

DET ER MIN KROP !



Undervisningsmateriale til mellemtrinnet 4. - 7. klasse



DET ER MIN KROP !



Undervisningsmateriale til mellemtrinnet 4.- 7. klasse





MIO Meeqqat Pisinnaatitaaffiik Sullissivik Børnerettighedsinstitution
Postboks 1290 Issortarfimmut 1A 3900 Nuuk mio@mio.gl www.mio.gl



I samarbejde med

Saaffik – Landsdækkende center for børn og unge udsat for seksuelle overgreb
Niels Hammekenip Aqqutaa 41 Postboks 1755 3900 Nuuk saaffik@nanoq.gl www.saaffik.gl



Med økonomisk støtte fra

Departement for Familie, Ligestilling og Sociale Anliggender
Imaneq 4 Postboks 260 3900 Nuuk

Tekst **Camilla Nymand Petersen & Ellen Bang Bourup**
Redaktion **Trine Nørby Olesen**
Illustration **Christian Rex & Ellen Bang Bourup**
Grafik **Nuisi Grafik**
Tryk **DAM grafisk**
ISBN **978-87-996098-8-8**

Forord

Børn og unge har ret til at bestemme over deres egen krop. Desværre oplever mange børn, at deres grænser bliver overskredet. De får unødige smertefulde og bitre erfaringer, som følger med dem ind i deres voksne liv.

Hele grundtanken om og nødvendigheden af at have børnerettigheder bunder principielt i, at børn skal beskyttes, og at de skal gives de bedste betingelser for at udvikle sig og have et godt liv. Det handler om skrevne regler og uskrevne regler, om hvad der er rigtigt og forkert. For børn gælder det om, at de stoler på voksne, og de tror, at det, de gør, er rigtigt. Netop derfor har overskridelser af børns fysiske og psykiske grænser store konsekvenser.

Det er vores ansvar som voksne at lære børnene om, hvad der er rigtigt og forkert. For at undgå seksuelle krænkelse er det derfor en pligt, at vi lærer børnene, at deres krop er deres egen, og ingen må overskride deres grænser.

Børns beskyttelse er de voksnes ansvar. Det er derfor os, som må tage ansvar for at bryde tabuer om seksualitet, grænser og følelser. Det betyder, at vi må gå i front for at lære dem om emner, som kan være svære at tale om. Dette kan vi gøre ved at tale med børnene om retten til at bestemme over egen krop, lære dem principper om, hvordan man kan beskytte sig selv, og ikke mindst at motivere dem og lære dem at sige fra. Vi skal give dem en grundlæggende viden om, at de har ret til at have deres egen krop, og de har ret til at blive beskyttet.

Det er mig en stor glæde, at dette undervisningsmateriale er blevet en realitet. Jeg håber, at materialet vil blive brugt som et redskab til at åbne op for nogle af de ting, som er sværest at tale om. Materialet kan være med til at gøre det normalt blandt børn at skulle forholde sig til og tale om seksualitet, grænser og følelser og ikke mindst give børnene redskaber til at lære at beskytte sig selv. Som voksne har vi ansvar for at indfri de grundlæggende børnerettigheder. Derfor er det også vores ansvar at give børnene de bedste vilkår til at beskytte deres krop og få et godt liv.

Med venlig hilsen



Udgivet af

Indhold



Formål	6
Anvendelse af materialet	6
En tryk undervisning	7
Læringsmål for personlig udvikling for mellemtrinnet	7
Elever med særlige behov	8
Hvis en elev bliver berørt	8
Inddragelse af forældre	8
Underretningspligt	9

Tema 1	• Retten til egen krop	10
	Opgaver	17

Tema 2	• Lyst og sanser	22
	Opgaver	25

Tema 3	• Grænser	31
	Opgaver	33

Tema 4	• Seksualitet	41
	Opgaver	44

Tema 5	• Hemmeligheder	51
	Opgaver	53

Tema 6	• Pas på hinanden	59
	Opgaver	62

Ordliste	67
----------	----

Litteratur	69
------------	----

Formål

Materialet er til for at fremme børns viden og handlemuligheder, når de møder situationer, der kan virke krænkende, grænseoverskridende eller dilemmafyldte. Hvad skal de gøre? Hvad skal de sige? Hvad må og kan man?

Materialet er udarbejdet som en hjælp til at udvikle elevernes selvbevidsthed, grænsefølelse og situationsfornemmelse.

Børn har ret til at bestemme over deres krop, men de skal have hjælp til at lære hvordan.

Anvendelse af materialet

Materialet behandler seks forskellige temaer: Retten til egen krop, Lyst og sanser, Grænser, Seksualitet, Hemmeligheder og Pas på hinanden. Alle temaer præsenteres med en kort introduktion af temaet og formålet med det samt en oversigt over læringsmål for eleverne. Hvert tema afsluttes med øvelser til undervisningen.

Hvert tema kan behandles alene, dog anbefales det at gennemarbejde alle temaer. Øvelserne til de enkelte temaer kan benyttes på kryds af hinanden.

Hele materialet starter med en beskrivelse af bl.a. elever med særlige behov samt din underretningsspligt.



Symbolerne viser hvilket aktivitetstype klassen skal arbejde med



Læse



Skrive



Diskutere



Bevægelse

En tryk undervisning

For at skabe en god og tryk undervisning er det vigtigt, du griber emnerne an med åbenhed og nysgerrighed, med respekt for den enkelte elev og respekt for elevens baggrund og ressourcer. Når eleverne føler sig set, hørt og forstået, åbner du for et læringsrum med plads til spørgsmål, tillid og dilemmaer.

I undervisningen kan du være opmærksom på, at

- alle får mulighed for at blive hørt
- ingen bliver presset til at sige eller gøre noget
- ingen må drille eller mobbe de andre i eller efter undervisningen.

For at skabe tryk i undervisningen kan du være opmærksom på, at

- tale om emnerne i tredje person eller flertal
- forklare, hvad timens indhold kommer til at være – skab struktur
- eleverne gerne må sige fra, hvis de føler sig utrygge ved emnerne
- vælge ord, der ikke krænker eller nedsetter nogle mennesker (f.eks. homoseksuel i stedet for lebbe/bøsse).

Nogle børn, der udsættes for omsorgssvigt eller andre krænkelser som vold eller seksuelle overgreb, kan finde indholdet af undervisningen skræmmende. Måske fordi de holder på en hemmelighed, måske fordi de er blevet truet til ikke at afsløre noget eller ganske enkelt, fordi emnerne kan være svære at tale om derhjemme. Det er derfor vigtigt at gribe undervisningen an med en ro og imødekommethed, der giver eleverne plads til at fortælle eller lytte, og samtidig lærer dem, hvor de kan søge hjælp, hvis de har brug for den.

Fortæller en elev om bekymrende forhold derhjemme eller andre steder, skal du huske, at du har skærpet underretningspligt. Læs mere om dette i afsnittet Underretningspligt side 9.

Læringsmål for personlig udvikling for mellemtrinnet

I faget personlig udvikling tages der udgangspunkt i individet selv. For at kunne sætte sig mål for et godt liv er det vigtigt, at eleverne ved, hvordan man lever sundt, er i stand til både at give og modtage omsorg og at have selvtilid. Men da livet og verden ikke altid er, som man kunne ønske sig, er det vigtigt at kunne give udtryk for følelser og at vide noget om grænser, og at det er okay at sige fra, når ens grænser overskrides, som ved f.eks. seksuelle overgreb. Familie, sundhed, **kærlighed** og det at tage vare på sig selv er kernen for denne læring.

Eleverne skal ud fra undervisningen lære følgende

- viden om børns behov for at give og modtage kærlighed og omsorg
- viden om, at der findes både voksne mennesker og større børn, som ikke kan sætte grænser i forhold til børn i seksuel henseende
- blive opmærksomme på at undgå ubehagelige og farlige situationer
- viden om, hvor de kan henvende sig og få hjælp og støtte i tilfælde af mistanke om seksuelle overgreb, eller hvis de har oplevet seksuelle overgreb.

Ved afslutningen af mellemtrinnet forventes det, at eleverne

- er bevidste om egne og andre menneskers behov for at give og modtage kærlighed og omsorg
- skelner mellem egne, sunde mellem menneskelige forhold og forhold, hvor de oplever, at grænser overskrides
- har viden om forskellige former for omsorgssvigt, herunder seksuelle overgreb mod børn
- har viden om almindelig menneskelig seksuel adfærd og seksuelt overførte sygdomme og prævention.

Kilde: Læreplaner, Inerisaavik

Elever med særlige behov

Elever er forskellige i alder, modenhed, udvikling, udseende, opdragelse og baggrund. Nogle elever finder skolegangen nemmere end andre, og andre oplever et større behov for hjælp i undervisningen.

Der kan være forskellige forhold omkring og i en elev, der sætter eleven i større risiko for at blive udsat for vold, seksuelle overgreb eller anden omsorgssvigt. Det er derfor vigtigt at tænke alle forhold ind, når du møder en elev, der skiller sig ud af mængden.

Børn med diagnoser, f.eks. ADHD eller autisme, børn, der er omsorgssvigtede, børn med handicap, børn, der er anbragt uden for hjemmet, og børn, der er udviklingsmæssigt bagud, har alle et større behov for opmærksomhed, omsorg og hjælp i hverdagen. Dette kan gøre dem til nemme ofre og sætter dem i potentiel risiko for at blive udsat for f.eks. seksuelle overgreb eller anden krænkelse.

Som udgangspunkt skal du møde elever med særlige behov som alle andre. Dog kan der være nogle forhold omkring den enkelte elev, du skal være ekstra opmærksom på. Hvordan udtrykker barnet sig? Er der behov for andre hjælpemidler i undervisningen eller ekstra støtte til den enkelte? Hvordan fungerer barnet kognitivt?

Har du behov for mere viden eller rådgivning om børn med særlige behov, kan du tage kontakt til din kommunes Pædagogiske Psykologiske Rådgivning (PPR) eller Rådgivningscenter om børn og unge (Misi). Det er også muligt at kontakte Socialforvaltningen eller andre samarbejdspartnere.

Hvis en elev bliver berørt

Du kan ikke undgå, at nogle elever bliver berørte af emnerne i undervisningen. Hvis en elev reagerer ved at blive ked af det eller vred, skal du anerkende elevens reaktioner og fortælle eleven, at du gerne vil høre, hvad han/hun gerne vil fortælle, og at du gerne vil hjælpe eleven. Som lærer kan du fortælle eleverne, at det kan være svært at tale om emner, man kender til, måske fordi det gør ondt, gør en ked af det eller måske, fordi man synes, det er lidt pinligt. Det er helt normalt at føle og tænke sådan, når man kender til emnerne. Det er vigtigt, at man taler om sine følelser og oplevelser, fordi det hjælper én til at få det bedre.

Som lærer kan du søge yderligere information på internettet om elever, der bliver berørt.

Hvis en elev fortæller dig om oplevelser, der er svære, er det vigtigt, du reagerer. Støt dig evt. op ad et handlingsark. Få inspiration til dette i undervisningsmaterialet: **Sæt børns rettigheder på skoleskemaet** side 11 "Handlingsark – når en elev har brug for hjælp". Læs desuden mere om underretningspligt på side 9 i dette materiale.

Inddragelse af forældre

Det kan være svært for forældre at tale med deres børn om temaer som seksualitet, grænser og følelser. Temaundervisningen er et oplagt tidspunkt at inddrage elevernes forældre, så de bedre kan tale med deres børn og hjælpe dem med at forstå deres egne grænser. Eleverne får lettere mulighed for at tale om og reflektere over de temaer, der gennemarbejdes både i skole og hjem, og forældre, der kan finde det svært at italesætte netop temaer som disse, får ved samarbejde med skolen lettere ved at gribe emnerne an.

Ved at anerkende, at børn har en seksualitet, kan det være lettere at forstå, at børn også kan udsættes for seksuelle

overgreb uden fysisk at blive tvunget til at være en del af det. Det hjælper også voksne med at adskille den voksne seksualitet fra barnets, hvilket gør det lettere at forstå, hvilken skade et seksuelt overgreb kan udgøre for barnet.

På et forældremøde kan I fortælle om de mulige undervisningstemaer i **"Det er min krop!"**. I kan ligeledes besvare tvivlsspørgsmål fra forældre samt udlevere relevant informationsmateriale til disse.

Et eksempel på informationsmateriale er pjecen "Hvordan taler jeg med børn om seksualitet?" udarbejdet af Saaffik. Pjecen kan hentes på www.saaffik.gl.

Underretningspligt

Bliver du opmærksom på et barn, der ikke trives, eller fortæller et barn dig om bekymrende forhold, er det vigtigt, du overholder din underretningspligt. Alle mennesker har underretningspligt. Det betyder, at du har pligt til at hjælpe børn og unge, du ved lever under forhold, hvor deres trivsel er i fare.

I den grønlandske lovgivning står der, at **alle mennesker har pligt til at underrette kommunen**, hvis de bliver bekendt med, at et barn lever under forhold, der kan bringe dets sundhed eller udvikling i fare.

I lovgivningen står der også, at **personer, der er ansat i social-, skole- eller sundhedssektoren, har skærpet pligt til at underrette kommunen**. Det betyder, at du som professionel, der arbejder med børn og unge i hverdagen, skal lave en underretning, når du ved eller får stærk mistanke om, at et barns sundhed eller udvikling er i fare.

Kilde: Landstingsforordning nr. 1 af 15. april 2003 om hjælp til børn og unge.

Din underretning kan indeholde

- Barnets navn og cpr.nr.
- Faktuelle oplysninger om barnet
- Hvorfor du underretter
- Oplysninger om barnets udvikling generelt
- Samarbejde med forældrene
- Barnets egne udsagn
- Oplysninger om barnets trivsel generelt
- Andre relevante oplysninger

Det er ikke sikkert, du har alle oplysninger om barnet. Notér så meget du kan, og fremsend en skriftlig underretning til din kommune.

Tanken om at lave en underretning på et barn, og hvad der sker for barnet efterfølgende, kan opleves meget dilemmafyldt, og du kan blive i tvivl om, hvorvidt du skal reagere på det, du ser og hører. Det er her vigtigt at huske på, at kommunen har pligt til at hjælpe børn og unge, hvis sundhed eller trivsel er i fare. Lad altid din tvivl komme barnet til gode.

Hvornår inddrages forældrene i en bekymring?

Det er altid et godt udgangspunkt at samarbejde med elevernes forældre. Ofte kan du nå langt i arbejdet med eleverne ved at dele dine bekymringer med forældrene. Tag derfor altid udgangspunkt i at mødes med dem og aftal med dem, hvordan I i fællesskab bedst kan hjælpe deres barn, din elev, i hverdagen. Fortæl gerne forældrene, at du som ansat i skoleregiet har skærpet underretningspligt og kan blive nødt til at gøre kommunen opmærksom på dine bekymringer for eleven.

Hvis du har en mistanke om, at forældrene udsætter deres børn for vold eller seksuelle overgreb, må du IKKE tale med forældrene om din bekymring. Her skal du kontakte din leder og lave en underretning til kommunen. Læs mere om seksuelle overgreb på side 12-13.

Kommunernes hjemmesider

www.qaasuitsup.gl

www.qeqqata.gl

www.sermersooq.gl

www.kujalleq.gl

TEMA 1 RETTEN TIL EGEN KROP

10

Første tema i denne bog omhandler Børnerettighedskonventionens artikler om beskyttelse mod mishandling, vold og misbrug. Grønland er forpligtet til at beskytte børn mod alle former for fysisk eller psykisk vold, herunder seksuel udnyttelse og misbrug. Udover dette skal der være tiltag for at fremme fysisk og psykisk helbredelse af børn, som har været udsat for udnyttelse, forsømmelse eller misbrug.

Det er de voksne – forældre, fagfolk eller politikere – der har ansvaret for børn og deres trivsel. Men for at man kan tage et ansvar, er det vigtigt, at man ved, hvad man konkret skal gøre, når man står over for mistrivsel, og hvad man kan lære børnene om deres ret til beskyttelse. Dette tema giver derfor viden om børnenes rettigheder til beskyttelse, underretningspligt, hvordan man laver en underretning, hvad der kendetegner vold og seksuelle overgreb, kendskab til egne og andres fysiske og følelsesmæssige grænser, og hvad man kan gøre, når man får mistanke eller viden om overgreb.

Læringsmål

- Eleverne skal lære og få kendskab til deres rettigheder – retten til beskyttelse mod alle former for mishandling, vold, misbrug og udnyttelse.

FN's Konvention om Børns Rettigheder

Artikel 19

Staten skal træffe alle passende lovmæssige, administrative, sociale og uddannelsesmæssige forholdsregler til beskyttelse af barnet mod alle former for fysisk eller psykisk vold, skade eller misbrug, vanrøgt eller forsømmelig behandling, mishandling eller udnyttelse, herunder seksuelt misbrug.

Artikel 34

... beskytte barnet mod alle former for seksuel udnyttelse og seksuelt misbrug.

Artikel 36

... beskytte barnet mod alle former for udnyttelse, der på nogen måde kan skade barnet.

Artikel 39

... træffe alle passende forholdsregler for at fremme fysisk og psykisk helbredelse og resocialisering af et barn, der har været udsat for en hver form for forsømmelse, udnyttelse eller misbrug.

Hvad står der i lovgivningen?

I Grønland er det strafbart at have seksuelt samkvem med et barn under 15 år, uanset om man har fået samtykke til det eller ej. Lovgivningen er til for at beskytte barnet, der på grund af dets modenhed og udvikling i mange tilfælde ikke selv er i stand til at sætte grænser og herved er i større risiko for at blive udnyttet.

Det er ligeledes strafbart for en voksen at have et forhold til en person under 18 år, som man har en omsorgsfunktion overfor. Dette kan dreje sig om personer, der er lærere, pædagoger, sportstrænere, plejeforældre og lignende.

Den gældende lovgivning på børne- og ungeområdet er Landstingsforordningen nr. 1 af 15. april 2003 om hjælp til børn og unge. Lovgivningen kan findes på Selvstyrets hjemmeside www.naalakkersuisut.gl.



MIO

**Meeqqat Pisinnaatitaaffinik Sullissivik/
Børnerettighedsinstitutionen**

**Postboks 1290, Issortarfimmut 1A, 3900 Nuuk
Kalaallit Nunaat / Grønland**

www.mio.gl

mio@mio.gl

Tlf.: +299 34 69 40

Vold

Vold i familien finder sted i alle samfundslag og kan være meget skadeligt for et barns trivsel og udvikling. Et barn, der vokser op i et voldsramt hjem, er i forhøjet risiko for selv at blive voldsudøver eller voldsoffer i voksenlivet, ligesom barnet er i forhøjet risiko for at udvikle en seksuel krænkende adfærd.

I dag ved vi, at det at overvære vold i familien kan være lige så traumatiserende for et barn som selv at blive udsat for volden. Alle former for vold har negative konsekvenser for børn. Derfor bør børn og deres forældre have hjælp til at skabe sunde samværsformer og til at bearbejde voldsoplevelser.

Vold mod børn har mange ansigter, og ofte er der tale om kombinationer af forskellige typer af voldshandlinger mod barnet. Det kan være fysisk vold, psykisk vold eller seksuel vold.

- Fysisk vold kan f.eks. være slag, spark, rusken, kvælning, brænding med cigaretter og lignende fysiske overgreb, som påfører barnet skade og smerte. Små børn kan få hjerneskadener og blive blinde, hvis de bliver rusket.
- Psykisk vold kan være trusler om fysisk afstraffelse, at blive spærret inde eller at blive nedværdiget og ydmyget. Forældrene kan f.eks. fortælle barnet, at det er værdiløst og uønsket.
- Seksuel vold finder sted, når en voksen inddrager en mindreårig i seksuelle handlinger.

Læs mere om vold i familien på:

www.oqaatigiuk.gl

www.brydtavsheden.gl

Torben Weyhe
Departementet for Familier, Ligestilling og Sociale Anliggender

Seksuelle overgreb

12

Det er min krop! – Undervisningsmateriale til mellemtrinnet 4. - 7. klasse

Seksuelle overgreb mod børn kan ske i alle samfundslag og sker for både drenge og piger. Seksuelle overgreb er yderst ødelæggende for et barns udvikling og sundhed, og det er derfor vigtigt at lære børn, hvor grænserne mellem børn og børn samt børn og voksne er.

I 2012 blev der lavet en grønlandsk undersøgelse af 481 unge på 15 år, der viste, at én ud af ti drenge og én ud af tre piger har været udsat for et seksuelt overgreb af en jævnaldrende eller en voksen, inden de fyldte 15 år. Størstedelen af disse unge angav, at den voksne var én, de kendte i forvejen¹.

Tallene har ikke ændret sig siden en tilsvarende undersøgelse blev lavet i 2004. Derfor er det vigtigt at styrke barnets viden om grænsesætning og retten til at bestemme over egen krop.



Hvad er seksuelle overgreb?

Seksuelle overgreb mod børn og unge defineres som enhver handling eller aktivitet af seksuel art, hvor:

- barnet eller den unge ud fra sin alder eller sit udviklingstrin ikke er i stand til at forstå eller ikke giver samtykke til handlingen.
- barnet eller den unges personlige og (eller) fysiske integritet krænkes.
- den krænkende part udnytter barnets eller den unges afhængighed eller udnytter sin egen magtposition, der baserer sig på den krænkende parts behov.
- samfundets lovgivning og (eller) den almindelige moral overskrides.

Incest eller blodskam

er, når der er et seksuelt forhold mellem biologisk beslægtede. Dette kan være mellem voksne, mellem børn eller mellem voksne og børn. Incest er i juridisk forstand ulovligt og kan straffes derefter ligesom andre former for seksuelle overgreb. Man ved, at jo tættere relation der er mellem barnet og krænkeren, jo større skadesvirkninger kan det have på barnet. Det betyder også, at selvom incest omhandler blodslægtninge, vil seksuelle overgreb fra en person i tæt relation til barnet såsom en stedfar, adoptivsøn, stedsøster eller andre tætte, men ikke-blodrelaterede slægtninge, give lige så voldsomme skadesvirkninger på barnet som ved incest.

¹ Pedersen, C. P. & Bjerregaard, P.(2012): Det svære ungdomsliv. Unges trivsel i Grønland 2011 – en undersøgelse blandt de ældste folkeskoleelever. SIF's Grønlandstidsskrifter nr. 24.

