, de kan have. Derefter tegner eleverne to og to hinandens omrids på papir, hvorefter følelserne tegnes på med hver sin farve ( fx glæde=rød, vrede=sort osv.). Lad eleverne fortælle om deres tegninger. (Alternativt kan læreren tegne en krop på A-4 og dele ud)

Pointe: Følelser kan styre måden vi handler og tænker på. Derfor er det godt at kunne mærke dem i kroppen og huske på, at de vil fortælle os noget: Græder, når man er ked af det; smiler, når man er glad; råber eller slår, når man er føler sig misforstået osv.

## Send en følelse rundt

- Illustrer følelserne med mimik ved at sende en »følelse« rundt i kredsen. Lærerne beder eleverne på skift sende nogle af de følelser rundt, der står på tavlen.

Hvordan var det at vise en følelse? Var nogle følelser svære at vise?

## Beskriv en følelse

- Læg smileykortene ud på og lad alle elever trække et hvert. Instruktion: »Find et smileykort, som fortæller, hvordan du har det med dine venner!« (man kan tage forskellige emner op men kun et ad gangen (fx når du skal i skole; i frikvarterene; når der er konflikter; fødselsdag; sovetid)

Lad eleverne fortælle på skift, hvorfor de har trukket netop dette kort. (jf. bilag)

Pointe: Ansigtsudtryk kan vise, hvordan vi har det indeni.

## Inden i mig... og i de andre

Læs bogen »Indeni mig.... og i de andre. En bog om børn og følelser« af Karen Glistrup som handler om, hvordan følelser mærkes og opleves indeni, og hvordan de kan opleves af andre.

## Venner

Definer begrebet Venner. Hvad er en ven? Skriv elevens udsagn på tavlen/flipover (skal bruges senere)

Tal om hvad det betyder at have en god ven, og hvilke følelse det giver (kom ind på selvværd, at føle sig betydningsfuld, elsket, osv.).

## Frøken Ignora mister sin veninde

Læs: »Frøken Ignora mister sin veninde« af Katrine Marie Guldager. Nina har været Ignoras bedste veninde lige siden 1. klasse. Pludselig vil Nina ikke sidde ved siden af Ignora længere.

Refleksion: Hvad er der sket? Hvordan kan man se, hvordan Nina har det? Hvad vil det sige, at have en god ven? Hvorfor bliver Nina ked af det, og hvordan reagerer hun efterfølgende? Hvordan har Ignora det? Find selv på flere spørgsmål.

## Min egen bog om venner

Lav en bog om venner og lad eleverne tegne, hvad en ven er, ud fra de udsagn, der står på tavlen: fx »En ven er god at lege med«, »En ven kan man grine med«, »En ven lytter til det, man siger og prøver at forstå«, »en ven kan lide en, også når man har været dum«. Saml tegningerne og »udgiv« bogen så alle får et eksemplar eller hæng tegningerne op i klassen.

## Hvad er en kæreste?

Refleksion: Def. begrebet kæreste og forelskelse.

Skriv elevernes forslag på tavlen:

- Hvad betyder det at være kærester?
- Hvordan er man over for hinanden, når man er kærester i modsætning til venner?
- Hvad er forelskelse?
- Hvordan mærkes forelskelse?

## Frøken Ignora bliver forelsket

- Hvad handler bogen om?
- Hvordan kan man se på billederne, at Ignora er forelsket?
- Hvad vil det sige at være forelsket?
- Hvorfor kan Ignora ikke lide at spørge Georg, om de skal være kærester?
- Hvordan sker det, da hun endelig spørger? Find siden i bogen

Pointe: Der er forskel på en ven og kæreste, og man kan godt være ven med det modsatte køn uden af man nødvendigvis er kærester. Man skal ikke drille, når en pige og dreng leger sammen og er rigtig gode venner, eller udlevere en andens følelser.

# Aktiviteter - kapitel 7 - 1. klasse



## To mand frem for en enke

Eleverne stilles to og to, i en række bag hinanden. Forrest står en deltager alene, som er »enken«.

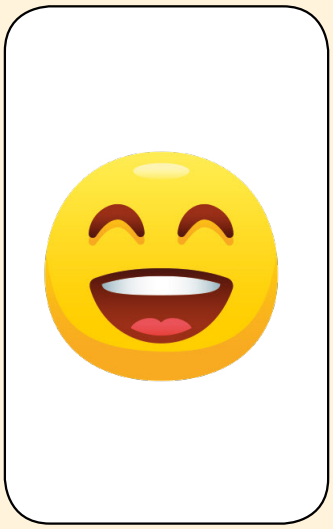
»Enken« råber: »To mand frem for en enke,.....løb«. De to bageste i række løber til hver sin side op foran »enken«.
Det gælder nu om for de to at blive genforenet inden »enken« fanger en af dem. Bliver de forenet stiller de sig forrest i rækken, og den samme er enke igen. Bliver den ene fanget er den tiloversblevne »enke«. Det nye hold stiller sig forrest i rækken og legen fortsætter.
**Pointe: Kærester/venner holder sammen og passe på hinanden.**

