

"TØR VI TALE OM DET?"

Samtalekort om krop og seksualitet 0.-3.klasse

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

Formål:

Samtalekortene er skabt for at hjælpe børn i 0.-3. klasse med at forstå deres krop, følelser og grænser gennem en tryk og åben dialog. De kan bruges i klasseundervisning, mindre grupper eller én-til-én samtaler og støtter børns trivsel, selvværd og sociale kompetencer.

Indhold:

Kortene fremmer dialog og refleksion ved at:

- Hjælpe børn med at forstå, at deres krop er deres egen.
- Lære børn at respektere egne og andres grænser.
- Opbygge empati og styrke venskaber.
- Give børn redskaber til at sætte ord på følelser og håndtere udfordringer.

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.

Hvorfor er det vigtigt at tale om kroppen og seksualitet?

1. Styrker selvværd og grænsebevidsthed
 - Børn lærer at forstå deres krop og grænser og får mod til at sige fra, hvis noget føles ubehageligt.
2. Forebygger grænseoverskridelser
 - Åben dialog om samtykke og grænser hjælper børn med at forstå og respektere både egne og andres grænser.
3. Skaber tryghed og trivsel
 - Når det bliver naturligt at tale om krop, følelser og seksualitet, mindskes skam og usikkerhed, og børn bliver trygge ved at stille spørgsmål.
4. Styrker relationer og empati
 - Giver børn værktøjer til at håndtere konflikter, forstå andres følelser og bygge sunde relationer.
5. Lægger fundamentet for fremtiden
 - Tidlig læring om krop og grænser skaber et stærkt fundament for sunde valg og relationer senere i livet.

Samtalekort om krop og seksualitet" 0.-3.klasse

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 "Hvem kan du tale med, hvis du har brug for hjælp?"
- 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 livsfærdigheder. Materialet kan tilpasses forskellige behov og skabe dialog på en tryk og sjov måde.

"TØR VI TALE OM DET?"

Samtalekort om krop og seksualitet

"Hvad er du mest glad for ved din krop?"

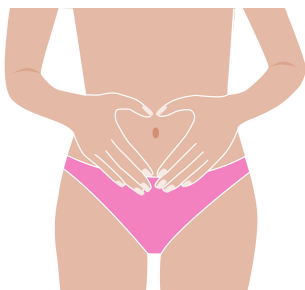


"Hvorfor er det vigtigt at vaske hænder?"



"Hvad kan du gøre, hvis nogen kilder dig, og du ikke synes, det er sjovt?"

"Hvordan kan du passe godt på din krop?"

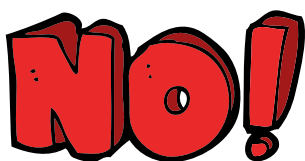


"Hvad betyder det, at din krop er din egen?"



"Hvordan kan du sige til en voksen, hvis noget føles forkert?"

"Hvad betyder det, når nogen siger 'nej'?"



"Hvordan kan du mærke, at du er glad eller ked af det?"



"Hvordan viser du, at du respekterer en ven, der ikke vil lege noget bestemt?"

"TØR VI TALE OM DET?"

Samtalekort om krop og seksualitet

"Hvad kan du gøre, hvis nogen siger eller gør noget, du ikke kan lide?"

"Hvordan kan du være en god ven?"



"Hvad kan du gøre, hvis en ven ser ked af det ud?"



"Hvordan føles det, når nogen ikke vil lege med dig?"



Hvad kan du sige til en ven, hvis I bliver uvenner?"



"Hvordan kan man vise en ven, at man holder af dem?"



"Hvad betyder det at have en hemmelighed, der gør dig glad?"

"Hvem kan du tale med, hvis du har brug for hjælp?"



Hvad kan du gøre, hvis du føler dig utryg?"

