

Aktivitetsforslag til de fire temaer

Grænser

Kort film Matias og Lucas, spot Dine grænser og spot Dit liv, din krop

1. For at kunne kende sine egne grænser, er det vigtigt at kende sine egne følelser og kunne identificere dem hos andre. Dette kan man øve ved at spille terningspil, hvor man skiftes til at slå. Hvis man kan genkende følelsen, der er på terningen, får man et point. Måske skal også vise, hvordan den følelse ser ud. Terningerne kan man lave selv eller købe dem på <https://www.abcleg.dk/learning-resourcesr-samtale-terninger-emoji-77-ler6367>



2. Leg gæt og grimasser, hvor temaet er følelser. Eleverne trækker et kort med opgaven:

Du er sur på din ven. Se sur ud.
Det er din fødselsdag. Se glad ud.
Osv...

Formulér selv opgaver, som passer til elevernes alder og udviklingstrin.

3. Arbejd med små "fordi-historie", for at få forståelse for hvorfor man får forskellige følelser. Man vælger en følelse og giver en forklaring på, hvorfor en person kan have det på den måde. "Hun er **GLAD, Fordi**....." Hvis man har brug for visuel støtte har materialecenteret lavet "fordi-kort" <https://www.matcen.dk/fordi-kort.html#.Xr1e1WgzZPY>
Man kan også bruge fortælle terninger <https://www.abcleg.dk/rory-s-fortaellerterninger-78-rsc01tch>

4. Læs bøger om følelser. Der findes mange forskellige. Bl.a. "min bog om følelser" af Kirsten Bach, hvor der er tilhørende opgaver. <https://bubbleminds.dk/produkt/min-bog-om-foelelser/>
Eller "KEND DINE FØLELSER" skrevet af Maria Højer Nannestad og Susanne Wederkinck Nielsen, ligeledes med øvelser.

5. Prøv at lave en film ligesom den, I så, men hvor I skifter de to situationer "at sige nej til et kram" og "sige nej til at få taget et billede" ud med andre situationer, hvor man også må have lov til at sige fra.

6. Skriv om grænser.

Her til inspiration:

Bogen om mine Grænser

I denne bog kan du læse om mine grænse og hvad jeg ikke kan lide

Eleven kan tegne, skrive eller tage fotos af det som han/hun ikke kan lide og som frembringer negative følelser



Eleven kan fx bruge flg.:

Jeg kan ikke lide...



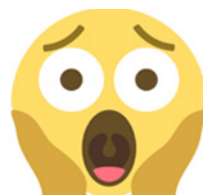
Jeg bliver sur, når.....



Jeg bliver ked af det, når.....



Jeg bliver bange, når.....



7. Grænse-barometeret

Du bruger grænse-barometeret til at snakke om, hvordan man kan få det i forskellige situationer.

Kopier grænse-barometeret herunder og laminér på et ark, så der kan tegnes og skrives på det flere gange. Eleverne får udleveret ikke-vandfaste tusser i forskellige farver.

Start med at vælge en følelse, som bliver skrevet ind i kassen.

Dernæst læser den voksne forskellige udsagn op, og eleverne markerer på barometeret, hvordan de har det. Det er vigtigt at snakke om de forskelligheder, der fremkommer.

Eksempler på udsagn:

Hvis nogen rører mig i ansigtet

Hvis nogen siger, min mor er dum

Hvis nogen griber fat i min arm

Hvis nogen siger jeg skal spise noget, jeg ikke kan lide

Hvis nogen kalder mig øgenavne

Hvis nogen råber ad mig

Grænse- barometer



Spot Naja og Sille (Kan også bruges til spot Matias og Lucas)

1. Hvordan bliver man gode venner igen?

Vi har alle sammen prøvet at blive uvenner med nogen. Når man ikke er sur længere, så kunne man måske godt tænke sig at være venner igen. Men hvordan bliver man lige venner igen?

Kortene indeholder forslag til måder, hvorpå man kan blive venner igen. Eleverne skal skiftes til at trække et kort og læse det op, der står på kortet.

Øvelse: Øv jer i at sige teksten på forskellige måde. Sig det mens du smiler, råb det, hvisk det, sig det med en bange stemme, sig det mens du står op og bruger din krop.

Bagefter efter kan I snakke om, det er en god måde at blive venner på igen, eller om man skal vælge en anden. I kan også selv finde på måder at blive gode venner igen.

Undskyld!

Skal vi være venner igen?

Du var en idiot, men jeg kan stadig godt lide dig

Venner?

Jeg blev sur over det, der skete, men nu er jeg ok igen. Hvad med dig?