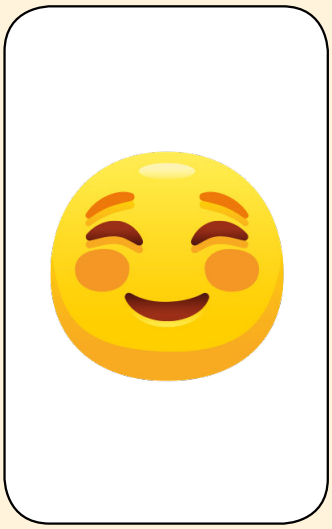


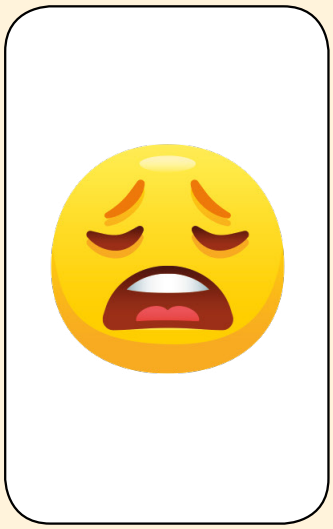
## Kærlighed

Forklar, hvad kærlighed er, og tal om hvorfor alle mennesker har brug for at kærlighed.
Kærlighed er, når man er glad for noget eller nogen. Det kan være kærlighed til far og mor, søskende, kæledyr, bedste ven/veninde, bedsteforældre osv.
Øvelse: Tegn et stort hjerte på tavlen og lad børnene komme med eksempler på noget de er glade for, og tal om hvor og hvordan de har erfaret kærlighed i deres liv.
Refleksion: Hvordan føles kærlighed, og hvor sidder den følelse i kroppen? Hvordan kan man vise kærlighed over for nogle eller noget, man er glad for? Hvad er forskellen på forelskelse og kærlighed, jf. »Ignora bliver forelsket»
Pointe: Alle mennesker har brug for kærlighed. Kærlighed er en dyb følelse af at være betydningsfuld for andre og elsket for den man er - ubetinget!

