

Vika6 – Samskipti og sambönd

Hér fyrir neðan eru ýmsar setningar sem lýsa framkomu og samskiptum manneskju sem „þú/unglingur“ er í nánu sambandi með. Það er hægt að nota setningarnar líka yfir vináttu en þá eru kynferðislegu setningarnar teknar út.

-Límið karton upp á vegg, eitt rautt, eitt gult og eitt grænt (má hafa eitt appelsínugult ef þið viljið).

- Grænt er merki um góð og heilbrigð samskipti
- Gult er merki um samskipti sem eru ekki í lagi en hægt að ræða um og laga
- Rautt er merki um óheilbrigð samskipti og jafnvel ofbeldi

Látið nemendur draga setningu, þegar öll hafa dregið setningu þá biðjið þið þau að standa upp eitt af öðru, lesa upphátt sína setningu og líma hana á kartonið eftir því hvar þeim finnst hún eiga heima. Stundum eru nemendur ekki sammála og þá má ræða um það, sumt er kannski aðeins óljóst. Minnið þau á að þó manneskja sýni eina hegðun sem er á rauðu er hún ekki endilega slæm manneskja heldur er að sýna slæma hegðun og verður að laga það.

Þegar öll eru búin ætti að vera komið gott róf af samskiptum, frá heilbrigðum yfir í óheilbrigð/ofbeldi. Hrósið nemendum fyrir að vita nákvæmlega hvað eru góð samskipti og hvað ekki, hvetjið þau til að vera sjálf á grænu og velja í kringum sig fólk sem er á grænu. Hvetjið þau til að leita sér hjálpar ef einhver í kringum þau beitir rauðri hegðun á þau, sérstaklega ef um ítrekaða hegðun er að ræða.

Bendið þeim á að tala við einhvern fullorðinn. Ef þau vilja það ekki þá geta þau haft samband við Sjúkt spjall (netspjall) mán,þri,mið kl.20:00-22:00 eða nafnlaust netspjall á 112.is sem er alltaf opið.

Ber virðingu fyrir þér

Ber virðingu fyrir skoðunum þínum

Kemur vel fram við fjölskyldu þína

Kann vel að meta vini þína

Treystir þér

Gleðst þegar þér líður vel

Hrósar þér þegar þú átt það skilið

Er umhugað um hvernig þér líður

Vill þitt álit og þínar skoðanir á því sem þið planið saman

Þér líður vel í kringum þessa manneskju

Þú finnur fyrir öryggi í kringum þessa manneskju

Hundsar þig, lætur eins og hún sjái þig ekki þegar hún er reið

Suðar í þér um að gera eitthvað þó þú hafir sagt nei

Gerir stundum lítið úr skoðunum þínum eða því sem þú segir

Gerir stundum lítið úr þér fyrir framan aðra

Verður auðveldlega afbrýðissöm

Gefur þér annað tækifæri ef þú hefur gert mistök

Fer oft í fýlu

Skiptir sér oft af því hvernig þú lítur út (t.d. hvernig þú klæðir þig)

Daðrar stöðugt við aðra

Fylgist með öllu sem þú gerir á samfélagsmiðlum

Heimtar stundum fá að lesa skilaboð milli þín og annarra

Gerir kröfu um að þú sendir kynferðislegar myndir til sín

Sendir þér kynferðislegt efni án samþykkis frá þér

Geymir kynferðisleg skilaboð eða myndir frá öðrum í símanum sínum

Talar illa um vini þína og eða fjölskyldu

Vill stöðugt frekar að þú sért með sér en að þú farir að hitta aðra

Hefur öskrað á þig og sagt ljót orð við þig

Hefur ýtt þér, slegið þig, hrist þig eða hótað að meiða þig

Snertir þig kynferðislega án samþykkis

Þvingar þig til að stunda kynlíf með sér t.d. með því að fara í fýlu,
verða reið, snerta þig sofandi eða annað

Suðar í þér að gera eitthvað í kynlífi jafnvel þó hún viti að þig langar
ekki

Hlustar ekki þegar þú segir nei og heldur áfram að suða

Hefur hótað að dreifa nektarmyndum af þér