



Jeg er køn

Inspirationsmateriale - for forældre



37/20



Jeg er køn – for forældre

Udarbejdet af:

Merete Holm Dalsgaard, Familielaboratoriet, Børne- og UngdomsOase
Gitte Rasmussen, Indre Missions Familiearbejde

Har udgangspunkt i og er en videre bearbejdning af undervisningsmaterialet »Jeg er køn« www.jegerkøn.dk

Forfattere i det oprindelige materiale er:

Skabt som mand og kvinde:	Jakob Munk Rosenlund
Hvor kommer jeg fra:	Lotte Høeg Hansen
Mig og min krop:	Signe Langdahl
Kropsidealer:	Merete Holm Dalsgaard
Grænser:	Lea Brogaard
Familieliv:	Gitte Rasmussen
Følelser:	Annette Hassingboe



Indledning	4
Studiedel/samtaleoplæg	
Skabt som mand og kvinde	6
Hvor kommer jeg fra?	9
Mig og min krop	11
Kropsidealer	15
Grænser	18
Ægteskab, familieliv og skilsmisse	20
Følelser	23
Supplerende læsning	25
Familieaktiviteter	
Skabt som mand og kvinde	26
Hvor kommer jeg fra?	30
Mig og min krop	34
Kropsidealer	46
Grænser	48
Ægteskab, familieliv og skilsmisse	60
Følelser	65
Noter	66



Vi forældre vil gerne give vores børn sunde værdier, som gør dem i stand til at møde livets udfordringer og glæder med nysgerrighed, selvværd og frimodighed. Det gælder ikke mindst i forhold til krop, seksualitet og kønsidentitet i en tid, hvor rammer og grænser udviskes mere og mere i samfundet og lægges over til den enkelte at definere. Hvordan er vi ansvarlige voksne overfor vores børn i forhold til udvikling af deres seksualitet og kønsidentitet?

Et emne, som mange forældre – med rette – oplever presserende og vanskeligt. For hvordan opdrager og taler vi med vores børn om seksualitet og kønsidentitet på en tydelig og naturlig måde, som bekræfter en sund seksualitet, drenge- og pigeidentitet samtidig med, at vi lærer dem respekt overfor dem, som oplever sig anderledes eller mener noget andet?

Ofte opstår samtalen om seksualitet gennem barnets spontane spørgsmål. Det kan give forældrene en uventet udfordring med at finde ord og i det hele taget finde ind til egne værdier og grænser om emnet.

Formålet med dette materiale er at klæde dig som forælder på til at tage samtalen med dit barn om køn og seksualitet, når den opstår. Hermed også en kærlig opfordring til at gribe muligheden for den vigtige samtale, når du får chancen – også selvom den kun er ganske kort. Til slut i materialet kan I finde inspiration til samtaler og aktiviteter, som kan bruges sammen med børnene derhjemme. For nogen vil dette kunne give en god ramme for samtalen, mens det

for andre vil være unaturligt at bruge en dagsorden i samtalen om køn og seksualitet. Brug det der passer ind i jeres familie!

Dette materiale er tiltænkt forældre og familier og er en bearbejdelse af undervisningsmaterialet »Jeg er køn« til skolen.^[1] De oprindelige forfattere til kapitlerne er:

- Jacob Munk Jensen:
»Skabt som mand og kvinde«
- Lotte Høeg Hansen:
»Hvor kommer jeg fra?«
- Signe Langdahl:
»Mig og min krop«
- Merete Holm Dalsgaard:
»Kropsidealer«
- Lea Brogaard:
»Grænser«
- Gitte Rasmussen:
»Ægteskab, familieliv og skilsmisse«
- Anette Hassingboe:
»Følelser«

Dette hæfte er redigeret af Gitte Rasmussen (Indre Missions Familiearbejde) og Merete Dalsgaard (Familielaboratoriet – Børne- og Ungdomsoase). Vi har også udarbejdet indholdet til »Lyt til Gud«, »Voksenrefleksion« og en del af aktiviteterne.

Det er vigtigt, at du som forælder oplever materialet som en nådefuld inspiration og ikke som en ekstra byrde i en travl familiehverdag. Sænk ambitionerne og brug det, som er muligt for dig!

Noter:

1: jegerkøn.dk



OPBYGNING

Hæftet indeholder syv temaer med følgende opbygning:

Intro

En kort præsentation af kapitlets indhold samt link til det oprindelige undervisningsmateriale for yderligere uddybning.

Lyt til Gud

Materialet ønsker at pege på Bibelens vejledning i etiske- og værdimæssige spørgsmål. Ikke som et regelsæt, men som en ressource og kærlig vejledning fra Skaberen.

Læs bibelteksten sammen eller hver for sig og brug kort tid på at reflektere over, hvad versene siger dig. Del i plenum eller tag hver især egne noter.

Bibelhenvisningerne er primært tænkt som en ressource og vejledning til dig som forælder, men kan selvfølgelig også læses sammen i familien, hvor det falder naturligt ind i samtalen.

Henvisningerne er som udgangspunkt fra »Bibelen på hverdagsdansk«. De steder hvor det ikke er tilfældet, vil det fremgå.

Voksenrefleksion

Spørgsmålene er lavet som oplæg til samtale mellem voksne. De kan bruges til samtale mor og far imellem, i voksenstudiegruppen eller på et afgrænset kursusforløb for forældre.

Familieaktiviteter

Til hvert emne er der idéer til familieaktiviteter. Nogle vil være oplagte at hive ind i de spontane samtaler med barnet, andre til den planlagte samtale, fx i forbindelse med en film eller en bog I ser eller læser sammen.

MÅLGRUPPE

Forældre til børn i alderen 5-15 år.

I materialet differentieres der mellem aktiviteter til »yngre« og »ældre« børn.

De yngre = førskole og indskoling

De ældre = mellemtrin og udskoling.

Materialet kan både bruges derhjemme og i familiegruppen/fællesskabet.

Skabt som mand og kvinde



INTRO

Forskning tyder på, at børn, allerede fra de er 9 måneder gamle, vælger køns-specifikt 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.

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

Yngre børn vil desuden ofte opsøge venner af deres eget køn for derigennem at opdage sig selv som drenge eller piger – og det er helt okay!

Med dette oplæg og de aktiviteter, vi foreslår, vil vi gerne inspirere til at se de små tendenser til interesseforskelle kønnene imellem som noget positivt i børnenes relationer til det modsatte køn.

Det er vigtigt, at børnene får mulighed for at forholde sig til sig selv og deres personlighed som hhv. dreng og pige og reflektere over, om deres fremtidsdrømme og interesser er eller behøver at være afhængig af dette.

Mænds og kvinders karrierevalg er generelt stadig ret forskellige i dag. Interessant nok gælder det i særdeleshed i Skandinavien, der ellers har været pionerer inden for ligestilling. Kvinder er særligt i Skandinavien underrepræsenterede i STEM-branchen (videnskab, teknologi, ingeniørarbejde og matematik), ligesom

mænd er underrepræsenterede i sygeplejen.

Hvis jeres børn har atypiske karrieredrømme i forhold til deres køn, skal I se det som en mulighed og en styrke snarere end som et problem.

Homoseksualitet

I Danmark definerer 1,6% af mændene og 0,5% af kvinderne sig som homoseksuelle ifølge SEXUS rapporten fra 2019^[2]. Ingen af os vælger selv, hvilket køn vi vil være tiltrukket af. Men vi vælger, hvad vi vil handle på.

Det er afgørende vigtigt at udvise respekt for alle uanset, hvilken kønsidentitet de har.

Diskrimination og hadforbrydelser er et stort problem i dag og bidrager til væsentligt forringet psykisk velvære og øgede selvmordsrater for blandt andet homoseksuelle

Samtidig er der brug for, at vi i største respekt for alle fortsat kan have en åben diskussion om for eksempel 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.

Noter:

2: https://files.projektsexus.dk/2019-10-26_SEXUS-rapport_2017-2018.pdf



Derudover er der også en tendens til, at markant flere homoseksuelle end heteroseksuelle parforhold er »åbne« parforhold, hvor man (med eller uden partnerens samtykke) har andre seksuelle partnere uden for forholdet.

Kønsdysfori

Nogle få (under 0,02%) oplever 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 barnet begynder at udtrykke, at det føler sig som det forkerte køn.

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 i puberteten kan opleve en vis forvirring og usikkerhed om deres kønsidentitet.

Kønsdysfori vil ofte vise sig 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 – ofte allerede inden puberteten for at få den største effekt – senere fulgt af kønsskifteoperationer. Det er ikke en anbefalelsesværdig løsning, selvom det umiddelbart ofte opleves som en bedring.

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.

Læs evt. det fulde materiale på www.jegerkøn.dk

I det følgende afsnit »Lyt til Gud« uddybes de bibelske perspektiver og henvisninger i forhold til at være skabt som mand og kvinde.

LYT TIL GUD

I Bibelen kan vi læse, at Gud har skabt os som mand og kvinde.

1. Mosebog 1,27

Gud skabte mennesket i sit billede; i Guds billede skabte han det, som mand og kvinde skabte han dem. (Autoriseret 1992)
Gud skaber mennesket som mand og kvinde. Det fremgår af beskrivelsen her, at de er to enestående mennesker, der tilsammen udgør den helhed, de er skabt til at være. Både manden og kvinden er skabt i Guds billede. Den ene står altså ikke over den anden. De er lige værdifulde i Guds øjne.



1. Mosebog 2,18 og 2,21-22

Derpå sagde Gud: Det er ikke godt for Adam at være alene. Jeg vil give ham en livsledsager, der passer til ham. Derfor lod Gud Adam falde i en dyb søvn. Mens han sov, tog Gud et af hans ribben og lukkede stedet til igen med kød. Af ribbenet byggede han en kvinde og førte hende hen til Adam.

