

"TØR VI TALE OM DET?"

Samtalekort om krop og seksualitet 7.-9.klasse

Vejledning til samtalekortene: "Tør vi tale om det?"

Formål:

Samtalekortene er skabt for at støtte unge i 7.-9. klasse, hvor de oplever pubertetens afslutning, sociale udfordringer og mere komplekse relationer. Kortene hjælper eleverne med at forstå deres krop, følelser og grænser gennem en tryk og åben dialog. De fokuserer på at give unge redskaber til at navigere emner som samtykke, relationer, alkohol, stoffer og seksualitet. Materialet kan bruges i klasseundervisning, mindre grupper eller én-til-én samtaler og fremmer trivsel, selvværd, refleksion og sociale færdigheder.

Indhold:

Kortene fremmer dialog og refleksion ved at:

- Hjælpe unge med at forstå deres krop og forandringer i puberteten.
- Lære dem at respektere egne og andres grænser i sociale og intime relationer.
- Støtte dem i at navigere i komplekse relationer og forstå betydningen af samtykke.
- Gøre dem bevidste om konsekvenserne af alkohol og stoffer, og hvordan man kan sige nej til gruppepres.
- Skabe tryghed omkring svære samtaler om sex, relationer og grænser.
- Understøtte evnen til at træffe selvstændige og informerede valg.

Sådan gør du klar til brug:

1. Print kortene ud.
2. Klip dem ud langs de markerede linjer.
3. For ekstra holdbarhed kan du:
 - Laminere kortene.
 - Lime dem på farvet karton (fx A4-ark) for at give dem en flot bagside.
4. Organiser kortene, så de er nemme at bruge i undervisningen.

"TØR VI TALE OM DET?"

Samtalekort om krop og seksualitet" 7.-9.klasse

Hvorfor er det vigtigt at tale om kroppen og seksualitet?

- **Styrker selvværd og grænsebevidsthed**
 - Hjælper unge med at forstå deres egne grænser og giver dem mod til at sige fra i sociale og intime situationer.
- **Forebygger risikoadfærd**
 - Åben dialog om alkohol, stoffer og sex lærer unge at forstå konsekvenser og træffe informerede valg.
- **Skaber tryghed**
 - At tale om disse emner i en tryk ramme reducerer skam og forvirring, hvilket gør det lettere for de unge at stille spørgsmål og søge hjælp.
- **Styrker relationer og empati**
 - Hjælper unge med at håndtere konflikter, forstå andres følelser og navigere i venskaber og intime relationer.
- **Forbereder dem på teenagetiden**
 - Ved at forstå pubertet, relationer og sociale udfordringer får unge redskaber til at træffe sunde valg nu og i fremtiden.

5 måder at bruge samtalekortene på

1. Rundbordssamtale i klassen

- Læreren læser et kort højt, og eleverne svarer én ad gangen.
- Formål: At give alle elever en stemme og skabe fællesskab.

2. Gruppeaktivitet

- Eleverne trækker kort i små grupper og diskuterer spørgsmålene sammen.
- Formål: At styrke samarbejde og dialog.

3. Individuel refleksion og tegning

- Eleverne trækker et kort og svarer ved at skrive eller tegne deres tanker.
- Formål: At fremme selvrefleksion og kreativitet.

4. Rollespil og træning af grænser

- Eleverne arbejder i par, hvor de spiller scenarier baseret på kortene.
- Formål: At øve grænsesætning og empati.

5. Daglig samtaleåbner

- Start dagen med et spørgsmål fra kortene, fx ""Hvordan kan puberteten være forskellig for drenge og piger?"
- Formål: At skabe en tryk og åben stemning fra morgenstunden.

Ved at bruge samtalekortene understøttes børns trivsel og udvikling, samtidig med at de lærer vigtige livs

"TØR VI TALE OM DET?"

Samtalekort om krop og seksualitet"

"Hvad synes du er det mest fantastiske, kroppen kan?"



"Hvordan har din opfattelse af din krop ændret sig, siden du var yngre?"



"Hvad betyder det at give samtykke, og hvorfor er det vigtigt?"



"Hvem kan man tale med, hvis man har spørgsmål om sex eller seksualitet?"



"Hvad gør man, hvis man føler sig presset til noget i et forhold?"



"Hvordan kan man tale med en partner om prævention og beskyttelse?"



"Hvordan kan man sige nej til alkohol eller stoffer, hvis man ikke har lyst?"



"Hvordan kan man hygge sig til fester uden at drikke alkohol?"



"Hvordan kan man sige nej til alkohol eller stoffer, hvis man føler sig presset, uden at det bliver akavet?"



"TØR VI TALE OM DET?"

Samtalekort om krop og seksualitet

"Hvordan kan man håndtere afvisning uden at miste selvtilliden?"



"Hvad gør du, hvis du oplever, at nogen overskrider dine grænser?"



"Hvordan kan du genkende, om en relation er sund eller usund?"



"Hvad er nogle gode vaner, hvis man begynder at svede mere?"



"Hvordan kan man håndtere jalousi eller konflikter i et forhold eller venskab?"



"Hvad betyder det at respektere andres kønsidentitet eller seksualitet?"



"Hvordan kan man sige fra, hvis en ven eller partner overskrider ens grænser?"



"Hvad kan man gøre, hvis man har spørgsmål om sex, men synes, det er svært at tale om?"



"Hvad kan man gøre, hvis man føler sig udenfor i en vennegruppe?"