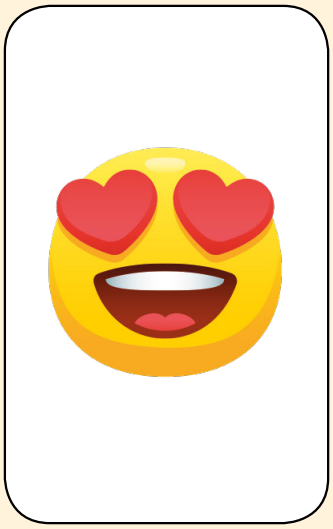
# Aktiviteter - kapitel 7 - 1. klasse



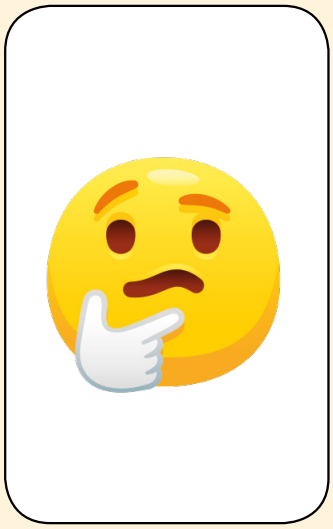


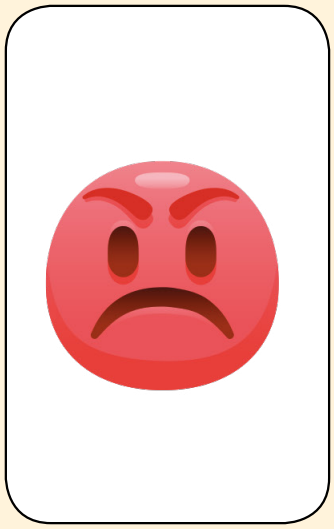


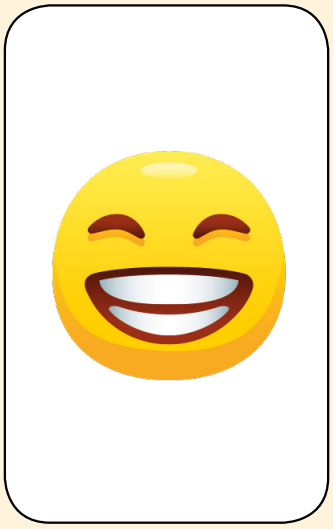


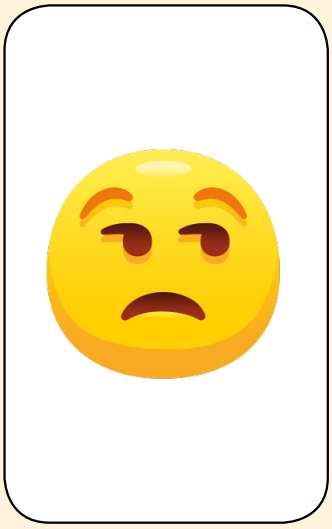



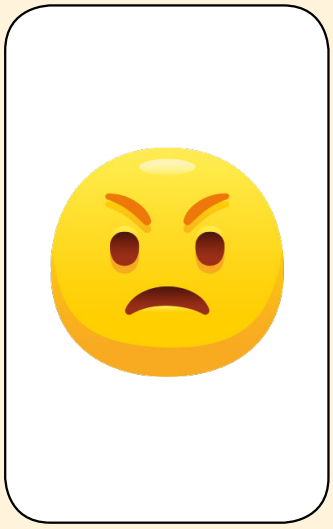


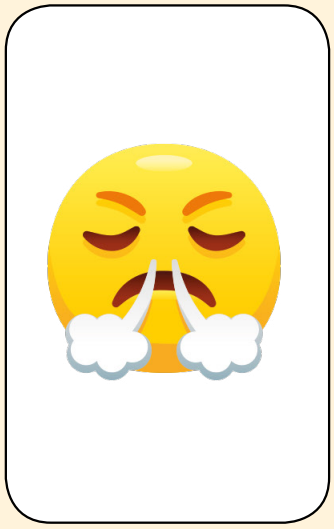






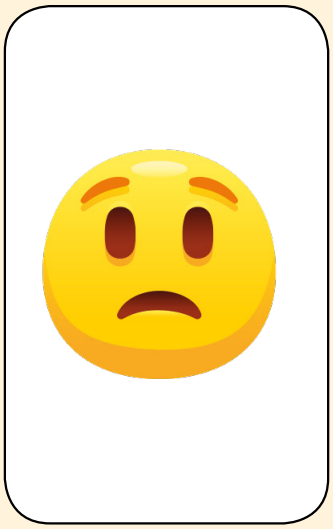


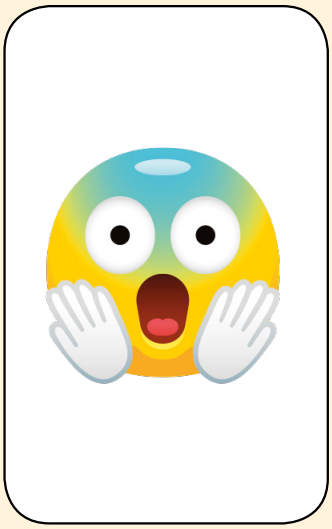


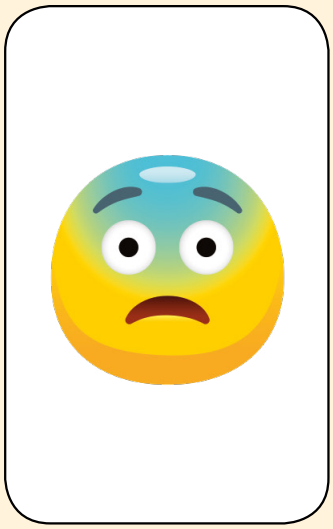


# Kort - bagside

# Aktiviteter - kapitel 7 - 1. klasse



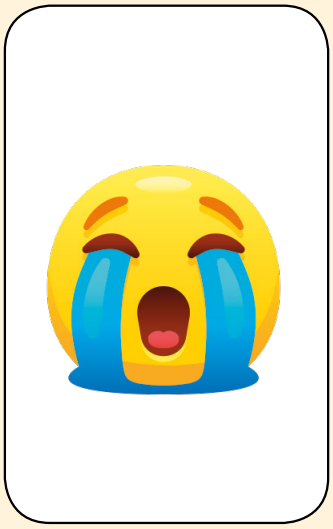


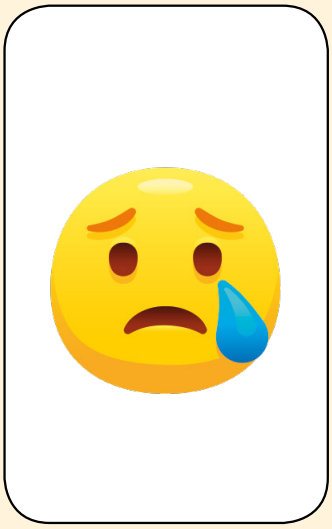


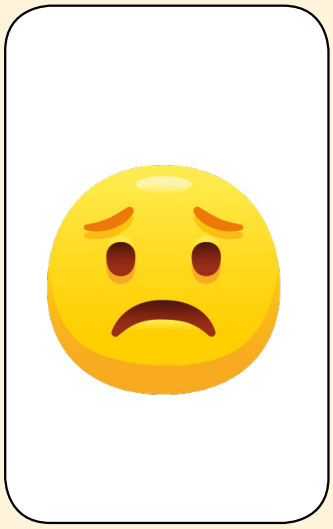
jaloux overrasket tilfreds begejstret lykkelig glad