Her bliver det uddybet, at mennesket ikke er skabt til at leve alene. Da Gud skabte kvinden af Adams ben, var det for at udfylde det tomrum, Adam oplevede i sin alenehed. Til at udfylde tomrummet skabte Gud ikke en kopi af Adam, men en kvinde, som på mange måder er en modsætning til manden. I den autoriserede oversættelse står der »en hjælper, der svarer til ham«. Altså en livsledsager, der komplementerer.

VOKSENREFLEKSION

- Hvad forbinder I med hhv. kvindelige og mandlige egenskaber og karakteristika?
- Hvad tænker I om begreber som
 - En rigtig dreng/pige
 - En tøsedreng
 - En drengepige

Hvis I har piger, er der så legetøj, lege, interesser, påklædning, uddannelsesdrømme og lignende, I ville modsætte jer eller ville være kede af, at de foretrak?

Tal om det på samme måde, hvis I har drenge.

Hvordan vil I have det, hvis jeres dreng på 3 år tog kjole på? Og hvordan vil I have det, hvis jeres dreng på 13 år tog kjole på?

Hvor kommer jeg fra?



INTRO

Ved jeres børn, hvordan de er blevet til? Vi tror, det er bedst for børn og unge, at vi giver dem fyldestgørende viden om seksualitet og krop, så de ikke bliver overladt til at google sig frem på tilfældige hjemmesider eller lader ældre kammerater/søskende udvælge, hvad der er relevant viden, fx gennem porno.

Det er vigtigt, at børn får et sprog og en naturlighed i forhold til emnerne, så de har mulighed for at stille spørgsmål og danne deres egen mening. Hvis vi kan lære dem at tale åbent om krop, følelser og seksualitet, er de bedre rustet på mange fronter: puberteten, kærestetiden og ikke mindst den dag, de træder ind i et seksuelt forhold.

De skal naturligvis også informeres om, hvor de kan søge anonym rådgivning på relevante hjemmesider, når der er noget, de synes, det er for svært at snakke med deres forældre om.

Man kan ikke fremprovokere tidlig seksuel debut ved at tale åbent om sex. Tværtimod er det målet at begynde udrustningen af børnene tidligt, så de som unge kan tage aktiv og reflekteret stilling til seksuel debut, valg af partner osv.

Vi skal benytte os af, at de yngste børn er nysgerrige og endnu ikke synes, det er pinligt at tale om sex. Allerede der skal vi give dem et relevant vidensniveau og et fyldestgørende ordforråd. 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 i forhold til alderen. Men da 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 vil gerne være med til at forme børnenes primære forestillinger om, hvad sex er i stedet for at overlade den opgave til andre.

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.

Børn bliver tidligt bevidste om, at der er forskel på drenge og piger. Det er helt naturligt, at de viser interesse for 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.

Efterhånden som de bliver ældre, ser de måske med, når der bliver set voksenfilm med seksuelle scener, hører måske ting fra ældre søskende eller i skolen og opfatter, hvordan I forældre agerer i forhold til hinanden. De opfanger mange af de seksuelle referencer i reklamer, film osv., men forstår alligevel ikke helt meningen bag. Derfor har de brug for en basal viden om, hvad sex er, og for at høre, hvad pålidelige voksne 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 uinteresserede. Dog vil de med stor sandsynlighed lytte opmærksomt efter, når I stiller åbne



spørgsmål. Også selv om de ikke svarer. Desværre har der traditionelt været meget tavshed om krop og seksualitet i nogle kristne sammenhænge. Vi vil gerne have emnerne tilbage på dagsordenen i det kristne miljø, fordi det er skadeligt for børn og unge, at krop og seksualitet bliver behæftet med skam og tabu.

Der er også behov for, at børnene møder en sund kristen seksualetik som modpol til den etik, de præsenteres for i medier mv. Derfor er det væsentligt, at du reflekterer over dine egne seksuelle tabuer og dine egne holdninger i forhold til seksualitet – også i forhold til Bibelens undervisning om de ting.

Det er vigtigt, at I som par kan snakke med hinanden om sex og om jeres seksuelle samliv. 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 opdage, 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). Det er nødvendigt med en fin balance mellem på den ene side overdrevet åbenhed, som kan blive krænkende, og på den anden side tabuisering.

Læs evt. det fulde materiale på www.jegerkon.dk

I det følgende afsnit »Lyt til Gud« uddybes de bibelske perspektiver og henvisninger i forhold til, hvor vi kommer fra.

LYT TIL GUD

1. Mosebog 4,1

Adam lå hos sin kone, Eva, og hun blev gravid og fødte en søn, som fik navnet Kain.

Det nye liv, barnet, skabes i det seksuelle samliv mellem mand og kvinde. Her er det helt tydeligt, at Gud har skabt os forskelligt med henblik på, at vi tilsammen udgør en helhed.

Højsangen 1,2 og 7,12 og 13b

Ville han blot give mig kys af sin mund.

Kom, min elskede, lad os gå ud på landet, lad os overnatte mellem hennabuskene;

Der vil jeg give dig min elskov.

Det seksuelle samliv er meget mere end blot den fysiske akt. Det fremgår tydeligt i Højsangen, der beskriver, hvordan længslen mod ens ægtefælle tænder dybe følelser i os. Det skal vi også turde italesætte og vise vores børn.

VOKSENREFLEKSION

Tænk tilbage på, hvordan du selv blev undervist i sex og seksualitet.

- Hvad vil du give videre til dine egne børn, og hvad vil du gøre anderledes?
- Hvilke ting ønsker I, at jeres børn skal vide om det seksuelle samliv? Hvornår?
- Hvordan vil I sørge for, at jeres børn får den vidan, I ønsker de skal have?

Se videoerne »Hvordan tale med sine børn om sex?« og »Hvordan tale med sine teenagere om sex?« på

<https://familiearbejde.dk/familiearbejde/inspiration/undervisningsvideoer/>

Brug dem som udgangspunkt for en snak om, hvordan I gerne vil tale med jeres børn og unge om sex.

Mig og min krop



INTRO

Opfattelsen af, hvad der er en sund krop, er meget afhængig af den tid og kultur, man vokser op i.

I Danmark er der tradition for, at man bader sammen, når man for eksempel har været til sport. Det gælder både i skole og fritid. Den tradition er med til at vise vores børn, at kroppe er meget forskellige.

Så hvordan kan vi hjælpe vores børn til at være glade og taknemmelige for netop den krop, de er født med?

På allerførste side i Bibelen kan vi læse, hvordan Gud skaber mennesket som mand og kvinde. Mennesket er altså skabt med køn, seksualitet og værdi helt fra begyndelsen. Hos de yngste børn er denne gudsskabte seksualitet præget af 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. Børn vil opdage, at kroppe er forskellige og undre sig over denne forskel. Særligt kønsforskellen er interessant.

Forældre skal give plads til denne nysgerrighed og undren og lade børnene stille deres spørgsmål. Når de spørger, skal vi tage snakken med dem og svare på niveau med barnets alder. De skal opleve at krop, sanselighed og lyst er noget tilladt og spændende.

Samtidig har vi også en opgave i at sætte grænser, helt fra børnene er

små, og italesætte, at mennesker har forskellige grænser, og at nogle ting er private.

I puberteten, hvor der sker store forandringer med kroppen, opstår der tit rigtig mange spørgsmål.

Hvorfor tale om pubertet

Det kan synes tidligt at begynde at tale om pubertet og kroppens udvikling allerede, når børnene er 9 år, da puberteten for de fleste piger først begynder, når de er mellem 11 og 16 år, og for de fleste drenge når de er 13 til 17 år. Der er dog mindst tre gode grunde til, at vi anbefaler, at I gør det:

1. For nogle børn starter puberteten tidligere end for flertallet.
2. Det giver tryghed for børnene på forhånd at have hørt om de forandringer, puberteten medfører.
3. Hvis ikke vi forældre giver informationen til vores børn, vil de søge den andre steder. Det er ikke sikkert, at det, de møder på nettet eller hos kammerater, er den viden, vi ønsker de skal bygge deres syn på egen krop på.

For børn på kanten til puberteten vil det være en stor styrke at få opbygget en sund identitet i at være elskede og værdifulde i kraft af at være skabt af en kærlig Gud. At være robust plantet i den overbevisning og med et godt selvværd vil give dem et sundt holdpunkt til at kunne navigere gennem de kropslige forandringer, følelses-



mæssige rutsjeture og de ydre idealer, de vil møde i puberteten.

Når I tager samtalen med jeres børn derhjemme, kan I være med til at

- forberede jeres børn på de fysiske og psykiske forandringer, der sker i puberteten
- give jeres børn et positivt forhold til deres krop og opmuntre dem til at være aktive

Pubertet

Puberteten begynder hos piger ofte i 11-16-årsalderen drevet af et øget østrogenniveau. 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 og giver kvindelige former. Det er en helt naturlig proces, men for mange piger er det svært at vænne sig til, og det kan forveksles med at blive overvægtig.

Derfor er det vigtigt at kommunikere, at denne forandring af kroppen er helt normal og en del af det at blive kvinde.

Puberteten begynder hos drenge lidt senere – oftest i 13-17-års alderen og er drevet af et øget testosteronniveau. De første tegn hos drengene er, at testiklerne og penis vokser. I puberteten oplever drenge at få erektioner og sædudtømmning om natten – også kaldt 'våde drømme'. Nogle oplever det skamfuldt, så her er det igen vigtigt at kommunikere, at det er helt normalt.

Hjernen udvikler sig meget i løbet af puberteten, og både seksualitet og

identitet modnes i pubertetsårene.