Du skal sige undskyld til mig, ellers vil jeg aldrig se dig mere

Skal vi ikke bare glemme det hele og starte forfra

Vil du ha en lammer eller en krammer?

2. Stop mens legen er god (kan også bruges til temaet Mig og de andre)

Somme tider er det ikke nok at sige stop eller nej, for den anden ved måske ikke hvad han eller hun skal stoppe med. Eller også kan den anden ikke forstå, hvad der sker.

Så bliver man nødt til at forklare sig og være mere præcis.

Her er der nogle små historier, hvor I skal finde ud af, hvad man kan sige mere end stop eller nej, men prøv først at give Sille et godt råd til, hvad hun kunne have sagt til Naja.

Per og Søren er ude at handle. De har taget en indkøbsvogn med ind i butikken og Per siger til Søren: "Sæt dig op i vognen, så kører jeg dig rundt". Søren sætter sig i vognen og Per begynder at køre. Der går ikke længe, inden Per begynder at køre ræs. Det kan Søren ikke lide, så han siger "Nej Per." Søren griner og bliver ved med at køre stærkt.

Hvad kan Søren sige mere end NEJ?

Per og Søren er ude at gå en tur. Per ringer på en dør og begynder at løbe væk. Søren skynder sig efter. Det var sjovt at ringe på døren og så løbe sin vej. Lidt senere gør de det igen. Da Søren og Per er kommet lidt væk, kan de høre en gammel dame sige: "Hallo, er der nogen?" Hun lyder forvirret. Per får dårlig samvittighed, men Søren synes stadig, det er sjovt, så han går hen mod det næste hus. Per siger "STOP, Søren", men Søren går alligevel hen og ringer på og løber sin vej.

Hvad kunne Per have sagt mere end STOP?

Sine og Anja leger på gyngerne. Sine sidder på en gyngesving og Anja skubber hende, så hun kommer meget højt op. Begge piger griner og synes, det er sjovt. Men så får Sine kvalme. Hun siger "Stop, Anja", men Anja synes stadig, legen er sjov og giver Sine endnu et skub.

Hvad kunne Sine have sagt mere end STOP?

Anja og Sine spiller Ludo. Sine er heldig i dag og bliver ved med at slå Anja hjem. Da Sine har slået Anja hjem for 4. gang, så griner hun og siger: "Jeg er bare pisse god i dag." Anja bliver lidt ked af det, da hun ikke kan lide, at Sine griner af hende. Anja siger "STOP, Sine" og Sine bliver meget forbavset og rejser sig og går. Hun tror, at Anja ikke gider spille ludo mere.

Hvad kunne Anja have sagt mere end STOP?

Anton og Jonas leger "for-sjov- slåkamp". De løber efter hinanden, og når den ene bliver fanget, så laver de en brydekamp. De råber og larmer meget, men det er sjovt og det er en del af legen. Anton råber: "Nej, du skal ikke komme her og stjæle alt mit guld." Jonas synes det er sjovt, at de nu slås om noget guld og han råber tilbage: "Det er mit guld og jeg vil kæmpe for det." Og en brydekamp bryder løs igen. I det samme vrider Jonas om på foden, han råber: "Nej, stop", men Anton bryder videre. Det gør ondt, og Jonas begynder at slå Anton rigtig hårdt. Lige pludselig er det en rigtig slåkamp.

Hvad kunne Jonas have sagt mere end NEJ; STOP?

Mig og min krop

1. Grænse-barometeret

Du bruger grænse-barometeret til at snakke om, hvordan man kan få det i forskellige situationer i forhold til ens krop.

Kopier grænse-barometeret herunder og laminér på et ark, så der kan tegnes og skrives på det flere gange. Eleverne får udleveret ikke-vandfaste tusser i forskellige farver.

Start med at vælge en følelse, som bliver skrevet ind i kassen.

Dernæst læser den voksne forskellige udsagn op, og eleverne markerer på barometeret, hvordan de har det. Det er vigtigt at snakke om de forskelligheder, der fremkommer.

Eksempler på udsagn:

Hvis nogen tager mig i hånden

Hvis nogen holder om mig

Hvis nogen nusser mig på ryggen

Hvis nogen kysser mig uden at have fået lov

Grænse- barometer



Kort film Simone og Simon

1. Se filmen sammen.

lav en brainstorm over alle de mennesker, som du møder på en dag/uge og del dem ind i kategorierne; dem vil jeg gerne give et kram > dem vil jeg ikke give et kram eller dem vil jeg gerne have et kram af > dem vil jeg ikke have et kram af.

