2.-6. febrúar 2026

YNGSTA STIG

VIKA 6

ÖRYGGI OG OFBELDI

Jafnréttisskóli Reykjavíkur

EFNISYFIRLIT

3	Hvað er Vika 6?
4-9	Ráð og upplýsingar fyrir starfsfólk
5	Frá tabú í traust - Netnámskeið í kynfræðslu
6	Kynfræðsla
7	Kynfræðsla fyrir nemendur með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn
8	Kynfræðsla fyrir þau börn og ungmenni sem eru einhverf, þroskahömluð eða með aðrar skyldar raskarnir
9	Váviðvörun
10	Handbók og bæklingar
11-24	Hugmyndir að verkefnum og kennsluleiðbeiningar
12	Barnabækur
13	Öruggari snerting - Kennsluleiðbeiningar
14	Líkaminn minn, Líkaminn þeirra Litabók
16-17	Ýmsar tilraunir og æfingar
18	Mörk, öryggi og ofbeldi - Umræður
19	Verkefni um leyndarmál - fyrir 3. og 4. bekk
20	Minn líkami - Kynfærin
21	Gagnlegt efni til að efla tilfinningafærni barna
22	Öryggiskort
23-24	Samkennd
25	Málshættir
26-31	Ýmislegt annað fræðsluefni

HVAÐ VILTU VITA?

VIKA6

HVAÐ ER VIKA6?

Tilgangur Viku6 er að hvetja starfsfólk í skóla- og frístundastarfi borgarinnar til að efla fræðslu og kennslu í kynheilbrigði. Vikan byggir á tilmælum UNESCO um alhliða kynfræðslu og nær yfir andlega, tilfinningalega, líkamlega og félagslega þætti.

Unglingar í borginni velja árlegt þema og árið 2026 er þemað **Öryggi og ofbeldi**.

Vika6 er orðin fastur liður í flestum grunnskólum, öllum félagsmiðstöðvum og nokkrum leikskólum, og fleiri sveitarfélög bætast stöðugt í hópinn.

Jafnréttisskóli Reykjavíkur stýrir Viku6 hjá Reykjavíkurborg og verkefnastýrur skólans útbúa námsefni eða fara yfir það efni sem mælt er með til að tryggja gæði og fagmennsku. Hægt er að hafa samband við verkefnastýrurnar með spurningar eða ábendingar.

Indíana Rós Ægisdóttir, kynfræðingur - indiana.ros.aegisdottir@reykjavík.is
Maríanna Guðbergsdóttir, kynjafræðingur - marianna.gudbergsdottir@reykjavik.is

FRÆÐSLA FYRIR FULLORÐNA FÓLKIÐ

YOUTUBE SPILUNARLISTAR

Myndbönd sem við höfum tekið saman sem tengist kynfræðslu á einn eða annan hátt.

Fyrir starfsfólk og foreldra - leikskóli og yngsta stigs

HVAÐ VILTU VITA?

VIKA 6

1

RÁÐ OG UPPLÝSINGAR FYRIR STARFSÓLK

JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

FRÁ TABÚ Í TRAUST

Netnámskeið í kynfræðslu yngri barna
Leikskóla og yngsta stigs grunnskóla.

Þessi 5 hluta fræðsluröð sem fer um víðan völl um kynfræðslu ungra barna og forvarnir gegn kynferðislegu ofbeldi gagnvart börnum.
Umfjöllunarefni er til dæmis almenn kynfræðsla, hvernig er hægt að fræða börn um örugga og óörugga snertingu. Hvað eru vísbendingar um að kynferðislegt ofbeldi hafi átt sér stað og hvernig megi bregðast við slíku. Þá er einnig fjallað um af hverju sum börn segja ekki frá ofbeldi en námskeiðið í heild sinni snýr einnig að því að auka líkur á að börn segi frá slíku.

Starfsfólk Reykjavíkurborgar getur nálgast námskeið á Torginu undir fræðslulínunni Frá tabú í traust. Foreldrar og önnur geta nálgast myndböndin á hlekkjunum hér að neðan á Youtube.