Der findes forskellige former for seksuelle overgreb

- Overgreb uden fysisk kontakt. F.eks. opfordring til seksuelle aktiviteter, se pornofilm sammen, blive fotograferet eller filmet på en måde, der stimulerer den krænkende parts behov, se på en voksen onanere eller beføle sig selv på en seksuel måde, se på en voksen blotte sig.
- Overgreb med fysisk kontakt. F.eks. blive kysset og kærtegnet på en seksuel måde, få taget tøjet af, skulle røre krænkerens kønsdele, selv blive befølt med eller uden tøj på.
- Overgreb med forsøg på eller fuldbyrdet samleje.

De forskellige definitioner og former for seksuelle overgreb fortæller os intet om tiden forud for overgrebet, barnets alder og modenhed, barnets relation til krænkeren, hvor længe overgrebet har stået på, og hvordan barnets omgivelser har reageret på overgrebet. Dette har alt sammen en betydning for den belastning, overgrebet udgør for barnet. Det er derfor vigtigt at tænke alle forhold om barnet ind, før du vurderer, hvorfor børn har den adfærd, de har.

Får du en mistanke eller viden om seksuelle overgreb, skal du gøre følgende

- Hvis **mistanken går mod forældrene**:
Må du **IKKE** tale med forældrene om din bekymring. Tal i stedet for med din ledelse, og husk din skærpede underretningspligt.
- Hvis **mistanken går mod en kollega, en voksen i barnets netværk eller en fremmed**:
Tal med din ledelse om din bekymring. Ledelsen beslutter om forældrene skal indkaldes til et møde. Husk din skærpede underretningspligt.
- Hvis **mistanken går mod et barn eller ung**:
Tal med din ledelse om din bekymring. Indkald børnenes forældre til møde, og husk din skærpede underretningspligt.
- Hvis du har en **direkte viden** om, at et barn udsættes for seksuelle overgreb, skal du lave en underretning til kommunen og anmelde din viden til politiet.

Læs mere om underretningspligt på side 9.



Saaffik – Landsdækkende center for børn og unge udsat for seksuelle overgreb

Niels Hammekenip Aqqutaa 41 Postboks 1755 3900 Nuuk

saaffik@nanoq.gl www.saaffik.gl Tel. +299 34 60 11

Brugen af sociale medier

Alle børn og unge kender internettet, og stort set alle ejer en mobiltelefon. De fleste børn og unge kender også til sider som Arto, Twitter, Facebook og Instagram, og stort set alle har prøvet et chatroom på internettet, sms på mobiltelefonen og delt billeder begge steder. Disse kommunikationsformer bringer både godt og dårligt med sig.

Børn og unge kan blive fulgt på cyberspace af personer med grænseoverskridende adfærd. De kan få tilsendt krænkende beskeder af voksne eller jævnaldrene eller blive udsat for mobning. De kan blive ofre for "falske" venskaber, der ender i overtalelse til at sende (seksuelt betoned) billeder eller webcam-optagelser til fremmede.



Den form for seksuel krænkelse, hvor en person på internettet skaber en venskabelig kontakt til et barn eller ung med henblik på en seksuel relation til barnet eller den unge, kaldes "online-grooming". Grooming-processen handler om, at krænkeren gennem løgne, forførelse og manipulation får barnet til at gå med til seksuelle aktiviteter.

Som lærer spiller du en vigtig rolle i forhold til at lære børn om sikkerhed på internettet og mobiltelefonen. Hvordan bør man færdes i cyberspace, og hvad er i orden at sende til andre på sms/mms? Hvor går grænsen f.eks. i forhold til at lægge billeder ud på internettet af sine klassekammerater?

Under temaerne Grænser side 31 og Pas på hinanden side 59 finder du inspiration til, hvordan I kan arbejde med grænser, når børn og unge er på internettet.



Kopier og klip

Gode råd til forældre om sikkerhed på internet og mobil

- Vis altid interesse for barnets aktivitet på internettet. Vær forstående og vis tillid i stedet for at udspionere.
- Brug evt. forældrestyring på computeren, så ulovlige (eller andre farlige) hjemmesider ikke popper op.
- Lær dit barn at oprette private profiler (på f.eks. Arto eller Facebook).
- Hjælp dit barn med at finde en god og sikker adgangskode.
- Vær opmærksom på, om der er aldersgrænser for brugen af sider på internettet eller køb af apps til mobilen.
- Lær dit barn, hvilke personlige oplysninger de må dele på internet og mobil (det er f.eks. sikrest at holde fødselsdatoer, adresser, steddelling og telefonnumre privat).
- Lær dit barn, hvilke venskaber der er okay at godkende, og hvilke der ikke er.
- Børnene skal vide, hvordan og hvorfor man skal respektere andres profiler, billeder og informationer på internettet. Hvad må man dele, kommentere og gemme, og hvad må man ikke.
- Lær børnene, hvad de skal gøre, hvis nogen generer dem (f.eks. gå til forældre/voksne, blokere personen, rapportere problemet, ikke optrappe konflikter).
- Lær børnene altid at slukke webkameraet.
- Vær opmærksom på, at nogle apps og ting kan koste penge.
- Gå ikke i panik, hvis uheldet er ude. Støt, lyt, forklar og hjælp børnene.
- Benyt et antivirusprogram og kryptér jeres trådløse netværk.
- Tænk forebyggende.

BØRNEKONVENTIONEN

Børn har alle de rettigheder, som er beskrevet i FN's ni kernekonventioner, idet de beskytter ethvert menneske og dermed også ethvert barn. Men FN's Børnekonvention fra 1989 sætter særligt fokus på de særlige behov som børn – det vil sige mennesker under 18 år – har for f.eks. beskyttelse og omsorg.

Børnekonventionen indeholder 54 artikler om børns særlige menneskerettigheder.

Reglen om, at barnets tarv – bedste interesse – går forud for alle artiklerne. Det betyder, at de beslutninger, myndighederne træffer om børn, altid skal tage udgangspunkt i barnets tarv. Det er først og fremmest forældrene, der bestemmer, hvad der er bedst for barnet. Men kan de ikke blive enige, eller kan de ikke varetage omsorgen for barnet, skal myndighederne træde til for at sikre barnets bedste (art.13).

Børnekonventionen består derudover af tre principper, som også danner grundlag for dette undervisningsmateriales temaer:

1. Retten til ikke-diskrimination: Det betyder, at børn ikke må behandles forskelligt på baggrund af hvilken race, hudfarve, køn, religion, politisk eller anden anskuelse, national, etnisk eller social oprindelse, formueforhold, handicap, mv., som de eller deres forældre har (art. 2).
2. Retten til liv, overlevelse og udvikling: Disse rettigheder skal beskyttes 'i videst muligt omfang'. Barnet har ret til ikke bare fysisk sundhed, men også til mental, følelsesmæssig, kundskabsmæssig, social og kulturel udvikling (art. 6). Temaet omfatter også retten til mad og vand, bolig og sundhed og til beskyttelse mod krig, vold, narkotika og seksuel udnyttelse samt retten til uddannelse, leg, fritid og information.
3. Retten til medbestemmelse, også kaldet 'respekt for barnets synspunkter' (art.12). Det betyder, at børn har ret til at blive hørt og blive taget alvorligt i forhold, der vedrører dem. Dette skal foregå baseret på deres alder og modenhed. Temaet omfatter også retten til ytringsfrihed, indflydelse, selvstændig deltagelse, foreningsfrihed, medbestemmelse og selvbestemmelse.



Af øvrige rettigheder i konventionen kan blandt andet nævnes barnets ret til at have et navn og nationalitet, forældrenes hovedansvar for barnets opdragelse, at børn ikke skal adskilles fra deres forældre undtagen for at sikre barnets tarv, myndighederne skal beskytte forældreløse, børn må ikke blive fængslet på livstid, må ikke tortureres og skal adskilles fra voksne i fængsler. Børnekonventionen forpligter desuden de lande, der har tiltrådt den, til at udbrede kendskabet til konventionen blandt både børn og voksne.

Børnekonventionen overvåges af Børnekomiteen, som består af 18 uafhængige eksperter fra lige så mange lande. Landene, der har tiltrådt konventionen, skal rapportere til Børnekomiteen hvert femte år om, hvordan konventionen følges i national lovgivning og praksis, hvorefter komiteen eksaminerer landene. Danmark, Grønland og Færøernes seneste eksaminationer var i 2001, 2005 og 2011.

Børnekonventionen er tiltrådt af næsten alle verdens lande. Børnekonventionen trådte i kraft i Grønland den 11. maj 1993.

UNICEF er den af FN's organisationer, som arbejder særligt med børns rettigheder.

FN's Børnekonvention

Læs mere om
Børnekonventionen
på www.mio.gl

Det følgende gengiver artiklerne i FN's Børnekonvention i kort udgave listet efter temaer:

RET TIL IKKE-DISKRIMINATION OG LIGEVÆRD

Art. 2. Ligestilling og beskyttelse mod diskrimination:

Alle børn er lige meget værd og har lige meget ret til de samme ting, uanset deres eller deres forældres hudfarve, sprog, eller om de er en dreng eller en pige osv.

Art. 23 – Børn med handicap: Børn med handicap har samme rettigheder som alle børn. De har også særlige rettigheder, fordi de lever med et handicap.

Art. 30 – Minoriteter: Du har ret til at praktisere din religion, sprog og kultur, også selvom du tilhører et mindretal, der hvor du bor.

RET TIL BESKYTTELSE OG UDVIKLING

Art. 6 – Retten til livet: Alle har ret til at leve, og staten skal hjælpe børn til et godt liv.

Art. 19, 34, 36, 39 – Beskyttelse mod mishandling:

Du skal beskyttes mod vold og misbrug.

Din krop er kun din, og det er dig der bestemmer.

Art. 24 – Sundhed: Du har ret til at leve et godt/sundt liv og få lægehjælp, når det er nødvendigt.

Art. 26 – Social sikkerhed: Børn skal have det godt.

Art. 27 – Levestandard: Du har ret til gode levevilkår, herunder nærende mad, passende tøj og bolig. Hvis dine forældre ikke kan sørge for det, skal staten hjælpe til.

Art. 28, 29 – Uddannelse: Du har ret til at gå gratis i skole og få en uddannelse. Undervisningen skal udvikle dig og lære dig om menneskerettigheder og din kultur.

Art. 31 – Hvile og leg: Du har ret til hvile, fritid og leg.

Art. 32 – Børnearbejde: Du skal beskyttes mod hårdt og farligt arbejde.

Art. 33 – Narkotikamisbrug: Du skal beskyttes mod alkohol og hash.

RET TIL DELTAGELSE

Art. 12 – Retten til at udtrykke meninger: Du har ret til at have din egen mening, og den skal respekteres.

Art. 13 – Frihed til at udtrykke sig: Du har ret til at lære at give udtryk for dine meninger, medmindre dette krænker andres rettigheder.

Art. 15 – Foreningsfrihed: Du har ret til at være med i en forening. Du må også være med til at oprette en forening, medmindre det går ud over andres rettigheder.

Art. 17 – Ret til information: Du har ret til at vide, hvad der sker i verden (tv, radio, avis, bøger).

ØVRIGE ARTIKLER

Art. 1 – Definition på et barn: Hvad er et barn? Et menneske, der er under 18 år.

Art. 3 – Sikring af barnets interesser: Samfundet skal sikre barnets tarv, når der træffes beslutninger.

Art. 4 – Opfyldelse af konventionens hensigter: Staten skal overholde artiklerne.

Art. 5 – Vejledning af forældre: Dine forældre skal gøre alt de kan, for at du har et godt liv. Staten skal respektere forældrenes ansvar og hjælpe, hvis det er nødvendigt.

Art. 7 – Navn og nationalitet: Du har ret til navn og nationalitet fra fødslen.

Art. 8 – Beskyttelse af identitet: Staten skal respektere, at barnet har et navn, land, familie osv.

Art. 9 og 10 – Forældres beskyttelse af barnet: Du har ret til at være sammen med eller have kontakt med begge dine forældre, hvis du ikke bor sammen med dem.

Art. 11 – Kidnapning og tilbageholdelse: Staten skal forhindre kidnapning af børn.

Art. 14 – Religion: Du har ret til selv at bestemme, hvilken gud du vil tro på.

Art. 16 – Du har ret til et privatliv.

Art. 18 – Børneopdragelse: Staten skal sikre, at forældrene har hovedansvaret for barnets rettigheder.

Art. 20 – Forældreløse børn: Staten skal hjælpe forældreløse børn.

Art. 21 – Adoption: Staten skal sikre, at adoption kun sker, hvis det er til barnets bedste.

Art. 22 – Flygtningebørn: Staten skal sørge for, at flygtningebørn får det godt, og den skal samarbejde med organisationer om det.

Art. 25 – Periodisk kontrol af børn på institution: Staten skal sikre, at børn på institution har det godt.

Art. 35 – Handel med og bortførelse af børn: Det skal staten forhindre.

Art. 37 – Tortur og straf: Du må ikke blive tortureret, dømmes dødsstraf eller livsvarigt fængsel. Du skal have ordentlig forhold, hvis du kommer i fængsel.

Art. 38 – Væbnede konflikter: Du skal beskyttes, når der er krig, og må ikke være børnesoldat.

Art. 39 – Hjælp efter tortur: Du skal have hjælp, hvis du har været udsat for tortur.

Art. 40 – Behandling i retssager: Du har ret til særlig hjælp, hvis du har brudt loven.

Art. 41 – Til barnets bedste: Love, der er bedre end disse artikler, skal bruges.

Art. 42 – 54: Udbredelse og overvågning af Børnekonventionen: Staten skal på forskellige måder sørge for, at alle børn og voksne kender til konventionen, og at den bliver respekteret og overholdt.

OPGAVER TIL TEMA 1

ØVELSE 1 TEGN EN RETTIGHED



17

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
1-2 lektioner	Eleverne tegner rettigheder fra Børnekonventionen, som sættes op som en samlet billedfrise til væggen.	Læs Børnekonventionen s. 15-16. Formulerer udvalgte artikler til en række sætninger.	Børnekonventionen i kort udgave s. 15-16
Læringsmål • At sætte ord på rettighederne i Børnekonventionen og illustrere dem. • At kunne give eksempler på, hvornår rettigheder overholdes. • At få kendskab til, hvem eleverne kan henvende sig til, hvis deres eller deres kammeraters rettigheder overtrædes.			

INTRODUCER BØRNEKONVENTIONEN

Præsenter overordnet eleverne for Børnekonventionen. Du kan finde inspiration på side 15-16.

Læs artiklerne fra Børnekonventionen op, som de står i den børnevenlige oversigt på side 16 og bed eleverne vælge en artikel undervejs.

TEGN EN RETTIGHED

Bed eleverne tegne en tegning, der illustrerer den rettighed, de har valgt. Eleverne fremlægger på skift deres tegning for klassen, som derefter sættes op som en billedfrise øverst på væggen i klassen hele lokalet rundt.

De ældre elever kan skrive en kort tekst til deres illustration af rettigheden.



TAL OM RETTIGHEDER

Tal nu om:

- Hvad betyder Børnekonventionen for, hvordan vi skal behandle hinanden i klassen og på skolen?
- Hvad betyder konventionen for, hvordan børn skal have det derhjemme og i fritiden?
- De større børn kan forsøge at give eksempler på, hvilke rettigheder børn har i Grønland, og hvilke de kender til, nogen børn ikke har. Skriv svarene op på tavlen.

Tal med eleverne om, hvad de kan gøre, og hvem de kan gå til, hvis deres eller deres kammeraters rettigheder ikke overholdes, f.eks. i hjemmet, i skolen og andre steder.

Bed eleverne tegne eller skrive en liste over de voksne, de kan henvende sig til f.eks. familie, naboer, kommune, politi, lærere osv.

AFRUNDING OG EVALUERING

Bed eleverne tænke over følgende spørgsmål og dele deres refleksioner med hinanden:

- Hvad synes jeg om aktiviteten?
- Hvad var det bedste ved aktiviteten?
- Har jeg lært noget nyt?

ØVELSE 2 VORES USYNLIGE GRÆNSE



Bevægelse



Diskutere

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
1-4 lektioner	Eleverne afprøver forskellige øvelser i at sætte egne personlige og usynlige grænser. Eleverne får indblik i andres grænsesætninger samt indblik i at kunne sige fra over for andre.	Læs teksterne i Tema 1 Retten til egen krop s. 10. Brug udvalgte tekster, som er relevante i forhold til grænser.	Børnekonventionen i kort udgave s. 15-16. Evt. en tegning af kroppen.
Læringsmål			
• At sætte og få kendskab til sine egne og andres fysiske grænser. • At sætte og få kendskab til egne og andres følelsesmæssige grænser. • At få kendskab til, at alle har forskellige grænser. • At få respekt for egne og andres grænser.			

START ØVELSEN

Forklar eleverne, hvordan alle mennesker har forskellige grænser. Nogle mennesker har ikke noget imod at stå tæt med andre mennesker, og nogle kan bedst lide, når der er lidt afstand. Grænser er meget forskellige og kan også handle om grænser for, hvad man kan lide at være med til, hvad man siger og forstår og som i denne øvelse, hvor tæt man fysisk er på andre mennesker. Som barn og ung har du ret til, at andre respekterer dine grænser, og det er lige så vigtigt, at du respekterer andres grænser.

Du har måske prøvet, når nogen står for tæt på dig, eller at nogen taler til dig alt for tæt på dit ansigt. Måske har du prøvet, at nogen rører ved dig, uden du har givet lov til det, eller at nogen har sagt noget højt, der overskrider dine grænser. Grænserne kan altså være mange forskellige ting.

UDFØRELSE

Alle elever rejser sig op.

Forestil jer, at I står inden i en usynlig kasse. Denne kasse er symbolet for jeres grænse. Nogles kasser er store, andres kasser er mindre. Din personlige og usynlige grænse er det rum, der er mellem dig og din kasse. Når andre mennesker går indover din grænse/kasse, kan du mærke det. Det er kun dig, der kan mærke, hvor *din* grænse går.

Prøv at stille jer op over for hinanden. Den ene elev går stille og roligt hen mod den anden elev, indtil det mærkes, at grænsen overskrides. Hvor går din grænse?

Når din grænse overskrides, er det vigtigt, du siger fra over for det. Sig "stop" eller "nej", og vis med din hånd (ræk armen frem), at den anden person ikke må gå længere indover din grænse. Træd evt. et skridt tilbage.

AFRUNDING

- Tal med eleverne om, hvor deres grænse var.
- Hvordan føltes det, da grænsen blev overtrådt?
- Hvad gjorde de, da den anden person overtrådte deres grænse?
- Hvordan og hvornår kan man sætte sine grænser?
- Hvad kan de lære af denne øvelse, og hvordan kan de bruge det i hverdagen?

Tal også om de **følelsesmæssige grænser**. Dette kan være, når noget, eleverne ser, hører eller mærker, føles grænseoverskridende. Det kan være noget, der gør dem ked af det, bange, generte eller lignende.

ØVELSE 3 SÆTNINGSFULDENDELSE



Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
2 lektioner	Eleverne skal reflektere over, at alle mennesker er forskellige og forstår grænser forskelligt. Alle mennesker har retten til at bestemme over egen krop.	Læs teksterne i Tema 1 Retten til egen krop s. 10. Brug udvalgte tekster, som er aktuelle/relevante. Kopier FN's Børnekonvention s. 16.	Børnekonventionen i kort udgave s. 15-16.
Læringsmål • At eleverne lærer om retten til at bestemme over egen krop. • At lære, at vi gerne må sige nej eller sige fra, hvis nogen overskrider ens grænser kropsligt/fysisk og følelsesmæssigt/psykisk. • At mennesker har forskellige holdninger til krop og grænser. • At vi alle som verdensborgere er forskellige og er vokset op i forskellige samfund, kulturer og hjem.			

START ØVELSEN

Forklar eleverne, at denne øvelse er til for at skabe refleksioner, som skal være med til at åbne op for diskussion i plenum.

Alle mennesker er forskellige og forstår grænser forskelligt. Mennesker har også forskellige holdninger til krop og grænser, men som udgangspunkt har alle mennesker retten til at bestemme over deres egen krop. Det betyder, at man som barn og ung gerne må sige nej eller sige fra, hvis nogen overskrider ens kropslige/fysiske og følelsesmæssige grænser. Grunde til, at folk er så forskellige, kan hænge sammen med, at de er vokset op i forskellige samfund, kulturer og hjem, og at de gennem deres liv har forskellige oplevelser og erfaringer, der er med til at forme deres holdninger og værdier.

UDFØRELSE

Alle elever får en kopi af øvelsesarket (side 20).

Alle skriver deres egen version af, hvordan de synes sætningen skal ende.

Lad de elever, der har lyst, starte en sætning til de andre.
Lad eleverne udfylde hinandens sætninger.

Tag eksempler op i plenum.

AFRUNDING

- Afslut gerne med en opsummering af elevernes svar.
- Var øvelsen nem eller svær? Hvad var nemt eller svært?
- Satte de andres svar nogle tanker i gang?

Hvis plenum-diskussionerne giver mulighed for det, så tal gerne om, hvilke regler eleverne har for brugen af internet og mobiltelefon i deres hjem.