Lav rollespil, hvor du øver dig i at spørge om lov til at give et kram, eller hvor man øver sig i at sige nej tak til et kram.

Øv dig i forskellige måder at give et kram på -det hurtige, det lette, det lange, det hårde osv. Snak om hvornår man bruger hvilket kram til hvem, og hvilke kram man selv foretrækker.

Lave statistik på kram. Eleverne registrerer over en uge, hvor mange kram de har givet, fået og til/af hvem. Dette sættes op i forskellige diagrammer alt efter elevernes niveau

Læs bøger om emnet "at kramme" f.eks. "et kram" af McLaughlin og Dunbar fra 2020, "den lille bog om store følelser" af Ina Victoria Haller eller "Krumme savner et kram" af Sean Julian (10-14 år)

Kort film Festen

1. Eleverne stiller sig to og to med front mod hinanden.

De skal så nærme sig hinanden i et roligt tempo.

Når den anden er for tæt på, skal de sige nej eller stop både med ord eller handling.

Snak bagefter sammen om, hvordan de havde det med øvelsen i forhold til det, der skete i filmen Festen.

Interaktiv film Katrine og Rasmus

1. Eleverne skal tegne sig selv i en til en på et stort stykke papir, forfra og bagfra.

Tegn på figuren, hvor du godt kan lide at blive berørt.

Mal med forskellige farve efter hvem der må røre og hvor (venner, familie, kærester, fremmede)

Mig og de andre

Spot og interaktiv film Noah

1. 10 jeg kan li

Eleverne skal hver især opliste 10 ting, de godt kan lide at gøre og lide ved andre. Under et foto af dem selv skrives tingene op på en liste. Eleverne vælger en ting fra listen, som de så illustrerer. Listerne og illustrationerne samles til klassens bog, så man kan læse om hinanden og få indsigt i, hvad der gør en glad, og hvordan man kan have en god relation til hinanden.

Snakken kan også føre til det, man kan være utryk ved eller ikke lide.

Herunder ses en forside til sådan en bog for de yngste børn. Billederne til bogen kan også hentes fra nettet eller klippes ud fra blade og magasiner.



2. Hvordan trækker man vejret roligt?

Lav Vejtrækningsøvelser i forbindelse med følelser og situationer.

Eksempler:

Hvad gør man, når man er sur for at undgå at handle impulsivt?

Hvad gør man, når man bliver forvirret?

Hvad gør man, når man bliver bange?

Osv...

Stil et spørgsmål tæl til ti og svar så.

Kort film Daniel og Amalie

1. Denne aktivitet går ud på at mærke sine grænser og sige til og fra i forhold til andre.

Eleverne står over for hinanden to og to.

De ene spørger den anden, om han/hun må kramme/nusse/give håndtryk.

Instruktionen herefter er, at de unge skal intensivere kraften i berøringen og sige stop, når det ikke længere er rart.

Snak bagefter om det, der var rart og det, der ikke var.

2. Hvad kan man kalde hinanden? Hvad kan man sige til hinanden?

Del et stort stykke karton i to dele. Giv hver side overskriften henholdsvis: **Positivt** **Negativt**

Find ord og sætninger, som er positive og negative og skriv dem på kartonet.

Snak om, hvordan man kan have det, når man bliver kaldt noget, der enten er positivt eller negativt.

I kan med fordel vende tilbage til aktiviteten med jævne mellemrum i løbet af året.

Mit liv på nettet

Spot Alberte (kan også bruges til spot Jasmin)

1. Lav en planche med: "Det må du gerne på nettet" – "Det må du ikke på nettet"

Lad først eleverne snakke sammen om det, de umiddelbart mener, de må og ikke må. Snak om, hvordan de på planchen kan illustrere dette, fx ved brug af symboler og ikoner, som de allerede kender.

2. Udarbejd sammen konkrete spilleregler til adfærden på nettet. Hav et eksempel på forhånd som du gennemgår. Tag fx afsæt i disse spilleregler:



3. Leg "bjørnen sover". Snak efterfølgende om, at det er lige så svært at gætte, hvem man skriver med på nettet, som at gætte, hvem der prikker dig på ryggen. Snak om ligheder og forskelle mellem "bjørnen sover" og det at chatte med fremmed.

4. Lav et rollespil, hvor I øver jer i chatte -den voksne kan være "den fremmede". Eleverne skal nu sig stop overfor upassende spørgsmål, såsom udlevering af adresse mm.

5. Alberte keder sig, og så går hun på nettet. Hvad gør du, når du keder dig? Lav klassens ide-katalog med gode ideer til, hvad man kan lave, hvis man keder sig. Tag fotos af de forskellige ting, så kataloget bliver flot. Hæng kataloget op i klassen.