bange hidsig rasende vred forvirret bedrøvet

træt bekymret ked af det ulykkelig forkrænket frygt









# Kort - bagside

Af Annette Hassingboe

Kapitel 7

# Følelser



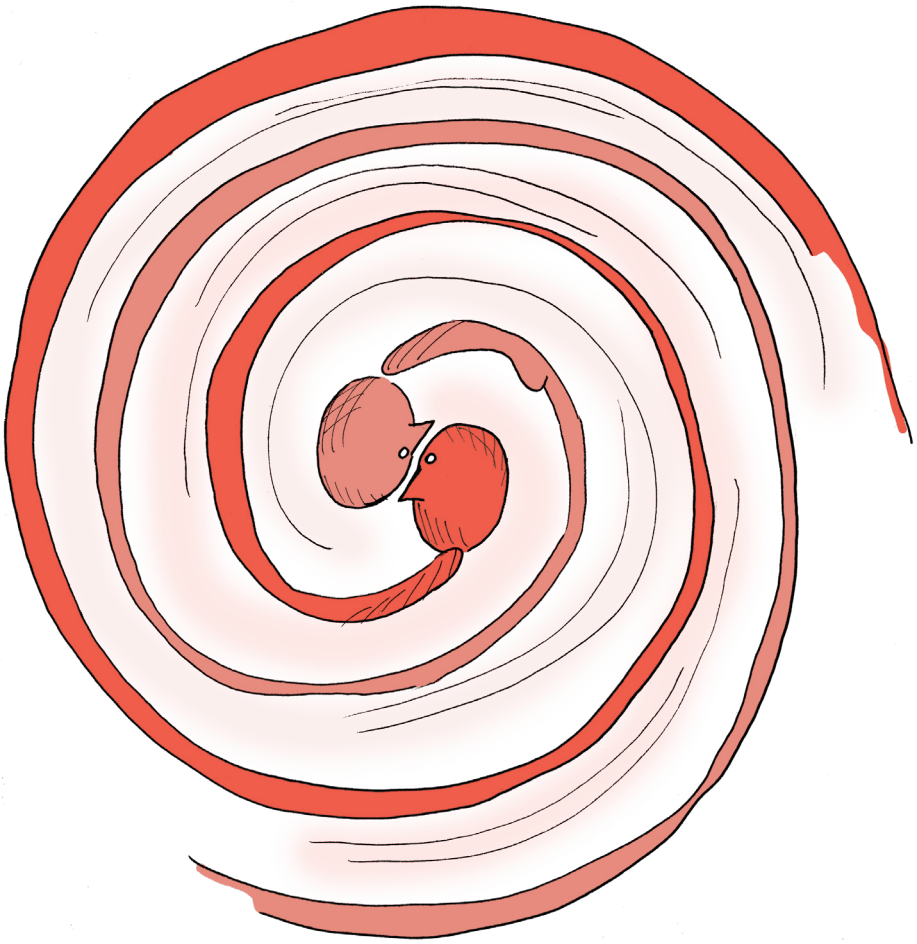

1. klasse | 5. klasse

## BESKRIVELSE:

Dette læringsmodul handler om følelser, hvad det vil sige at være kærester og ikke bare »venner«. Forskellen på forelskelse og kærlighed. Hvad betyder singleliv, og hvad tænker vi om det? Gud har skabt os med evnen til at føle og elske et andet menneske, og det er den vinkel, der er på arbejdet med dette emne.

## FORMÅL:

Børnene skal lære at forholde sig til de følelsesmæssige forandringer puberteten fører med sig og derigennem udvikle et sprog for deres følelsesliv, så de opnår forståelse for egne og andres reaktioner. De skal lære at forstå og håndtere forskellene på piger og drenges følelsesliv, forskellen på venner og kærester, samt forskellen på forelskelse og kærlighed og endelig hvorfor nogle lever et singleliv.



## VIDENSDEL TIL LÆREREN

**Følelser:**
Piger og drenges følelsesliv kommer som regel til udtryk på meget forskellige måder. Drenge arbejder sags- og målrelateret, mens piger er relationsorienterede. Det kan giver ubalance, når de to køn fx er i konflikt med hinanden eller ønsker kontakt, men de to køn kan lære rigtig meget af hinandens forskellige måder at tackle udfordringer på. På samme måde er drengenes evne til at tale om og vise følelser anderledes end pigernes. De har ofte færre ord, handler her og nu og er hurtigt videre uden at bære nag. Pigerne derimod er langt bedre til sætte ord på deres følelser, men kan også fortabe sig i detaljer, så de har svært ved at komme videre.

Den spirende pubertet kommer i 5. kl. til at få betydning for følelseslivet og oplevelsen af at være en del af et fællesskab. Følelser kan svinge meget. Det ene øjeblik er man sej og stolt af sig selv, og det næste øjeblik oplever man, at tilværelsen ramler sammen.

Forandringer i kroppen er gennemgribende i puberteten. Det er ikke så underligt, at følelserne ikke altid kan følge med. De fleste føler sig af og til splittet mellem på den ene side at være et barn og på den anden side at være voksen. Det er ikke kun kroppen, som ændres, også psyken modnes. Der kommer nye følelser, som fx forelskelse. Undervisning i de biologiske forandringer i kroppen i teenageårene, kan skabe forståelse for, at det, der sker, er helt normalt. Men der er også brug for et »nyt sprog« for det, der sker følelsesmæssigt. Det kan være meget hjælpsomt at forstå og acceptere de følelsesmæssigt reaktioner, der dukker op. Og endnu bedre er det, hvis der kan sættes ord på de oplevelser, man føler, ved at høre, at andre kan have det på samme måde. Eksempelvis at det er helt normalt at føle sig usikker på sig selv og forkert i den »nye« krop.

Forholdet til det modsatte køn ændrer sig også omkring puberteten, idet de seksuelle følelser og længsler så småt vækkes til live. Det kan føles akavet at tale med det modsatte køn, men også spændende.

**Venner og kærester**
Forskellen på en ven og en kæreste kan skabe forvirring, fordi det i begge tilfælde handler om at være i tæt relation til et andet menneske. En god ven er en, man stoler på, og som man tør være åben og ærlig overfor. Det er også en man deler oplevelser med og spejler sig i. Venskabet

kan være intimt, det vil sige tæt i fortrolighed og åbenhed om private ting. Nogle gange sker det, at et venskab udvikler sig til et kæresteforhold.

I aldersgruppen 10-14 år opstår spørgsmålet ofte, om man kan have venner af begge køn. Kønnene kan opleve, at de begynder at trække sig fra hinanden, hvilket kan skyldes den spirende pubertet. Måske opdager de, at der er forskel på, hvordan piger og drenge er venner, og det kan skabe usikkerhed. Måske er de bange for at blive drillet, hvis de er venner på tværs af køn. Det spiller nemlig også ind på venskabet at forelskelsen begynder at komme på besøg.

