**Kapitány Máté: Idegenben**

A Hintalovon gyermekjogi alapítvány által fejlesztett, gyerekeknek szóló oldalán, a Yelon.hu-n rengeteg ismeretterjesztő írás, videó van, ahol a kamaszok saját maguk is tudnak böngészni azokban a témákban, amelyek éppen őket foglalkoztatják. Érdemes őket hozzájuttatni olyan információkhoz, ahol biztonságosan tudnak ismeretek szerezni.

Ehhez ajánlok most néhány linket, amik Kapitány Máté olvasmánya kapcsán a gyerekek elé kerülhetnek.

(A kamaszkor szócikknél a következő témákat adja fel: <https://yelon.hu/tag/kamaszkor/>)

Videó fiúk kamaszodásáról:

<https://yelon.hu/2020/04/24/testi-valtozasok-kamasz-fiuk/>

Videó Lányok kamaszodásáról:

<https://yelon.hu/2018/11/11/kamaszkor-lanykent/>

A videók megtekintését közösen javaslom, jónak tartom, hogy tisztában legyünk a másik nem változásaival is, hiszen a kamaszkor erről is szól.

Azután lehet egy kvízt játszani, amit a gyerekeknek nem kell megmutatniuk egymásnak (akár otthoni feladat is lehet a „zárt” ajtók mögött) A kvízt gondolatébresztésnek szánjuk, hogy gondolkozhassanak saját dolgaikról. A linkeket a gyerekekkel is megosztjuk, hogy további információkat maguk is kereshessenek ezen, a biztonságos oldalon.

TEGYÉL X-ET ODA, AMILYEN FÁZISBAN VAGY MOST!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LÁNYOK | El tudom fogadni | Megpróbálom elfogadni | Most nem tudom elfogadni |
| Tapasztalom a testemben zajló változásokat, megnőnek a melleim, a csípőm |  |  |  |
| Hangulatingadozásaim vannak |  |  |  |
| A menstruáció része a nők életének |  |  |  |
| Még nem látszódnak változások rajtam |  |  |  |
| Evési szokásaim is változhatnak |  |  |  |
| Érdeklődöm a fiúk iránt |  |  |  |
| Adódik helyzet, amikor cikinek érzem magamat |  |  |  |
| Fontosak a barátaim |  |  |  |
| A szüleimmel megváltozik a kapcsolatom |  |  |  |
| Pattanásaim vannak |  |  |  |
| Én is tetszhetek valakinek |  |  |  |

TEGYÉL X-ET ODA, AMILYEN FÁZISBAN VAGY MOST!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| FIÚK | El tudom fogadni | Megpróbálom elfogadni | Most nem tudom elfogadni |
| Tapasztalom a testemben zajló változásokat: mélyül a hangom, szőrösödöm |  |  |  |
| Hangulatingadozásaim vannak |  |  |  |
| A magömlés része a fiúk életének |  |  |  |
| Még nem látszódnak változások rajtam |  |  |  |
| Evési szokásaim is változhatnak |  |  |  |
| Érdeklődöm a lányok iránt |  |  |  |
| Adódik helyzet, amikor cikinek érzem magamat |  |  |  |
| Fontosak a barátaim |  |  |  |
| A szüleimmel megváltozik a kapcsolatom |  |  |  |
| Pattanásaim vannak |  |  |  |
| Én is tetszhetek valakinek |  |  |  |