Fræðslan er í umsjá Indíönu Rós, kynfræðings, verkefnastýru Jafnréttisskóla Reykjavíkur.

Hlekkur að umræðuspurningum fyrir starfsfólk í hópum

Umræðuspurningar fyrir foreldra

Kynfræðsla yngri barna.
1 hluti af 5.
Smellið hér til þess að opna myndbandið.

Kynferðisleg hegðun barna.
2 hluti af 5.
Smellið hér til þess að opna myndbandið.

Ráð fyrir árangursíka fræðslu.
3 hluti af 5.
Smellið hér til þess að opna myndbandið.

Fræðsluefni og verkfæri
4 hluti af 5.
Smellið hér til þess að opna myndbandið.

Kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum.
Smellið hér til þess að opna myndbandið.

Kynfræðsla

Orðanotkun

Það er mikilvægt að vanda orðanotkun í kynfræðslu. Notum rétt orð yfir hlutina, t.d. orðið píka en ekki budda. Það má aftur á móti segja „það eru til mörg orð yfir XX - hvað þekkið þið?“
Það hjálpar nemendum að átta sig á að það eru til mörg orð yfir sömu hlutina og getur sérstaklega verið gagnlegt fyrir þau sem eru mjög bókstafleg í hugsun.

Gagnkynhneigðarhyggja og kynjatvíhyggja

Pössum að efnið sem við sýnum eða dæmi sem við tökum áætli ekki að öll séu gagnkynhneigð eða að það séu aðeins tvö kyn.

Áætlum heldur ekki að öll sem eru með píku séu stelpur og öll sem eru með typpi séu strákar. Þetta er oft mjög lúmskt - t.d.,,þegar strákar verða skotnir í stelpum'' eða,,þegar stelpur fara á túr''. Hér á heimasíðunni ötila.is má kynna sér þessi hugtök betur.

Leggjum áherslu á virðingu og öryggi

Biðjið nemendur að rétta upp hönd áður og að trufla ekki aðra þegar þau tala. Minnið á að öll hafa ólíka reynslu og bakgrunn. Allar spurningar eru velkomnar, svo lengi sem þær eru spurðar af virðingu.
Ef nemanda er strítt, eða eitthvað sagt sem er hatursfullt eða niðrandi, á alltaf að grípa strax inn í. Það sýnir að slík hegðun er ekki liðin. Virðing er lykilatriði og gott er að setja bekkjarreglur í sameiningu.

„Ég veit ekki...''

Það er eðlilegt að vita ekki öll svör. Gefðu þér tíma til að svara eða það má segja „ég veit ekki“. Í þeim tilfellum þurfum við þó að komast að svarinu og koma til nemenda með svör.
Láttu nemendur vita að þú ætlir að kanna málið og þá getur þú til dæmis ráðfært þig við samstarfsfólk. Sjáðu til þess að koma með svar innan hæfilegs tíma til nemenda. Þegar við segjum „ég veit ekki“ og segjum að við munum svara seinna en gerum það ekki eru nemendur fljótir að læra að þau geti ekki leitað til þín með áhyggjur eða vangaveltur.

Kynfræðsla fyrir nemendur með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn.

Tillitssemi og virðing

Nemendur koma úr ólíkum menningar- og trúarheimum og mikilvægt er að virða mismunandi viðhorf og eiga opið samtal við nemendur og foreldra. Aðlögum kennslu þegar hægt er, t.d. með teiknuðum myndum ef raunverulegar myndir valda óþægindum.

Ef foreldrar vilja takmarka kynfræðslu af trúarlegum ástæðum, sýnum því virðingu en útskýrum að alhliða kynfræðsla snýst um margt fleira en kynlíf. Foreldrar af erlendum uppruna geta oft hafa fengið villandi upplýsingar um innihald kynfræðslu, t.d. að börnum sé sýnt klám. Tryggið að upplýsingar um hvað kynfræðslan felur í sér séu skýrar til allra foreldra.