En kæreste er en, man føler sig tiltrukket af og bliver forelsket i, og danner par med. Mange kærester vil sige, at de er hinandens bedste venner. Ordet »kæreste« bruges oftest om den, man danner par med, før man bliver gift. Når man er kærester, har man ikke forpligtet sig på samme måde, som når man er blevet gift. Kærestetiden er en prøvetid, hvor man finder ud af, om »det skal være os to!«. Mange oplever at have flere forskellige kærester, inden de finder den, de vil giftes med. Men man er hverken underlig eller unormal, hvis man ikke har en kæreste, eller hvis man venter, til man bliver ældre. Det er heller ikke unormalt, hvis man ikke har sex med sin kæreste. Sex er ikke en forudsætning for, at man kan være kærester, selvom det er den gængse norm i vores samfund i dag.
Et seksuelt forhold kan resultere i en graviditet, hvilket er en af flere gode grunde til at vente med sex, til man er parat til det.

»Det giver mest mening – og tryghed for alle parter - først at udvikle et gennemarbejdet kendskab og en fortrolighed og tillid til hinanden, som kulminerer i brylluppet. I forlængelse heraf får den erotiske forening på bryllupsnatten nu en dybere betydning som et konkret udtryk, fordi man her med kroppene »underskriver« den »kærligheds-pagt«, man indgik via ægteskabsløfterne. Nu bekræfter man med kroppene i sengen, hvad man har lovet hinanden med mund og hjerte ved alteret: at man helt tilhører hinanden. Nu har vi fået vognen spændt bag ved hesten, og så falder tingene på plads på en måde, der giver et godt fundament. Enhver seksuel forening herefter bliver hver gang en ny bekræftelse af ægteskabsløfterne – og det giver selvsagt stærke og bæredygtige forhold.

Princippet om at vente med sex til efter ægteskabets indgåelse er egentlig såre logisk og velkendt fra andre områder af tilværelsen. Der er vel ingen, der underskriver en forpligtende kontrakt, før man har gennemgået i detaljer – hvad det hele handler om, og hvad det er, man er i færd med at rode sig ud i.

Men når det handler om det seksuelle begær, har tidsånden svært ved at acceptere alt andet end ens suveræne frihed til at gøre, hvad man har lyst til, når man har lyst til det, og med hvem man har lyst til. Sex før ægteskabet er ligesom at underskrive en kontrakt, før man ved, hvad den egentlig går ud på. Og så er der altid nogen, der bliver skuffede» Uddrag fra artikelen »Kristen sexmoral og samtiden« af psykolog Peter Damgaard-Hansen **https://udfordringen.dk/2017/04/kristen-sex-moral-samtiden/**

### Forelskelse:

Forelskelse er en følelse, som kommer og går, og som oftest ikke helt kan kontrolleres. I puberteten vækkes de seksuelle følelser til live på et mere konkret plan end tidligere. Længslen efter nærhed og seksuel intimitet til et andet menneske er ikke forkert men helt naturlig. Når man føler sig tiltrukket af et andet menneske, kalder man det at være forelsket. Man kan føle sig glad og varm indeni, når man tænker på den, man er forelsket i. Hvis følelsen bliver gengældt kan man opleve, at man kan klare hele verden. Forelskelse er som at »svæve på en lyserød sky«, som mange kender det fra bøger eller film. Vejen ind et mere fast kæresteforhold, der bygger på venskab, tillid, troskab og gensidig respekt, starter oftest med forelskelse. Når man bliver forelsket, frigives et kemisk stof (endorfin) i kroppen.

Det er et smertestillende stresshormon, som bevirker, at man føler sig »høj« eller lidt speedet. Samme hormon frigives også under store fysiske præstationer som en fødsel eller et maratonløb. Obs! Vær opmærksom på at elever i 5.kl kan være meget blufærdige, når der tales om forelskelse og seksualitet. Brug derfor eksempler fra litteratur, film og musik eller brevkassen på adamogeva.dk

### Kærlighed

Kærlighed mellem to mennesker er mere end en pirrende følelse og en tilfældig kontakt. Kærlighed er en dyb følelse af at høre til og føle sig elsket ubetinget.

At blive set af et andet menneske med kærlige øjne, er livsnødvendig for vores måde at forstå os selv og vores måde at være i kontakt med andre på. Kærlighed er at kunne sætte den andens bedste foran sit eget bedste og derved arbejde for fællesskabet frem for det individuelle. For at kunne forstå dybden af hvad kærlighed er, kan det være relevant at tale om, hvor kærlighed stammer fra og i den forbindelse nævne, hvordan bibelen beskriver, at Gud selv er kærlighed. Agape kærlighed er guddommelig kærlighed, der ikke kræver noget tilbage. I bibelen beskrives også to andre former for kærlighed, nemlig eros (erotikken) og filia (venskab=et nært og intimt venskab, hvor man kan være sårbar og fortrolig). Det er vigtigt, at få alle tre dimensioner med, så børnene får en forståelse for, at Gud har skabt os med en seksualitet og evnen til at elske vores medmennesker. Kærlighed mellem to mennesker kan beskrives, som en triade af eros-filia-agape.

I bibelen beskrives kærligheden som noget der binder to mennesker sammen og villet af Gud. På en af de første sider i bibelen står der: »Derfor skal en mand forlade sin far og mor og binde sig til sin hustru, og de to skal blive ét kød.« Jesus understreger at det stadig gælder, og at det helt fra begyndelsen var Guds vilje. (Se i Matthæusevangeliet kapitel 19 vers 5.) Sex i bibelen handler ikke kun om erotiske følelser (at havde det »sjovt«) eller om at få børn, det handler også om en forening mellem to mennesker på et dybere plan, hvor de skal blive et kød, både fysiske og sjælelige. Ægteskabet er tænkt som en tryg ramme for vores samliv, hvor man trygt kan overgive sig til en andet menneske. Sex er en meget intim handling, og vi kan ikke undgå at bliver følelsesmæssigt påvirket af den intimitet, der opstår, fordi det gør os sårbare, når vi viser os nøgne over for hinanden både fysisk og følelsesmæssigt.