Hormonniveauerne kan være svingende og derved give humørsvingninger for både drenge og piger. Samtalen med jeres børn om hormoner skal ikke bruges til at negligere de mange tanker og følelser, som kan være voldsomme, men give dem en forståelse for, at de nogle gange reagerer på en måde, som de ikke engang selv forstår eller bryder sig om.

Sen pubertet

Når børnene når teenageårene, vil mange af dem være i puberteten. Det er dog ikke tilfældet for alle.

Sen pubertet fylder meget hos de teenagere, der udvikler sig som de sidste i klassen eller blandt vennerne. Det kan give nogle psykiske og sociale udfordringer, når der er stor forskel.

Gennem samtalen med jeres børn kan I vise dem, at den udvikling, der sker i puberteten, er meget forskellig og individuel, og I kan hjælpe dem til at få et sundt forhold til deres egen krop.

Onani

Ifølge en undersøgelse fra AdamogEva.dk har over 54% af de kristne unge mellem 11 og 13 år erfaring med onani. Onani kan være en fin måde for teenageren at lære sin krop at kende. En naturlig nysgerrighed og lyst er sund. Onani er et normalt udviklingsfænomen.

Snakken om onani bør derfor ikke skræmme de unge, 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 afhængighed og erstatning for social kontakt, hvilket kan ske for alle i alle aldre.

Onani er for nogen 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 vise vores børn, at vi kan tale om det, hvis de oplever at være blevet afhængig af onani eller porno.

At være fysisk aktiv

Når vi taler med vores børn om krop og fysik, er det også vigtigt at støtte børnene i at være aktive og bruge kroppen. Igen er det vigtigt at vise børnene, at vi er bygget forskelligt og har forskellige interesser, når vi skal vælge fysiske aktiviteter. Fælles for alle er, at fysisk aktivitet har en lang række positive effekter på både krop og psyke, som bl.a. bedre kondition, bedre indlæringssevne og bedre selvværd.

Nogle teenagere mister lysten til fysisk aktivitet. Det er vigtigt, at I forældre fortsat taler med dem om vigtigheden af at holde sig fysisk i gang. Det er godt for vores selvværd, det giver en bedre fornemmelse for vores krop, og for piger kan det være med til at mindske even-

tuelle menstruationssmerter, hvis man holder sig fysisk i gang og er i god form.

Læs evt. det fulde materiale på www.jegerkøn.dk

I det følgende afsnit »Lyt til Gud« uddybes de bibelske perspektiver og henvisninger i forhold til vores krop.

LYT TIL GUD

1. Mosebog 2,25, 3,10 og 3,21

Adam og Eva var begge nøgne, men de skammede sig ikke over deres nøgenhed. Adam svarede; Jeg hørte dig komme, og så blev jeg bange, fordi jeg er nøgen. Derfor gemte jeg mig. Derpå lavede Gud skindtøj til Adam og hans kone.

Fra skabelsen var Adam og Eva nøgne, og de skammede sig ikke over det. De var nøgne som det mest naturlige i verden.

En af konsekvenserne af syndefaldet var, at Adam og Eva herefter skammede sig over deres nøgenhed. De skammede sig og følte, at de måtte skjule deres nøgenhed for både hinanden og for Gud. Skammen var en af de ting, der viste Gud, at Adam og Eva havde syndet. Gud beder ikke Adam og Eva om at negligere ubehaget ved at vise sig nøgne. Han ved, at det fra nu er en del af menneskelivet, at vi ikke længere kan leve nøgne – hverken over for hinanden eller over for Gud. Derfor laver han tøj til Adam og Eva, så de igen kan være sammen uden skam.



1. Korinterbrev 12,14-26

Et menneskelegeme består jo af mange forskellige dele, med hver deres funktion. Hvis foden ville sige: »Jeg hører ikke med til legemet, fordi jeg ikke kan gøre det, som hånden kan,« så betyder det ikke, at foden af den grund ikke hører med til legemet... Nej, Gud har netop skabt vores legeme med mange dele, og han har sat hver del nøjagtigt, hvor han ville have den. Hvis alle dele var ens, ville der jo slet ikke være noget legeme...

Øjet kan ikke sige til hånden: »Dig har jeg ikke brug for!« Og hovedet kan ikke sige til fødderne: »Jer har jeg ikke brug for!« ...

De enkelte dele af legemet skal have lige så meget omsorg for hinanden, som de har for sig selv.

Vi er skabt forskelligt med forskellige evner, forskellige interesser og forskelligt udseende. Uanset vores evner, interesser og udseende, er vi skabt i Guds billede. Vi er skabt til at udfylde en plads i den store sammenhæng. Det er helt bevidst fra Guds side, at vi er forskellige. Derfor skal vi heller ikke stile efter at blive så ens som muligt, men vi skal stile efter at bruge lige præcis de evner og interesser Gud har givet os.

VOKSENREFLEKSION

- Hvilke grænser har I for, hvordan jeres børn må udforske deres køn og seksualitet?
- Hvilke erfaringer fra jeres barndom vil I gerne give videre til jeres børn, og hvilke ting vil I gerne gøre anderledes?
- Hvordan viser og italesætter I for jeres børn, at de er underfuldt skabt?
- Hvilke erfaringer fra egen pubertet kan I med fordel dele med børnene?
- Tal med din ægtefælle om, hvad du godt kan lide ved din egen krop og ved hans/hendes krop.

Kropsidealer



INTRO

Vi vil gerne styrke vores børns indsigt i samspillet mellem krop, normer og trivsel. Vi ønsker også, at sunde værdier for egen krop må være fundament for en sund seksualitet og evne til at sætte grænser.

I vores tid og kultur får krop og udseende stor opmærksomhed. For rigtig mange mennesker betyder det, at det er deres krop, udseende, kondition, muskelmasse og evne til at udnytte kroppens potentiale optimalt, der er i højsæde. Vores værdi som mennesker bliver i høj grad vurderet ud fra vores udseende og fysiske formåen.

Bibelen fortæller, at hvert eneste menneske er underfuldt skabt. Jeg er villet og elsket af Gud, og deri er min værdi.

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. Måske fordi kropsbevidstheden og presset fra omgivelserne er blevet større?

Børnene bliver helt fra små mødt med normer og idealer for en sund krop. 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 fx 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 fuldkomment 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.

Udgangspunktet for det her materiale er, at hvert enkelt menneske ved skabelsens begyndelse blev skabt unikt, skabt i Guds billede. Det vil sige som en spejling af Ham.

Vi er alle skabt forskellige og kan derfor ikke sige, at én bestemt type krop er den mest normale eller mest optimale. Denne norm står på mange måder i modsætning til tidens ideal om den perfekte krop, som præger børns og unges hverdag. Det perfekte er det nye normale på alle parametre – også, når det gælder kroppen.

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



En sund seksualitet bygger på et sundt selvværd, herunder at kunne elske sin egen krop. Derfor er emnet om kropsidealer vigtigt at tage op som en del af snakken i familien allerede, mens børnene er små.

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.

Når vi italesætter, at vi alle er skabt og elsket, handler det om at hjælpe barnet til at se sig selv i Skaberens spejl. Børns primære spejl bliver let påvirket af det omgivende samfunds spejle i form af medier, reklamer, kammerater eller egne standarder, som fokuserer på, hvad vi skal præstere frem for, hvad vi 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.«

Men hvad med dem, der er født blinde, døve eller lamme? Er de mindre værd? I Guds øjne er de elsket og villet ligeså meget som alle andre. Ingen mennesker er perfekte, men vi er alle ELSKET. Selvom det kan være mere udfordrende for nogle end andre at elske egen krop, så er der særlighed og potentiale i enhver krop. Samtidig er det svært at forstå, hvorfor Gud ikke fjerner sygdom og handicap. Det er en konsekvens af, at vi lever i en falden verden, hvor smerte og lidelse findes. I kristendommen møder Gud os med medlidenhed og trofast kærlighed, hvor han ønsker at stå igennem smerten sammen

med den lidende. Og ikke mindst møder Gud os med løftet om, at Han vil befri os fra lidelse og smerte på den nye jord. Det giver håb!

Efterhånden som børnene bliver ældre, bruger de også mere tid på de sociale medier. Med muligheden for at redigere i og lægge filtre over digitale fotos er den perfekte krop alle vegne: På de sociale medier, i reklamerne, i film og i modebranchen.

Hver dag møder børn og unge disse perfekte idealer for kroppen, som fortæller 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.

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 – især vægt, mave og højde.

Kropsglæden er altså under pres og derfor er det vigtigt at hjælpe børnene til en bevidsthed om, hvad en sund krop er. Læs evt. det fulde materiale på www.jegerkøn.dk

I det følgende afsnit »Lyt til Gud« uddybes de bibelske perspektiver og henvisninger i forhold til kropsidealer.



LYT TIL GUD

Salme 139,13-18

*Du har skabt mig som den, jeg er, du for-
mede mig i min mors mave. Tak Gud, at
du skabte mig så forunderligt, dit skaber-
værk er fantastisk. Du så på mig, da jeg
blev dannet i det skjulte, da jeg langsomt
voksede i livmoderens mørke. Mens jeg
endnu var et foster, så du mig. Mine livs-
dage var lagt fast og skrevet ned i din bog,
længe før jeg så dagens lys. Forunderlige
og fuldkomne er dine tanker, Gud, de
overgår langt, hvad jeg kan fatte. Kunne
de tælles, ville de være talrige som san-
det. Jeg ville aldrig nå til ende med dem.*
Hvert eneste menneske er unikt. Gud har
dannet os, han har set os og elsket os
ubetinget lige fra det øjeblik, befrugtning-
en skete. Gud ved, hvad han har skabt
os til. Vi kan have svært ved altid at for-
stå det, og vi kan måske også have svært
ved at være glade for det liv, vi har fået.
Hvis vi oplever det, må vi altid vende os
til Gud med vores afmagt og sorg.