Se også: *Gode råd til forældre om sikkerhed på internet og mobil side 14.*

ØVELSESARK TIL SÆTNINGSFULDENDELSE

20

Det er min krop! – Undervisningsmateriale til mellemtrinet 4. - 7. klasse

Jeg har ret til _____

Børnekonventionen siger, jeg har ret til _____

Når nogen overskrider mine grænser _____

Grænser kan være _____

Når nogle siger søde ting til mig _____

Når nogen ær mig på kinden _____

I loven står der _____

Retten til egen krop betyder _____

Jeg må gerne sige "stop!", når _____

Jeg må gerne sige "nej!", når _____

Min fysiske grænse er _____

Min følelsesmæssige grænse er _____

Når nogen skubber mig _____

Når nogen råber ad mig _____

Regler på internettet er gode, fordi _____

Regler på mobiltelefonen er gode, fordi _____

Det er bedst at spørge om lov, før jeg deler billeder af mine veninder/venner, fordi _____

Alle mennesker har forskellige grænser, fordi _____

Hvis mine grænser overskrides, skal jeg _____

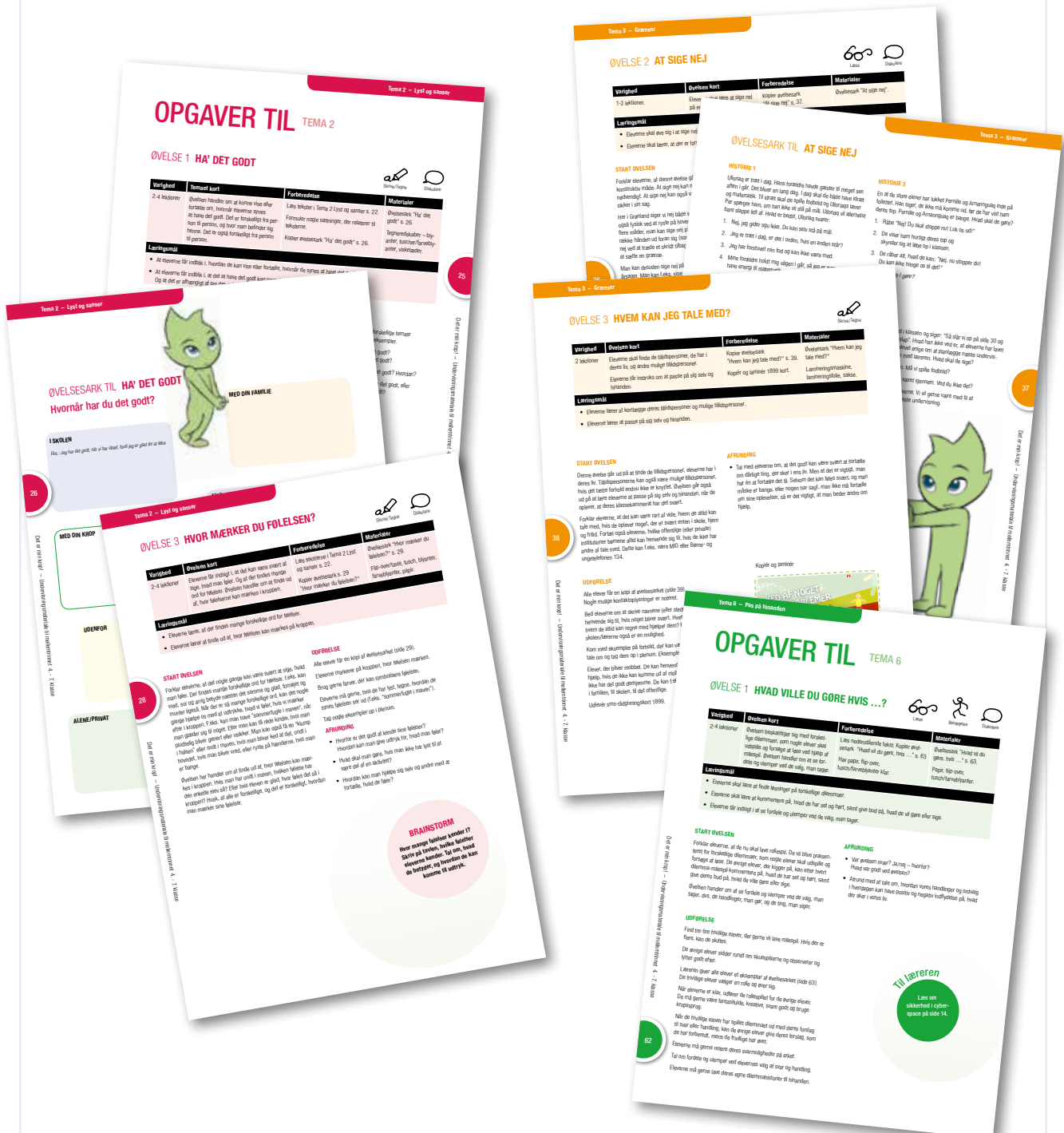
Hvis mine grænser overskrides på internettet, skal jeg _____

Hvis mine grænser overskrides på mobiltelefonen, skal jeg _____

Sætninger til hinanden:

Øvelser fra "Det er min krop!", der kan benyttes til dette tema

Tema 2	Lyst og sanser	Øvelse 1 og 3	s. 25 og 28.
Tema 3	Grænser	Øvelse 2 og 3	s. 36 og 38.
Tema 6	Pas på hinanden	Øvelse 1	s. 62.



Anbefalinger til øvrigt undervisningsmateriale

MIO & Institut for Menneskerettigheder (2014):

Sæt børns rettigheder på skoleskemaet. Et undervisningsmateriale til yngste- og mellemtrinnet.

TEMA 2 LYST OG SANSER

Dette tema handler om at lære eleverne at genkende dårlige situationer fra gode (eller omvendt) og sige fra over for situationer, de ikke har lyst til eller bør være en del af.

For at kunne sige fra skal man have en vis fornemmelse af, hvor ens grænser går. At kunne mærke sine grænser forudsætter, at man kender forskellen på en god og en dårlig følelse, og at man har en fornemmelse af, om situationen er én, man har lyst til at være en del af eller ej.

Eleverne skal lære at sige fra, både for at passe på sig selv og for at opbygge et solidt selvværd. Nogle situationer kan dog være svære for eleverne at sige fra overfor, særligt når voksne omkring dem vælger at overskride de grænser, der måtte være. Derfor er det vigtigt, at eleverne, gennem deres sanser, lærer fornemmelser for, hvad der føles godt, og hvad der ikke gør.

Læringsmål

- Eleverne skal lære at skelne dårlige situationer fra gode og sige fra overfor situationer, de ikke har lyst til at være en del af.
- Eleverne skal lære at passe på sig selv og opbygge et solidt selvværd.



Børn i alle aldre smager, rører, ser, lugter til og hører på sig selv og hinanden. De løber rundt, piller, observerer og danner sig en masse indtryk, der er med til at udvikle deres forståelse af sig selv, deres familie, medmennesker og resten af omverden.

Kontakten og berøring mellem mennesker er vigtig for vores kropsfornemmelse, vores forståelse af grænser og følelser. Synet er med til at hjælpe os med vores handlinger, og hvordan vi udfører dem. Synet hjælper os også med at huske og forestille os situationer, vi har oplevet eller kan opleve. Hørelsen hjælper os f.eks. med at lokalisere, og smags- og lugtesansen giver os minder, vi senere kan anvende gennem livet. Alle sanser er tæt forbundet med følelsen af lyst, der er med til at bestemme, om der er noget, vi gerne vil være med til, eller om der er noget, vi gerne vil smage, røre, se eller lugte til eller ej. Sanserne er således – på godt og ondt - tæt forbundet med, hvad vi føler.

Når vi taler om sanser og lyst, udvikler vi en bedre evne til at mærke efter, hvordan vi har det i den situation, vi befinder os i. Situationerne kan være meget forskellige, og nogle kan være helt nødvendige som f.eks. at få børstet tænder før sengetid, også selvom man ikke har lyst. Mange gange bestemmer de voksne, hvad børnene skal se, røre ved, smage på osv., også selvom de ikke har lyst. Nogle gange er dette okay, andre gange ikke – som f.eks. ved seksuelle overgreb. Det er derfor en god idé at lære børn og unge at tale om, hvad man har lyst til, om det føles godt eller dårligt, og om det er noget, man skal indgå i.

Gode og dårlige følelser

Der findes fire grundlæggende følelser – glæde, angst, vrede og sorg – og under disse findes et utal af forskellige variationer såsom lykke, bange, gal, trist eller begejstret, skræmt, sur og ulykkelig m.v.

Følelser hjælper os med at bestemme, om vi eller andre føler os godt tilpas eller er utrygge ved ting, mennesker eller bestemte situationer. Følelser hjælper os også med at forstå eller overveje, hvordan andre mennesker måtte have det i en given situation.

Uanset om følelserne opleves som gode eller dårlige, er de med til at hjælpe os med at forstå de relationer og omgivelser, vi indgår i. Følelser kan ofte mærkes i kroppen, før vi får dem italesat. Dette kan opleves som ondt i maven, ømhed, uro, træthed, manglende koncentration og meget andet, dog uden at der er noget fysisk i vejen med én. Sådan er det ofte hos børn, der pga. deres udvikling (modenhed) eller begrænse ordforråd ikke kan udtrykke følelser, der måtte trykke ².

Når man lærer at udtrykke, hvad man føler, vil man have nemmere ved at sige fra i de situationer, der ikke føles rare at være i. Man vil måske også nemmere kunne italesætte, hvordan man har det med en bestemt situation og derved forebygge, at man f.eks. udvikler træthed, uro, ondt i maven osv.

Som eksempel: Hvis børn lærer at genkende 'ondt i maven' som en forbindelse til at være ked af det, kan barnet næste gang, det oplever 'ondt i maven', forklare, at han/hun er ked af det og derved undgå ondt i maven. Det kan også handle om situationer, der gør barnet nervøs, som f.eks. når børn reagerer med vrede eller uro, fordi de ikke formår at få italesat, hvordan de har det.

Lyst, sanser og følelser er derfor tæt forbundet til hinanden og ved at tale om og udvikle disse, hjælper vi børnene med at genkende gode og dårlige situationer.

Kopier og klip



Glad



Bange



Græder



Rasende



Naturlig glad



Ked af det



Sur



Spekulativ



Overrasket



Tilfreds



Skamfuld



² Gode følelser kan også mærkes i kroppen, f. eks. sommerfugle i maven når man glæder sig til noget. Eller røde varme kinder når man oplever glæde over noget.

Skam og skyld

Skam- og skyldfølelser er ikke ualmindelige, hvis man har været udsat for seksuelle overgreb. Følelsen af angst for at blive fordømt og afvist ligger i skam og skyld. Mennesker, der krænker børn og unge, er gode til at manipulere med tanker og følelser, således at barnet eller den unge står tilbage med en følelse af, at de selv var skyld i overgrebet.

Flere forhold ved overgrebet kan frembringe skam- og skyldfølelser. Det kan være "hemmeligheden" med en voksen, ikke at have sagt mere fra, mens overgrebet stod på, at blive "belønnet" med legetøj eller slik, at føle sig forkert og ulækker eller følelsen af at have kunnet lide krænkeren og ikke ville have, at der sker noget dårligt med ham eller hende. Børn kan sættes i en situation, hvor grænserne mellem omsorg og det seksuelle overgreb blandes sammen, og børnene efterlades med følelsen af ansvar for overgrebet.

Børn og unge kan gå rundt med disse ubærlige følelser om, at de selv har været skyld i overgrebene, og de kan skamme sig så voldsomt, at de i værste tilfælde aldrig får fortalt andre om deres oplevelser. Det er derfor vigtigt at fortælle børn og unge, at de ikke behøver bære rundt på tunge hemmeligheder alene.

Skam- og skyldfølelsen kan fortsætte ud gennem livet. Ved at tale om sine følelser kan man lære at genkende, hvornår følelserne opstår, og herved være bedre forberedt på at tackle dem.

Skamfølelsen er tæt forbundet med vores selvværd, ligesom skyldfølelsen er tæt forbundet med, hvordan vi handler i hverdagen. Børn har brug for at vokse op med succesoplevelser og voksne, der tror på dem. Med et godt selvværd og tillid til sig selv og andre skabes en god grobund for børns adfærd og udvikling.



OPGAVER TIL

TEMA 2

ØVELSE 1 HA' DET GODT



Varighed	Temaet kort	Forberedelse	Materialer
2-4 lektioner	Øvelsen handler om at kunne vise eller fortælle om, hvornår man synes man har det godt. Det er forskelligt fra person til person, og hvor man befinder sig henne.	Læs tekster i Tema 2 Lyst og sanser s. 22. Formuler nogle sætninger, der relaterer til teksterne. Kopier øvelsesark "Ha' det godt" s. 26.	Øvelsesark "Ha' det godt" s. 26. Tegneredskaber – bly- anter, tuscher/farvebly- anter, viskelæder.
Læringsmål			
- At eleverne får indblik i, hvordan de kan vise eller fortælle, hvornår de synes de har det godt. - At eleverne får indblik i, at det at have det godt kan være forskelligt fra person til person, og at det er afhængigt af, om det er i skolen, i hjemmet eller sammen med venner i fritiden.			

25

START ØVELSEN

Forklar eleverne, at denne øvelse handler om at kunne vise eller fortælle om, hvornår de synes de har det godt. At have det godt kan være meget forskellige fra person til person, og hvor man befinder sig henne, om det er i skolen, i hjemmet eller sammen med sine venner i fritiden.

Det kan være, at det, man selv synes er godt, er meget forskelligt fra ens sidemand, skolekammerater, familie eller venner. Måske synes én elev, at det at læse bøger sammen med sin mor er rigtig godt, mens andre måske synes, det er kedeligt.

UDFØRELSE

Alle elever får en kopi af øvelsesark (side 26), som gennemgås.

Alle skriver eller tegner deres version af, hvad de synes er at have det godt.

Eleverne må gerne tale sammen.

Tal om, hvad eleverne har tegnet eller skrevet i plenum.

AFRUNDING

- Afrund øvelsen med at tale om de forskellige temaer på øvelsesarket, og kom med flere eksempler.
- Hvem beslutter, hvornår man har det godt? Hvem har ansvaret for, at man har det godt?
- Kan man hjælpe andre med at have det godt? Hvordan?
- Hvad skal man gøre, hvis man ikke har det godt, eller man kender nogen, der ikke har det godt?



ØVELSESARK TIL HA' DET GODT

Hvornår har du det godt?

I SKOLEN

Eks.: Jeg har det godt, når vi har idræt, fordi jeg er glad for at løbe.

MED DIN FAMILIE

MED DINE VENNER/VENINDER

MED DIN KROP

I FRITIDEN

UDENFOR

MED DIG SELV

Eks. Jeg har det godt med mig selv, når jeg er glad.

ALENE/PRIVAT

ØVELSE 2 SOLEN OG MÅNEN / MALIINA ANINGAARLU



Læse



Skrive/Tegne



Diskutere

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
2-4 lektioner	Øvelsen handler om at kunne sætte ord på, hvad man har lyst til, og hvad man ikke har lyst til. Den handler også om retten til at bestemme over egen krop, og om hvad man skal gøre, hvis nogen overskrider denne ret.	Læs teksterne i Tema 2 Lyst og sanser s. 22. Læs og sæt dig ind i sagnet om Solen og Månen.	Sagnet Solen og månen /Maliina Aningaarluk kan hentes her: Knud Rasmussen, "Myter og sagn, 3" /Knud Rasmussen-ip katersugai: "Oqaluttuat oqalualaaillu, Avanersuarmi" www.saaffik.gl/om-seksuelle-overgreb/seksuelle-overgreb-og-kultur Synnøve Lien & Kirsten Meldgaard (1996), <i>Grønlandske sagn og myter – fra skattekisten</i> s. 10 Klaus Engelbrechtsen & Jørgen Thomsen (2013), <i>Inuit upperisaat oqalualaaivilu/Inuitisk religion og mytologi</i> Børnekonventionen i kort udgave s. 15-16. Flip-over/tavle, papir, tusch, blyanter.

Læringsmål

- Eleverne lærer at sætte ord på, hvad man har lyst til, og hvad man ikke har lyst til.
- Eleverne lærer retten til at bestemme over egen krop.
- Eleverne lærer via øvelsen, at gode mennesker kan gøre dårlige ting – at noget godt kan blive til noget dårligt.
- Eleverne lærer via øvelsen, hvor de kan hente hjælp.

START ØVELSEN

Denne øvelse handler om at kunne sætte ord på, hvad man har lyst til, og hvad man ikke har lyst til. Det kan dreje sig om mange ting som at lave lektier, rydde op, spise, lege, deltage i sportsaktiviteter, være med til at lave aftensmad, holde taler, få taget billeder og meget andet.

Den handler også om ens retten til at bestemme over egen krop, og om hvad man skal gøre, hvis nogen overskrider denne rettighed. Øvelsen viser også, at gode mennesker (ligesom knap så gode mennesker) kan gøre dårlige ting. Og hvis det sker, kan det give følelsen af ikke at have det godt, at være bange eller ked af det. Og hvad skal man så gøre?

UDFØRELSE

Spørg eleverne om, hvem der kender sagnet om "Solen og månen"/ " Maliina Aningaarluk".

Find en udgave af sagnet, enten som bog eller tegneserie, og læs denne op for eleverne eller sammen med eleverne.

Find sammen med eleverne de steder i sagnet, hvor grænser overskrides, og hvor noget godt bliver til noget dårligt. Tal også om, hvilke følelser der kommer til udtryk i historien.

Hvis sagnet foregik i dag, hvad skulle Maliina så have gjort?

Hvad skulle Aningaarluk gøre? Hvor kunne de få hjælp, hvis sagnet foregik i dag?

AFRUNDING

- Lav en kort opsummering af dagens øvelse. Fortæl kort om, hvordan ens grænser kan overskrides både kropsligt og følelsesmæssigt. Det kan gøre en ked af det eller bange, og man kan skamme sig eller føle, det er ens skyld. Hvis man oplever, at ens grænser overskrides, og man er en del af noget, man i virkeligheden ikke har lyst til, så er det vigtigt, at man fortæller det til nogen, man har tillid til, så man får hjælp.
- Tal med eleverne om, hvem de har tillid til. En voksen? En ven/veninde? En fra familien? En lærer?

ØVELSE 3 HVOR MÆRKER DU FØLESEN?



Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
2-4 lektioner	Eleverne får indsigt i, at det kan være svært at sige, hvad man føler, og at der findes mange ord for følelser. Øvelsen handler om at finde ud af, hvor følelserne kan mærkes i kroppen.	Læs teksterne i Tema 2 Lyst og sanser s. 22. Kopier øvelsesark s. 29 "Hvor mærker du følelsen?"	Øvelsesark "Hvor mærker du følelsen?" s. 29. Flip-over/tavle, tusch, blyanter, farveblyanter, papir.
Læringsmål			
- Eleverne lærer, at der findes mange forskellige ord for følelser. - Eleverne lærer at finde ud af, hvor følelsen kan mærkes på kroppen.			

START ØVELSEN

Forklar eleverne, at det nogle gange kan være svært at sige, hvad man føler. Der findes mange forskellige ord for følelser, f.eks. kan vred, sur og arrig betyde næsten det samme og glad, fornøjet og munter ligeså. Når der er så mange forskellige ord, kan det nogle gange hjælpe os med at udtrykke, hvad vi føler, hvis vi mærker efter i kroppen. F.eks. kan man have "sommerfugle i maven", når man glæder sig til noget. Eller man kan få røde kinder, hvis man pludselig bliver genert eller usikker. Man kan også få en "klump i halsen" eller ondt i maven, hvis man bliver ked af det, ondt i hovedet, hvis man bliver vred, eller ryste på hænderne, hvis man er bange.

Øvelsen her handler om at finde ud af, hvor følelsen kan mærkes i kroppen. Hvis man har ondt i maven, hvilken følelse har den enkelte elev så? Eller hvis eleven er glad, hvor føles det så i kroppen? Husk, at alle er forskellige, og det er forskelligt, hvordan man mærker sine følelser.

UDFØRELSE

Alle elever får en kopi af øvelsesarket (side 29).

Eleverne markerer på kroppen, hvor følelsen mærkes.

Brug gerne farver, der kan symbolisere følelsen.

Eleverne må gerne, hvis de har lyst, tegne, hvordan de synes følelsen ser ud (f.eks. "sommerfugle i maven").

Tag nogle eksempler op i plenum.

AFRUNDING

- Hvorfor er det godt at kende sine følelser?
Hvordan kan man give udtryk for, hvad man føler?
- Hvad skal man gøre, hvis man ikke har lyst til at være del af en aktivitet?
- Hvordan kan man hjælpe sig selv og andre med at fortælle, hvad man/de føler?

BRAINSTORM

Hvor mange følelser kender I?
Skriv på tavlen, hvilke følelser eleverne kender. Tal om, hvad de betyder, og hvordan de kan komme til udtryk.

ØVELSESARK TIL HVOR MÆRKER DU FØLELSEN?



VRED



GLAD



JALOUX eller MISUNDELIG



ELSKET



BANGE



GENERT



KED AF DET



STOLT

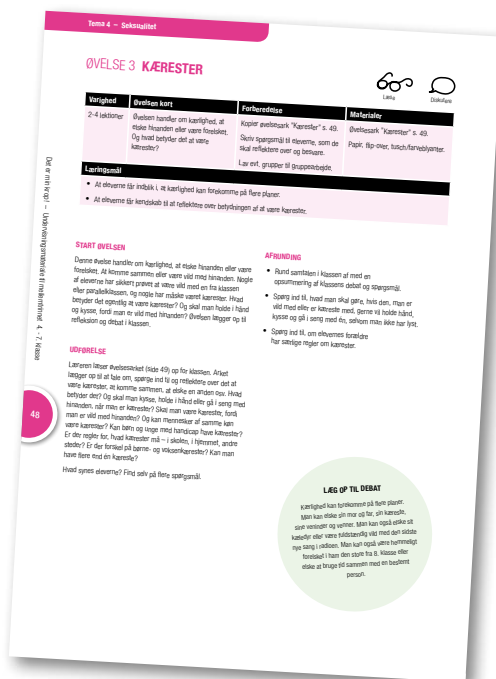


SKAMFULD

Øvelser fra "Det er min krop!", der kan benyttes til dette tema

Tema 3 Grænser Øvelse 2, s. 36.

Tema 4 Seksualitet Øvelse 3, s. 48.



Anbefalinger til øvrigt undervisningsmateriale

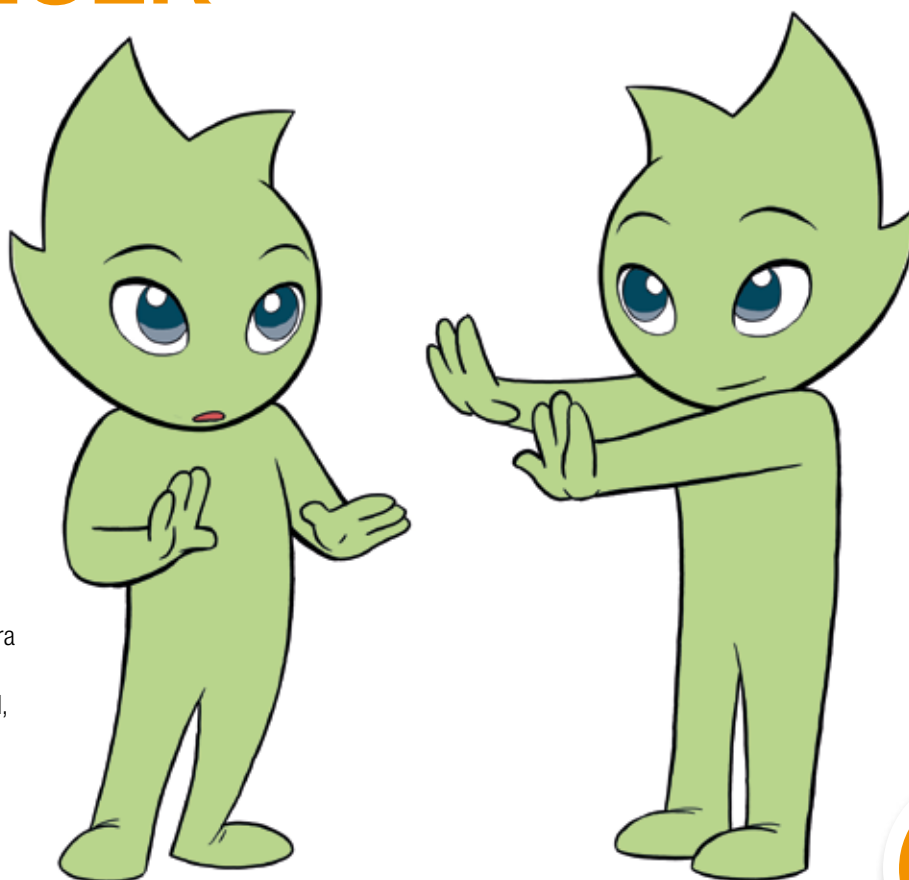
MIO & Institut for Menneskerettigheder (2014):

Sæt børns rettigheder på skoleskemaet. Et undervisningsmateriale til yngste- og mellemtrinnet.

