

BØRNS
VILKÅR

BRUG BØRNETELEFONEN
I UNDERVISNINGEN



Sundheds- og seksualundervisning
og familiekundskab

4.-6. klasse

PUBERTETEN

INDHOLD

Indledning 3

Materialets aktiviteter 5

1. Sandt eller falsk om puberteten 6

2. Er jeg normal? 9

ELEVERNE SIGER:

"Hej. Jeg har brug for et godt råd, jeg føler nemlig at jeg er for tidlig i puberteten. Og jeg er ikke klar til menstruation endnu (føler jeg selv). Håber at i kan hjælpe."

(Pige 10 år)

"Hej BørneTelefonen! Jeg skriver angående min pubertet da jeg syntes det er lidt mærkeligt. Det startede da jeg var omkring de tolv år da jeg fik lidt hår på penis og i armhulerne. Synes selv jeg er meget moden og forstår derfor heller ikke hvorfor det kun det der er sket. Min penis er ikke rigtig vokset og min stemme er heller ikke gået i overgang, synes også jeg har en meget mærkelig og barnlig kropstype. Jeg kan også godt producere sæd som bare gør det mærkeligere. Er der nogen andre der har oplevet lignende?"

(Dreng 14 år)



BørneTelefonen **RING 116 111**

Børns Vilkår 2023 ©

Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Indhold: Katrine Andersen

Layout: AntonMaria - Visuel Kommunikation



Der sker rigtig meget med børn i puberteten.

For nogle børn kan de kropslige og mentale forandringer, opleves som svære eller skamfulde. For andre kan der blot opstå mange spørgsmål, som de ikke ved, hvem de skal stille eller hvad de skal gøre med. Derfor er det vigtigt, at man taler om det i undervisningen, så børnene oplever, at de ikke er alene med deres tanker og bekymringer, og så de får den fornødne viden om, hvad der sker med deres krop under puberteten.

Undervisningsmaterialet her er ikke fyldestgørende undervisning i puberteten, men kan være et godt supplement til mere naturfaglige materialer, der sikrer, at eleverne tilegner sig viden om de fysiologiske forandringer, som kroppen gennemgår. Materialet åbner for en tryk dialog, hvor eleverne ikke skal dele ud af deres egne erfaringer.

Som supplement til materialet, kan I se Sex & Samfunds film om puberteten. **Den finder du her:**



Mål:

Materialet tager udgangspunkt i Fælles Mål for det obligatoriske emne Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (SSF) og mere specifikt i de to færdigheds- og vidensområder "Normer og idealer" og "Pubertet".

Tryghed i undervisningen:

Tryghed i undervisningen er central for undervisningen i pubertet og de andre emner i Sundheds- og seksualundervisning og Familiekundskab. Derfor anbefaler vi, at du som lærer har et særligt fokus på, at undervisningen er tryk for alle børn, når I skal arbejde med undervisningsmaterialet.

DERFOR:

- **Tal med eleverne**, inden I går i gang. Lad dem komme med bud på, hvad der skal til, for at det føles tryk og rart at deltage i undervisningen.
- **Vær tydelig om**, hvad der skal foregå i undervisningen.
- **Del ikke private** eller personlige erfaringer i undervisningen, hverken dine egne eller andres.
- **Åbn op for**, at det er ok at melde pas, hvis der er noget, man synes er svært eller pinligt at tale om.
- **Sørg for**, at der ikke er børn, der bliver udkammet eller udstillet i undervisningen. Når man taler om et emne som kroppen, er det ekstra vigtigt at sørge for, at der ikke bruges diskriminerende og nedsættende sprog blandt eleverne.
- **Husk at sige**, at mange kan synes, at det er pinligt at tale om krop og pubertet, så det er ok at komme til at grine. Men man må ikke grine af hinanden.

NORMER OG IDEALER		PUBERTET	
Eleven kan analysere, hvordan normer for køn og krop kan påvirke børn og unge.	Eleven har viden om normer for køn og krop.	Eleven kan diskutere pubertetens betydning for identitet og relationer.	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.



HVORFOR ANBEFALER VI IKKE KØNSOPDELING I UNDERVISNINGEN?