6. Tegn/skriv en historie om, hvad der kunne være sket, hvis Alberte havde givet sin adresse til den fremmede.

7. Klip guidelinen ud og lad eleverne lægge den som et puslespil. Jf. pdf "Guideline sikker chat"

8. Rigtig eller forkert

I spottet får du gode råd til, hvem du kan give dine personlige oplysninger til.

Denne opgave går ud på at komme til at kende disse råd så godt, at man ikke bliver overrasket og kommer til at dele oplysninger med nogen, som ikke skulle have haft dem.

Hver deltager får et rigtig og et forkert kort hver. Spil-lederen (den voksne) stiller et spørgsmål, som deltagerne skal svare rigtigt eller forkert på ved at holde et kort i vejret

Spørgsmålene må gerne stilles flere gange og tempoet må gerne øges undervejs.



FORKERT



RIGTIGT

Du må gerne give dit telefonnummer til alle, du har lyst til

Du må gerne give din adresse til alle, du har lyst til

Du må gerne fortælle, hvad du hedder til fornavn til en fremmed

Du må gerne sende et billede af dig selv til en, du ikke kender

Du må gerne skrive/chatte med en, du ikke kender

Du må ikke fortælle, hvad din hund hedder

Du må gerne fortælle, hvor gammel du er

Du må gerne give dit telefonnummer til en klassekammerat

Du skal fortælle en voksen eller dine forældre, hvis der er nogen, som spørger dig om noget ubehageligt på chatten

Du må gerne give din adresse til en fra din familie

Interaktiv film Han skrev, jeg var smuk

1. Lav en planche med: "Det må du gerne på nettet" – "Det må du ikke på nettet" i forhold til at finde en kæreste eller en ny ven.

Stil spørgsmål til det, man skal være særlig opmærksom på, når man snakker eller skriver sammen med nogen, man ikke kender på nettet.

Lad først eleverne snakke sammen om det, de umiddelbart mener, de må og ikke må.

Snak om, hvordan de på planchen kan illustrere dette, fx ved brug af symboler og ikoner, som de allerede kender.

2. Slet Det. Her er vejledning til, hvordan man sletter og anmelder fx beskeder, billeder, profiler og andet på sociale medier:

Snak om, hvornår det kan være nødvendigt at slette noget.

<https://redbarnet.dk/sletdet/slettevejledninger/>

Det er en god ide at gennemgå en slettevejledning og så lade eleverne afprøve det selv.

Interaktiv film Jasmin

1. Debatspørgsmål, som kan anvendes i klassen/på holdet, hvor den voksne styrer debatten.

Læs hver ytring op og snak om den.

Kan også bruges som en quiz, hvor eleverne skal sætte kryds ud fra det, de mener er ok at gøre. For at gøre det tydeligere, kan eleverne sætte grønt flueben ved det, der er ok og rødt kryds ved det, der ikke er.

Hvad kan du gøre på nettet?

- 1) Sende nøgenbilleder/videoer af sig selv til mennesker, du ikke kender
- 2) Skrive søde beskeder til din ven
- 3) Søge efter nye venner
- 4) Mødes alene med mennesker, du ikke kender, men kun har mødt på nettet
- 5) Spørge om hjælp, hvis du er i tvivl om de beskeder, du får eller har sendt
- 6) Skrive grimme ting, der kan såre andre
- 7) Bede andre om at gøre grænseoverskridende ting som fx at tage sit tøj af
- 8) Lære andre mennesker at kende
- 9) Lægge et billede ud på nettet af din kæreste eller bedste ven
- 10) Finde en kæreste
- 11) Uploade en video af dit kæledyr

Supplerende materialer

Henvisninger til eleverne

<https://determinkrop.dk/mellemtrin/>

Materiale til medarbejdere og forældre

<https://sexogsamfund.dk/>

<https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/seksualitet-pa-dagsordenen>

<https://socialstyrelsen.dk/handicap/udviklingshaemning/temaer/seksualitet/sund-seksualitet>

<http://januscentret.dk/>

<https://www.seksualvejlederforeningen.dk/>

Link til picto selektor -som samtalearkene er lavet i og symbolerne er hentet fra:

<https://www.kc-hil.dk/viden-og-udvikling-mega/paedagogisk-materiale/picto-selector>

Spil: https://www.kc-hil.dk/reditem/itemdetail/590-lidt-om-mig-spillet-2?fbclid=IwAR0eASFfZmAMBTCpcSc-fCFwkr2_Yh760q69iHicf-cul2FcNxAcWPPoR4mA