Tema 3 GRÆNSER

Børn har brug for hjælp til at få sat grænser, både i forhold til sig selv og i forhold til andre. Børn udvikler selvværd og personlig autoritet (og integritet), når de forstår og ser, hvordan voksne markerer egne grænser og udtrykker egne behov. Jo bedre vi er til at mærke vores grænser og udtrykke vores behov, jo nemmere vil vores kontakt til andre mennesker være, og jo færre konflikter vil vi sandsynligvis løbe ind i.

Grænser skal give mening; hvad vil jeg gerne, og hvad vil jeg ikke, og hvorfor er det vigtigt for mig? Grænser er meget forskellige fra person til person, fra familie til familie og fra kultur til kultur. Ved at lære børn at udtrykke, hvor deres grænse går, vokser deres selvværd, de får nemmere ved at løse konflikter, og de får nemmere ved at sige fra eller udtrykke, hvis deres grænser overskrides.



Læringsmål

- Eleverne lærer at sætte grænser i forhold til sig selv og andre.
- Eleverne lærer at udtrykke egne behov.

At mærke grænser

Tal med eleverne om, at det at fornemme andres grænser og mærke sine egne grænser kan være svært, fordi vores grænser er forskellige. Grænser er noget, man ikke kan tage og føle på. De kan ændre sig alt afhængig af, hvem man er, hvem man er sammen med, og hvilken situation man er i.

I bund og grund handler grænser om, hvad man har lyst til, og hvad man ikke har lyst til. Man taler om grænser f.eks. i forbindelse med ens egen krop og mht. sex. I forhold til kroppen kan det handle om, hvor tæt andre må komme på én, om andre må røre ved ens krop. Grænser kan også rykke sig med alder og erfaring.

Hvem må røre ved min krop? Hvem må give mig et kys på munden? Hvem må røre ved min numse?

Seksuelle grænser handler om, hvad man har lyst til, og hvad man ikke har lyst til. Er du parat til at have sex, hvis du f.eks. ikke har prøvet det før? Har du overhovedet lyst til at have sex med en anden person? Alle mennesker har forskellige personlige grænser i forhold til deres egen krop og i forhold til sex. Ens seksuelle grænser og lyster er forskellige i forhold til, hvilken person man er, og hvem man er sammen med.

At udfordre sine grænser handler om at få erfaring. Det vigtigste er at huske på, at man altid selv bestemmer over sine egne grænser, hvad enten det handler om ens krop eller lysten til sex. Alle har ret til at bestemme over deres egen krop!

Det er en god ide at øve sig i at mærke efter sine egne grænser og få sat ord på, hvad man føler. HUSK, at det er tilladt at sige NEJ til noget, man ikke føler er rigtigt eller vil være med til, uanset hvad og hvornår det er.

At sige ”nej”

Børn må gerne sige nej, når der er noget, de ikke har lyst til eller føler er forkert. Dette kan handle om mange forskellige situationer, f.eks. i leg med andre børn, ved spisesituationer, når nogle driller eller ved situationer, hvor andre børn eller voksne gør nogle grænseoverskridende ting ved eller med dem. Børn skal lære, at nogle mennesker kan gøre dumme ting, også selvom de måske ellers er søde og venlige. Det kan også være mennesker, man ellers kender eller er i familie med, eller det kan være helt fremmede.

Børnene skal samtidig lære, at man ikke bare siger nej for at få sin vilje, men fordi man kan mærke, det ikke føles godt, eller man ikke kan lide det. Denne skelnen kan være svær for børn at forstå, og det er derfor godt at tage nogle konkrete eksempler og øve dem med børnene.

Du kan som lærer opstille eksempler, der viser forskellen på, hvornår det er til gavn for én at sige nej, og hvornår det ikke er. F.eks. at sige nej til tandbørstning er ikke til gavn for en, man får huller i tænderne, dårlig ånde, ondt i munden og måske gebis, når man bliver voksen. At sige nej til cigaretrykning er en god ting, da det giver dårlig ånde, sorte lunger, grå hud osv. Rygning er skadeligt for én, hvorimod tandbørstning er til gavn for én.



OPGAVER TIL

TEMA 3

ØVELSE 1 MIN KROP



Bevægelse



Skrive/Tegne



Diskutere

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
1 lektion og 15. min.	Eleverne sætter ord på en tegning af kroppen. Eleverne tager stilling til, hvad der er rart og ikke rart og laver liste over, hvem de kan henvende sig til i tilfælde af overgreb.	Kopier kopiarket "Min krop" s. 35.	Kopiark "Min krop". Ark med teksten "Rart" 😊, "Ikke rart" ☹️, "Ved ikke" 😐. Evt. kridt eller snor.

Læringsmål

- At blive bevidst om retten til egen krop og egne grænser.
- At kunne skelne mellem, hvad der er rart og ikke rart.
- At lære, hvor man kan få hjælp i tilfælde af overgreb.

SÆT ORD PÅ KROPPEN

Fortæl eleverne, at de skal lære om, hvad de forskellige dele af kroppen hedder. Uddel kopiarket og fortæl, at de skal sætte streger mellem ordene og tegningerne af pige- og dregekroppen. De store elever kan selv læse ordene, mens du skal læse dem op en for en for de små elever. Sæt evt. stregerne sammen.

Tal bagefter om aktiviteten:

- Var der nogle ord, som I havde hørt før?
- Kender I andre ord for tissemand og tissekone?
- Vidste I, at der er forskel på, hvordan drenge og piger ser ud inden i kroppen?
- Tal om, hvilke dele af kroppen andre gerne må røre ved, og hvilke det kun er en selv, der må røre ved. Eller om der er nogen forældre må røre ved, men ikke venner osv.

MÆRK EFTER

Fortæl eleverne, at de skal mærke efter, hvordan det føles, når der sker noget for én, som er rart eller ikke så rart.

Tegn en linje på gulvet evt. med et kridt. Læg i den ene ende af linjen et papir med en glad smiley, og i den anden en sur smiley.

Forklar eleverne, at de ved hvert udsagn skal tænke over, om det er noget, de synes er rart eller ej, og stille sig i den ende, hvor smileyen passer bedst.

Læs udsagnene nedenfor op, og hold pause ind imellem, indtil eleverne har placeret sig.

- At grine
- At få skældud
- At være uvenner
- At blive kysset af sine forældre
- At blive slået
- At have fødselsdag
- At få et stort knus af en bekendt, som man ikke synes godt om
- At have glemt at lave lektier
- At holde på en hemmelighed, som ikke føles god
- At være sammen med en god ven
- At blive rørt et sted på kroppen, som man ikke kan lide.

Tal i klassen om, hvordan det føles at mærke efter, hvad der er rart eller ikke rart:

- Hvordan føles det i kroppen, når man oplever noget, der er rart/ikke rart?
- Hvordan kan man se på andre, at der er noget, de kan lide/ikke kan lide?
- Hvad kan man gøre, hvis nogen gør noget ved én, som man ikke kan lide, f.eks. rører ved ens bryster, eller kysser en?
- Hvordan kan man sige det, og hvem kan man fortælle det til?

Skriv evt. svarene på tavlen.

MALIINAS HISTORIE

Læs Maliinas historie nedenfor.

MALIINA OG FESTEN

Maliinas forældre holder fest. Hun har svært ved at falde i søvn, fordi de larmer, men til sidst lykkes det. Pludselig vågner Maliina ved, at nogen rører hende på en mærkelig måde. Hun ser, at det er hendes onkel, og han siger, at hun skal være helt stille. Maliina kan ikke lide det, og råber, at han skal lade være og gå ud af hendes værelse. Han siger, at hun skal gøre, hvad de voksne siger.

Jeg har rettigheder!, Abelsen, 2012

Tal med eleverne om følgende emner:

- Hvad handler historien om?
- Hvordan tror du, Maliina har det?
- Er det en berøring, som hun kan lide?
- Har onklen lov til at røre sådan ved Maliina?
- Hvordan kan Maliina sige nej til onklen?
- Skal Maliina holde det hemmeligt? Hvorfor/hvorfor ikke?

Tal derefter om, hvad man kan gøre, hvis man oplever det, som Maliina oplevede i fortællingen:

- Sige nej, jeg vil ikke, du må ikke, jeg siger det til min mor og far
- Bede om hjælp hos en voksen, f.eks. ens forældre, en anden voksen i familien, en nabo, en lærer, fodboldtræner, læge, eller en på kommunen.

Bed eleverne om at lave en liste over de personer, som de vil søge hjælp hos, hvis de oplever noget ubehageligt, som det Maliina oplevede. Eleverne kan tegne eller skrive, afhængig af deres alder.

Listen skal også omfatte andre end deres familie.

AFRUNDING OG EVALUERING

Bed eleverne om at tænke over følgende spørgsmål, og dele med resten af klassen.

- Hvad synes jeg om denne aktivitet?
- Har jeg lært noget nyt?

BEGREBER

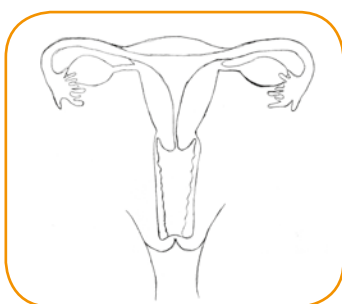
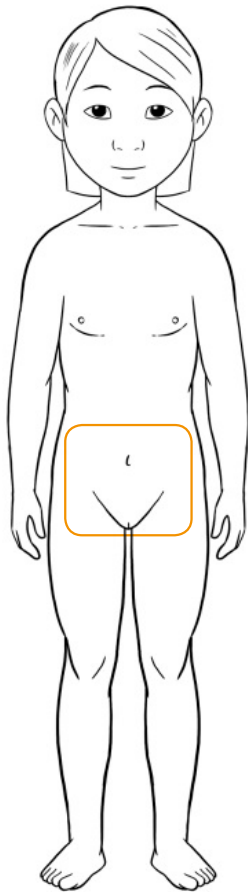
Seksuelle overgreb omfatter både fysisk kontakt og ikke-fysisk kontakt.

- *Fysisk kontakt* kan være: berøre barnets kønsorganer, tvinge barnet til at røre en anden persons kønsorganer, samleje med barnet og oralsex.
- *Ikke-fysisk kontakt* kan være: Vise barnet pornografisk materiale, blotte sig for barnet, opfordre barnet til at overvære seksuelle handlinger, fotografere eller filme barnet i seksuelle handlinger

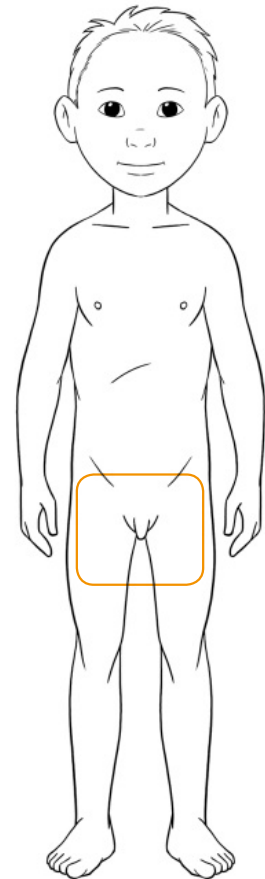
TIP

Vær opmærksom på elevernes signaler undervejs, da der kan være elever i klassen, som har været udsat for grænseoverskridende oplevelser.

MIN KROP Sæt pil fra tegninger til de korrekte ord



•	MUND	•
•	NÆSE	•
•	ØRER	•
•	HÆNDER	•
•	KNÆ	•
•	SKULDER	•
•	FØDDER	•
•	NAVLE	•
•	HOVED	•
•	TISSEMAND	•
•	TISSEKONE	•
•	PUNG	•
•	BRYSTVORTER	•
•	TESTIKLER (INDEN I KROPPEN)	•
•	SKEDE (INDEN I KROPPEN)	•
•	LIVMODER (INDEN I KROPPEN)	•



ØVELSE 2 AT SIGE NEJ



Læse



Diskutere

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
1-2 lektioner.	Eleverne skal lære at sige nej på en konstruktiv måde.	Kopier øvelsesark "At sige nej" s. 37.	Øvelsesark "At sige nej" s. 37.
Læringsmål			
- Eleverne skal øve sig i at sige nej på en konstruktiv måde. - Eleverne skal lære, at der er forskellige måder at sige nej på.			

START ØVELSEN

Forklar eleverne, at denne øvelse går ud på at sige nej på en konstruktiv måde. At sige nej kan nogle gange være svært, men nødvendigt. At sige nej kan også være nemt, hvis man er helt sikker i sin sag.

Her i Grønland siger vi nej både verbalt med ordet "nej", men også fysisk ved at ryste på hovedet eller rynke på næsen. Der er flere måder, man kan sige nej på ved hjælp af kroppen. Man kan række hånden ud foran sig (som i "stop"), eller man kan vise sit nej ved at træde et skridt tilbage. Ens kropssprog kan hjælpe med at sætte en grænse.

Man kan desuden sige nej på forskellige måder og af forskellige årsager. Man kan f.eks. sige nej, fordi det er det mest retfærdige, man kan sige nej for at få sin vilje, og man kan sige nej, fordi det er sjovt. Det er dog vigtigt at sige nej i en bestemt og fast tone, hvis man er i en situation, hvor ens grænser bliver overskredet. Ofte kan det være en hjælp, hvis man øver sig på at sige nej på en konstruktiv måde. To eksempler kan være: "Nej! Jeg gider ikke spise op dit store lokum! Du skal ikke tro, du bestemmer over mig!" eller den konstruktive "Nej, det har jeg ikke lyst til. Jeg er allerede mæt". Denne øvelse går ud på at øve den konstruktive måde at sige nej på.

UDFØRELSE

Eleverne får udleveret en kopi af øvelsesarket (side 37).

Læreren læser historie og svarmuligheder op for klassen. Eleverne vælger, hvilket svar der er bedst og forklarer, hvorfor netop det svar er det bedste og mest konstruktive. Undersøg gerne, hvilke tanker historierne sætter gang i hos eleverne. Har de andre bud på svar?

Lav jeres egne eksempler og tal om dem i plenum.

AFRUNDING

- Tal med eleverne om, hvorfor det er vigtigt at kunne sige nej. Hvad skal man gøre, hvis ens grænser bliver overskredet, selvom man siger nej. Hvordan viser man med sin krop, at man siger nej eller sætter en grænse? Når man siger nej, behøver man ikke at være enig med den anden, og den anden behøver ikke være enig med dig.
- Eleverne skal vide, at forskellige måder at udtrykke sig på giver forskellige udfald. Beslutninger kan være svære, men det er vigtigt at tage stilling.

ØVELSESARK TIL AT SIGE NEJ

HISTORIE 1

Ulloriaq er træt i dag. Hans forældre havde gæster til meget sen aften i går. Det bliver en lang dag. I dag skal de både have idræt og matematik. Til idræt skal de spille fodbold og Ulloriaqs lærer Per spørger ham, om han vil stå på mål. Ulloriaq vil allerhelst bare slappe lidt af. Hvad er bedst, Ulloriaq svarer:

1. Nej, jeg gider sgu ikke. Du kan selv stå på mål.
2. Jeg er træt i dag, er det i orden, hvis en anden står?
3. Jeg har forstuvet min fod og kan ikke være med.
4. Mine forældre holdt mig vågen i går, så jeg er træt og vil gerne have energi til matematik.
5. *Hvad ville du sige?*

HISTORIE 2

Louises mor kommer for tredje gang ind på værelset og råber "Ryd så op!". Louise gik ellers i gang men faldt over noget gammelt legetøj, hun lige ville tjekke ud. Hvad skal Louise svare?

1. Ja, jaa ... jeg skal nok.
2. Nej, jeg vil ej!
(Og sætter sig hen på sengen med armene over kors.)
3. Hvad med dit eget værelse?! Du roder ligeså meget som mig!
4. Jeg ville bare lige se på det her gamle legetøj; jeg er i gang. Måske jeg skal give det til lille Sofie?
5. *Hvad ville du gøre eller sige?*

HISTORIE 3

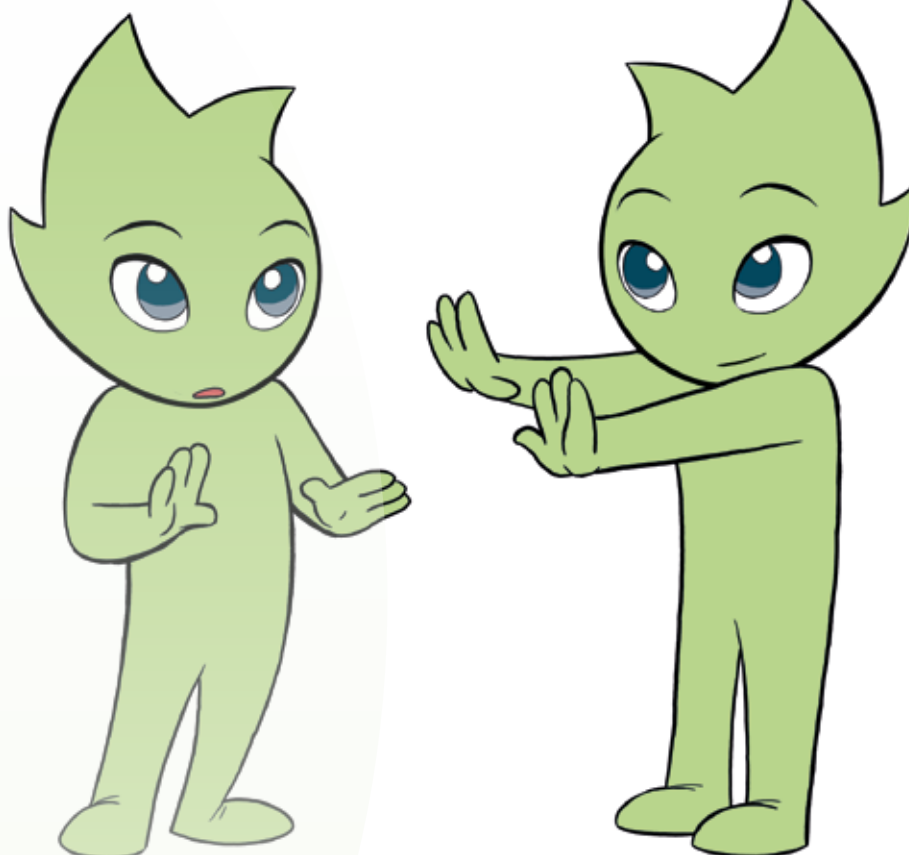
En af de store elever har lukket Pernille og Arnannnguaq inde på toiletet. Han siger, de ikke må komme ud, før de har vist ham deres top. Pernille og Arnannnguaq er bange. Hvad skal de gøre?

1. Råbe "Nej! Du skal stoppe nu! Luk os ud!"
2. De viser ham hurtigt deres top og skynder sig at løbe op i klassen.
3. De råber alt, hvad de kan: "Nej, nu stopper du! Du kan ikke tvinge os til det!"
4. *Hvad ville I gøre?*

HISTORIE 4

Pavia kommer ind i klassen og siger: "Så slår vi op på side 30 og fortsætter, hvor I slap". Hvad han ikke ved er, at eleverne har lavet opgaverne og er blevet enige om at planlægge næste undervisningstime sammen med læreren. Hvad skal de sige?

1. Vi har lavet dem. Må vi spille fodbold?
2. Næ! Dem har vi været igennem. Ved du ikke det?
3. Vi har lavet opgaverne. Vi vil gerne være med til at planlægge den næste undervisning.
4. *Hvad ville I gøre?*



ØVELSE 3 HVEM KAN JEG TALE MED?



Skrive/Tegne

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
2 lektioner	Eleverne skal finde de tillidspersoner, de har i deres liv, og andre mulige tillidspersoner. Eleverne får instruks om at passe på sig selv og hinanden.	Kopier øvelsesark "Hvem kan jeg tale med?" s. 39. Kopier og laminér 1899 kort.	Øvelsesark "Hvem kan jeg tale med?" s. 39 Lamineringsmaskine, lamineringsfolie, sakse.
Læringsmål			
- Eleverne lærer at kortlægge deres tillidspersoner og mulige tillidspersoner. - Eleverne lærer at passe på sig selv og hinanden.			

START ØVELSEN

Denne øvelse går ud på at finde de tillidspersoner, eleverne har i deres liv. Tillidspersonerne kan også være *mulige* tillidspersoner, hvis det tætte forhold endnu ikke er knyttet. Øvelsen går også ud på at lære eleverne at passe på sig selv og hinanden, når de oplever, at deres klassekammerat har det svært.

Forklar eleverne, at det kan være rart at vide, hvem de altid kan tale med, hvis de oplever noget, der er svært enten i skole, hjem og fritid. Fortæl også eleverne, hvilke offentlige (eller private) institutioner børnene altid kan henvende sig til, hvis de ikke har andre at tale med. Dette kan f.eks. være MIO eller Børne- og ungetelefonen 134.

UDFØRELSE

Alle elever får en kopi af øvelsesarket (side 39). Nogle mulige kontaktoplysninger er noteret.

Bed eleverne om at skrive navnene (eller stedet) på, hvem de kan henvende sig til, hvis noget bliver svært. Hvem de stoler på, og hvem de altid kan regne med hjælper dem? Husk at fortælle, at skolen/lærerne også er en mulighed.