- **Det er vigtigt**, at alle får fælles viden om puberteten uanset hvilke personlige erfaringer, de har/kommer til at få.
- **Eleverne skal møde hinanden** i dialogen. Det er også derfor Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab foregår i skolen og ikke i hjemmet.
- **Hvis man kønsopdeler**, risikerer man at sætte elever i udsatte positioner. Det kan være elever med andre køn end dreng/pige, eller elever som har deres bedste venner blandt nogle med et andet køn, og derfor kan opleve, at det er utrygt, når de skal skilles fra dem i undervisningen.

Når det er sagt, kan der være specifikke årsager i netop din klasse, som gør det nødvendigt at opdele i mindre hold fx på baggrund af køn. Hvis det er tilfældet, må du være ekstra opmærksom på, om der er elever, som kommer i klemme i den opdeling, og at den viden eleverne får, er den samme uanset køn.



UNDERVISNINGSMATERIALETS AKTIVITETER

1. Sandt eller falsk om puberteten
2. Er jeg normal?

STRUKTUR

For hver aktivitet er der kort beskrevet:

Mål

Aktivitetens læringsmål

Tidsforbrug

Hvor lang tid aktiviteten tager.

Materialer

Beskrivelse af hvilke materialer, det kræver at gennemføre aktiviteten

Fremgangsmåde

En trin-for-trin-beskrivelse af, hvordan aktiviteten gennemføres

1. SANDT ELLER FALSK OM PUBERTETEN



Mål:

- Elevernes for forståelse om krop og pubertet aktiveres.
- Eleverne tilegner sig viden om nogle af de forandringer, som kroppen gennemgår.

Tidsforbrug:

15-20 minutter

Materialer

- Et ark med kort per to elever
- Et svarark til dig selv

Fremgangsmåde:

Sæt eleverne sammen to og to.

Det er vigtigt, at alle er sammen med en, de er trygge ved.

Giv hvert makkerpar en bunke kort, som de skal sortere i tre bunker: *Sandt, falsk og ved ikke.*

På de tomme kort, kan de selv skrive spørgsmål om puberteten. Det kan være spørgsmål, de kender svaret på eller spørgsmål de ønsker svar på. Kortene med deres egne spørgsmål afleverer de til dig. Det er vigtigt at de ikke skriver navne på.

Når parrene har sorteret kortene, skal alle rejse sig op. Og du forklarer, at den ene side af lokalet er "sandt" den anden er "falsk" og midten er "ved ikke".



Nu gennemgår I udsagnene

i plenum. For hvert udsagn skal eleverne placere sig ved sandt, falsk eller ved ikke.

Spørg uddybende ind til deres svar.

- Kan I komme med eksempler på forandringer i kroppen på andre tidspunkter end i puberteten?
- Hvad skal der egentlig til for at være voksen?
- Hvorfor kan det føles pinligt at tale om krop og pubertet?
- Jeg kan se, at mange af jer er i tvivl om pigers stemmer forandrer sig. Hvorfor tror I, at man nemt kan blive i tvivl om det?

Efter hvert udsagn giver du det rigtige svar. Du kan bruge de uddybende forklaringer i svararket.

Slutteligt gennemgår du de spørgsmål, eleverne har stillet på de tomme kort, og lader eleverne svare på dem, hvis de kan. Ellers kan du lade dem undersøge svaret, eller selv give det, hvis du kender det.

Når I arbejder med elevernes egne spørgsmål er det vigtigt, at man ikke kan identificere, hvem der har stillet dem. Omformulér et spørgsmål til mere generelle vendinger, hvis du vurderer, at det kan sætte ene eller flere elever i en udsat position.





1.

**ALLE KROPPE ER
FORSKELLIGE.**

2.

**KROPPE FORANDRER SIG
GENNEM HELE LIVET.**

3.

**UANSET HVILKET KØN
MAN HAR, SKER DER
FORANDRINGER MED
KROPPEN I PUBERTETEN.**

4.

**PUBERTETEN KAN
PÅVIRKE ENS HUMØR.**

5.

**DET ER KUN DRENGES
STEMMER, DER FORANDRER
SIG I PUBERTETEN.**

6.