VOKSENREFLEKSION

Fortæl på skift, hvilke ord eller vers fra
salme 139,13-18, der giver jer mest godt
her og nu. Hvordan kan I give denne er-
faring videre til jeres børn?

- På hvilke områder er du særligt tak-
nemmelig for din krop?
- På hvilke områder føler du dig særligt
udfordret af den krop, du er skabt
med?
- Hvordan kan I vise jeres børn, at I er
glade for den krop, I er skabt med og
dermed være et godt forbillede?
- Er I opmærksom på, hvordan I taler
til jeres børn om deres krop og udse-
ende?
- Hvad skal I være særligt opmærksom
på i samtalen med jeres børn?



INTRO

Vores grænser kommer til udtryk i samspillet med andre mennesker gennem vores personlighed, kontakt, handlinger og samtale. Vores personlige grænser er forskellige, og det er vigtigt at respektere denne forskellighed. Når vi kan sætte grænser for os selv, bliver vi mere trygge og afslappede sammen med andre. Det fjerner frygten for at blive presset til noget, vi ikke vil være med til eller frygten for at blive behandlet dårligt. At hjælpe vores børn til sunde grænser er derfor en vigtig opgave som forældre.

Men grænser kan overskrides, og vi forældre har brug for redskaber til at håndtere disse situationer. I mindre skala kan det handle om, at barnet er blevet talt grimt til af en klassekammerat. På den større skala kan det handle om overgreb af seksuel karakter, eller hvis barnet møder porno på nettet. Vores børn skal vide, at selvom det kan virke flovt, eller de er blevet tvunget til at fortie sandheden, så er det altid vigtigt at fortælle ubehagelige ting til en voksen, man er tryk ved. Det skal formidles til dem på en rolig og naturlig måde, som ikke skræmmer dem. De skal vide, at det aldrig er deres skyld, hvis de møder noget ubehageligt.

Det kan virke grænseoverskridende for forældre at tale med sit barn om porno og overgreb. Man kan også være bekymret for at komme til at forcere tanker og udvikling hos barnet, som måske først ville være kommet på et senere

tidspunkt. Som forælder kender du dit barn bedst og er derfor også den, der bedst kan vurdere, hvornår det er tid. Samtidig er det også vigtigt at være bevidst om, at vores børn møder porno og andet indhold med seksuelt indhold i en ofte meget tidlig alder. Hvis du er i tvivl om, hvornår det er det rigtige tidspunkt for samtaler om disse emner, så vær hellere på forkant end på bagkant. På mediesundhed.dk findes en guide til, hvordan forældre – og andre voksne – kan tale med børn om pornografi.^[1]

Der findes forskellige muligheder for at hindre adgang til pornosider og andre sider med seksuelt indhold på familiens forskellige devices. Mediesundhed.dk har lavet en vejledning til, hvordan forældre kan sætte filtre på netværket, på tablets og smartphones.^[2]

Hvis I vil fordybe jer mere i grænser, overgreb, pædofili og porno, kan I finde uddybende beskrivelse i undervisningsmaterialet »Jeg er køn«.

Læs evt. det fulde materiale på www.jegerkøn.dk

I det følgende afsnit »Lyt til Gud« uddybes de bibelske perspektiver og henvisninger i forhold til grænser.

LYT TIL GUD

Bibelen giver os råd om, hvordan vi kan sætte sunde grænser for os selv.

Matthæus kapitel 5,37:



Sig ganske enkelt: 'Ja, jeg vil', eller: 'Nej, jeg vil ikke'. Hvad der ligger ud over det er fra den Onde.

Uklar kommunikation og utydelige grænser kan skabe stress og usikkerhed. Jesus udfordrer os til kun at sige ja til det, som vi helhjertet kan gå ind for, og at sige nej til det, som vi ikke kan stå ved. Både den klare kommunikation og de personlige grænser er nødvendige for at kunne passe på os selv.

1. Johannes' brev kapitel 4,18:

Guds kærlighed giver ikke plads til frygt. Tværtimod, Guds fuldkomne kærlighed jager frygten på flugt. Frygt har nemlig med straf at gøre, og de, der lever i frygt, har ikke fuldt ud forstået Guds kærlighed.

Ofte kommer vi til at overskride vores egne grænser af frygt for at blive afvist, skuffe andre eller miste kærlighed. Det kan gøre os ude af stand til at sige 'nej'. Men i virkeligheden er det jo ikke kærlighed, hvis den ophører, fordi vi ikke gør alt, hvad 'den anden' ønsker af os. Guds kærlighed er anderledes! Han bliver ved med at elske os – selv når vi vender ham ryggen. Bevidstheden om Guds fuldkomne kærlighed, kan støtte os i at sige nej til andres krav til os. Ikke fordi et

'nej' er et mål i sig selv, men fordi frihed er en grundsten i kærlighed.

VOKSENREFLEKSION

Spørgsmål til samtale om grænser:

- Kan du selv mærke dine egne grænser? Straks eller med forsinkelse?
- Hvordan oplever du det er at sætte grænser for dig selv? Svært? Let?
- Hvilke konsekvenser har du oplevet (som barn, ung, voksen) af ikke at sætte grænser?
- Hvilke sunde grænser ønsker du at give videre til dit barn?
- Hvilke aktiviteter vil I afprøve i den kommende tid?

Noter:

- 1: <https://mediesundhed.dk/wp-content/uploads/2019/08/Guide-til-hvordan-du-kan-tale-med-b%C3%B8rn-om-pornografi.pdf>
- 2: <https://mediesundhed.dk/viden-om/filtre-paa-netvaerket/>

Ægteskab, familieliv og skilsmisse



INTRO

Betydningen af og holdningen til ægteskab og familieformer har de seneste årtier været 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 det. Normalforståelsen af familien var far, mor og barn/børn. 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). I dag er definitionen mere bred, og Danmarks Statistik arbejder nu med 37 forskellige familieformer.

Derfor er det ikke sært, at mange unge mennesker i dag efterspørger svar og forklaring, når det handler om de bibelske rammer for ægteskabet. Det giver os voksne et ansvar for at udvikle vores forståelse og dermed sprog om ægteskab, seksualitet, skilsmisse og familieliv på en måde, så det giver mening og betydning. Det er en forudsætning for at kunne videregive meningsfulde og tydelige værdier til vores børn.

I dette kapitel tages der udgangspunkt i Bibelens værdier for ægteskab og familieliv. 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 ramme for en

familie. Bibelen peger også på ægteskabet som ramme for seksualiteten, fordi kærligheden er større end seksualiteten. Desværre er det ikke altid en selvfølge, at de to følges ad. For nogle kan det opleves som et uopnåeligt ideal, at den seksuelle forening hører til i ægteskabet, og der må vi som voksne forbillede være ærlige om, hvilken kamp det kan være, og hvor underligt det kan se ud i samtidens øjne. Vi skal være gode til at indrømme, at der i vores egne og andres liv kan være brud og fald, hvor tilgivelsen altid må fastholdes som det basale. De bibelske grundprincipper og etiske vejledninger er forsat en god ramme for ægteskab, seksualitet og familieliv, fordi de beskytter en god og tryk ordning mellem mand og kvinde. Synet på seksualitet som en del af kærlighedens større perspektiv hører med i den sammenhæng.

Samtidig er det vigtigt at have indsigt i andre familieformer og møde dem, som lever på en anden måde med respekt. Her må vi forældre gå foran i at være tydelige med egne værdier og samtidig respektfulde overfor dem, som lever på en anden måde. Alle mennesker har lige stor værdi – uanset livsform.

Skilsmisse

Mange børn vokser op i skilsmisseg familier, og næsten alle kender nogle, der gør. Alligevel udtrykker en del skilsmissebørn, at det er svært at tale om. I kristne sammenhænge kan der være tabu om skilsmisse, da grundholdningen er, at skilsmisse er forkert. Her har de voksne –



forældre, nære venner, bedsteforældre mv. – en vigtig opgave i at være åbne om skilsmissen, tilgængelige for barnets spørgsmål og i at turde spørge, hvordan barnet har det.

Der kan være forskellige årsager til, at et ægteskab ender med skilsmisse. Samlivsforsker Thomas Nielsen fra Aarhus Universitet taler om tre primære årsager. Tab af kærlighed til hinanden, dårlig eller ikke eksisterende kommunikation og manglende evne til at håndtere udfordringer Disse 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 håndtere 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. Fælles for dem alle er, at de ikke er blevet gift og har sat børn i verden med det formål at blive skilt. For dem er drømmen om familieliv bristet; med skilsmissen som sidste udvej.

Hvis I vil fordybe jer mere i ægteskab, familieliv og skilsmisse, kan I finde uddybende beskrivelse i undervisningsmaterialet »Jeg er køn«:

Læs evt. det fulde materiale på www.jegerkøn.dk

I det følgende afsnit »Lyt til Gud« uddybes de bibelske perspektiver og henvisninger i forhold til ægteskab, skilsmisse og familieliv.

LYT TIL GUD

Ægteskab og skilsmisse:

Markusevangeliet kapitel 10,7-9:

Derfor skal en mand forlade sin far og mor og knytte sig til sin kone. Og de to skal blive ét. Altså er de ikke længere to, men en enhed. Det som Gud på den måde har sammenføjet, må intet menneske splitte ad.

Ægteskabet omtales flere steder i Bibelen som en pagt (fx Ez 16,8). Det er en skabelsesordning, som er gyldig gennem en mands og en kvindes offentlige ja til hinanden, og som fuldbyrdes i den seksuelle forening (1 Mos 2,24 og Mark 10,7). Der er ikke givet et bestemt ritual, og det er ikke en særlig kirkelig ordning. Det er en skabelsesordning, som er givet til alle mennesker i alle kulturer som en gudgiven ramme for personlig vækst og helhed og som værn om det gode liv i fællesskabet mellem kvinde og mand, forældre og børn.