Samleje er det tætteste man kan komme på et andet menneske, så hvis vi ikke passer godt på os selv og føler os trygge, kan vi risikere at blive såret og føles os skamfulde. I hvilken retning påvirker film, sociale medier mv os i forhold til den bibelske fortælling om kærlighed?

### Singleliv:

Singlekultur er et nutidigt fænomen, hvor der er fokus på de attraktive sider ved et frit og uforpligtende liv og er for nogle et aktivt tilvalg. Men hvis singlelivet er ufrivilligt, fordi det ikke er lykkes at finde en partner, så er det forbundet med savn og længsel. På adamogeva.dk kan følgende artikel om singleliv læses: **https://adamogeva.dk/artikel/singleliv/**
Det er vigtig at singleliv omtales lige så værdifuldt som familieliv. Singler er ikke en særlig slags mennesker, som man kan skille ud i en særlig gruppe. I bibelen fremhæver Paulus en række positive sider ved singlelivet, så der er intet ubibelsk i denne livsform.

| Emne | Tid | Materiale | Aktiviteter | Mål |
|---|---|---|---|---|
| De fire grund-følelser<br><br>Find en følelse<br><br>Bytte plads | 45 min. | Post-it | Skriv de 4 grundfølelser på tavlen og tal om: Hvad kan følelser gøre ved os, fortælle og få os til at handle/ reagere på?<br><br>Skriv alle de følelser I kan komme i tanke om på tavlen<br><br>Hvordan spiller vores følelser ind i relationen til andre mennesker?<br><br>Hvad kan følelser fortælle os om os selv og andre?<br><br>Hvad betyder: »For at forstå andre, må man forstå sig selv«?<br><br>Øvelse: Find en følelse Se aktivitetsark<br><br>Bytte plads + refleksion<br>Se aktivitetsark | At kende til hinandens følelses-mæssige reaktioner, så man bedre kan forstå og hjælpe hin-anden.<br><br>Det er vigtigt, at kende til hinan-dens følelsesmæssige reaktioner, så man bedre kan forstå og hjælpe hinanden.<br>At føle sig set af andre er med til, at man tør være sig selv og tør tro på, at andre vil en! |
| Venner og kærester<br><br>Hold på din ven/ makker | 15 min.<br><br>15 min.<br><br>15 min. | | Forskellen på en ven og en kæreste?<br>Lav en dobbeltcirkel<br>og stil spørgsmål<br>Se aktivitetsark<br><br>Øvelse: Hold på din ven/makker<br><br>Ekstra øvelse<br>Se aktivitetsark | At eleverne bliver bekendte med forskellen på en ven og en kæreste.<br><br>At få eleverne til at reflektere over at man godt kan være venner på tværs af køn |
| Forelskelse | 15 min.<br><br>20 min. | | Øvelse: Lyt til noget popmusik<br>fx Rasmus Seebach »Falder« (se bilag)<br><br>Læs 2 læserbreve fra adamogeva.dk om forelskelse og diskuter spørgsmålene fra bilag | At eleverne hører, hvordan an-dre kan opleve forelskelse og hvilke følelser og overvejelser, det giver |

*Fortsættes*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Kærlighed | 20 min.<br><br>10 min.<br><br>20 min.<br><br><br>45 min. | <br><br><br><br><br>Karton, lim, ugeblade, tusser, farver, rulle ensfarvet gavepapir tegnepapir | Hvad er kærlighed?<br>Se aktivitetsark<br><br>Øvelse: Læs case og spørgsmål<br>Se aktivitetsark<br><br>Diskuter refleksion 1-3 og fremhæv pointerne.<br>Se aktivitetsark<br><br>Øvelse i grupper<br>Se aktivitetsark | At vise eleverne at kærlighed er langt dybere end det de ser i film:<br>Kærlighed er at føle sig elsket, for den man er uanset hvad.<br><br><br>At forstå, at kærlighed ikke kun er en følelse men et tilvalg af handlinger og forpligtelse.<br>Det er kærlighed, der bærer seksualiteten og ikke omvendt!<br><br>At lade eleverne reflektere over kærlighedens væsen. |
| Singleliv | 45 min. | Karton i hvidt, rødt gult (til hus) og sort (til tag)<br>Lim<br>Evt Kopiark med mennesker, der kan klippes ud og limes på. | Lad børnene lave forskellige huse ud af karton<br>Se aktivitetsark | At eleverne får kendskab til, at der er nogle der lever et singleliv, og at det for nogle er et valg og for andre et afsavn |

# Aktiviteter - kapitel 7 - 5. klasse

## De 4 grundfølelser

Tal om begrebet følelser og skriv de 4 grundfølelser (vrede, glæde, Sorg/ked af det og angst/frygt) på tavlen/flipover.

- Tal om hvad følelser gør ved os, fortæller og får os til at handle/reagere (positivt/negativt) på.
- Skriv alle de følelser I kan komme i tanke om på tavlen (eks: glad, bekymret, forelsket, urolig, tilfreds, ulykkelig, skrækslagen, bange, irriteret, munter, sur, såret osv).
- Hvordan spiller vores følelser ind i relationen til andre mennesker? Hvad kan følelser fortælle os om os selv og andre?
- Hvad menes der med: »For at forstå andre, må man forstå sig selv«?

