

Kapitel 7

Følelser



1. klasse

5. klasse

BESKRIVELSE:

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

FORMÅL:

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

VIDENSDEL TIL LÆREREN

Følelser:

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

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

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

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

Venner og kæresten

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



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

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

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

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

Princippet om at vente med sex til efter ægteskabets indgåelse er egentlig såre logisk og velkendt fra andre områder af tilværelsen.

Der er vel ingen, der underskriver en forpligtende kontrakt, før man har gennemgået i detaljer – hvad det hele handler om, og hvad det er, man er i færd med at rode sig ud i.

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

Forelskelse:

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

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

Kærlighed

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

At blive set af et andet menneske med kærlige øjne, er livsnødvendig for vores måde at forstå os selv og vores måde at være i kontakt med andre på. Kærlighed er at kunne sætte den andens bedste foran sit eget bedste og derved arbejde for fællesskabet frem for det

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

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

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

Singleliv:

Singlekultur er et nutidigt fænomen, hvor der er fokus på de attraktive sider ved et frit og uforpligtende liv og er for nogle et aktivt tilvalg. Men hvis singlelivet er ufrivilligt, fordi det ikke er lykket at finde en partner, så er det forbundet med savn og længsel. På adamogeva.dk kan følgende artikel om singleliv læses: <https://adamogeva.dk/artikel/singleliv/>

Det er vigtig at singleliv omtales lige så værdifuldt som familieliv. Singler er ikke en særlig slags mennesker, som man kan skille ud i en særlig gruppe. I bibelen fremhæver Paulus en række positive sider ved singlelivet, så der er intet ubibelsk i denne livsform.

LÆRERVEJLEDNING

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

Fortsættes

LÆRERVEJLEDNING FORTSAT

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