



ØVELSESBESKRIVELSE

Formål

Formålet er at skabe bevidsthed om egne følelser og grænser samt øve, hvordan man kan sige til eller fra i forskellige situationer.

Forberedelse

Hæng termometeret op og medbring spørgsmåls-kort og post-it til navneskilte.

Fremgangsmåde

Læs ét kort ad gangen højt og bed deltagerne placere en post-it med deres navn på den smiley på termometeret, der bedst afspejler deres følelsesmæssige reaktion på udsagnet. Tal derefter om, hvordan deltagerne kan give udtryk for følelsen.

Variationsmuligheder

Øvelsen kan laves i fællesskab, i mindre grupper eller individuelt. Antallet af udsagn kan tilpasses deltagernes kapacitet. Udvid dialogen ved at bede deltagerne finde på egne udsagn eller spørg, om de selv har oplevet lignende situationer.

Indeholder

- Termometer
- 21 eksempler i tre kategorier;
Berøring, Opførsel og Online aktivitet

Medbring selv

- Post-it til navneskilte
- Klæbemiddel til termometeret
- Skriveredskaber til navneskilte

SMILEYBESKRIVELSER



Mørkegrøn smiley: Munden er åben og mundvigene vender opad. Denne smiley betyder, du er meget glad og tilfreds.



Lysegrøn smiley: Munden er lukket og mundvigene vender lidt opad. Denne smiley betyder, du er okay.



Gul smiley: Munden er lige og peger hverken op eller ned. Denne smiley betyder, du er ligeglad.



Orange smiley: Munden er lukket og mundvigene vender let nedad. Denne smiley betyder, du er lidt trist eller irriteret.



Rød smiley: Smileyen har vrede øjenbryn, og mundvigene peger nedad. Denne smiley betyder, du er ked af det eller vred.

BERØRING



**Du er til fødselsdag hos en
nabo og kender ikke de
andre gæster.
Flere af dem krammer
dig, da de ankommer.**

Hvilken følelse får du?

*Sæt dit navn ud for den
følelse på termometret*

Hvad kan du gøre?

*Giv udtryk for din følelse eller
sæt en grænse - enten med
ord eller handling*

**Du og din kæreste går
tur. Din kæreste
stopper op midt på
gaden og kysser dig.**

Hvilken følelse får du?

*Sæt dit navn ud for den
følelse på termometret*

Hvad kan du gøre?

*Giv udtryk for din følelse eller
sæt en grænse - enten med
ord eller handling*

Du er til familiefest og sidder for dig selv, mens musikken spiller. En fra din familie tager din hånd og forsøger at hive dig ud på dansegulvet.

Hvilken følelse får du?

Sæt dit navn ud for den følelse på termometret

Hvad kan du gøre?

Giv udtryk for din følelse eller sæt en grænse - enten med ord eller handling

Du går til sport og din træner bestemmer, at I skal tage et foto af holdet. Alle skal holde armene om hinanden.

Hvilken følelse får du?

Sæt dit navn ud for den følelse på termometret

Hvad kan du gøre?

Giv udtryk for din følelse eller sæt en grænse - enten med ord eller handling

**Du sover sammen med
en af dine bedste
venner. Din ven spørger,
om I skal dele dyne og
ligge tæt.**

Hvilken følelse får du?

*Sæt dit navn ud for den
følelse på termometret*

Hvad kan du gøre?

*Giv udtryk for din følelse eller
sæt en grænse - enten med
ord eller handling*

**I skal lave
gruppearbejde i skolen.
En klassekammerat
sætter sig så tæt op ad
dig, at jeres kroppe rører
hinanden.**

Hvilken følelse får du?

*Sæt dit navn ud for den
følelse på termometret*

Hvad kan du gøre?

*Giv udtryk for din følelse eller
sæt en grænse - enten med
ord eller handling*

**Du er ked af det i skolen.
Din lærer sætter sig ved
siden af dig og aer dig på
ryggen for at trøste dig.**

Hvilken følelse får du?

*Sæt dit navn ud for den
følelse på termometret*

Hvad kan du gøre?

*Giv udtryk for din følelse eller
sæt en grænse - enten med
ord eller handling*

OPFØRSEL



**Det er frikvarter i skolen.
En fra klassen fortæller
dig detaljeret om en
oplevelse med at have
sex i weekenden.**

Hvilken følelse får du?

*Sæt dit navn ud for den
følelse på termometret*

Hvad kan du gøre?