## Find en følelse

Del klassen op i de fire grundfølelser ved at dele »hemmelige« sedler ud. Eleverne går lydløst rundt blandt hinanden og viser følelserne. Eleverne skal derefter samle sig med den gruppe, de gætter på har samme følelse. Variant: Brug nogle af elevernes egne forslag, som står på tavlen.
Refleksion: Hvordan kan man se, hvordan andre mennesker har det? Tal om kropssprog og mimik.
Pointe (Pointen= læringsmålet som eleverne skal have fået ud af øvelsen og som lærerne skal fremhæve efter hver øvelse): Det er vigtigt, at kende til hinandens følelsesmæssige reaktioner, så man bedre kan forstå og hjælpe hinanden.
Diskuter:

- Hvordan viser man følelser (fx glæde, sorg) over for andre?
- Er der forskel på piger og drenges måde at vise følelser på?
- Hvad kan være sværest eller mest skræmmende ved at vise sine inderste følelser?

## Bytte plads

1) Alle står i en cirkel og kigger rundt
2) Når man får øjenkontakt med en anden, skifter man plads
3) Vær opmærksom på at alle når at få øjenkontakt med nogen
   Variation: Find på ting man skal gøre, når der byttes plads (tommeltot mod tommeltot, highfive, håndtryk, svingom)
   Afslut med at alle i sidste runde bytter plads i slowmotion.

Refleksion: Hvad synes I om legen? Hvordan var det at få øjenkontakt med de andre? Hvad er vigtigt at være opmærksom på, for at legen bliver god og sjov for alle?
Pointe: At føle sig set af andre er med til, at man tør være sig selv og tør tro på at andre vil en!

## Hvad er forskellen på en ven og en kæreste?

Lav en dobbeltcirkel

1) Halvdelen af eleverne former en cirkel og vender ryggen mod centrum. Den anden halvdel af eleverne danner en cirkel udenom, således at hver elev stiller sig ansigt til ansigt med en fra indercirklen.
2) Læreren stiller et spørgsmål ad gangen (se nedenfor)
3) Eleverne diskuterer med hinanden i 3 min. indtil læreren siger stop (ialt 15 min)
4) Eleverne takker for snakken. Ydercirklen rykker en til to personer til højre, hvor de får et nyt spørgsmål.

Spørgsmål:

- Hvad karakteriser en god ven og hvad laver gode venner sammen? (fx En der er god til at lytte, tillid, respekt, sjov at være sammen med osv.)
- Kan man være bedste venner med det modsatte køn? Bliver det respekteret i vores klasse at piger og drenge kan være venner?
- Er der forskel på pige- og drengevenskaber?
- Hvad vil det sige at være kærester, og hvornår er man det?
- Hvad er forskellen på venner og kærester?

Refleksion: Hvordan var det at lave denne øvelse? Opsamling på lærerens spørgsmål. Noter på tavlen/flipover
Pointe: Venner får en til at føle sig tryg og værdsat, fordi man bliver accepteret, som den man er. En kæreste er en, man er bedste ven med, og som man er forelsket i og i forhold med!

## Hold på din ven/ makker

1) Pigerne sidder i en rundkreds på stole med ansigt mod midten og bag hver pige skal en dreng stille sig med hænderne på ryggen.
2) En af drengene står ved en tom stol, og han skal nu forsøge at få en pige til at komme ved at blinke til en af pigerne i rundkredsen. Når en pige opfatter at hun bliver blinket til skal hun at overtage den tomme stol.
3) Hvis den pågældende piges dreng, når at gribe rundt om hende, må drengen ved den ledige stol blinke til en ny, indtil det lykkes, at få en pige til at flygte. Drengen ved den nye tomme stole overtager initiativet med at blinke en pige til sig.

Variation: Lad drengene sidde på stolene

## Ekstra øvelse:

Læs og diskuter et læserbrev fra adamogeva.dk
https://adamogeva.dk/svar/hvordan-kan-jeg-have-baade-pige-og-drengevenner/
Til læreren: Kom gerne ind på følgende områder; at respektere hinandens grænser, opbygge et godt venskab, lytte til hinanden, vise hensyn, tillid, håndtering af konflikter og uenigheder. Hvad kærester laver sammen; spil, film, sport, fællesinteresser, ture, snakke osv. Nævn evt. lovgivningen om sex før 15 år.

# Aktiviteter - kapitel 7 - 5. klasse



## Forelskelse og kærlighed

Forelskelse, hvad vil det sige?
Tal om at forelskelse er en helt naturlig følelse, der fortæller os, at vi bliver tiltrukket at et andet menneske. Man kan godt være hemmelig forelsket i en, man synes er sød. Måske får man lyst til at være kæreste med vedkommende, men det er ikke sikkert, at man ender med at blive kærester. (jf. vidensdeling til læreren)
Øvelse: Lyt til noget pop musik, der fokuserer på forelskelse, og lad eleverne komme med eksempler fra teksten fx Rasmus Seebach »Falder«.
Refleksion: Hvordan opfører han sig, når han tænker på pigen? Hvilke følelser får han?
Pointe: Forelskelse slår benene væk under en, og det er helt normalt.
Læs mindst 2 af spørgsmålene fra adamogeva.dk
11 år og måske forelsket
Hvordan sige jeg er forelsket uden det bliver akavet
Forelskelse ikke gengældt skal jeg glemme eller kæmpe
Hvordan får jeg min forelskelse i min bedste ven til at forsvinde
Min bedste ven vil være kærester hvad gør jeg
Diskuter derefter:

- Hvordan mærkes forelskelse?
- Hvornår ved man, om man er parat til at få en kæreste? Er det aldersbestemt?
- Hvordan påvirker det personen, når han/hun bliver valgt fra? (Kærestesorg/brudte venskaber gør ondt)
- Kom med forslag til, hvordan man kommer over noget, der sårer en!
- Læs evt. svarene fra brevene.