Kom med eksempler på forhold, der kan være svære at tale om og tag dem op i plenum. Eksempler kunne være:

Elever, der bliver mobbet. De kan henvende sig til deres lærere for hjælp, hvis de ikke kan komme ud af mobningen selv. Elever, der ikke har det godt derhjemme. De kan f.eks. henvende sig til andre i familien, til skolen, til det offentlige.

Udlevér SMS-rådgivningskort 1899.

AFRUNDING

- Tal med eleverne om, at det godt kan være svært at fortælle om dårlige ting, der sker i ens liv, men at det er vigtigt, man har én at fortælle det til. Selvom det kan føles svært, og man måske er bange, eller nogen har sagt, man ikke må fortælle om sine oplevelser, så er det vigtigt, at man beder andre om hjælp.

Kopier og laminér



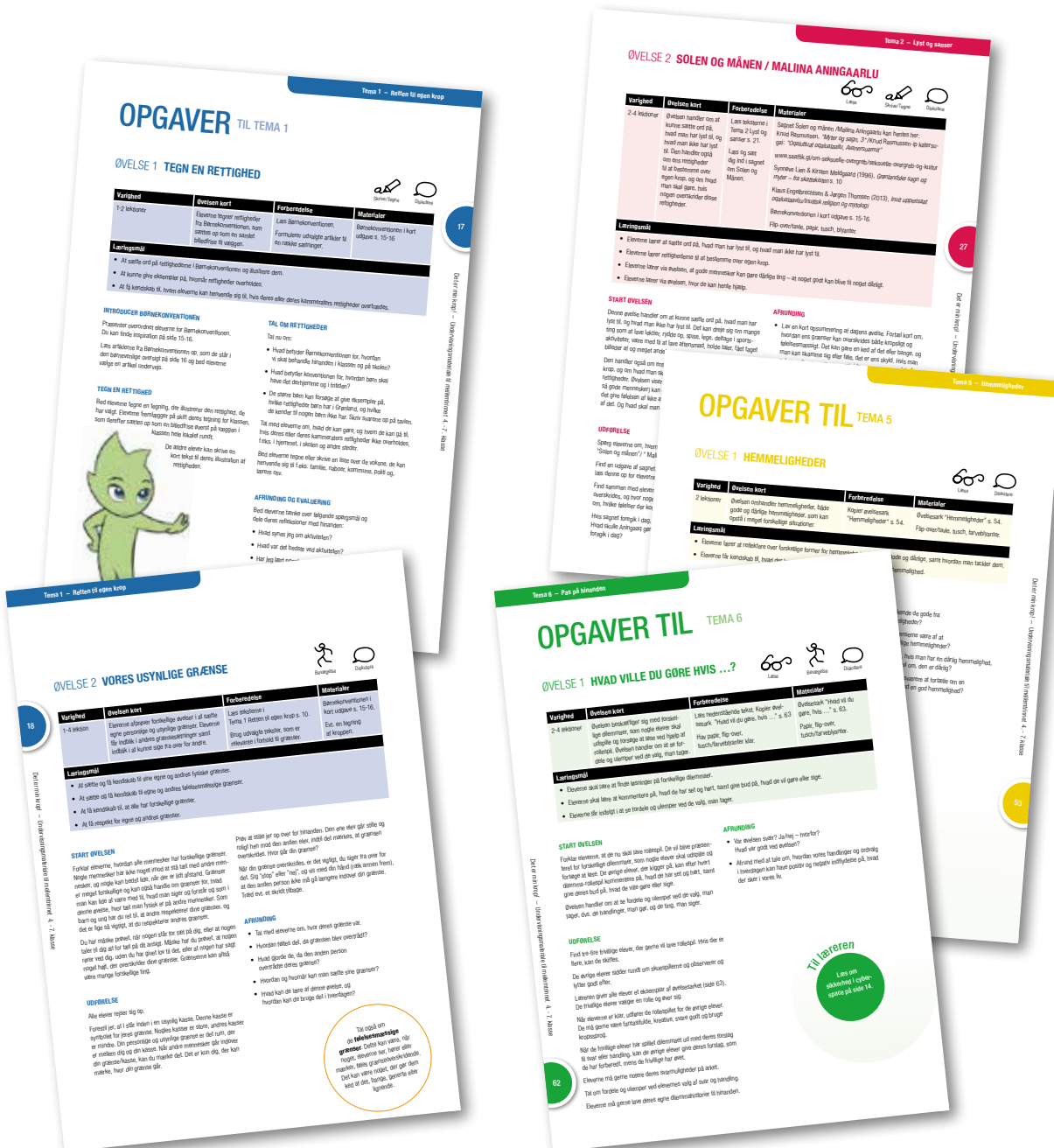
ØVELSESARK TIL HVEM KAN JEG TALE MED?

Hvem kan du tale med om dit liv, og hvad du oplever? Dette kan både være gode forhold, men også dem, der kan være svære at sige til nogen. Skriv navn og gerne telefonnummer eller mail. Hæng den op derhjemme.

	Navn	Telefon
HJEMME		
I FAMILIEN		
I SKOLEN	Socialrådgiveren Samtalepartneren på skolen Skolefeen	
I FRITIDEN		
VENNER/VENINDER		
I DET OFFENTLIGE	MIO: SMS-Rådgivning 1899. Børne- og ungetelefonen 134. Saaffik – Landsdækkende center for børn og unge udsat for seksuelle overgreb. Tel. 346011. Saaffik@nanoq.gl Politiet (udfyld selv for din by/bygd) Sundhedsvæsenet (udfyld selv for din by/bygd) Kommunen (udfyld selv for din by/bygd)	
ANDRE		

Øvelser fra "Det er min krop!", der kan benyttes til dette tema

Tema 1	Retten til egen krop	Øvelse 1 og 2	s. 17 og 18.
Tema 2	Lyst og sanser	Øvelse 2	s. 27.
Tema 5	Hemmeligheder	Øvelse 1	s. 53.
Tema 6	Pas på hinanden	Øvelse 1	s. 62.



Anbefalinger til øvrigt undervisningsmateriale

MIO & Institut for Menneskerettigheder (2014):

Sæt børns rettigheder på skoleskemaet. Et undervisningsmateriale til yngste- og mellemtrinnet.

Tema 4 SEKSUALITET

Seksualitet er noget, vi forbinder med voksne, og derfor kan det være svært at vide, hvad man skal sige og gøre, når man taler med elever om seksualitet. Alle mennesker fødes med en seksualitet. Seksualitet handler om andet end sex; det handler også om tanker, følelser, handlinger, værdier, kønsroller, omsorg, grænser, lyst og kærlighed.



Det er min krop! – Undervisningsmateriale til mellemtrinnet 4. - 7. klasse

41

Som voksen (lærer) er det vigtigt at forstå forskellen på den voksne og den barnlige seksualitet, og hvad denne indebærer. Det, man som voksen kan opfatte som en tilnærmelse, kan for eleverne være et udtryk for nysgerrighed og en del af deres udvikling. Den voksne og barnlige seksualitet må og kan aldrig sidestilles med hinanden.

Temaet seksualitet handler om at lære eleven om kroppen, dens udvikling og dens sammenhæng til bl.a. sanser, grænser, rettigheder og omsorg (temaerne i dette undervisningsmateriale). Børn (som voksne) skal lære at skelne den sunde gensidige seksualitet fra den usunde seksualitet som f.eks. seksuelle overgreb. Hvad sker der med kroppen, og hvem må gøre hvad med den?

Læringsmål

- At eleven lærer om kroppen, dens udvikling og dens sammenhæng til bl.a. sanser, grænser, rettigheder og omsorg.
- At eleven lærer at skelne den sunde gensidige seksualitet fra den usunde seksualitet som f.eks. seksuelle overgreb.

Normal seksuel udvikling

Babyer og små børns ubevidste seksualitet samt større børn og unges udforskende seksualitet må aldrig forveksles med den voksne seksualitet. Børnenes seksualitet er med til at udvikle dem og skabe forståelse for bl.a. forskellen mellem kvinder og mænd, kroppen, følelser, grænser og meget mere. Børnenes seksualitet udleveres gennem leg og gensidig nysgerrighed. Den voksne seksualitet kan også handle om kroppen og følelser, men på en helt anden måde end den barnlige seksualitet. Det er to vidt forskellige ting.

Når **børn er 3-4 år** gamle lærer vi dem sociale spilleregler. Vi taler f.eks. med børnene om, at de skal spise pænt og ikke bande. Der er nogle bestemte sociale regler, mennesker bør opføre sig efter, og dette gælder også i forhold til kroppen, privatlivet og seksualiteten. Børn leger far, mor og børn, doktor, bollelege og tegner kønsdele og nøgne mennesker. Dette er alt sammen normale lege, som er med til at udvikle barnets viden om kroppen, hinandens grænser og forståelsen af sig selv. Dog er det en god ide at lære børn om blufærdighedsgrænser (det kan være, hvis barnet åbenlyst onanerer), der kan være med til, at barnet ikke møder negative reaktioner fra sine omgivelser. Hvis barnet spørger, hvorfor nogle ting er private (som f.eks. onani), er det okay at sige, at man ikke rigtig ved det, men sådan er det bare.

Når barnet begynder i skole, virker barnet ikke længere så optaget af seksuelle lege som tidligere. Dette hænger sandsynligvis sammen med, at barnet har lært mere om privatliv og sociale spilleregler. Dog er det sådan, at børn i skolealderen eksperimenterer mere med fantasier, fingre, puder osv. end tidligere. Eksperimenterne vil fortsætte helt op til pubertetsalderen omkring de 11-12 år, hvor drenge f.eks. bliver i stand til at give sig selv udløsning. Det er forskelligt fra barn til barn, hvor optaget det er af seksuelle lege.

Børn kan have flere spørgsmål og forestillinger, du som lærer kan være med til at svare på. Dette vil hjælpe barnets forståelse og vil sikre, at barnet ikke får et forkert eller fordrejet indtryk af seksualitet.

I puberteten er store børn og unge helt bevidste om, at der er en sammenhæng mellem kroppens fornemmelser og seksuelle tanker og handlinger. Store børn og unge ved godt, at de påvirkes af seksuelle billeder, film og ord. Det er i denne tid, det store barn får lyst til at eksperimentere med sin seksualitet og gerne sammen med en partner. I denne tid er barnet ekstra følsomt, da andre vigtige forhold i barnet også udvikler sig. Dette kan være identitet, selvværd, trods mod forældre m.v.

Ikke normal seksuel udvikling

Hvis børn i skolealderen har en ikke-alderssvarende viden om sex eller kender til mange detaljer om voksen seksualitet (ord, stillinger, lugte osv.), virker ekstremt optaget af sex, onanerer offentligt eller er seksualiserende i sin adfærd, tvinger andre børn til seksuelle lege, har grænseoverskridende seksuel adfærd over for andre børn eller voksne, er der grund til at være ekstra opmærksom på barnet.

Andre tegn og reaktioner, du skal være opmærksom på

- Fysiske symptomer (mærker, rifter, svien omkring kønsdele, udfald o. lign.)
- Ængstelighed (græder umotiveret) eller virker depressiv
- Aggressivitet (voldsomt udad reagerende)
- Vedvarende ondt i maven eller hovedpine
- Regression (går tilbage i udviklingen)
- Påfaldende hygiejne
- Selvskadende adfærd

Børn kan reagere på mange forskellige forhold i deres netværk. Tænk altid hele vejen rundt, og skriv dine observationer ned.

Læs mere om seksuelle overgreb på side 12-13 eller på www.saaffik.gl

Kroppens fysiske udvikling

I puberteten er kroppen under fysisk udvikling og kroppen ændrer sig. Det vil sige, at kroppen gør sig klar til at blive voksen og er i gang med at forlade barnekroppen. Det er ikke kun kroppen, der vokser i højden. Puberteten handler mere om, at kønsorganerne/-delene vokser og udvikler sig. Kroppen gør sig klar til at blive kønsmoden. Alt dette skyldes hormonændringer (i kroppen). Hormoner er kemiske stoffer, som fortæller kroppen, at den enten skal begynde på noget eller holde op med noget.

Når kroppen ændrer sig, kan man få op- og nedture. Ens måde at føle og tænke på forandrer sig. Det er en forvirrende tid for børn og unge, hvor de ikke rigtig ved, om de er børn eller voksne.

Piger kommer som regel i puberteten et par år før drenge, ca. når de er 9-13 år. Drenge kommer i puberteten, når de er 11-14 år gamle. Både hos piger og drenge kan puberteten komme tidligere eller senere.

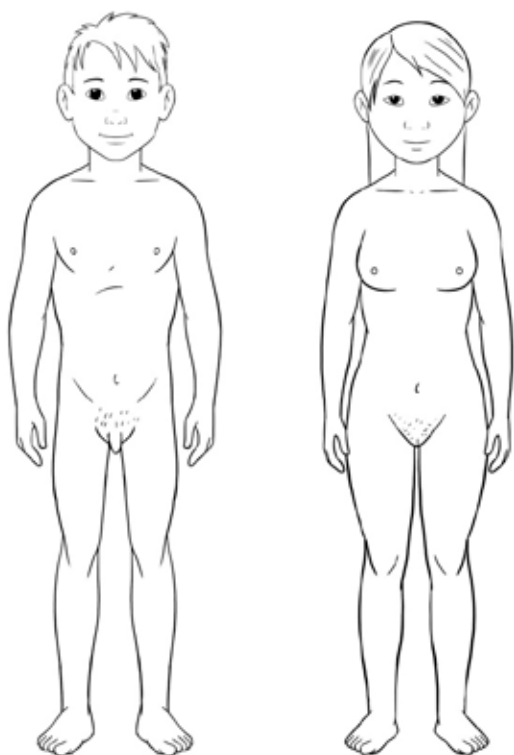
I takt med at kroppen ændrer sig, får både drenge og piger hår under armene og på kønsdelene. Nogle drenge får også hår på brystet og skæg. Nogle piger kan få enkelte hår omkring brystvorterne. De begynder at få armsved, som udskiller lugte. Nogle drenge og piger får bumser.

Drengenes stemme ændrer sig, og den går i overgang. Nogle gange kan stemmen drille og knække over. De får pludselig en meget lys stemme og med ét bliver den dyb igen. Pigernes stemme bliver også en anelse dybere.

Drengenes tissemand og testikler begynder også at vokse. Drengene begynder at producere sædceller og kan nu få udløsning. Det betyder, at kroppen er klar til at formere sig.

Pigers bryster begynder at blive større. Piger begynder at modne ægceller i deres æggestokke. De får nu ægløsning én gang om måneden. Når dette sker, bevæger æggecellen sig ned igennem æggelederen til livmoderen, her går ægget til grunde og udskilles med menstruationen (menses). Hvis ægget befrugtes af det modsatte køns sædcelle, bliver det til et barn.

Tal med eleverne om seksualitet, om samleje og hvordan børn bliver til.



Kønsforskelle

Pigernes og drengenes kroppe er forskelligt bygget – dette er biologisk betinget.

Drenge og piger producerer forskellige kønshormoner, og deres kønsorganer er forskellige. Drengene har tissemand og punge. De kan, når de er kønsmodne, befrugte det modsatte køn.

Pigerne har tissekoner og bryster. De kan, når de er kønsmodne, føde og amme børn.

Drengenes og pigernes kropsbygning er forskellige. Drengene er kraftigere bygget i forhold til pigerne, som er mere spinkle.

OPGAVER TIL TEMA 4

ØVELSE 1 KROPPENS UDVIKLING



Skrive/Tegne



Diskutere

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
1-2 lektioner	Her behandles kroppens fysiske udvikling, og hvordan den ændrer sig med alderen, både hos drengene og pigerne, samt hvilke forskelle der er på børne- og voksenkroppen.	Kopier øvelsesark "Kroppens udvikling" s. 45.	Øvelsesark "Kroppens udvikling" s. 45.
Læringsmål			
- Eleverne skal lære, hvordan kroppen udvikler sig, fra man er barn, til man bliver voksen. - Eleverne skal lære, hvordan kroppen ændrer sig med alderen, samt lære at sætte ord på.			

START ØVELSEN

Forklar eleverne, at denne øvelse handler om at lære, hvordan kroppen udvikler sig, fra man er barn, til man bliver voksen. Eleverne skal tale om, hvordan kroppen ændrer sig med alderen, og om, hvad de ved om kroppens udvikling.

UDFØRELSE

Eleverne orienteres om, at de nu skal se på tegninger af kvindens og mandens nøgne kroppe, fra de er børn (babyer), til de bliver voksne (gamle).

Eleverne inddeles i mindre hold med både drenge og piger. Alle elever får en kopi af øvelsesarket (side 45).

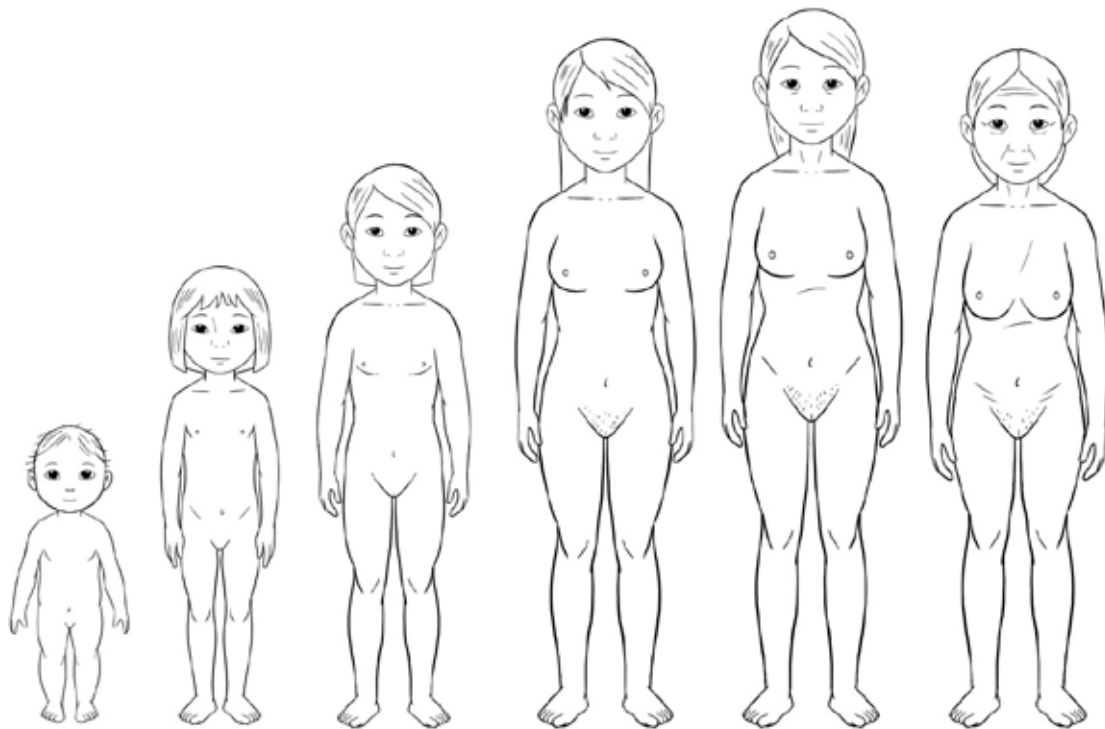
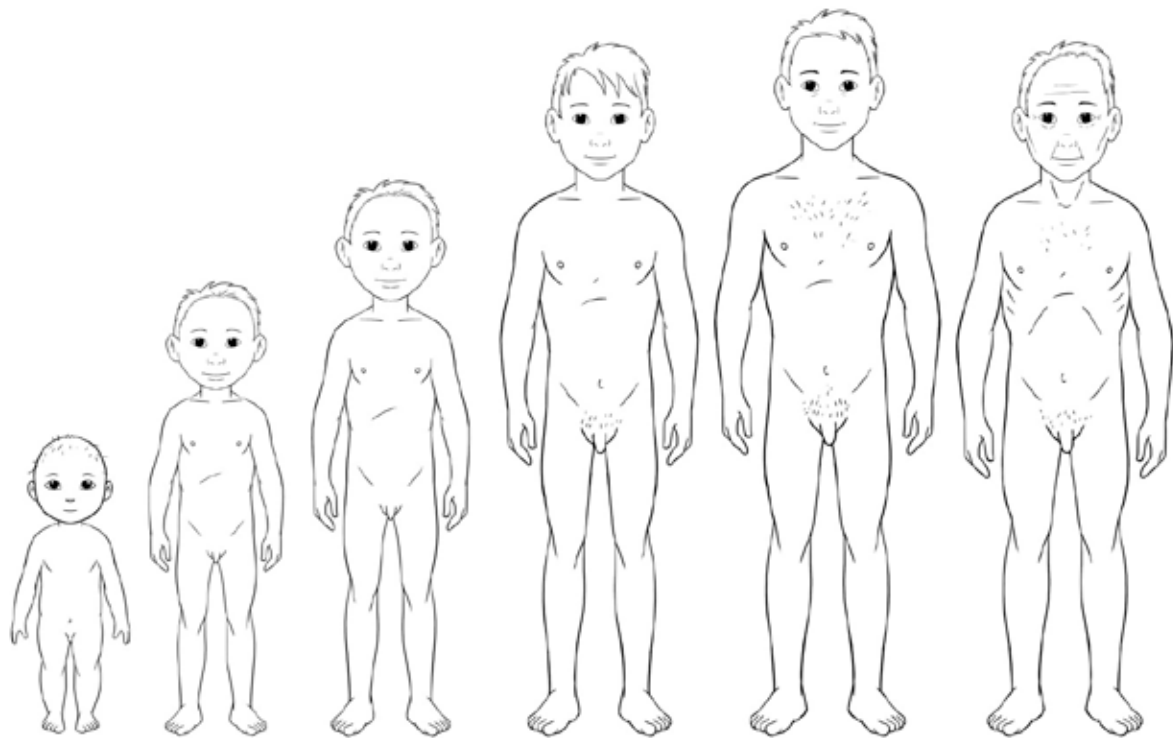
Eleverne skal nu tale om, hvordan kvinden og mandens krop ændrer sig med alderen. Hvilke forskelle ser de på børne- og voksenkroppen? Er der noget, som ikke ændrer sig? Eleverne må gerne skrive/tegne på øvelsesarket.

Grupperne fremlægger i plenum, og forskelle noteres på tavlen/planche/smartboard/andet.

AFRUNDING

- Lav en opsummering af kroppens udvikling hos manden og kvinden (det I har noteret).
- Tal med børnene om de ændringer, der sker inden i kroppen, dem, vi ikke kan se udenpå. Giv fakta.
- Spørg ind til, hvorfor det er godt at lære om kroppens udvikling.
- Er der nogle ting, eleverne undrer sig over ved kroppens udvikling?