**DET ER KUN PIGERS
BRYSTER, DER VOKSER
I PUBERTETEN.**



7.

**EFTER PUBERTETEN ER
MAN VOKSEN.**

8.

**I PUBERTETEN FÅR MAN
MERE HÅR PÅ KROPPEN.**

9.

**ALLE KOMMER I
PUBERTETEN SAMTIDIG.**

10.

**MENSTRUATION
GØR ONDT.**

11.

12.

2. ER JEG NORMAL?



Mål:

- Eleverne har en dialog om de forandringer, som kroppen gennemgår i puberteten.
- Eleverne kommer med bud på, hvad man kan gøre, hvis man er bekymret for nogle af de forandringer, man oplever i puberteten.

Tidsforbrug:

20-30 minutter

Materialer

- To breve fra BørneTelefonen, som printes til hver gruppe (hvis de skal arbejde i grupper).

Fremgangsmåde:

Forklar eleverne, at der sker mange forandringer med kroppen i puberteten. Forandringerne sker på forskellige tidspunkter og i forskellig rækkefølge og tempo for alle. Det er helt almindeligt, men man kan godt blive bekymret for, om man nu udvikler sig for hurtigt eller for langsomt eller på den "rigtige" måde.

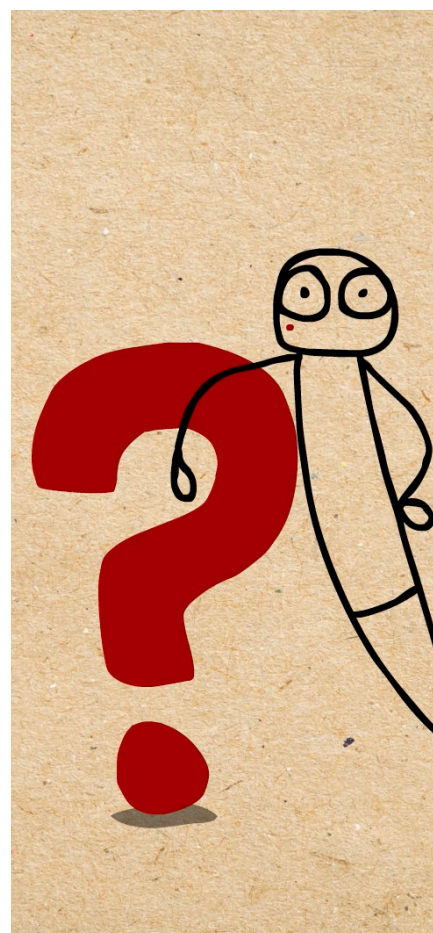
Sig fx.: "Nu skal I høre to breve fra BørneTelefonen. De kommer fra børn, som er nervøse for om den udvikling, de oplever, er normal, og som synes, det er svært, at andre udvikler sig på en anden måde, end de selv gør."