Gefum fjölbreytni rými

Ein leið í kynfræðslu hentar ekki öllum. Gefum jaðarsettum nemendum rými til að tjá sínar skoðanir, án þess að gefa hatri og/eða fordómum pláss. Sköpum öruggt umhverfi fyrir spurningar og þátttöku.
Fræðum um hinsegin málefni af virðingu og með inngildingu. Sumir hópar hafa fengið litla fræðslu um hinseginleikann en þurfa fræðslu slíkt, og einnig um íslensk lög og mannréttindi. Ef trúarleg eða menningarleg andstaða kemur upp, setjum fræðsluna í samhengi við aukinn skilning og virðingu fyrir náunganum.

Höfum fjöltyngi í huga

Tungumálaörðugleikar geta komið í veg fyrir að nemendur skilji kynfræðsluefnið að fullu. Reynum að forðast að nota orðatiltæki nema útskýra þá hvað þau þýða.

Nýtum okkur myndefni og fjölbreyttar kennsluaðferðir, t.d. föndur, til þess að auðvelda skilning þeirra sem eru með takmarkaða íslenskukunnáttu.

Á vefnum Amaze.org má finna myndbönd sem búið er að þýða á fjölmörg tungumál, til dæmis arabísku, úkraínsku, spænsku, rússnesku, víetnömsku og mörg fleiri.

Stuðningur við foreldra og forsjáraðila

Fjölskyldur eru mikilvægir mótunaraðilar í skilningi nemenda á kynverund (e. sexuality) og því er gott að eiga opin samskipti við foreldra um kynfræðslu.

Útskýrið hvernig tekið er tillit til áhyggja þeirra, t.d. með því að nota teiknaðar myndir í stað mynda af raunverulegum kynfærum eins og nefnt er í dæmi hér að ofan.

Ef fjallað er um viðkvæm málefni eins og ofbeldi og grunur er um að foreldrar gætu haldið barni frá fræðslu, getur verið betra að senda upplýsingar eftir á.
Vísið foreldrum á fræðsluefni og mætið áhyggjum þeirra með skilningi.

Starfsfólk Reykjavíkurborgar getur haft samband við Jafnréttisskólann eða Brúarsmiði fyrir stuðning eða ráðgjöf.

Kynfræðsla fyrir þau börn og ungmenni sem eru einhverf, þroskahömluð eða með aðrar skyldar raskarnir

Öll börn og ungmenni þurfa og eiga rétt á kynfræðslu!

Því miður hefur það gjarnan verið þannig að þessi hópur hefur ekki fengið kynfræðslu við hæfi. Ef börnin eru í almennum bekk eru þau jafnvel tekin út úr tíma á meðan fræðsla er eða ef þau eru í bekknum á meðan fræðslan er, þá er fræðslan ekki endilega aðlöguð að þeirra skilningi eða þörfum.
Unglingar sem tilheyra þessum hópum hafa sömu kynferðislegar þarfir og langanir og önnur. Þau vilja geta tjáð kynverund sína og stofnað til náinna sambanda. Þessi hópur er einnig útsettari fyrir ofbeldi, óráðgerðum þungunum og kynsjúkdómasmitum og því enn mikilvægara að áhersla sé sett á kynfræðslu hjá þessum hóp.
Þessar hindranir og áskoranir sem þau mæta oftar en önnur eru oftar vegna viðhorfa samfélagsins fremur en vegna fötlunarinnar eða erfiðleikanna sjálfra.

Hvað er gott að hafa í huga í kynfræðslu fyrir þennan hóp?

Talið skýrt og forðist myndlíkingar.

Við þurfum að nota skýr og rétt orð, jafnvel þótt það sé óþægilegt. Segið píka og typpi, ekki „einkasvæði“, því óljós orð geta ruglað.
Myndlíkingar eins og er í Tea and consent myndbandinu geta hjálpað mörgum en sum sem eru bókstafleg í hugsun geta átt erfitt með að yfirfæra þekkinguna yfir í kynlíf. Talið því beint um samþykki og mörk í stað þess að treysta á myndlíkingar.