Bevidstheden om det at være nøgen ændrer sig også med udviklingen. Tal gerne med eleverne om, hvornår man kan være nøgen, og hvorfor nogen bliver generte over at være nøgen, om hvornår det er privat at være nøgen osv.

ØVELSESARK TIL **KROPPENS UDVIKLING**

ØVELSE 2 DRENGE- & PIGEBAROMETER



Læse



Diskutere

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
2-3 lektioner	Kendskab til begreberne for de mandlige og kvindelige kønsdele, samt kendskab til ændringer der sker i kroppen, når man når puberteten.	Kopier øvelsesark "Drenge- og pigebarometer" s. 47. Lamineringsmateriale samt sakse gøres klar.	Øvelsesark "Drenge- og pigebarometer" s. 47. Lamineringsmaskine, lamineringsfolie, sakse.

Læringsmål

- At eleverne bliver mere bevidste om deres egen krop og dens ændringer.
- At eleverne får kendskab til begreberne for de mandlige og kvindelige kønsdele.
- At eleverne får større ordforråd og viden om kroppen.
- At eleverne får mere viden om retten til at bestemme over egen krop.
- At eleverne får kendskab til, hvordan man skal passe på kroppen.

START ØVELSEN

Denne øvelse går ud på at give eleverne et bedre kendskab til begreberne for de mandlige og kvindelige kønsdele. Øvelsen handler også om at kende mere til de ændringer, der sker med drenge- og pigekroppen, når man når puberteten. Elevens ordforråd og viden om kroppen og retten til at bestemme over egen krop udvikler sig gennem diskussion og refleksion over emnet. Eleverne bliver mere bevidste om egen krop, dens ændringer, hvad den nu kan, og hvordan de skal passe på den.

AFRUNDING

- Afslut med en samtale om begreber.
Kender eleverne andre begreber for kønsdele?
- Var der noget, de ikke havde hørt før?
- Kendte de til ændringerne, der sker i puberteten?
- Hvilke dele af kroppen bestemmer vi selv over?
Er der tidspunkter, hvor andre bestemmer (f.eks. læge/forældre)?

UDFØRELSE

Alle elever får en kopi af øvelsesarket (side 47).

Det er en god ide, at lade eleverne klippe, folde og laminere barometeret.

Eleverne får forklaret, at et rigtigt barometer er et hjælpeinstrument til at måle luftens tryk. Dette barometer er en hjælp til at vise eleverne, hvad der sker, når man kommer i puberteten. Det er et barometer, der måler forandringer i drenge- og pigekroppen.

Eleverne sætter sig sammen i små grupper og læser barometeret igennem. Hvilke begreber kender de, og hvilke er de i tvivl om?

Barometeret gennemgås herefter i plenum.

I fællesskab understreges de begreber, der handler om kønsdele.

LEG MED ORD
 Bryster/patter/jader/?
 Numse/bagdel/ende/?
 Tissemand/penis/diller/?

ØVELSESARK TIL

DRENGE- & PIGEBAROMETER



Pubertetsbarometer hos
Drenge

- Du producerer mere sved
- Din skægvækst begynder
- Du får bredere skuldre og bryst
- Hænder og fødder vokser
- Du bliver højere og bredere
- Ben og arme bliver længere
- Du får mere fedtet hår, og huden får evt. bumser
- Du får kønshår omkring tissemanden og pungen
- Tissemanden bliver længere og større
- Stemmen går i overgang og bliver dybere
- Du får hår under armene
- Pungen bliver mørkere og større
- Testiklerne bliver større
- Dine testikler producerer sæd
- Dit ansigt bliver længere – kæben og næsen bliver større
- Du begynder at få udløsning (sæd) – f.eks. når du drømmer "vådt"
- Hårene på benene, armene og brystet bliver kraftigere

Fold på midten, laminér, gem



Pubertetsbarometer hos
Piger

- Dine hofter bliver rundere og større
- Du får en dybere stemme
- Dine brystvorter og bryster bliver større
- Du får mere fedtet hår, og huden får evt. bumser
- Du vokser og bliver bredere
- Hårene på ben og arme bliver mørkere
- Du begynder at få kønshår
- Brystvorterne bliver måske lidt mørkere
- Dine ben og arme bliver længere
- Du får hår under armene
- Din menstruation starter
- Du begynder at udskille et klistret hvidt sekret fra tissekonen (udflåd)
- Dit ansigt bliver længere og større
- Dine fødder og hænder bliver større
- Dine ydre og indre kønsorganer bliver større og mere udviklede
- Dine æggestokke begynder at løsne æg
- Din krop producerer mere sved
- Du kan få humørsvingninger

ØVELSE 3 KÆRESTER



Læse



Diskutere

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
2-4 lektioner	Øvelsen handler om kærlighed, at elske hinanden eller være forelsket. Og hvad betyder det at være kærester?	Kopier øvelsesark "Kærester" s. 49. Skriv spørgsmål til eleverne, som de skal reflektere over og besvare. Lav evt. grupper til gruppearbejde.	Øvelsesark "Kærester" s. 49. Papir, flip-over, tusch/farveblyanter.

Læringsmål

- At eleverne får indblik i, at kærlighed kan forekomme på flere planer.
- At eleverne får kendskab til at reflektere over betydningen af at være kærester.

START ØVELSEN

Denne øvelse handler om kærlighed, at elske hinanden eller være forelsket. At komme sammen eller være vild med hinanden. Nogle af eleverne har sikkert prøvet at være vild med en fra klassen eller parallelklassen, og nogle har måske været kærester. Hvad betyder det egentlig at være kærester? Og skal man holde i hånd og kysse, fordi man er vild med hinanden? Øvelsen lægger op til refleksion og debat i klassen.

UDFØRELSE

Læreren læser øvelsesarket (side 49) op for klassen. Arket lægger op til at tale om, spørge ind til og reflektere over det at være kærester, at komme sammen, at elske en anden osv. Hvad betyder det? Og skal man kysse, holde i hånd eller gå i seng med hinanden, når man er kærester? Skal man være kærester, fordi man er vild med hinanden? Og kan mennesker af samme køn være kærester? Kan børn og unge med handicap have kærester? Er der regler for, hvad kærester må – i skolen, i hjemmet, andre steder? Er der forskel på børne- og voksenkærester? Kan man have flere end én kæreste?

Hvad synes eleverne? Find selv på flere spørgsmål.

AFRUNDING

- Rund samtalen i klassen af med en opsummering af klassens debat og spørgsmål.
- Spørg ind til, hvad man skal gøre, hvis den, man er vild med eller er kæreste med, gerne vil holde hånd, kysse og gå i seng med én, selvom man ikke har lyst.
- Spørg ind til, om elevernes forældre har særlige regler om kærester.

LÆG OP TIL DEBAT

Kærlighed kan forekomme på flere planer. Man kan elske sin mor og far, sin kæreste, sine veninder og venner. Man kan også elske sit kæledyr eller være fuldstændig vild med den sidste nye sang i radioen. Man kan også være hemmeligt forelsket i ham den store fra 8. klasse eller elske at bruge tid sammen med en bestemt person.

ØVELSESARK TIL KÆRESTER

VIL DU VÆRE MIN KÆRESTE?

På et tidspunkt vil du opleve at blive vild med én. Du vil føle dig tiltrukket af ham eller hende, og du vil have lyst til at være i nærheden af personen hele tiden. Måske bliver du genert, når personen er der, eller måske får du sommerfugle i maven. Andre får lyst til at vise sig eller drille og sige sjove ting til den anden, fordi de godt kan lide personen og gerne vil have deres opmærksomhed. Det kan være, I begynder

at komme sammen eller bliver kærester. I kan måske følges hjem fra skole, hænge ud, se film eller gå i biografen eller på café. Nogle holder i hånd og nogle kysser, andre tilbringer bare meget tid sammen; engang imellem alene, andre gange med vennerne.

Man kan være glad for en, vild med en eller forelsket. Det kan være en, man kender, eller måske en man har set i fjernsynet. Når man er forelsket, tænker man hele tiden på personen og forestiller sig, hvordan det er at være sammen med lige præcis den person. Det er ikke alle dem, man bliver forelsket i, som man bliver kæreste med. Nogle gange går forelskelsen bare over igen. Nogle gange kan man være forelsket i en person, der er meget ældre end en selv; her er det fint, at forelskelsen forbliver i forestillingerne om, hvordan det kunne være.

Man kan også være forelsket i en person af samme køn. Nogle gange bliver drenge og drenge eller piger og piger forelsket i hinanden, og nogle gange bliver de også kærester. Når man er i et seksuelt forhold med en af det samme køn, kaldes det for homoseksualitet. Når man er i et seksuelt forhold med en af det modsatte køn, hedder det heteroseksualitet. Man er ikke homoseksuel, bare fordi man er meget sammen med en person af det samme køn; man kan også bare være venner eller veninder.



Man kan også være kærester med en, der kommer fra et andet land, en, der ser anderledes ud, måske taler et andet sprog, en, der måske har helt andre interesser end dig selv. Alle kan være vilde med en anden, blive forelsket eller komme sammen. Dette er uanset, om man er dreng, pige, homoseksuel, tyk, tynd, høj, lille, har handicap, er sej, nørdet osv.



Men det er faktisk sådan, at bare fordi man kommer sammen eller er kærester, behøver man ikke holde i hånd, kysse eller gå i seng med hinanden. Det behøver man heller ikke, hvis man elsker hinanden. Hvis man er det mindste i tvivl, om man har lyst, så har man ret til at sige nej. Man kan elske andre end sin kæreste; det kan være ens mor eller far, søskende eller måske en fra familien som en fætter, kusine eller onkel. Det samme gælder for disse personer. Selvom man elsker hinanden, så har man ret til at sige nej til seksuelle handlinger sammen med dem. Hvis

man oplever, at det er svært at sige nej, eller at det ikke hjælper, så skal man fortælle det til en voksen, man stoler på.

Hvis man går fra sin kæreste, eller han/hun går fra dig, kan man godt blive ked af det, men det betyder ikke, at verden går i stå. Man når at blive forelsket flere gange gennem livet. Måske får man også flere kærester end én. Man kan også være rigtig gode venner med sin eks-kæreste. Man behøver heller ikke blive sure på hinanden, hvis man går fra hinanden; det er rigtig godt at respektere den andens valg. Hvis man alligevel synes, det er svært, så skal man huske at tale med sine venner, veninder, forældre eller andre, man stoler på, om hvad man føler. Det er godt at tale med andre om, hvad man tænker og føler.

Øvelser fra "Det er min krop!", der kan benyttes til dette tema

Tema 1	Retten til egen krop	Øvelse 3	s. 19.
Tema 2	Lyst og sanser	Øvelse 3	s. 28.
Tema 3	Grænser	Øvelse 1-3	s. 33-39.

Det er min krop! – Undervisningsmateriale til mellemtrinnet 4. - 7. Klasse

50

OPGAVER TIL **TEMA 3**

ØVELSE 1 MIN KROP

MIN KROP Sæt pil fra tegninger til de korrekte ord

MALINAS HISTORIE
Læs Malinas historie med venlighed.

MALINA OG FESTEN
Malina havde holdt fest i sin klasse, fordi de havde været i skole i mange år. Malina havde fået mange gæster, og alle havde det rigtig godt. Men da festen var slut, og alle var gået, så Malina, at hun havde fået nogle mærkelige mærker på kroppen. Hun var bange og sad og tænkte på, hvad det kunne være. Hun havde aldrig før haft mærker på kroppen, og hun var bange for, at hun måske havde fået en sygdom. Hun havde aldrig før haft mærker på kroppen, og hun var bange for, at hun måske havde fået en sygdom.

ØVELSE 2 AT SIGE NEJ

ØVELSESARK TIL AT SIGE NEJ

ØVELSE 3 HVOR MÆRKER DU FØLESEN?

ØVELSE 3 HVEM KAN JEG TALE MED?

BRAINSTORM
Hvor mange følelser kender du? Skriv på tavlen, hvilke følelser eleverne kender. Tal om, hvad de betyder, og hvordan de kan komme til udtryk.

OPGAVER TIL **TEMA 3**

ØVELSE 1 MIN KROP

MIN KROP Sæt pil fra tegninger til de korrekte ord

MALINAS HISTORIE
Læs Malinas historie med venlighed.

MALINA OG FESTEN
Malina havde holdt fest i sin klasse, fordi de havde været i skole i mange år. Malina havde fået mange gæster, og alle havde det rigtig godt. Men da festen var slut, og alle var gået, så Malina, at hun havde fået nogle mærkelige mærker på kroppen. Hun var bange og sad og tænkte på, hvad det kunne være. Hun havde aldrig før haft mærker på kroppen, og hun var bange for, at hun måske havde fået en sygdom. Hun havde aldrig før haft mærker på kroppen, og hun var bange for, at hun måske havde fået en sygdom.

ØVELSE 2 AT SIGE NEJ

ØVELSESARK TIL AT SIGE NEJ

ØVELSE 3 HVOR MÆRKER DU FØLESEN?

ØVELSE 3 HVEM KAN JEG TALE MED?

BRAINSTORM
Hvor mange følelser kender du? Skriv på tavlen, hvilke følelser eleverne kender. Tal om, hvad de betyder, og hvordan de kan komme til udtryk.

Anbefalinger til øvrigt undervisningsmateriale

MIO & Institut for Menneskerettigheder (2014):

Sæt børns rettigheder på skoleskemaet. Et undervisningsmateriale til yngste- og mellemtrinnet.

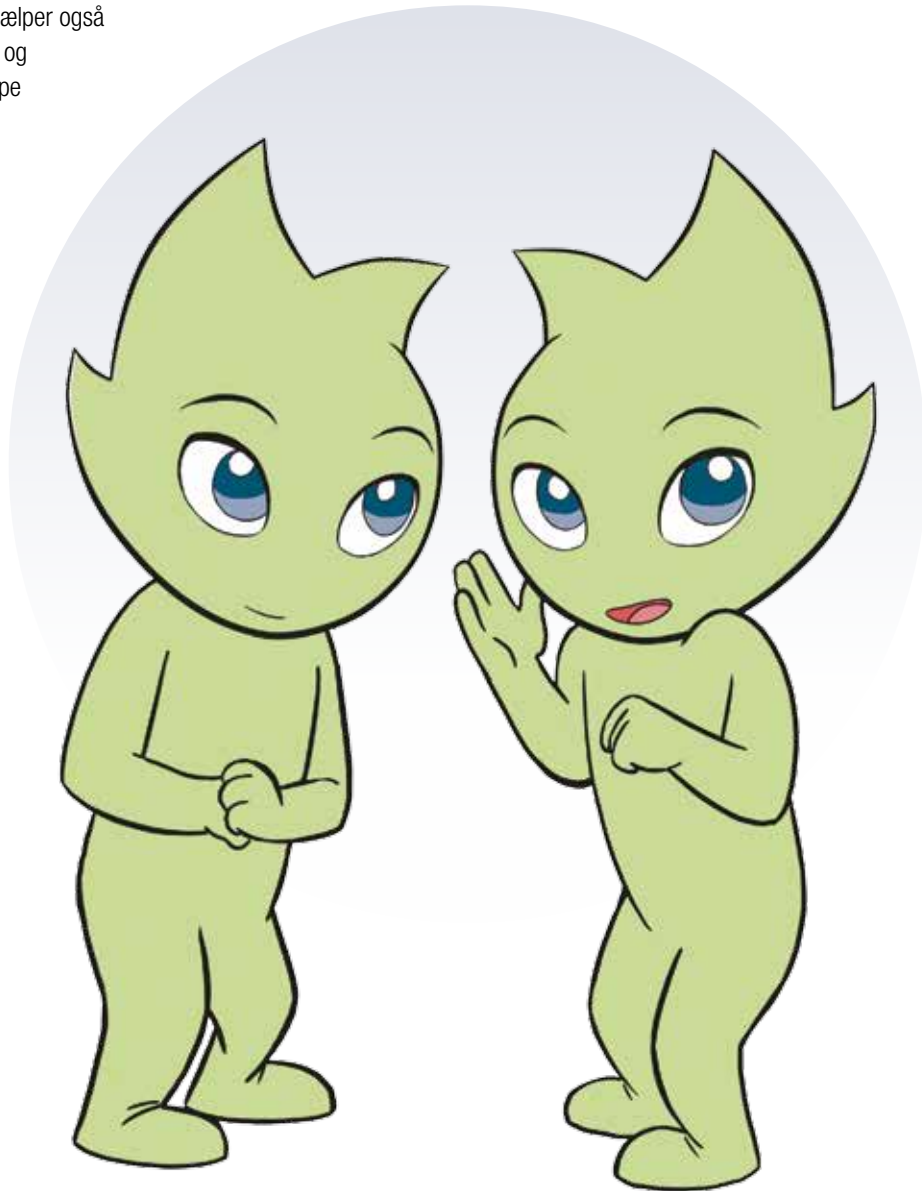
Tema 5 HEMMELIGHEDER

Som lærere er vi nogle gange nødt til at bevæge os ind på områder, der ikke altid er behagelige, som f.eks. det at have dårlige hemmeligheder omhandlende vold eller seksuelle krænkelser, og hvordan det kan skabe negative konsekvenser for barnet at bære hemmeligheder som disse. Det er derfor vigtigt, at læreren arbejder med eleverne, for at de kan få en forståelse af, hvornår hemmeligheder SKAL deles med andre.

I forlængelse af arbejdet med gode og dårlige hemmeligheder kan eleverne lære at skelne mellem flere dobbeltheder såsom fornemmelser for, hvad der føles rart eller ubehageligt, hvad man har ret til eller ej, hvornår det er okay at sige ja eller nej osv. Disse dobbeltheder hjælper også barnet til at skelne mellem ret og uret, og hvornår man bør hjælpe andre (sine medmennesker).

Læringsmål

- At eleverne lærer, at der findes forskellige former for hemmeligheder – både gode og dårlige.
- At eleverne lærer, at det er vigtigt at fortælle de "forbudte" hemmeligheder til en voksen, man kan stole på.
- At eleverne lærer, at de ikke er skyldige, når de har en dårlig hemmelighed.



Gode og dårlige hemmeligheder

Det er en god ide at lære børn at skelne mellem gode og dårlige hemmeligheder. De gode hemmeligheder er dem, der gør én glad, og dem, man næsten ikke kan vente med at fortælle. Det kan f.eks. være, når man skal give sin mor eller far en gave.

De dårlige hemmeligheder er dem, man ikke rigtig ved, om man må fortælle om, dem der gør én ked af det og måske lidt bange. Det er de hemmeligheder, man ikke tør fortælle til en voksen, eller som man har fået at vide, man ikke må fortælle videre. Her skal man fortælle barnet, at det er vigtigt, at man alligevel fortæller sin hemmelighed til en voksen, man kan stole på. Det er ligeledes vigtigt at fortælle barnet, at det ikke er barnets skyld, hvis det har en dårlig hemmelighed.

Der findes mange forskellige hemmeligheder. Hemmeligheder med gode overraskelser og intentioner bag sig. Det kan være hemmeligheder, man kan være i tvivl, om man skal afsløre. Det kan også være hemmeligheder, der vil skuffe andre eller omvendt forløse andre for smerter, samt hemmeligheder, vi anser for så hemmelige og dybe, at vi ikke kunne finde på at afsløre dem for andre. Dette kan være hemmeligheder, der giver følelsen af skam eller skyld eller frygt for, hvordan omgivelserne vil påvirkes, hvis man fortalte dem til nogen.



OPGAVER TIL TEMA 5

ØVELSE 1 HEMMELIGHEDER



Læse



Diskutere

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
2 lektioner	Øvelsen omhandler hemmeligheder, både gode og dårlige hemmeligheder, som kan opstå i meget forskellige situationer.	Kopier øvelsesark "Hemmeligheder" s. 54.	Øvelsesark "Hemmeligheder" s. 54. Flip-over/tavle, tusch, farveblyanter.
Læringsmål			
- Eleverne lærer at reflektere over forskellige former for hemmeligheder, både de gode og dårlige, samt hvordan man tackler dem. - Eleverne får kendskab til, hvad der kendetegner henholdsvis en god og en dårlig hemmelighed.			

START ØVELSEN

Forklar eleverne, at de skal være med til at afsløre hemmeligheder, både gode og dårlige. Hemmeligheder kan have forskellige formål, nogle er gode, andre dårlige, og de kan opstå i meget forskellige situationer. Eleverne skal høre nogle korte historier og efter hver historie tale om, hvornår der er tale om en god hemmelighed, og hvornår der er tale om en dårlig hemmelighed.

UDFØRELSE

Læreren læser de hemmelige historier op for klassen (øvelsesark side 54). Læs en historie ad gangen, og gennemgå herefter de tre spørgsmål. Prøv at finde alle hemmeligheder i historien, og reflekter over, om de er gode eller dårlige.

Notér på tavlen, hvad der kendetegner henholdsvis en god hemmelighed og en dårlig hemmelighed.

AFRUNDING

- Var det svært at kende de gode fra de dårlige hemmeligheder?
- Hvad kan konsekvenserne være af at have gode eller dårlige hemmeligheder?
- Hvad skal man gøre, hvis man har en dårlig hemmelighed, eller hvis man er i tvivl om, den er dårlig?
- Hvorfor kan det være sværere at fortælle om en dårlig hemmelighed end en god hemmelighed?

ØVELSESARK TIL HEMMELIGHEDER

HEMMELOG HISTORIE 1

Anda leger altid på legepladsen efter skole. Han elsker at kravle rundt på tårnet, bygge huler i sneen og spille bold op ad muren. En dag kommer Suulut, ham medhjælperen fra fritidshjemmet forbi. Han sætter sig på bænken ved siden af og kalder på Anda. Anda løber over og siger hej. Suulut har slik med og tilbyder Anda nogle stykker. "Hej Anda, har du det godt? Her tag et stykke slik. Jeg vidste ikke, du legede her." Anda tager glad et stykke slik og svarer: "Hej, tak, jo jeg elsker at lege her. Jeg er her næsten hver dag." Suulut griner og fortæller, at han elsker at sidde her på bænken; i hvert fald indtil han skal hjem og spille på sin Nintendo. "Måske du en dag har lyst til at spille med?" Anda svarer: "Jo, måske" og løber hen og leger videre.

Senere på aftenen spørger Andas forældre ham om hans dag. Anda fortæller, at han var på legepladsen. Han nævner intet om Suulut.

