

Dannende og oplysende

SEKSUALUNDERVISNING

Bæredygtige
Relationer

I **ForholdsVis** laver vi dannende og oplysende seksual- og relationsundervisning. Vi hjælper eleven til at stå stærkere i sin seksualitet og sine relationer - og dermed i dem selv.

I dette andet modul ud af tre arbejder vi med relationer. Dette modul bygger ovenpå det første ved at styrke sproget for, hvordan vi indgår i relationer, og hvad det spejler i den enkelte.

Formål for modulet

- At give eleverne et sprog for at blive stærkere i deres relationer og kærlighedsrelationer
- At eleverne begynder at forstå deres måde at forholde sig til relationer og til at indgå i relationer
- At eleverne bedre kan forholde sig til og arbejde med de svære følelser i relationer

Grundprincipper

Vi inddrager statistikker og videnskabeligt funderede data og sætter dem i spil sammen med eleverne og deres hverdag

Vi inddrager eleverne gennem øvelser og debat

Vi skaber vi et tillidsfuldt rum, hvor eleverne kan dele ud af de oplevelser og erfaringer de selv ønsker og lære af hinanden. Et rum hvor der, for den enkelte, er plads til at forholde sig til emnerne på deres egne præmisser og i deres eget tempo

Vi bestræber os på at seksualundervisning også handler om seksualitet som noget positivt og ikke kun har fokus på, hvad de skal passe på, og hvad der evt. kan være farligt for dem

Vi bestræber os på at skabe et fordomsfrit rum, hvor der ikke er noget, der ikke kan spørges om eller siges højt

Vi adskiller os på markedet ved at vi ikke direkte taler om kønsidentitet, men i stedet om seksuel identitet og forbinder det med den generelle identitetsdannelse. Derudover inddrager vi den evolutionære psykologi som en del af det at forstå det hele menneske

Indhold i Modulet

2 timer

Oplæg

Hvad er Kærlighed og Bæredygtige Relationer?

Kærlighed er svært at forstå fordi det er så individuelt. Vi introducerer forskellige vinkler og perspektiver på kærlighed, herunder det helt biologiske - fx om hvad sker der i kroppen under en forelskelse? Og kan man fysisk måle det at elske en anden? Derudover kommer vi ind på de forskellige relationer vi oplever kærlighed i (seksuelle, venskabelige, familiære og romantiske).

Oplæg

De 5 Kærlighedssprog

Vi tager udgangspunkt i Gary Chapmans fem kærlighedssprog, som giver en forståelse af den måde vi udtrykker kærlighed og føler os elsket på. At kende til dem hjælper til med at kunne navigere i de relationer, vi indgår i.

Øvelse

Hvilket kærlighedssprog er dit?

Eleverne undersøger hos dem selv, hvilke kærlighedssprog de og dem omkring dem bruger mest.

Oplæg

Hvilke Strategier har du for dine relationer?

Vi har alle en masse bevidste og ubevidste strategier i de relationer, vi er i. Her opridser vi nogle af de helt faste - og drøfter hvor de kan være givtige og hvor de modarbejder, at relationer er bæredygtige.

Oplæg

At være i de svære følelser

Vi kan ikke undgå at komme i konflikter når vi indgår i relationer. Hvordan agerer man i konflikter på en givende måde?

Øvelse

Hvordan tager man den 'Svære Samtale'

De svære følelser kan ofte også være svære at udtrykke. Derfor undgås de vanskelige samtaler, men det er netop her, at vækst og bæredygtige relationer spirer frem. Vi giver et konkret værktøj til at mestre disse samtaler.



ForholdsVis

Kontakt@forholdsvis.dk

www.forholdsvis.dk

Facebook: [ForholdsVis](#)