At opløse ægteskabet er imod Guds gode vilje og skaberorden:



Markusevangeliet kapitel 10,5-6:

»Moses gav den tilladelse på grund af menneskers uforsonlige holdning,« sagde Jesus. »Men det var ikke Guds mening fra begyndelsen.«

Familieliv:

Ægteskabet er Guds gode ramme for familielivet. Men hvordan kan vi indrette familielivet efter Bibelens vejledning?

Josvabogen kapitel 24,15:

Men jeg og min familie, vi vil tjene Herren!

Josva opfordrer sit folk til at vende sig fra denne verdens guder og tjene Herren i oprigtighed og trofasthed. Han begynder med sit eget hus!

Selvom vi lever efter anbefalingen om at tjene Gud som familie, går det ikke altid, som vi ønsker. Vores børn har frihed til at vælge deres egen vej, og det sker, at denne vej er en anden, end vi forældre ønsker. Men vi har et HÅB. Gud elsker vores børn ubetinget. Guds kærlighed er evig – han glemmer ikke vores børn, selvom de skulle glemme Ham.

Matthæusevangeliet kapitel 18,14

Sådan er det også med jeres himmelske Far. Han vil ikke, at en eneste af disse små skal gå fortabt.

5. Mosebog kapitel 6,4-9

Israels folk, hør efter! Herren er vores Gud – Herren alene! Du skal elske Herren din Gud, af hele dit hjerte, med alle dine

tanker, med hele dit liv og al din styrke! De her ord, som jeg i dag pålægger dig, skal du have ind på rygmarven, så du lærer dine børn dem og taler om dem hvor som helst og når som helst, ude og hjemme, ved sengetid og om morgenen. Bind dem om håndledet, sæt dem på din pande og skriv dem på dørstolpen som et tegn på, at dine handlinger og tanker og dit hverdagsliv skal styres af Herrens ord.

Her giver Moses forældrene vejledning til familiens trosliv: Forældre oplærer børnene i troen gennem et hverdagsliv, som er præget af Guds vejledning.

Moses taler samtidig til folket – altså hele menigheden – om at holde sin tro levende, så de som fællesskab kan støtte og bære hinanden i opgaven med at give troen videre.

Det støttende kristne fællesskab er altså en vigtig og afgørende faktor i den enkelte kristne familie.

VOKSENREFLEKSION

Spørgsmål til samtale om ægteskab og skilsmisse:

- Hvilke værdier har ægteskabet for dig?
- Hvad oplever du styrker ægteskabet?
- Hvordan forholder du dig til skilsmisse?
- Hvordan ønsker du at videregive dine værdier til dit barn?
- Hvilke aktiviteter vil I afprøve derhjemme i den kommende tid?



INTRO

At føle sig forstået og elsket er grundlæggende for vores evne til at kunne leve os ind i, hvordan vores medmennesker har det. Det lille barn lærer at regulere sine følelser i samspillet med mor og far. Når barnet skrider, 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 nysgerrig på hinandens adfærdsmæssige reaktioner styrker fællesskabet, fordi vi over os i at forstå hinanden og vise omsorg.

Pigers og drenges følelsesliv kommer som regel til udtryk på forskellige måder. Drengene arbejder sags- og målrelateret, mens piger er mere relationsorienterede. Det kan give ubalance, når de to køn fx er i en konflikt eller ønsker kontakt med hinanden, 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 at sætte ord på deres følelser, men kan også fortabe sig i detaljer, så de har svært ved at komme videre.

Den spirende pubertet kommer omkring 5. klassetrin 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. Der er brug for et »nyt sprog« for det, der sker følelsesmæssigt. Forholdet til det modsatte køn ændrer sig også omkring puberteten, da de seksuelle følelser og længsler så småt vækkes til live. Det kan føles akavet at tale med det modsatte køn, men også spændende.

Der er 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 identitet. 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: Forelskelse kontra venskaber, kærlighed, at føle sig forkert, uelsket, mislykket, ensomhed, singleliv mv.

Med den massive påvirkning fra de sociale medier (film, YouTube, porno m.m.), skal vi være på forkant med at tale med vores børn om 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 det ud fra det udviklingsmæssige niveau, dit barn befinder sig på.

Hvis I vil fordybe jer mere i følelser, venner og kærestes, forelskelse, kærlighed og singleliv kan I finde uddybende beskrivelse i undervisningsmaterialet »Jeg er køn«:

Læs evt. det fulde materiale på www.jegerkøn.dk

I det følgende afsnit »Lyt til Gud« uddybes de bibelske perspektiver og henvisninger i forhold til følelser.

LYT TIL GUD

Romerbrevet kapitel 5,8:

Men Gud viser sin kærlighed mod os, ved at Kristus ofrede sit liv for os, mens vi stadig var syndere.

Dette ord udtrykker en dyb sandhed, som er en lettelse for os, nemlig at Gud kommer os i møde og accepterer os, sådan som vi er. Gud er ikke afhængig af vores følelser – om vi føler os gode nok. Nogle gange kan vi føle os så forkerte, at vi begynder at lave om på os selv for at blive gode nok til at blive elsket. Men Guds kærlighed til os er uafhængig af, hvad vi føler, og derfor kan Han være vores faste klippe midt i vores egne omskiftelige og til tider utroværdige følelser. Gud afviser os aldrig – uanset hvad vi føler!

VOKSENREFLEKSION

Spørgsmål til samtale om følelser:

- Hvordan er det for dig at udtrykke følelser – sætte ord på dit indre liv?
- Hvilke redskaber – eller mangel på samme – til at tale om følelser har du med fra din egen barndom?
- Hvordan kan du bedst hjælpe dit barn til at være i kontakt med og få sprog for sine følelser?

Supplerende læsning

Aktuel supplerende læsning for alle kapitler:

- »Hvordan tale med børn og unge om sex?«
 - lille letlæst hæfte af Carsten Hjorth Pedersen
 - Kan købes hos AdamogEva.dk ved henvendelse til Vibeke Sode Hjorth vibeke@adamogeva.dk

Kapitel 1 »Skabt som mand og kvinde«

- Artikel: »Hvordan er vi ansvarlige voksne i forhold til børns kønsidentitet?«
<https://www.kristeligt-dagblad.dk/debatindlaeg/leder-af-kristent-paedagogisk-institut-hvordan-er-vi-ansvarlige-voksne-i-forhold-til?fbclid=IwAR0Se5Iam4zI7ASRvVaqaUwI7mM3E-56A15rIfHAOLMslz3Rv4EssYJilxo>

Kapitel 2 »Hvor kommer jeg fra«

- »Hvordan tale med børn og unge om sex?«
 - lille letlæst hæfte af Carsten Hjorth Pedersen
 - Kan købes hos AdamogEva.dk ved henvendelse til Vibeke Sode Hjorth vibeke@adamogeva.dk
- "Om seksualitet"
 - et dokument om kristen seksualetik af Ole Backer Mogensen og Kristian Kappel
 - https://issuu.com/danskoase/docs/om_seksualitet_-_et_oase_dokument

Kapitel 3 »Mig og min krop«

- AdamogEva.dk's rapport om kristne unges brug af porno og onani samt deres seksuelle erfaringer.
<https://flippage.impleoweb.no/spg/80ad27c811aa4aab9bdafcdaae6029fd/Rapport%20endelig%20udgave%20til%20tryk.pdf#page=1>
- Hvordan tale med juniorer og teens om køn, krop og sex.
<http://www.lmbu.dk/lm-between/ressourcer/materialer/webinar/hvordan-tale-med-juniorer-og-teens-om-koen-krop-og-sex>



Familieaktiviteter – yngre børn



Læs bogen »Vitello får en klam kæreste« af Kim Fupz Aakeson og snak efterfølgende om historien: (Bilag 1)

- 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 kæreste 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?
- Hvem er din bedste ven?



Læs eventyret om Hans og Grete: (Bilag 2)

Hvad synes du var sejt ved Hans? (Mind evt. om hans mod, hvordan han kunne trøste Grete.) Hvad synes du var sejt ved Grete? (Mind evt. om hendes klogskab, da hun nærer heksen.) Tror du, de var kommet hjem uden hinanden? Hans og Grete

kunne forskellige ting, og derfor kunne de komme hjem.



Samtale

Lad jeres børn fortælle, hvad de synes, mor er bedst til, og hvad de synes, far er bedst til. Hvorfor har Gud skabt os forskellige som drenge og piger?



Spil

Spil vendespil med dyrepar-kortene eller sæt dem sammen parvis (Bilag 3)

Familieaktiviteter – ældre børn



Samtale – hvad er typisk for kvinder og mænd?

Tal om forskellige personer i Bibelen I har hørt eller læst om. Er der noget, der er typisk for mændene og noget andet, der er typisk for kvinderne? Er der nogle, der er anderledes end det typiske?



Film (Bilag 4)

Se filmen »Billy Elliot«. Filmen handler om en dreng, der hellere vil gå til ballet end til boksning. Hvordan reagerer hans far og det omkringliggende samfund på det?