1. Er der nogen hemmeligheder i denne historie?
2. Skulle Anda have fortalt sine forældre om Suulut?
3. Hvad ville du gøre?

HEMMELOG HISTORIE 2

Marie er endelig blevet færdig med det forklæde, hun har lavet i håndarbejde. Hun er glad, hun nåede det! Maries mor har fødselsdag på tirsdag og det skal være en gave. Hun glæder sig til at give sin mor gaven, som hun har været så længe om at lave. Da hun kommer hjem, hiver Maries bonusfar hende til siden. Han hvisker til hende, at han har planlagt en overraskelse for Maries mor. De skal alle sammen ud og spise på restaurant på tirsdag. Marie må ikke fortælle det til sin mor. Men Maries mor ville jo bare være hjemme? Det sagde hun sidste uge. Marie bliver helt i tvivl, om hun skal sige det til sin bonusfar; han vil jo bare gerne overraske hende.

1. Er der nogen hemmeligheder i denne historie?
2. Er det gode eller dårlige hemmeligheder?
3. Hvad ville du gøre?



HEMMELOG HISTORIE 3

Peter og Sara leger derhjemme og taler lidt om, hvad de lavede i går. Peter fortæller Sara, at han var ude og køre tur i går. Sara spørger forundret: "Nå, hvor fedt. Med hvem?" Peter svarer: "Bare med en kammerat. Du kender ham ikke! Du må ikke sige det til nogen", siger han med en nervøs stemme. "Nej, nej," svarer Sara.

1. Er der nogen hemmeligheder i denne historie?
2. Hvad skal Sara gøre?
3. Hvad ville du have gjort?

HEMMELOG HISTORIE 4

Malik, Kenneth og Lars spiller bold i skolegården. Pludselig sparker Kenneth så hårdt til bolden, at den smadrer kældervinduet. De kigger alle på hinanden, siger ikke noget og løber ind i klassen. Da timen starter, bliver drengene sendt ned til inspektøren. "Øv, så blev vi opdaget!", siger Lars til de andre. Nede hos inspektøren bliver de kaldt ind én efter én. Inspektøren vil gerne vide, hvem der har smadret vinduet, og han lover ikke at fortælle noget til deres forældre, hvis de bare tager ansvaret for deres handlinger. Malik fortæller inspektøren, at det var Kenneth.

I frikvarteret spørger Kenneth, hvem af dem der stak ham. Både Malik og Lars svarer "Ik' mig."

1. Er der nogen hemmeligheder i denne historie?
2. Skulle Malik have svaret anderledes?
3. Hvad ville du have gjort?

ØVELSE 2 HVISKELEG



Bevægelse



Diskutere

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
2 lektioner	Øvelsen handler om at tale bag andres ryg, have dårlige hemmeligheder eller sige usandheder, som kan få negative konsekvenser. Kort sagt handler det om sladder.	Læs nedenstående tekst. Forbered en sætning, du vil bruge til hviskelegen.	Evt. flip-over/ tavle, tusch.

Læringsmål

- Eleverne lærer, at dårlige hemmeligheder eller at sige usandheder kan få negative konsekvenser.
- Eleverne lærer, at sladder kan være positiv og negativ.
- Eleverne får indsigt i at sige fra over negativ sladder.

START ØVELSEN

Forklar eleverne, at denne øvelse går ud på at tale om, at det at tale bag andres ryg, have dårlige hemmeligheder eller at sige usandheder kan få negative konsekvenser. Mange gange hører man ting om personer eller forhold, som man ikke er sikker på, er rigtige. Man tror måske noget om andre, som man ikke selv har hørt eller oplevet, men har fået fortalt. Det er det, man kalder sladder, og ofte er det ikke rigtige fakta, man får at vide, men noget, som en person har fortalt en anden person, som så har fortalt det til den næste osv. Dvs. det er, når to personer taler om en tredje person, der ikke er til stede. Sladder kan være positiv og negativ. Negativ sladder kan få store konsekvenser for den, det går ud over. Det kan være lige så ubehageligt at finde ud af, at man har været med til at tale usandt om en uskyldig person. Mange gange er det en god ide at sige fra over for negativ sladder, andre gange kan det være en god ide at gå til personen, der tales om, og spørge, hvad sandheden er, eller bede en voksen om hjælp til dette.

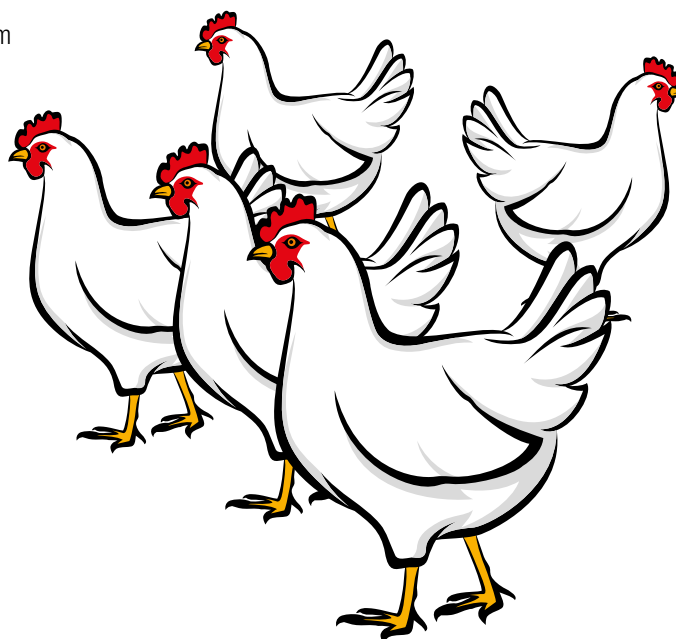
UDFØRELSE

Læreren finder på en sætning. Den må gerne være forholdsvis lang i forhold til elevernes forudsætninger.

Sætningen hviskes til den første elev i klassen. Denne elev hvisker sætningen til sidemanden og sidemanden til den næste elev osv. Sætningen må kun gentages én gang. Den sidste elev, der hører sætningen, skal sige sætningen højt. Sætningen har med stor sandsynlighed ændret sig fra start.

AFRUNDING

- Tal med eleverne om, hvad årsagen til sladder kan være.
- Er der nogle elever, der har prøvet at sladre?
- Kan sladder være godt?
(F.eks. når man taler om en, man godt kan lide, eller en positiv historie, man har hørt om en anden.)
- Hvordan skal man reagere, hvis man bliver en del af negativ sladder?



Én lille fjer kan blive til fem høns

ØVELSE 3 DET ER MIN KROP!



Diskutere

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
2-4 lektioner	Øvelsen handler om retten til at bestemme over sin egen krop og børns rettigheder.	Læs nedenstående tekst. Forbered øvelsen. Forbered spørgsmålene. Vær opmærksom og forberedt på, at nogle elever vil blive berørte.	Børnekonventionen i kort udgave s. 15-16. Flip-over/tavle, tusch.

Læringsmål

- Eleverne lærer at sige nej eller stop, hvis en voksen eller ung person prøver at røre ved én, skriver ubehagelige ting til én, siger seksuelle ting til én eller viser skræmmende billeder.
- Eleverne får viden om, at det er okay at sige det til en voksen, man stoler på, hvis man oplever seksuelle overgreb, selvom man er bange, eller det er svært.

START ØVELSEN

Forklar eleverne, at denne øvelse handler om deres ret til at bestemme over deres egen krop. I denne øvelse skal de lytte til læreren, tale om rettigheder og om hvordan de må bestemme over deres egen krop. De må gerne stille spørgsmål.

I Børnekonventionen står der, at børn skal beskyttes mod fysisk og psykisk vold, skade og misbrug, også mod seksuelt misbrug. Børnekonventionen er lavet for at beskytte børn og sikre, at børn kan vokse op uden vold og misbrug og vokse op under sunde og trygge forhold, hvor de kan udvikle sig. Det har børnene ret til. Når et land har skrevet under på Børnekonventionen, betyder det, at det skal gøre, hvad det kan for at sikre børns rettigheder. Næsten 200 lande i verden har underskrevet Børnekonventionen. Grønland er ét af dem.

UDFØRELSE

Forklar eleverne, at retten til at bestemme over sin egen krop betyder, at man gerne må sige nej eller stop, hvis en voksen eller ung person prøver at røre ved én, skriver ubehagelige ting til en – også på internettet eller mobiltelefonen. Det kan også være, at en person siger seksuelle ting til én eller måske viser én skræmmende billeder eller videooptagelser. Dette er ulovligt. Hvis man oplever noget af det, er det vigtigt, at man fortæller det til en voksen. Det kan f.eks. være ens forældre, en lærer eller en anden voksen, man stoler på. Det er vigtigt, man fortæller det, også selvom man er bange, eller det føles meget svært. Heldigvis vil de fleste voksne og unge ikke gøre dig ondt, måske ønsker de bare at give dig et kram eller hjælpe dig. Hvis du ikke bryder dig om det, de gør, er det okay bare at sige det.

Tal om nedenstående:

- Hvornår kan det være godt, at andre personer rører ved en? (f.eks. når de hjælper en op, hvis man er faldet, når man er til lægen eller har brug for hjælp til at komme i tøjet osv.)
- Hvilke andre rettigheder kender eleverne?
- Kender eleverne andre ting, der kan være forbudte?

AFRUNDING

- Opsummér, hvad der er blevet sagt.
- Afslut med at spørge eleverne, hvordan man ellers kan passe på sin krop (f.eks. ved at dyrke sport, lege en hel masse, være aktiv i naturen, spise sundt, passe på sine knogler og tænder osv.)

ØVELSE 4 NIVIS HISTORIE



Læse



Diskutere

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
2 lektioner	Øvelsen handler om retten til at bestemme over sin egen krop og børns rettigheder.	Læs og forbered Nivis historie – kan evt. uddeles. Forbered spørgsmålene. Vær opmærksom og forberedt på, at nogle elever vil blive berørte.	Børnekonventionen i kort udgave s. 15-16. Flip-over/tavle, tusch.
Læringsmål - Eleverne lærer, hvordan man kan sige nej eller stop, hvis en voksen eller ung person prøver at lokke en. - Eleverne får viden om, at det er okay at bede om hjælp hos en voksen, man stoler på, hvis man oplever, nogen prøver at lokke en, selvom man er bange, eller det er svært. Også selvom man føler, at oplevelsen er ubehagelig.			

START ØVELSEN

Læs Nivis historie sammen med eleverne. Denne øvelse handler om, at eleverne skal reflektere over historiens indhold, og hvordan de selv ville handle i en lignende situation.

NIVI OG BØRNELOKKEREN

Nivi mødte en mand - børnelokkeren, da hun stod og ventede uden for en butik, der skulle åbne. Der var næsten ingen mennesker. Børnelokkeren gik hen til Nivi og spurgte hende, om hun havde en kæreste. Nivi sagde i første omgang nej, for det var jo sandt. Men så skyndte hun sig at sige, at hun havde en kæreste. Nivi følte sig nødsaget til at lyve for at blive fri for børnelokkeren. Nivi følte sig utryk og situationen var ubehagelig. Børnelokkeren spurgte Nivi, om hun ville med ham hjem. Nivi blev bange og løb alt hvad hun kunne væk fra børnelokkeren. Nivi kiggede bagud, mens hun løb, for at se, om børnelokkeren fulgte efter hende. Børnelokkeren blev ved med at kigge efter Nivi. Nivi skyndte sig at løbe over til sin mosters arbejde. Det var en rigtig ubehagelig oplevelse. Nivi har været meget bange og utryk i en lang periode.

Pige, 13 år, 2015

UDFØRELSE

Tal med eleverne om følgende emner:

- Hvad handler historien om?
- Hvordan tror du, Nivi har det?
- Kunne Nivi lide at blive snakket til af manden?
- Har børnelokkeren lov til at tiltale Nivi sådan?
- Hvordan kan Nivi sige nej til børnelokkeren?
- Skal Nivi holde det hemmeligt? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvad kan man gøre, hvis nogen gør noget ved én, som man ikke kan lide, f.eks. hvis der kommer en, der prøver at lokke en, røre ved ens bryster eller kysser en?

Tal derefter om, hvad man kan gøre, hvis man oplever det, som Nivi oplevede i fortællingen:

- Sige nej, jeg vil ikke, du må ikke, jeg siger det til min mor og far.
- Bede om hjælp hos en voksen, f.eks. ens forældre, en anden voksen i familien, en nabo, en håndboldtræner, en læge eller en på kommunen.

AFRUNDING

- Opsummér, hvad der er blevet sagt.
- Afslut med at spørge eleverne, hvad de synes om aktiviteten og om de har lært noget nyt.

Øvelser fra "Det er min krop!", der kan benyttes til dette tema

Tema 3 – Grænser

Grænser

Øvelse 2-3

s. 36 og 38.

Tema 6

Pas på hinanden

Øvelse 1 og 3

s. 62 og 65.

Tema 3 – Grænser

ØVELSE 2 AT SIGE NEJ

Vurdering	Øvelses kort	Færdigheds	Målsætning
1-2 lærere	Eleverne skal lære at sige nej på en konstruktiv måde.	Køber et eksempel: "Nej, nej!" s. 37	Øvelsen skal være en del af en konstruktiv proces.

Læringsmål

- Eleverne skal lære at sige nej på en konstruktiv måde.
- Eleverne skal lære, at det er forskellige måder at sige nej på.

START ØVELSEN

Forklar eleverne, at konstruktiv kommunikation er vigtigt. At sige nej er vigtigt. At sige nej er vigtigt. At sige nej er vigtigt.

ØVELSESKART TIL AT SIGE NEJ

HISTORIE 1

Udvalgt er et billede af en lille dreng, der står i en kasse. Han ser ud til at være bange. Han ser ud til at være bange. Han ser ud til at være bange.

HISTORIE 2

Louise er en pige, der er bange for at sige nej. Hun er bange for at sige nej. Hun er bange for at sige nej.

HISTORIE 3

En af de børn, der har været i skole, har været i skole. Han har været i skole. Han har været i skole.

HISTORIE 4

Pauline kommer ind i klassen og siger: "Jeg vil ikke være i klassen." Hun siger: "Jeg vil ikke være i klassen."

ØVELSE 3 HVEM KAN JEG TALE MED?

Vurdering	Øvelses kort	Færdigheds	Målsætning
2 lærere	Eleverne skal lære at sige nej på en konstruktiv måde.	Køber et eksempel: "Nej, nej!" s. 37	Øvelsen skal være en del af en konstruktiv proces.

Læringsmål

- Eleverne skal lære at sige nej på en konstruktiv måde.
- Eleverne skal lære, at det er forskellige måder at sige nej på.

START ØVELSEN

Forklar eleverne, at konstruktiv kommunikation er vigtigt. At sige nej er vigtigt. At sige nej er vigtigt. At sige nej er vigtigt.

ØVELSESKART TIL AT SIGE NEJ

HISTORIE 1

Udvalgt er et billede af en lille dreng, der står i en kasse. Han ser ud til at være bange. Han ser ud til at være bange. Han ser ud til at være bange.

HISTORIE 2

Louise er en pige, der er bange for at sige nej. Hun er bange for at sige nej. Hun er bange for at sige nej.

HISTORIE 3

En af de børn, der har været i skole, har været i skole. Han har været i skole. Han har været i skole.

HISTORIE 4

Pauline kommer ind i klassen og siger: "Jeg vil ikke være i klassen." Hun siger: "Jeg vil ikke være i klassen."

ØVELSESKART TIL AT SIGE NEJ

HISTORIE 1

Udvalgt er et billede af en lille dreng, der står i en kasse. Han ser ud til at være bange. Han ser ud til at være bange. Han ser ud til at være bange.

HISTORIE 2

Louise er en pige, der er bange for at sige nej. Hun er bange for at sige nej. Hun er bange for at sige nej.

HISTORIE 3

En af de børn, der har været i skole, har været i skole. Han har været i skole. Han har været i skole.

HISTORIE 4

Pauline kommer ind i klassen og siger: "Jeg vil ikke være i klassen." Hun siger: "Jeg vil ikke være i klassen."

Tema 6 – Pas på hinanden

OPGAVER TIL TEMA 6

ØVELSE 1 HVAD VILLE DU GØRE HVIS ...?

Vurdering	Øvelses kort	Færdigheds	Målsætning
2-4 lærere	Eleverne skal lære at sige nej på en konstruktiv måde.	Køber et eksempel: "Nej, nej!" s. 37	Øvelsen skal være en del af en konstruktiv proces.

Læringsmål

- Eleverne skal lære at sige nej på en konstruktiv måde.
- Eleverne skal lære, at det er forskellige måder at sige nej på.

START ØVELSEN

Forklar eleverne, at konstruktiv kommunikation er vigtigt. At sige nej er vigtigt. At sige nej er vigtigt. At sige nej er vigtigt.

ØVELSESKART TIL HVAD VILLE DU GØRE HVIS ...?

Dilemma 1

Laura er i skole. Hun er i skole. Hun er i skole. Hun er i skole.

Dilemma 2

Thomas har været i skole. Han har været i skole. Han har været i skole. Han har været i skole.

Dilemma 3

Udvalgt er et billede af en lille dreng, der står i en kasse. Han ser ud til at være bange. Han ser ud til at være bange. Han ser ud til at være bange.

Dilemma 4

Louise er en pige, der er bange for at sige nej. Hun er bange for at sige nej. Hun er bange for at sige nej.

ØVELSE 3 MØJNING – NEJ TAK

Vurdering	Øvelses kort	Færdigheds	Målsætning
2 lærere	Eleverne skal lære at sige nej på en konstruktiv måde.	Køber et eksempel: "Nej, nej!" s. 37	Øvelsen skal være en del af en konstruktiv proces.

Læringsmål

- Eleverne skal lære at sige nej på en konstruktiv måde.
- Eleverne skal lære, at det er forskellige måder at sige nej på.

DEL 1

Hvad er en god kammerat? (20 min.)

DEL 2

Rolleopspil om møjning (20 min.)

DEL 3

Klassens klassekonferencer (20 min.)

Anbefalinger til øvrigt undervisningsmateriale

MIO & Institut for Menneskerettigheder (2014):

Sæt børns rettigheder på skoleskemaet. Et undervisningsmateriale til yngste- og mellemtrinnet.

Tema 6 PAS PÅ HINANDEN

Dette tema handler om at lære eleverne at passe på sig selv og hinanden, vise forståelse for hinanden og hinandens forskelle, tage ansvar for egne handlinger og hjælpe andre, hvor der er behov for det.

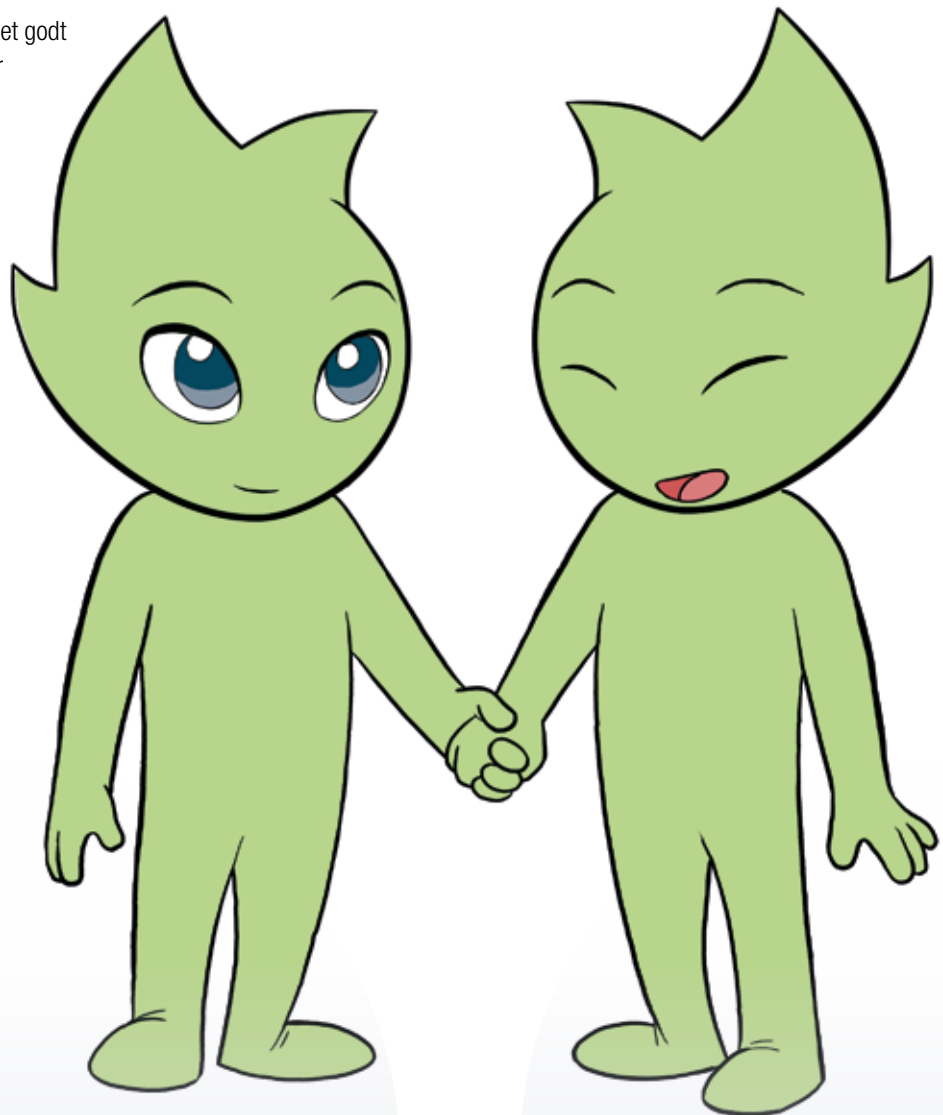
I takt med at eleverne lærer at kende grænser mellem mennesker, at sige nej og udtrykke, hvad de føler, øges elevernes selvværd og selvtillid, og de bliver bedre til at passe på sig selv og hinanden.

Eleverne skal kunne genkende eventuelle faresituationer eller situationer, hvor konflikter kan opstå, og på bedste vis forsøge at komme igennem situationerne.