Obs! Vær opmærksom på at nogle elever synes, det er akavet og pinligt at tale om kærester og seksualitet. Anerkend den oplevelse og fortæl generelt i klassen, at det er helt naturligt, at være blufærdig omkring følelser og seksualitet. Men forklar også, at seksualiteten er en helt naturlig ting, som vækkes til live i puberteten.



## Hvad er kærlighed?

Øvelse: Lad eleverne komme med bud på, hvad kærlighed er, skriv det på tavlen og diskuter derefter betydningen af følgende: »Kærligheden er tålmodig, kærligheden er mild, den misunder ikke, kærligheden praler ikke, bilder sig ikke noget ind. Den gør intet usømmeligt, søger ikke sit eget, hidser sig ikke op, bærer ikke nag. Den finder ikke sin glæde i uretten, men glæder sig ved sandheden. Den tåler alt, tror alt, håber alt, udholder alt. Kærligheden hører aldrig op«. (Paulus 1. brev til Korinterne kapitel 13, vers 4-8)
Pointe: Kærlighed er at føle sig elsket, for den man er uanset hvad. Kærlighed er ikke blot en følelse men et tilvalg af handlinger og forpligtelser.



## Case

I »hollywoodkærlighed« fremstilles et kærlighedsforhold ofte meget forsimplet: to mennesker mødes, bliver straks smaskforelskede og ender med at gå i seng med hinanden uden nærmere kendskab og følelser til hinanden. (filmklip fx fra »The holiday« https://www.youtube.com/watch?v=VKtx0feUihE&start_radio=1&list=RDVKtx0feUihE&t=130 )

- Er der ægte kærlighed?
- Tal om at kærlighed mellem to mennesker ikke kun består af sex men også af venskab, troskab og tillid.
- Tal om det problematiske i at fremstille sex løsrevet fra kærlighed (jvf vidensdel til læreren)

Pointe: Kærligheden mellem mand og kvinde er en fantastisk og stærk følelse, som forstærkes i takt med, at man lærer hinanden at kende og føler sig tryg ved hinanden.

Øvelse:



## Refleksion 1

- Forestil jer en verden uden kærlighed, hvordan ville den mon se ud? Hvilke farver ville en sådan verden have? (Glade eller triste? Lyse eller mørke?)

Pointe: Kærlighed er vigtig for vores trivsel og relation til andre. Alle mennesker længes efter og har brug for kærlighed. Kærlighed er en dyb følelse af at blive holdt af og at kunne holde af et andet menneske.



## Refleksion 2:

- Hvor kommer kærlighed fra? Og hvordan kan kærlighed opleves?

Pointe: Gud er kærlighed og har tænkt gode tanker om seksualitet/kærlighed mellem to mennesker (se vejledningen)



## Refleksion 3:

- Kan I nævne eksempler på, hvor der findes kærlighed?
- Hvad vil det sige, at: »Kærlighed handler om at kunne give sig selv til en anden, og sætte den andens bedste foran dit eget bedste«? (giv eksempler!)
- Hvad er forskellen på forelskelse og kærlighed? Hvordan påvirker hhv forelskelsen og kærlighed følelseslivet og adfærden? Hvor sidder den i kroppen og hvordan giver den sig til udtryk? (forståelse for følelser og hormoner der suser rundt i kroppen)

Pointe: Forelskelse er en stærk og dejlig følelse. Kærlighed er en dyb og tryg følelse. Venskabet er fundamentet i et kæresteforhold/ægteskab

# Aktiviteter - kapitel 7 - 5. klasse



## Øvelse i grupper:

- Lav nogle plancher med forskellene på forelskelse og kærlighed (Klip i ugeblade, find citater fra bøger, film, sange osv).
- Find musik der handler om forelskelse og kærlighed.
- Tegn 2 omrids af kroppen og farvelæg hvordan forelskelsesfølelser ser ud på den ene og kærlighedsfølelser på den anden.
- Illustrer Paulus' ord om kærlighed. Hvordan ser tålmodighed ud, mildhed, osv?



## Vi laver huse

Illustrer at der kan være forskellige måder at være familier på. Nogle lever alene, andre i familier.
Øvelse:
Lad børnene lave forskellige huse ud af karton (min A-4 størrelse). Klip en firkant og en trekant og lad det danne et hus. Klip vinduer, døre osv. Bagefter skal de lime de personer på, der bor i huset (lav evt et ark med personer, børn, unge, gamle, der kan klippes ud.
Til læreren: Sørg for at der er huse, hvor der bor singler!
Refleksion: Hvem bor i husene? Hvem har valgt, at man bor som man gør? Hvorfor er der flere, der i dag bor alene? Har de mon selv valgt det? Hvad kan fordelen være ved at bo alene og hvad kan ulempen være?
Pointe: Der findes mange måder at leve sit liv på, nogle bor alene, andre i familier eller bofællesskaber. Nogle har selv valgt et liv uden en partner, andre har ikke. Nogle har mistet en ægtefælle, andre er skilte.