Bilag til aktiviteter

- Bilag 1: »Vitello vil få en klam kæreste« - bogen kan lånes på de offentlige biblioteker. Findes også som film og kan hentes (med uni-login) på:
<https://filmcentralen.dk/grundskolen/film/vitello-far-en-klam-kaereste>
- Bilag 2: Hans og Grete. Et eventyr fra Brødrene Grimm.
Kan lånes på de offentlige biblioteker.
- Bilag 3: Kopier ark og klip ud. Kan downloades til print på
www.jegerkøn.dk side15 til 17 i dokumentet »Hele materialet«
- Bilag 4: Filmen »Billy Elliot« kan ses på filmstriben, hvor man kan logge ind med sit offentlige biblioteks login.
<https://fjernleje.filmstriben.dk/film/9000004612/billy-elliott>

Bilag 3: Vendespil







Familieaktiviteter – yngre børn



Højtlesning og samtale

Læs bogen »Hvor kommer jeg fra?« højt for de yngste børn og snak med dem om de spørgsmål, bogen rejser. (Bilag1)



Film og samtale

Se YouTube filmen
»Livets første øjeblik«
(Bilag 2)

Familieaktiviteter – ældre børn



Samtale om kristen seksualitet

Det er naturligt at det ældre barn reflekterer over og stiller spørgsmål om, hvorfor det er godt at vente med sex, til man er gift.

Se oplægget:

»Hvorfor ikke sex før brylluppet« (bilag 3)



Samtale om sex og seksualitet

Vær opmærksom på, når jeres børn spørger ind eller stiller spørgsmål til seksualitet. Vær frimodig i samtalen og giv dem så vidt det er muligt alderssvarende svar.

Vær opmærksom på, hvornår I befinder jer i en situation, hvor det er naturligt, at tage samtalen op.

Henvi fx også dit ældre barn til AdamogEva.dk's brevkasse, hvor der gives svar på mange aktuelle spørgsmål omkring sex og seksualitet.

I kan også vælge at læse brevkassens spørgsmål og svar sammen – forældre og barn. For nogen vil det være grænseoverskridende og for andre helt naturligt.

Bilag til aktiviteter

Bilag 1: »Hvor kommer jeg fra«
<https://lohse.dk/hvor-kommer-jeg-fra.html>

Bilag 2: Livets første øjeblik
<https://www.youtube.com/watch?v=9FC4X8u3ITw>

Bilag 3: »Hvorfor vente med sex?«

Bilag 3: Hvorfor vente med sex?

I Bibelen^[1] sammenligner Gud sin kærlighed til os med kærligheden mellem mand og kvinde. 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.

I Bibelens skabelsesberetning kan vi læse om, hvordan manden og kvinden skabes med en tiltrækning til hinanden. »Derfor skal en mand forlade sin far og mor og binde sig til sin hustru, og de to skal blive ét kød«. ^[2] Gud har lige skabt Eva til Adam og dermed fuldendt sit skaberværk. Manden og kvinden er skabt for hinanden – skabt til at fuldende hinanden. Bemærk den rækkefølge, tingene beskrives i: Først bliver man voksen og selvstændig (forlader sine forældre) og dernæst binder man sig til sin hustru. 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 utænklig for Gud. Hvis ikke Jesus først havde forladt sin far, kunne han ikke have bundet sig til os, som han gjorde, da han besejrede døden på korset for vores skyld. 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 eller noget der skal have betydning for vores valg af ægtefælle. Når det bliver svært i et ægteskab, vil det derfor ofte ikke være begrundet i et dårligt sexliv, men i det underliggende kærlighedsforhold. Som kristne er vi privilegerede i at have et forbillede i Gud, som den der elsker ubetinget. Elsker med en kærlighed, som ikke søger sit eget og, som udholder alt. Vi kan aldrig blive ligesom Gud, men vi kan bede om hjælp til at gøre vores bedste.

Menneskeligt

Rent almenmenneskeligt kan der også være mange fordele ved at vente med sex til ægteskabet. Man kan se på Guds grænser ift. ægteskab og sex, som en beskyttelse, selvom medierne kan få os til at tænke noget andet.

Man må ikke tro, at livet bliver nemmere af, at man har sex, før man bliver gift. Forelskelsen bliver på ingen måde en nemmere proces hvis der blandes sex ind i det. Sker det alligevel, bliver sex ikke noget, som man sammen arbejder sig hen imod i en fælles proces og har tid til at blive klar til. Derimod bliver forventningen nemt, 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 el-

Noter:

1: Efeserbrevet kapitel 5 vers 25, 31-33

2: 1. Mosebog kapitel 2, vers 24

lers holder mere af? Dermed opstår der nemmere flere spørgsmål, dilemmaer og mindre tryghed i kæresteforhold.

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

Det er også godt at tale helt konkret om sex, inden man har det. Det vil gøre samtalen om sex i ægteskabet nemmere; Hvad sker der i sengen? Hvad er godt for mig? Hvad virker for dig? At kunne tale om sex er en af forudsætningerne for et godt sexliv.

Grænser

Togrejsen

Man kan 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 og bestemmer sammen, hvor mange af de stationer, man kommer forbi, man vil stå af på og bruge tid på seværdighederne, inden man igen rejser videre. Hvis man vælger at blive siddende i toget hele vejen, når man ikke at nyde særlig meget af alle de interessante ting, man kommer forbi. Seværdighederne kan være at bruge god tid på at opbygge et godt venskab, lave sjove ting sammen, nyde

tid alene sammen og fælles sammen med venner. Venskab er en vigtig byggesten i et godt ægteskab senere hen. Ligesom med togrejsen, er det også vigtigt ikke at rejse for hurtigt på det seksuelle plan. Nyd det fine ved at holde i hånden og gå en tur sammen. Mærk hinanden i et godt kram. Giv hinanden nakkemassage. Hvis man begynder med at ligge i sengen og kæle, så kan det blive 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, tilfredsstillende hinanden med hænderne = fingersex). Det smukke og fine, som Gud har skabt i orgasmen og samlejet, knytter et helt særligt bånd og en nærhed til den man deler det med. Det er så intimt og fortjener at blive beskyttet i en gensidig tryghed og forpligtelse overfor hinanden. Den ramme kan ægteskabet tilbyde. I Bibelen^[1] beskrives, at en ung pige indtil hun blev gift »stod imod fristelsen som en mur, og hendes bryster var utilnærmelige«. Lidt senere siger hun, at hendes

Noter:

1: Højsangen kapitel 8, vers 8-14
(Bibelen på hverdagsdansk)

'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 denne beskrivelse kan være et forbud mod at røre (eller se) bryster og kønsdele før ægteskabet. Det giver god mening, når man tænker over, hvor dybt det ligger i menneskets natur og i de fleste kulturer at tildække vores kønsdele og bryster. Man kan overveje om ikke det er fordi, det er noget af det fineste og smukkeste, Gud har skabt på vores krop? Noget der er en særlig gave til os, som ikke skal deles med alle og enhver?

Almenmenneskeligt er det også her, vi har vores mest erogene og følsomme områder, hvor vi meget hurtigt bliver seksuelt tændt af berøring. 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.

Når alt dette er sagt, så 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 sex her og nu?
- Frister vi os selv og hinanden over evne? Det er forskelligt, hvordan det 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. Eller det kan handle om at ligge på sengen og kysse.
- Kan vi komme til at såre hinanden?
- Hvilke (signal)værdier ønsker vi at udtrykke overfor vores omverden? Ingen ved, hvad der sker bag en lukket dør. Det kan være svært for omverdenen (fx yngre søskende) at tænke andet, end at man går i seng med hinanden (det er det mest almindelige billede i medierne og i samfundet).



Familieaktiviteter – yngre børn



Samtale om krop og forskellighed:

- Hvad har du tilfælles med en eller flere andre i familien?
- Hvad har vi alle sammen til fælles?
- Hvad har du arvet fra mor og far? (Husk, at I voksne også kan fortælle, hvad I har arvet fra jeres forældre.)
- Snak om, hvordan forskellige kroppe gør os gode til forskellige ting.
- Hvad er forskellen på en pigekrop og en dregekrop?
- Hvad kan vi gøre, for at vores krop kan holde i 100 år?



At bruge kroppen

- Er der en fysisk aktivitet, I kan lave sammen hele familien?
- Hvilke fysiske aktiviteter kan I lide at lave hver især?
- Hvordan kan I få det til at lykkes, at alle kan være fysisk aktive på en måde, de kan lide?

Når I har været fysisk aktive sammen som familie, kan I mærke puls på hinanden. I vil erfare, at pulsen er forskellig fra person til person.



Giv hinanden massage.

Familieaktiviteter – ældre børn



Samtale

Alle fortæller en ting ved sig selv og en ting ved den, der sidder til højre for, som man godt kan lide. Lav evt. to runder. Én, hvor det er noget fysisk og én, hvor det er en personlig egenskab.



Spil

Kort fra pubertetsspillet klippes ud. Man kan skiftes til at trække et kort og få en snak om det, der står på kortet. (Bilag 1.)



Fysiske aktiviteter

Alle tæller deres egen puls i 10 sek. Brug 'Aktivitetsark'

(Bilag 2) som I skal arbejde med:

- 1) Mål hvilepuls med en pulsmåler, fx en app på telefonen og skriv den ind på arket.
- 2) Brug 5-10 min på at udfylde »Gæt«-kolonnen på arket
- 3) Lav alle øvelserne og skriv resultaterne ind på arket. Efter hver af de fem første øvelser skal der måles puls, som skrives ind. 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 lige så højt som de andre, så er ens krop nok god til noget andet.

Forslag til samtale 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?

Bilag til aktiviteter

Bilag 1: Pubertetsspil

Kan downloades til print fra www.jegerkøn.dk side 73-90 i dokumentet »Hele materialet«

Bilag 2: Aktivitetsark

Bilag 1:



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 dilemma-kort 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 håk 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 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) Brede 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 toiletet

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 regelmæssig.

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 udfådd i lang tid inden man får menstruation første gang?

Ja eller nej?

Svar: Ja. Nogle har udfådd 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 af puberteten?

Ja eller nej?

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

Bilag 2:

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?			



