



## KÆRE FORÆLDER

I DEN KOMMENDE PERIODE VIL DIT BARN DELTAGE I UNDERVISNINGSFORLØBET KÆRLIG TALT. KÆRLIG TALT SKAL GIVE DE UNGE REDSKABER TIL AT HÅNDTERE SVÆRE FØLELSER PÅ EN KONSTRUKTIV MÅDE OG LÆRE DEM AT RESPEKTERE EGNE OG ANDRES GRÆNSER.

Måske har du selv oplevet, hvordan dit barn forandrer sig i disse år. Følelserne raser, og bølgerne går højt. En del af det at blive voksen er at lære at håndtere svære følelser som for eksempel vrede og afmagt. Følelserne er en naturlig og uundgåelig del af det at være menneske – og ikke mindst af at være ung.

Kærlig Talt handler ikke om at undgå svære følelser, men om at styrke de unges evne til at håndtere dem på en god måde. Tanken er, at når unge lærer at håndtere svære følelser, så kan de bedre bevare trygge venskaber til hinanden her og nu. På sigt kan det være med til at forebygge, at unge ender i voldelige i kæresterelationer.

Kærlig Talt lægger op til, at de unge reflekterer over, hvornår de selv oplever svære følelser. Derudover præsenteres eleverne for måder at håndtere svære følelser og afmagt på gennem tre kommunikationsstile. Når eleverne kender de forskellige måder at reagere på, så bliver de også mere opmærksomme på, hvordan de selv reagerer.

Nogle elever kan opleve temaerne i Kærlig Talt-undervisningen som personlige og sårbare at tale om. Derfor foregår Kærlig Talt i et univers, hvor kendte personer, jævnaldrende, eksperter og animationsfilm præsenterer temaerne i et talkshow, som eleverne kan tale ud fra.

### Tre kommunikationsstile

**Aggressiv kommunikation:** Er kendetegnet ved at være krænkende over for andre. Det er en måde at håndtere afmagt på, som kan komme til udtryk både verbalt og fysisk.

**Passiv kommunikation:** Er kendetegnet ved, at man ignorerer egne følelser, ideer og tanker i et forsøg på at tilpasse sig andres behov. Hvor den aggressive kommunikation er grænseoverskridende over for andre, er den passive kommunikation grænseoverskridende over for én selv. Den passive kommunikation er også en måde at håndtere afmagt på.

**Respektfuld kommunikation:** Er kendetegnet ved, at en person udtrykker egne følelser, behov, ideer, holdninger på en måde, som ikke krænker andre. Personen viser respekt for sig selv og for andre. Man kommunikerer ærligt og kærligt på samme tid.



# KÆRLIG TALT



På den måde behøver eleverne ikke at tage udgangspunkt i egne erfaringer, men kan vente med at tale om personlige oplevelser, til de føler sig trygge. Udover talkshowet indeholder Kærlig Talt en række praktiske øvelser, så eleverne også skal afprøve redskaberne selv. Under hele forløbet lægges der op til, at eleverne skal tænke over, hvordan øvelserne kan bruges i deres eget liv.

Undervisningsforløbet består i udgangspunktet af 16 lektioner. Evalueringer viser, at lærere, der har undervist i Kærlig Talt, oplever, at det medvirker til at give eleverne et sprog at tale om følelser med og konkrete redskaber, de kan bruge i relationerne med familie, venner og kærester. Eleverne selv fortæller, at Kærlig Talt har gjort dem klogere på, at man kan reagere forskelligt, og hvordan man kan handle, når man oplever svære følelser.

## Hvorfor skriver vi til dig?

Vi skriver til dig, så du ved, at klassen i den næste tid skal arbejde med temaerne: svære følelser, afmagt, kommunikation og trygge relationer, og vi vil gerne opfordre dig til også at tage en snak med dit barn om netop disse temaer. Du er en meget vigtig medspiller, hvis Kærligt Talt også skal blive en succes udenfor klasselokalet. Vi håber, du vil være en rollemodel over for dit barn og vise, at voksne også oplever svære følelser som vrede og afmagt. Du kan vise, at de også forsøger at håndtere og kommunikere sådanne følelser på en konstruktiv måde. Nemlig ved at tale ærligt og kærligt om det.

Nu ved du allerede lidt om, hvad indholdet i undervisningen handler om, men dit barn kan fortælle dig endnu mere – hvis du spørger!

Mange hilsner fra  
Kærlig Talt

### Refleksionsspørgsmål til forældre:

- Hvordan håndterer du selv afmagt?
- Hvordan gør du, når du håndterer afmagt på en konstruktiv måde?
- Har du eksempler på situationer, hvor du har brugt de forskellige kommunikationsstile?

Hvis du har lyst til at vide mere om Kærlig Talt, så kig forbi [projektkærligtalt.dk](http://projektkærligtalt.dk)

Bag Kærlig Talt står Mary Fonden, Center for Familieudvikling og Ole Kirk's Fond.