*Giv udtryk for din følelse eller
sæt en grænse - enten med
ord eller handling*

**Du sætter dig på et tomt
sæde ved siden af en
fremmed person i en bus.
Personen spørger, hvad
du hedder, og hvad du
skal lave i dag.**

Hvilken følelse får du?

*Sæt dit navn ud for den
følelse på termometret*

Hvad kan du gøre?

*Giv udtryk for din følelse eller
sæt en grænse - enten med
ord eller handling*

Din familie har besøg af en af dine forældres venner.

I spiser aftensmad sammen, og du får mad på kinden. Vennen griner ad dig og siger “spis pænt”.

Hvilken følelse får du?

Sæt dit navn ud for den følelse på termometret

Hvad kan du gøre?

Giv udtryk for din følelse eller sæt en grænse - enten med ord eller handling

**Du er i Fitness-center for
at træne og holder pause
ved en maskine.
En fremmed kommer hen
til dig og siger “Hey
smukke - flyt dig!”**

Hvilken følelse får du?

*Sæt dit navn ud for den
følelse på termometret*

Hvad kan du gøre?

*Giv udtryk for din følelse eller
sæt en grænse - enten med
ord eller handling*

**Du er ved lægen og skal testes for, om du har en sexsygdom. Da I taler sammen, siger lægen:
"Se mig i øjnene, når jeg taler til dig."**

Hvilken følelse får du?

Sæt dit navn ud for den følelse på termometret

Hvad kan du gøre?

Giv udtryk for din følelse eller sæt en grænse - enten med ord eller handling

**Du står på gaden og
krammer med din ven
med samme køn som dig.
En fremmed går forbi og
råber ”Ad, homo-svin!”**

Hvilken følelse får du?

*Sæt dit navn ud for den
følelse på termometret*

Hvad kan du gøre?

*Giv udtryk for din følelse eller
sæt en grænse - enten med
ord eller handling*

Du ser film og spiser popcorn sammen med din far. Din far smasker højt, når han tygger sine popcorn.

Hvilken følelse får du?

Sæt dit navn ud for den følelse på termometret

Hvad kan du gøre?

Giv udtryk for din følelse eller sæt en grænse - enten med ord eller handling

ONLINE AKTIVITET

Hvad laver du?



Du tjekker Messenger og opdager en besked fra en fremmed. Personen skriver, at du ser vildt lækker ud, og spørger, om I skal mødes.

Hvilken følelse får du?

Sæt dit navn ud for den følelse på termometret

Hvad kan du gøre?

Giv udtryk for din følelse eller sæt en grænse - enten med ord eller handling

**Du modtager en Snap fra
en, du ikke kender.
Personen skriver, at du
får 500 kroner, hvis du
sender et billede af dig
selv uden tøj på.**

Hvilken følelse får du?

*Sæt dit navn ud for den
følelse på termometret*

Hvad kan du gøre?

*Giv udtryk for din følelse eller
sæt en grænse - enten med
ord eller handling*

Du sender en selfie til en ven. To timer senere kan du se, at din ven har delt billedet på sin Facebook.

Hvilken følelse får du?

Sæt dit navn ud for den følelse på termometret

Hvad kan du gøre?

Giv udtryk for din følelse eller sæt en grænse - enten med ord eller handling

Du lægger et billede op af dig selv på dine sociale medier, og en gammel klassekammerat skriver “Ad” i kommentarfeltet.

Hvilken følelse får du?

Sæt dit navn ud for den følelse på termometret

Hvad kan du gøre?

Giv udtryk for din følelse eller sæt en grænse - enten med ord eller handling

**Du er en del af en
chatgruppe, hvor flere
begynder at skrive grimt
til en anden person i
gruppen.**

Hvilken følelse får du?

*Sæt dit navn ud for den
følelse på termometret*

Hvad kan du gøre?

*Giv udtryk for din følelse eller
sæt en grænse - enten med
ord eller handling*

Du opdager, at nogen har oprettet en falsk profil på sociale medier med dine billeder.

Hvilken følelse får du?

Sæt dit navn ud for den følelse på termometret

Hvad kan du gøre?

Giv udtryk for din følelse eller sæt en grænse - enten med ord eller handling

Du har skrevet med en person på en datingside.

Personen sender et billede af sig selv, og du opdager, at personen er en anden end du troede.

Hvilken følelse får du?

Sæt dit navn ud for den følelse på termometret

Hvad kan du gøre?

Giv udtryk for din følelse eller sæt en grænse - enten med ord eller handling