Familieaktiviteter – yngre børn



Se på jer selv og hinanden

I skiftes til at få et lille spejl og ser på jer selv i spejlet. Beskriv for de andre, hvordan du ser ud. Fortæl eventuelt, hvad I er mest glade for ved jeres ansigt. Det er ikke sikkert, I alle sammen skal igennem samme dag. I kan måske tage det over et par dage.



Samtale

Snak om, hvad I hver især synes er en perfekt krop.

Familieaktiviteter – ældre børn



Den perfekte krop – samtale

Snak om, hvad I synes, det er ok at gøre for at få en pæn krop. Hvor går jeres grænser for, hvad I vil gøre ved jeres krop? Det kan for eksempel være:

- Påklædning, der fremhæver/viser former mv.
- Sminke
- Tatoveringer
- Operationer. Er der nogen, der vil være ok og andre ikke?
- Andre ting



Samtalekort

Kopier og klip kortene fra arket ud. I skiftes til at trække et kort og svare på det. Det er ok at have forskellige svar/holdninger til kortene. Det handler ikke om at blive enige, men om at få en god snak (bilag 1)



Samtale om kroksidealer gennem tiden

Se på tidslinjen fra Sex og samfund (bilag 2)

Måske kan både bedsteforældre og forældre uddybe med deres egne erfaringer.

Bilag til aktiviteter

Bilag 1: Samtalekort

Kopier ark og klip ud. Kan downloades til print på www.jegerkøn.dk side 148 i dokumentet »Hele materialet«

Bilag 2:

<http://tikitoki.skoletube.dk/timeline/-entry/262033/Kropsidealer/>

Bilag 1:

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«?



Familieaktiviteter – yngre børn



Højtlesning – bogen »Klik her, Thomas« (bilag 1)

- Bogen handler om, hvordan vi kan hjælpe børn i mødet med porno på nettet. Den handler om Thomas, som er blevet inviteret til at se en underlig film på nettet.
- Følgende spørgsmål kan bruges til samtale undervejs:
 - Har du set ting på internettet, som var underlige, eller som du ikke kunne lide? Hvilke?
 - Hvad kan man gøre, hvis ens ven gerne vil se noget, man ikke selv har lyst til at se?
 - Skal man fortælle til en voksen, hvis man ser noget, man ikke forstår, eller der er ubehageligt? (Fx vold, porno ...?)



Tegneaktivitet – tegn en krop:

- Lad barnet tegne en krop – du kan evt. også tegne en krop, så det bliver en fælles tegneaktivitet. Hav fokus på naturlighed i samtalen i løbet af opgaverne:
- Farvelæg med grøn de steder, det er ok, at mor og far rører ved.
- Farvelæg med gul de steder, andre voksne som barnet kender, må røre ved det.

- Farvelæg med rød de steder, hvor en fremmed person må røre barnet.



Spil – hvor tæt vil du gå? (bilag 2)

- Spillet kan spilles af hele familien sammen og introduceres med en positiv nysgerrighed fra forældrene på, hvor tæt børnene vil gå på forskellige mennesker.
- Print de forskellige billeder ud og læg et billede på gulvet ad gangen.
- For hvert billede placerer barnet (og evt. søskende) sig i den afstand til personen på billedet, som de ville være i i virkeligheden.
- Øvelsen skal vise, at grænser kan være meget forskellige, selv indenfor den samme familie. Hvis barnet har nogle usunde grænser vil det også blive synligt i denne øvelse og kan være afsæt for en snak, som forældrene går til med nysgerrighed.

Familieaktiviteter – ældre børn

Alle aktiviteter, som er nævnt til »yngre børn«, kan også bruges til denne aldersgruppe.



Tegneaktivitet – relationer (bilag 3)

- Øvelsen skal hjælpe med at vise, at vi har grænser for, hvem vi vil betro



os til, gå hen til når det er svært, og hvilke grænser der er sunde.

- Print relations cirklen
- Blå cirkel: Tegn de tætte venner, dem du går med efter skole, taler med, fortæller hemmeligheder
- Grøn cirkel: Tegn dem, som du taler meget med i skolen og leger med i frikvartererne og indimellem ses med efter skole.
- Rød cirkel: Dem du taler meget lidt med, ikke kender så godt, ikke arbejder sammen med i skolen
- Hvem vil du gå hen til og måske fortælle det til, hvis du har det svært?



Samtalespørgsmål – porno (bilag 4)

- Print samtalekort og lad dit barn trække et kort, som du læser op.
- Spørgsmål:

- Hvad er porno?
- Hvad gør porno ved os?
- Hvem må man tage billeder af?
- Hvad siger loven om deling af billeder/video?
- 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, før det bliver porno, når det bliver fotograferet eller filmet? (undertøj/badetøj, top, shorts, bluse, bukser, nederdel, kjole m.m.)
- Hvilke poseringer kan være seksuelle?
- Hvis du fik et seksuelt billede af et barn/en teenager, hvad ville du så gøre

Bilag til aktiviteter

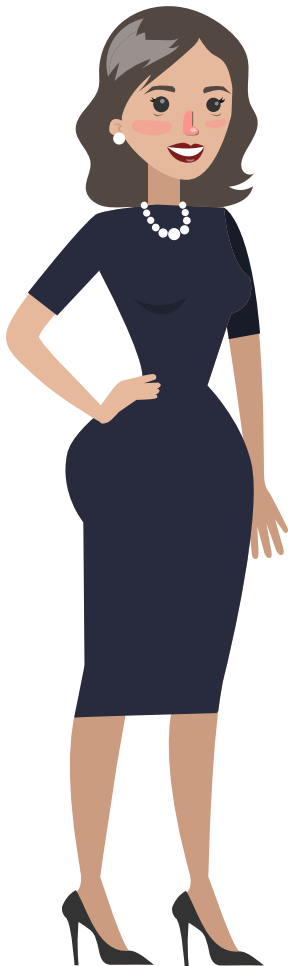
Bilag 1: »Klik her Thomas« kan bestilles her: <https://lohse.dk/klik-her-thomas.html>

Bilag 2: Billeder til print af mor, far, søskende, ven, klassekammerat, gammel dame, hjemløs. Kopier ark og klip ud. Kan downloades til print på www.jegerkøn.dk side 130 til 136 i dokumentet »Hele materialet«

Bilag 3: Tegneark med relationer til print. Kopier ark og klip ud. Kan downloades til print på www.jegerkøn.dk side 148 i dokumentet »Hele materialet«

Bilag 4: Samtaleark til print

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?

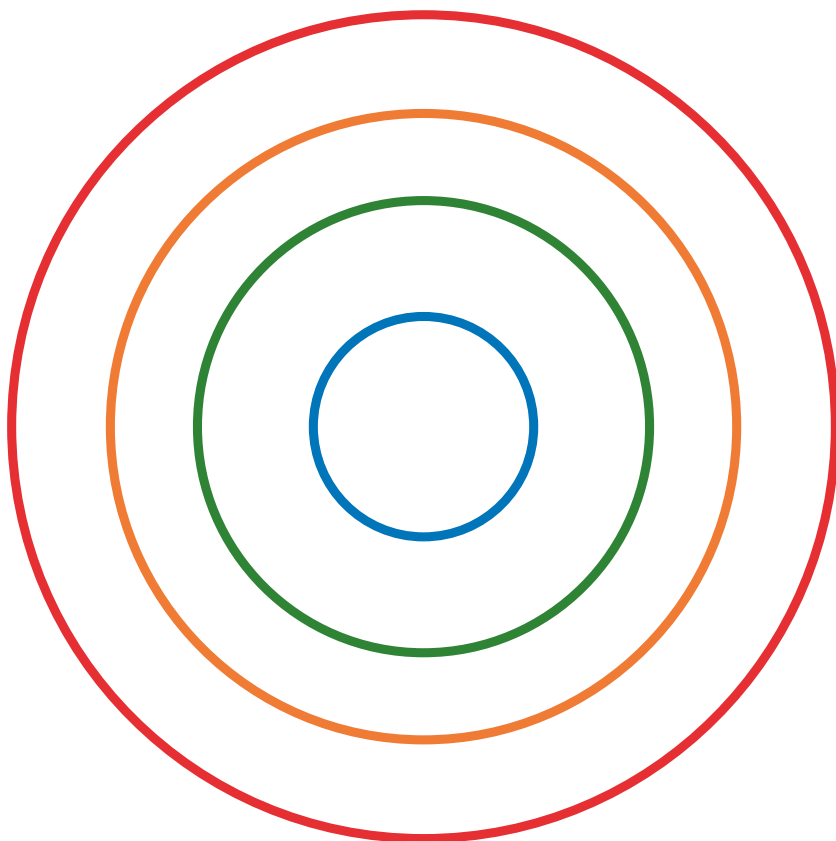


- en hjemløs

Bilag 3:

RELATIONSCIRKEL

Navn:



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 frikvartererne, 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 frikvartererne.

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

Bilag 4:

Hvad er porno?

Hvornår er
billeder/film
pornografiske?

Hvad gør
porno ved os?

Hvad kan man gøre,
hvis nogle vil have et
intimt billede tilsendt?

Hvem må man
tage billeder af?

Hvad kan man gøre,
hvis en kammerat
sender intime billeder?

Hvis du fik et seksuelt billede af et barn/en teenager, hvad ville du så gøre?

Hvilke poseringer kan være seksuelle?

Hvor meget tøj skal man have på, før det bliver porno, når det bliver fotograferet eller filmet?
(undertøj/badetøj, top, shorts, bluse, bukser, nederdel, kjole m.m.)

Hvem kan/skal man gå til for at få hjælp?

Hvad siger loven om deling af billeder/video?