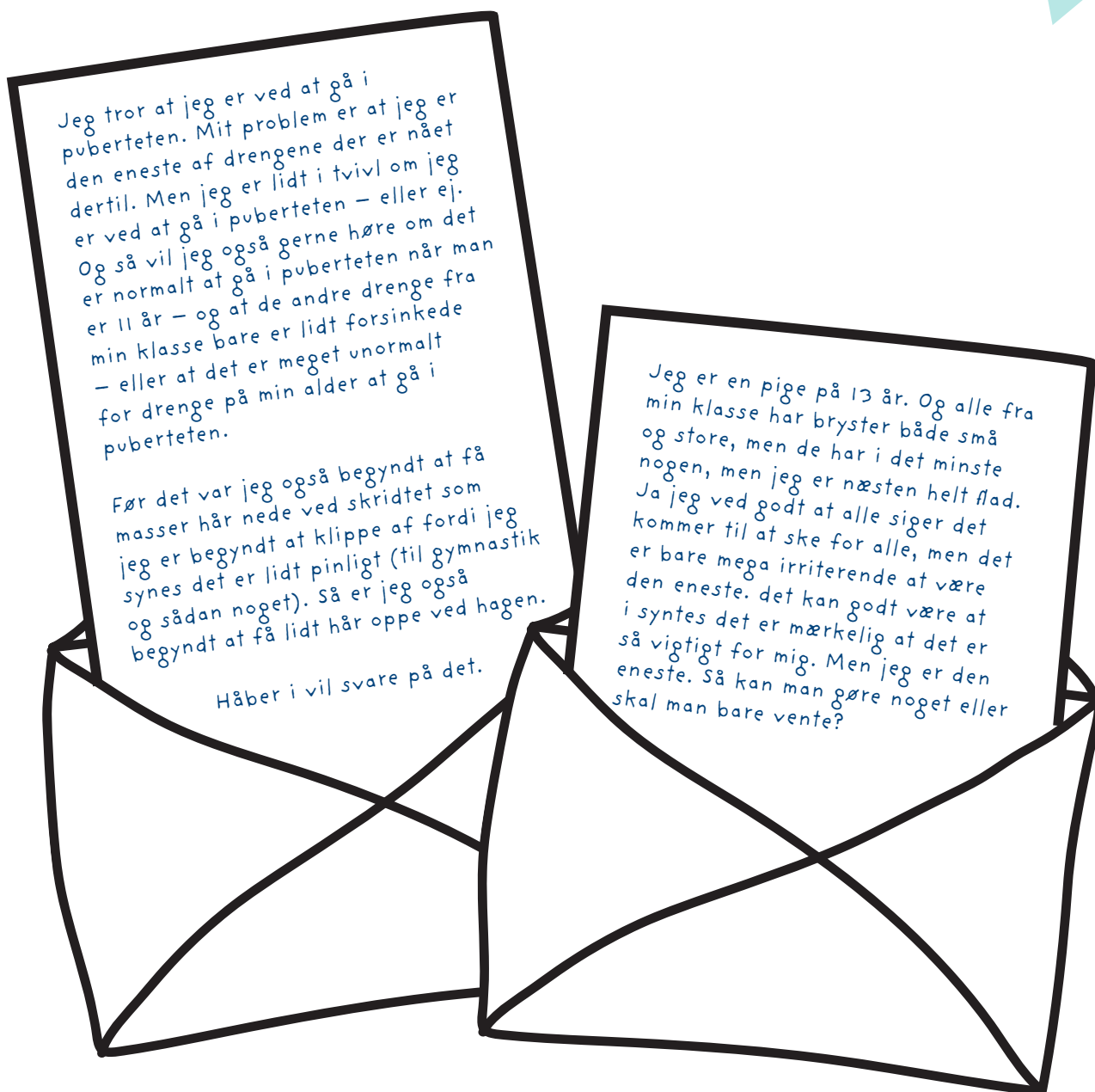
Du kan enten printe de to breve og lade eleverne arbejde med dem i grupper, eller du kan læse dem højt og I kan tale om dem i plenum. Hvis du vælger, at de skal arbejde i grupper, er det vigtigt, at alle er i en gruppe, som de er trykke i.

Uanset hvilken form du vælger, er det en god idé at samle op i plenum og tale med eleverne om, hvem man kan henvende sig til, hvis man har spørgsmål om pubertet eller om kroppen i det hele taget.

Hvem kan hjælpe?

- **Sundhedsplejersken:** Skolens sundhedsplejerske kan man bruges som hjælp til undervisningen i pubertet og krop, men også som én eleverne kan henvende sig til, hvis de har bekymringer eller bare brug for en at tale med, om det der sker i kroppen.
- **Privatsnak:** Sex & Samfund har en rådgivning for de 10-15-årige. Der kan man få anonym og gratis rådgivning, hvis man har spørgsmål vedrørende køn, krop og seksualitet.
- **BørneTelefonen:** På BørneTelefonen kan man få gratis anonym rådgivning om store og små problemer. Kroppens udvikling og udseende er på fjerdepladsen over de emner, som børn ringer til BørneTelefonen om.





TAL NU OM:

1. Hvad er det, der er svært for de to børn, der har skrevet til BørneTelefonen?
2. Hvad ville I svare dem, hvis I var rådgivere?
3. Hvorfor kan det være svært at føle sig anderledes end andre?
4. Hvis man har spørgsmål eller brug for hjælp ift. pubertet og krop, hvem kan man så tale med?