Læringsmål

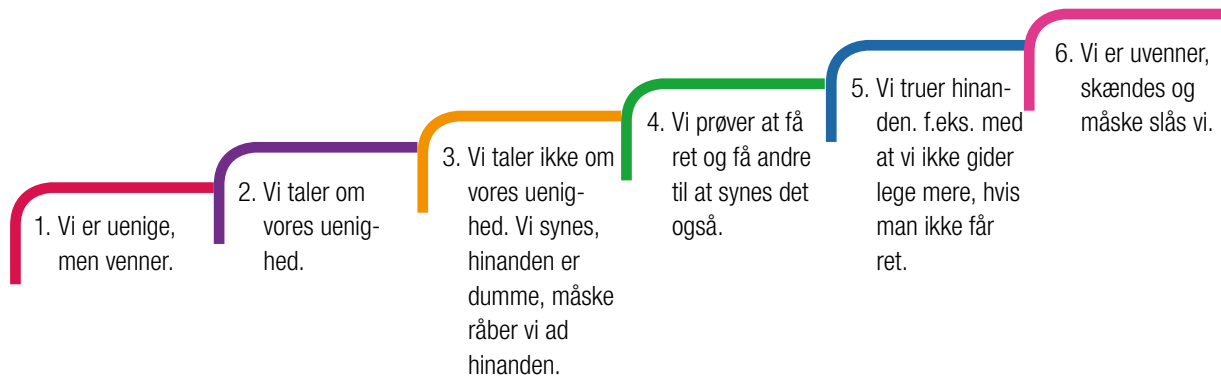
- Eleverne lærer at passe på sig selv og hinanden.
- Eleverne får indsigt i at vise forståelse for hinanden og hinandens forskelligheder.
- Eleverne får kendskab til at tage ansvar for egne handlinger.
- Eleverne får kendskab til og præsenteres for brugen af redskabet "Konflikttrappen", se side 60.
- Eleverne lærer at hjælpe andre, hvor der er behov for det.

Elever i mellemtrinnet har allerede et godt kendskab til selv at løse konflikter og kan også i mange henseender vurdere, hvorvidt en situation er farlig eller ej. Det kan dog være svært for mange at benytte deres viden i konkrete situationer, og derfor er redskaber til at hjælpe sig selv og andre, samt redskaber til at løse konflikter, med til at give dem sunde sociale kompetencer, de kan benytte gennem hele livet.



Hvordan løser man en konflikt?

Det kan være en stor hjælp at lære eleverne at benytte **"Konflikttrappen"**. Jo længere nede man er på trappen, jo nemmere er det at løse konflikten.



www.sikkerchat.dk

DET ER NEMMERE AT HJÆLPE HINANDEN, HVIS

- I lærer hinanden at kende.
- I hilser på alle, der møder i klassen (godmorgen og farvel).
- I kender hinandens interesser.
- I viser taknemlighed over for hinanden.
- I respekterer hinandens ejendele.
- I taler sammen, før I danner jer en mening.
- I bruger konflikttrappen.
- I spørger en voksen, hvis I er i tvivl.

FORÆLDRE ER VIGTIGE ROLLEMODELLER FOR BØRN

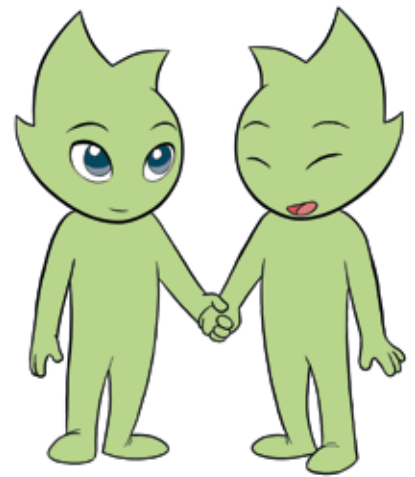
Undersøgelser har vist, at de børn, som oplever, at deres forældre taler nedsættende om andre, mobber mere end andre børn. På samme måde kan en meget autoritær eller en meget eftergivende opdragelse bidrage til, at et barn udvikler aggressive eller manglende sociale evner.

www.dcum.dk

Gode råd til forældrene om at passe på hinanden

Disse råd kan du formidle til forældrene om, hvordan de kan være med til at lære deres børn at passe på sig selv og andre.

- Tal åbent og positivt med andre mennesker.
- Vær løsningsorienteret, opbyg ikke konflikter.
- Tal med dit barn om sikkerhed på internettet og mobilen.
- Sæt tydelige grænser for dit barn.
- Tal med dit barn om, hvorfor der er grænser mellem mennesker.
- Tal med dit barn om kroppens private områder.
- Tal med dit barn om tillidspersoner.
- Respektér, hvis dit barn har andre venner end dig.
- Giv dit barn konkrete anvisninger til at tackle forskellige situationer.
- Lav konkrete aftaler med dit barn om, hvad han/hun skal gøre i de konkrete situationer.
- Giv eksempler på, hvad dit barn kan gøre, hvis en kammerat er ked af det/bliver drillet/lokket/osv.
- Samarbejd med skolen.



Gode råd til elever

Hvad kan du gøre for at passe på dig selv?

- Kend dine rettigheder
- Kend reglerne for internet og mobil
- Fortæl hvad du føler
- Lær at sige nej, når dine grænser overskrides
- Hold ikke på dårlige hemmeligheder
- Behandl andre som du gerne selv vil behandles

OPGAVER TIL

TEMA 6

ØVELSE 1 HVAD VILLE DU GØRE HVIS ...?



Læse



Bevægelse



Diskutere

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
2-4 lektioner	Øvelsen beskæftiger sig med forskellige dilemmaer, som nogle elever skal udspille og forsøge at løse ved hjælp af rollespil. Øvelsen handler om at se fordele og ulemper ved de valg, man tager.	Læs nedenstående tekst. Kopier øvelsesark "Hvad vil du gøre, hvis ..." s. 63 Hav papir, flip-over, tusch/farveblyanter klar.	Øvelsesark "Hvad vil du gøre, hvis ..." s. 63. Papir, flip-over, tusch/farveblyanter.

Læringsmål

- Eleverne skal lære at finde løsninger på forskellige dilemmaer.
- Eleverne skal lære at kommentere på, hvad de har set og hørt, samt give bud på, hvad de vil gøre eller sige.
- Eleverne får indsigt i at se fordele og ulemper ved de valg, man tager.

START ØVELSEN

Forklar eleverne, at de nu skal lave rollespil. De vil blive præsenteret for forskellige dilemmaer, som nogle elever skal udspille og forsøge at løse. De øvrige elever, der kigger på, kan efter hvert dilemma-rollespil kommentere på, hvad de har set og hørt, samt give deres bud på, hvad de ville gøre eller sige.

Øvelsen handler om at se fordele og ulemper ved de valg, man tager, dvs. de handlinger, man gør, og de ting, man siger.

UDFØRELSE

Find tre-fire frivillige elever, der gerne vil lave rollespil. Hvis der er flere, kan de skiftes.

De øvrige elever sidder rundt om skuespillerne og observerer og lytter godt efter.

Læreren giver alle elever et eksemplar af øvelsesarket (side 63). De frivillige elever vælger en rolle og øver sig.

Når eleverne er klar, udfører de rollespillet for de øvrige elever. De må gerne være fantasifulde, kreative, svare godt og bruge kropssprog.

Når de frivillige elever har spillet dilemmaet ud med deres forslag til svar eller handling, kan de øvrige elever give deres forslag, som de har forberedt, mens de frivillige har øvet.

Eleverne må gerne notere deres svarmuligheder på arket.

Tal om fordele og ulemper ved elevernes valg af svar og handling.

Eleverne må gerne lave deres egne dilemmahistorier til hinanden.

AFRUNDING

- Var øvelsen svær? Ja/nej – hvorfor?
Hvad var godt ved øvelsen?
- Afrund med at tale om, hvordan vores handlinger og ordvalg i hverdagen kan have positiv og negativ indflydelse på, hvad der sker i vores liv.

Til læreren

Læs om
sikkerhed i cyber-
space på side 14.

ØVELSESARK TIL HVAD VILLE DU GØRE HVIS ...?

Dilemma 1

Laura er ude i frikvarteret. Lidt længere henne leger nogle af dem fra 2. klasse. Der går en gårdvagt et stykke fra dem. Laura ser, at der pludselig kommer en bil kørende og holder ind til siden ved siden af Sikki fra 2. klasse. Vinduet på bilen bliver rullet ned, og man kan se, at Sikki svarer personen i bilen og begynder at gå hen mod den.

Hvad kunne de forskellige roller gøre/sige?

Laura

Sikki

Gårdvagt

Personen i bilen

Andre

Dilemma 2

Thomas surfer på internettet, imens hans forældre ser nyheder. Han ser også filmklip på YouTube og skriver lidt med sine Facebook-venner. Cecilie, der har tilføjet ham som ven i sidste uge, skriver igen. Hun spørger, hvad han laver, og sender et sødt billede af sig selv og spørger, om han vil gøre det samme. Thomas sender et billede, hvor han smiler ind i webcam'et. De skriver sammen et stykke tid, og Cecilie sender nu et billede af sig selv i top. Hun siger, at hun vil tage den af og sende ham et billede, hvis han også sender et billede uden trøje på.

Hvad kunne de forskellige roller gøre/skrive/sige?

Thomas

Cecilie

Forældre

Andre



Dilemma 3

Qivioq og Sandra er veninder og kan begge godt lide Hans fra parallelklassen. Han er så sej og sød. En dag får Sandra at vide, at Qivioq har spurgt Hans, om han vil være kæresten. Sandra bliver ked af det og overvejer, hvad hun skal gøre.

Hvad kunne de forskellige roller gøre/sige?

Qivioq

Sandra

Hans

Andre



Dilemma 4

Nanna og Pipaluk sidder hjemme hos Nanna og hører musik, kigger blade og sætter hår op. Da Nanna er i gang med at sætte Pipaluks hår, ser hun pludselig, at Pipaluk har blå mærker omkring halsen.

Hvad kunne de forskellige roller gøre/sige?

Nanna

Pipaluk

Andre

Dilemma 5

Niels kigger ud af vinduet. Han er træt. Hans lærer Pia bliver ved med at sige, at han skal høre efter. Peter, Niels' sidemand, ved godt, at Niels' forældre var fulde i går. Han så dem uden for værts- huset på vej hjem. Pia råber nu til Hans, at han skal høre efter.

Hvad kunne de forskellige roller gøre/sige?

Niels

Peter

Pia

Andre

Husk at hjælpe hinanden. Nogle gange kan tingene være lidt svære, og det er ikke altid nemt at vide, hvad man skal gøre. Tal sammen og husk hinanden på, at det er godt at passe på sig selv og andre.

Alle børn har ret til at leve et godt liv.

ØVELSE 2 HVORDAN KAN I HJÆLPE HINANDEN OG ANDRE?



Diskutere



Bevægelse

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
1-2 lektioner	Øvelsen handler om at dele erfaringer og ideer i forhold til at hjælpe hinanden i alle tænkelige situationer.	Læs nedenstående tekster.	Flip-over/tavle. Tusch/kridt.
Læringsmål			
• Eleverne skal lære at udvide hinandens handlemuligheder. • Eleverne skal lære hinanden bedre at kende. • Eleverne skal drage erfaring af at dele oplevelser og ideer til at hjælpe hinanden.			

START ØVELSEN

Denne øvelse går ud på at dele erfaringer og ideer i forhold til at hjælpe hinanden. Det kan være at hjælpe i alle tænkelige situationer. Lige fra at hjælpe sine forældre med at lave mad, hjælpe hinanden med lektier, hjælpe hinanden med at fortælle noget svært til en voksen, hjælpe de små med ikke at drille hinanden, hjælpe en ældre over vejen, hjælpe med at rydde op, hjælpe med at gå tur med hunden osv. Det kan altså være alt muligt. Øvelsen handler om at udvide hinandens handlemuligheder og lære hinanden bedre at kende.

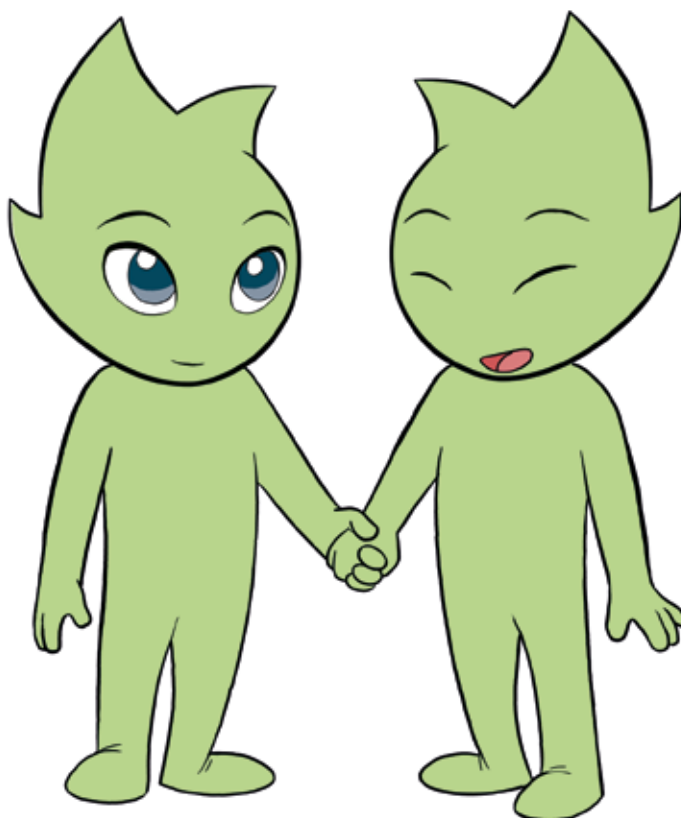
UDFØRELSE

Eleverne rejser sig op og stiller sig i en cirkel eller på en række. Den første elev stiller sig i cirklen eller tager et skridt frem i rækken og fortæller højt, hvordan han eller hun på et tidspunkt har hjulpet en anden person med et eller andet. F.eks. "Jeg har hjulpet én fra 2. klasse, da jeg bad nogen om at stoppe med at drille ham" eller "Jeg har hjulpet min mor med at vaske op".

Hvis nogen af de andre elever har prøvet at hjælpe en anden på en lignende måde, træder de også et skridt frem. Når alle dem, der vil træde et skridt frem, har gjort dette, går alle tilbage på deres plads, og den næste elev giver sit udsagn.

AFRUNDING

- Rund øvelsen af med at spørge, om der var nogen, der lærte noget nyt om at hjælpe andre.
- Tal også om, hvordan de i klassen kan hjælpe hinanden med forskellige ting. Notér gerne dette på tavlen.



ØVELSE 3 MOBNING – NEJ TAK



Læse



Skrive/Tegne



Diskutere



Bevægelse

Varighed	Øvelsen kort	Forberedelse	Materialer
1-2 lektioner	Aktiviteten består af 3 dele, der med fordel kan laves i sammenhæng. Det diskuteres, hvornår man er en god/dårlig klassekammerat, og eleverne laver rollespil om mobning.	Læs om Børnekonventionen s. 15-16.	Hvis du vælger at illustrere, evt. tuscher i forskellige farver eller ugeblade, magasiner og sakse.
Læringsmål			
• At sætte ord på mobning, og hvad der er en god/dårlig klassekammerat. • At blive enige om, hvad der gør klassen til et rart sted at være.			

DEL 1

Hvad er en god kammerat? (30 min.)

Diskuter i klassen, hvornår man er en god kammerat, og hvornår man ikke er det.

Inddel eleverne i grupper af 3-4 personer.

Bed dem svare på følgende spørgsmål:

1. Hvad er en god klassekammerat?
2. Hvorfor er det vigtigt at være en god klassekammerat?
3. Hvorfor er det vigtigt at have gode klassekammerater?
4. Hvad er en god klassekammerat ikke?
5. Hvad sker der, når man ikke er en god klassekammerat?
6. Hvorfor mobber man egentlig?
7. Hvordan har vi det, når vi bliver mobbet?
8. Hvordan har vi det, når vi mobber?
9. Hvordan kan vi se på andre, at de bliver kede af det, når de bliver drillet?

Spørg eleverne, hvad han eller hun har gjort for at være en god klassekammerat i det seneste stykke tid.

Bed hver gruppe om at lave en liste med fem punkter, der har overskriften: 'Jeg er god kammerat, når...'. De yngre elever kan evt. blot snakke om det, eller tegne.

Bed grupperne præsentere deres punkter.

DEL 2

Rollespil om mobning (45 min.)

Hver gruppe vælger en af de to følgende situationer:

1. 'En pige bliver generet af kammeraterne. En gruppe piger driller hende, og en af pigerne tager hendes bog fra hende. Da hun prøver at tage den tilbage, begynder pigerne at kaste bogen mellem hinanden.'
2. 'En dreng støder på vej til skole ind i to piger fra sin klasse. Den ene pige er den styrende og dominerende, den anden følger med. Pigerne mobber drengen, fordi han har bøjle på. De griner og tager mod hans vilje billeder af ham med deres mobiltelefoner, som de siger, at de vil lægge ud på internettet.'

Giv eleverne tid til at forberede situationerne som et rollespil. De skal forberede to: et, hvor de er dårlige klassekammerater, og et, hvor de er gode klassekammerater.

Bed grupperne om at udføre rollespillene for hinanden. Spørg, hvordan det var at udføre et rollespil som dårlige/gode klassekammerater.

DEL 3

Klassens trivselsregler (30 min.)

Formuler sammen med eleverne klassens trivselsregler. F.eks. 'vi vil ikke mobbe hinanden' eller 'alle skal have nogen at lege med'. I kan evt. illustrere reglerne med tegninger eller udklip.

Det er vigtigt, at eleverne selv bestemmer reglerne. Læs trivselsreglerne op for klassen, og hæng dem et synligt sted.

Afslut med følgende spørgsmål:

- Hvorfor er trivselsreglerne vigtige?
- Hvad kan man gøre, hvis nogen ikke overholder dem?
- Hvordan kan vi hjælpe hinanden med at overholde reglerne?

Tema 1	Retten til egen krop	Øvelse 2	s. 18.
Tema 2	Lyst og sanser	Øvelse 1	s. 25.
Tema 3	Grænser	Øvelse 2 og 3	s. 36 og 38.
Tema 4	Seksualitet	Øvelse 3	s. 48.



ORDLISTE TIL LÆREREN

67

Det er min krop! – Undervisningsmateriale til mellemtrinnet 4. - 7. klasse

Kendskab til følgende begreber kan gøre det lettere at tale om undervisningsmaterialets temaer med eleverne.

Akne

Akne er et andet ord for *bumser* og *filipenser*. Det er en form for betændelse i ansigtet, på bryst, skulder eller ryg. Akne skyldes hormoner, som får huden til at producere for meget fedt.

Akne er en sygdom i huden.

Bumser kan være gule blærer eller røde knopper, der svulmer op, og som kan være ubehagelige. Det forekommer især i puberteten.

Bakterier

Encellede mikroorganismer. Nogle er til gavn for os, andre er til skade for os.

Befrugtning

En kvindelig ægcelle smelter sammen med en mandlig sædcelle, som derefter kan udvikle sig til et foster.

Ejakulation

Når en mand får *udløsning* – når sædvæsken sprøjter ud af penis.

Erektion

Når tissemanden/penis bliver stiv, så den kan komme ind i en kvindes tissekone/vagina.

Forhud

En hudfold, som er dobbelt, der beskytter og dækker enden af tissemanden/penis.

Foster

En befrugtet ægcelle i livmoderen, fra 8. uge og frem til fødslen.

Genitalier

Kan også betegnes *kønsorganer* eller *kønsdele*.

Graviditet

Et befrugtet æg i kvindens livmoder. Graviditeten varer i ca. 40 uger.

Handicap

Et handicap er nogle funktionsnedsættelser, der har konsekvenser for livsførelsen.

Heteroseksuel

En person, der seksuelt er tiltrukket af det modsatte køn.

Hormoner

Kemiske stoffer, som fortæller kroppen, at den enten skal begynde på noget eller holde op med noget.

Homoseksuel

En person, der seksuelt er tiltrukket af det samme køn. Lesbiske og bøsser.

Jomfru

En dreng eller pige, der endnu ikke har haft samleje.

Kondom

Prævention, som er lavet af tyndt gummi, til at sætte på tissemanden/penis. Det beskytter også mod kønssygdomme.

Krænkelser

Gøre skade eller begå overgreb mod nogens ære, selvfølelse, krop, normer e.lign.

Klitoris

Et lille organ i de kvindelige kønsorganer, som er meget følsomt.

Kønsorgan

Alle de dele i kroppen, der er med til at lave børn – f.eks. tissekone og tissemand.

Kvindelige kønshormoner

Findes i kvinders æggestokke og under graviditet i moderkagen. Kønshormoner er bl.a. med til at udvikle kønsdelene.

Kønssygdomme

Seksuelt overførte sygdomme, der smitter via seksuel kontakt – samleje, nær kropskontakt og/eller kæleri.

Livmoder

Den del af kvindens kønsorgan, hvor den befrugtede ægcelle vokser og bliver til et barn.

Mandlige kønshormoner

Testosteron er mandlige kønshormoner. Kønshormoner er bl.a. med til at udvikle kønsdelene.

Misbrug

At være afhængig af rusmidler, spil eller seksuelle handlinger, som kan skade én eller andre og/eller muligvis føre til sygdom og død. Handling går fra forbrug, overforbrug til misbrug.

Menstruation

Månedlig blødning hos piger/kvinder, når livmoderslimhinden og et ubefrugtet æg udstødes gennem pigens/kvindens tissekone/skede.

[illegible]

LITTERATURLISTE

Bailey, Jacqui (2008)

Hår – her, der og alle vegne, Flachs.

Bailey, Jacqui (2004)

Sådan overlever du puberteten, Flachs.

Dahlström, Kristina m.fl. (1992)

Inuup timaa imaappoq, Atuakkiorfik.

Institut for Menneskerettigheder og MIO (2014)

Sæt børns rettigheder på skoleskemaet.

Et undervisningsmateriale for yngste- og mellemtrinnet.

Pedersen, C. P. & Bjerregaard, P. (2012)

Det svære ungdomsliv. Unges trivsel i Grønland 2011

– en undersøgelse blandt de ældste folkeskoleelever.

SIF's Grønlandstidsskrifter nr. 24.

Red Barnet & Paarisa (1999)

Jeg har en hemmelighed.

En bog om at beskytte børn mod seksuelle overgreb.

Sex og Politikk (2013)

Mine og dine grænser.

Temamateriale for 7.- 8. klassetrin – Uge sex 2013.

TrygFonden og Sex & Samfund (2013)

Grundmateriale 2.-3. klasse.

Seksualundervisningsmateriale til lærere. Uge sex 2013.

www.kidsandmedia.dk

www.psykiatrifonden.dk

www.redbarnet.dk

www.sundhed.dk

www.sikkerchat.dk

www.wikipedia.org