Familieaktiviteter – yngre børn



Min familie – tegneopgave

- Tegn (eller form i modellervoks) jeres familie.
- Fortæl på skift om jeres tegning/model:
 - Beskriv familien
 - Det jeg elsker allermost ved min familie er:
- Slut evt. af med at bede for hinanden i familien. Fx:
 - Som »popcorn« -bøn – små bønner der popper for hvert enkelt familiemedlem
 - Som raketbøn for hvert familiemedlem – den første beder en kort bøn, lægger hånden på bordet med tommelfingeren opad. Den næste beder, og griber om den andens tommelfinger. Fortsættes, til alle her bedt for det aktuelle familiemedlem. Til sidst løftes alle hænder (raketten sendes afsted), mens alle siger AMEN! (bilag 1)



Højtlesning – bogen »Vitello vil have en far« (bilag 2)

- Bogen handler om, at Vitello kommer til at bilde sine venner ind, at han har en far, fordi han så brændende ønsker sig det.

- Følgende spørgsmål kan bruges til samtale undervejs:
 - 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?
 - 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 historien?



Familieaktiviteter – ældre børn



Andagt/højtlesning – verdens første familie

- Læs om »verdens første familie« i 1. Mosebog kapitel 2 vers 15 – kapitel 4 vers 8.
Brug evt. en børnebibel eller Bibelen på hverdagsdansk.
- I kan bagefter tale om følgende spørgsmål:
 - Gud skabte kvinden, for at manden ikke skulle være alene.
 - o Hvad fortæller det om Gud?
 - o Hvad fortæller det om manden?
 - o Hvad fortæller det om kvinden?
 - Hvorfor bliver mennesker gift?
 - o Lav fx to post-it sedler hver, hvor I skriver, hvad der er godt ved at blive gift. Sedlerne kan sættes fast på den side i Bibelen, som I har læst fra.
 - o Hvor mange forskellige gode ting var der?
 - o Hvilken ting/sætning 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?



Samtale om skilsmisse – ud fra filmen »Frederikke« (bilag 3)

Tal om:

- Hvad skete der, 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?



Samtale om andre familieformer – ud fra artikel (bilag 4)



Tal om:

- Hvilke familieformer har du mødt?
- Hvad mener du karakteriserer en god familie?
- Hvordan kan du vise respekt overfor dem, som lever på en anden måde end den måde, som jeg oplever, er bedst?

Øvelse – et stærkt

ægteskab (bilag 5)

- Hvert familiemedlem vurderer, hvad man synes er vigtigt i et ægteskab ved at lægge kortene i prioriteret rækkefølge.
- Begrund jeres valg overfor hinanden.
- Formentlig vil I se, at I prioriterer noget forskelligt.
- Som mennesker er vi forskellige, og derfor prioriterer vi også forskelligt. Der er altså ikke nogen rigtig løsning på denne opgave.

Bilag til aktiviteter

Bilag 1: »Os og Gud – 11 små ritualer for børn og voksne«
af Christian Vestergaard

<https://www.buo.dk/familielaboratoriet/grib-hoejtiden/os-og-gud/>

Bilag 2: »Vitello vil have en far» – bogen kan lånes på de offentlige biblioteker.
Findes også som film og kan hentes (med uni-login) på:

<https://filmcentralen.dk/grundskolen/film/vitello-vil-have-en-far>

Bilag 3: Filmen »Frederikke« kan ses på filmstriben, hvor man kan logge ind med sit offentlige biblioteks login.

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

Bilag 4: Artikel »Der er 37 versioner af familien Danmark«

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sj%C3%A6l/2014-09-05/s%C3%A5dan-ser-familien-danmark-ud>

Bilag 5: Kort til kopiering og udklip. Kopier ark og klip ud. Kan downloades til print på www.jegerkøn.dk side 165 i dokumentet »Hele materialet«

Bilag 5:

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



Familieaktiviteter – yngre børn

Familieaktiviteterne i dette kapitel har til hensigt at støtte en naturlig samtale mellem barn og forælder om følelser. Derved hjælpes barnet til både at få sprog for egne følelser og kunne aflæse andres følelser.

Familieaktiviteter – yngre børn



Beskriv følelser med smilekort (bilag 1)

- Øvelsen skal hjælpe familien – både børn og voksne – til at sætte ord på de følelser, vi får i forskellige situationer. Smilekort bruges som hjælp, da ansigtsudtryk kan vise, hvordan vi har det indeni.
- Print ark med smileyer og klip kortene ud.
- Læg kortene ud på bordet, så man kan se de forskellige smileys.
- Hver enkelt i familien trækker det smilekort, som bedst fortæller:
 - Hvordan du har det med dine venner
 - Hvordan du føler, når du skal i skole
 - Hvordan du har det i familien
 - Hvordan det føles, når der er konflikter
 - Hvordan du har det, når du skal sove

- Hvordan du har det, når du vågner om morgenen
- Hvordan du føler, når du ser en anden være ked af det
- ... find selv på flere ...



Lav din egen bog om venner

- En individuel øvelse for barnet i at udtrykke sig om venskab – kan evt. også være en opgave for den voksne, hvis man sidder sammen og laver øvelsen.
- Forbered et hæfte af foldet papir til barnet, hvor sideoverskrifterne kan være:
 - Tegning af en god ven
 - Skriv ord om en god ven (hvis barnet kan skrive)
 - Hvad kan man lave med en ven?
 - Skriv navn på dine gode venner



Højtlesning – »Frøken Ignora bliver forelsket« (bilag 2)

- Bogen handler om skolepigen Ignora, som forelsker sig.
- Brug de her spørgsmål til samtale undervejs eller til slut:
 - Hvad handler bogen om?
 - Hvordan kan man se på billederne, at Ignora er forelsket?
 - Hvad betyder det 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.

Familieaktiviteter – ældre børn

Til de ældre børn er der primært fokus på samtaler. Var opmærksom på, at nogle børn synes det er akavet og pinligt at tale om kærester og seksualitet, mens andre oplever det spændende og går åbent til samtalen. Anerkend og respektér dit barns oplevelse og fortæl, at det er helt naturligt at være blufærdig om følelser og seksualitet. Men forklar også, at seksualiteten er en naturlig ting, som vækkes til live i puberteten.



Samtale om venskab og kærester – ud fra artikel

- Læs artiklen »Hvordan kan jeg have både pige- og drengevenner?« (bilag 3)
Artiklen handler om venskab på tværs af køn, og hvor grænsen går mellem venskab og kærester.
- Læs artiklen sammen med dit medlemstore barn, eller lad barnet læse selv. Bagefter kan I tale om:
 - Hvad vil det sige at respektere hinandens grænser?
 - Hvordan kan man opbygge et godt venskab?
 - Hvad laver venner sammen?

- Hvad laver kærester sammen? (Nævn evt. lovgivningen om sex før 15 år)



Samtale om forelskelse – ud fra musik og brevkassespørgsmål

- Tal om, at forelskelse er en helt naturlig følelse, der fortæller os, at vi bliver tiltrukket af et andet menneske. Man kan godt være hemmeligt 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.
- Lyt til noget popmusik – fx Rasmus Seebach »Falder«
 - Hvordan opfører han sig, når han tænker på pigen?
 - Hvilke følelser får han?
- Læs nogle af brevkassespørgsmålene på AdamogEva.dk:
 - »11 år og måske forelsket?«
 - »14 år. Hvordan sige jeg er forelsket uden det bli'r 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 kæreste – hvad gør jeg?«



Tal derefter om:

- Hvordan mærkes forelskelse?
- Hvornår ved man, om man er parat til at få en kæreste? Kan man sætte alder på?
- Hvordan påvirker det personen, når han/hun bliver valgt fra? (Kærestesorg og brudte relationer gør ondt.)
- Hvordan kommer man over noget, der har såret en?
- Læs evt. svarene på spørgsmålene i brevkassen.



Samtale om kærlighed – ud fra filmklip (bilag 4)

- Se filmklippet »The holiday«
- Tal om:

- Er der ægte kærlighed?
- At kærlighed mellem to mennesker ikke kun består af sex, men også af venskab, troskab og tillid.
- Det problematiske i at fremstille sex løsrevet fra kærlighed. Pointe: Kærligheden mellem mand og kvinde er en fantastisk stærk følelse, som forstærkes i takt med, at man lærer hinanden at kende og føler sig tryk ved hinanden.
- Hvor kommer kærlighed fra? Pointe: Gud er kærlighed og har tænkt gode tanker om seksualitet/kærlighed mellem to mennesker.
- Hvad er forskellen på forelskelse og kærlighed? Pointe: Forelskelse er en stærk og dejlig følelse. Kærlighed er en dyb og tryk følelse. Venskabet er fundament i et kæresteforhold/ægteskab.

Bilag til aktiviteter

Bilag 1: Kopier ark med smileykort og klip ud. Kan downloades til print på www.jegerkøn.dk side 173 til 176 i dokumentet »Hele materialet«

Bilag 2: »Frøken Ignora bliver forelsket« - af Katrine Marie Guldager.
Kan lånes på de offentlige biblioteker

Bilag 3: Artikel »Hvordan kan jeg have både pige- og drengevenner?«
<https://adamogeva.dk/svar/hvordan-kan-jeg-have-baade-pige-og-drengevenner/>




























Bilag 4: Filmklip »The holiday«
<https://youtu.be/VKtxOfeUihE>

Bilag 1:



			<p>😊 glad 😄 lykkelig 😆 begejstret 😄 glædet 😏 overrasket 😞 jaloux</p> <p>😓 bedrøvet 😓 forvirret 😓 vred 😓 ræsende 😓 hidsig 😓 bange</p> <p>😰 frygt 😰 forskrækket 😰 ulykkelig 😰 ked af det 😰 betyvnret 😰 træt</p>



			 jalous	 glad	 lykkelig	 bæstret	 tilfreds	 overrasket
			 bangt	 bedøvet	 forvret	 vred	 rasende	 hidsig
			 træt	 belynnet	 led af det	 uljkelig	 forækket	 frygt