Kynferðisleg hegðun, kynlíf og langanir eru eðlilegar. Ekki varpa skömm.

Að fræða um kynferðislega hegðun og tilfinningar og normalísera þær dregur úr misskilningi í kringum kynferðislega hegðun. Ræðum um slíkt á aldursviðeigandi hátt, hvað er viðeigandi í einka- og almannarými. Hvern má spyrja um hvað, og hvenær?
Hér má sjá upplýsingar um hvað er eðlileg kynhegðun barna eftir aldri.

Nýtið sjónrænt efni og félagsfærnisögur

Nýtið ykkur myndir og myndbönd fyrir þau sem læra betur sjónrænt. Til dæmis er hægt að nýta sér tjáskiptaforritið TD Snap. Þá er gott fyrir mörg að læra með því að nota félagsfærnisögur, jafnvel að nýta sér myndir með því en hafa í huga að myndir geta tekið athyglina frá „lærdómnum”.
Kennsluleiðbeiningarnar um örugga og óörugga snertingu:
Hlekkur fyrir yngsta stig

Endurtekning sem byggir á fyrri þekkingu

Líkt og önnur þekking sem við kennum börnum og ungmennum þá er endurtekning sem byggir á fyrri þekkingu lykilatriði. Þótt Vika 6 sé einu sinni á ári þá þarf þessi fræðsla að vera jafn og þétt yfir árið.

Ráð fyrir starfsfólk: Váviðvörun

Váviðvörun (e. trigger warning)

Váviðvörun er þegar kennari gefur nemendum fyrir fram upplýsingar um að umræðuefni geti verið tilfinningalega krefjandi og kveikt varnarviðbrögð (flýja, berjast, frjósa, geðjast). Hún felur í sér stutta lýsingu á efni svo þátttakendur geti ákveðið hvort og hvernig þeir taka þátt. Markmiðið er að virða sjálfræði nemenda og gefa þeim tækifæri til að undirbúa sig andlega en ekki að forða þeim frá erfiðum málefnum eins og kynferðislegu ofbeldi.

Hvernig gæti nemandi brugðist við?

Við vitum ekki alltaf hvað getur kveikt varnarviðbrögð. Sumt er augljóst, eins og umræða um kynferðislegt ofbeldi, en annað getur verið „léttvægt'' í okkar augum, t.d. fjölskyldumál eða kynþroski. Nemendur geta brugðist við erfiðum tilfinningum á margvíslegan hátt: sofna eða „sóna út“, þagna eða draga sig í hlé, nota húmor, missa einbeitingu, koma með neikvæðar athugasemdir eða sýna mótstöðu. *Mikilvægt er þó að gera skýrt að ekki sé í boði að trufla kennslu.*

Gott að hafa í huga

Næmni og öryggi: Mikilvægt er að skapa öruggt umhverfi þar sem nemendur geta rætt þetta viðkvæma efni. Leggðu áherslu á að öll geti komið sýnum hugmyndum og/eða vangaveltum á framfæri en að virða þurfi sjónarmið annarra. Minntu nemendur á að niðrandi ummæli séu aldrei í boði.

Aðgengi að aðstoð: Gerðu nemendum grein fyrir þeim úrræðum og aðstoð sem stendur þeim til boða (t.d. símanúmer 1717, námsráðgjafi í skólanum, ræða við þig eða annan fullorðinn) ef þau þurfa að leita stuðnings í tengslum við efnið.

En ef nemandi vill ekki taka þátt?

Hægt er að nýta nokkrar leiðir ef nemendur vilja ekki taka þátt í erfiðum umræðum eða verkefnum.

- **Leyfi til að fara fram:** Nemendur geta farið tímabundið út eða í rólegra rými til annars starfsmanns sem heldur þá einnig utan um nafnalista. Þar væri hægt að vinna önnur verkefni.

- **Val um að vinna að öðru verkefni** í kennslustundinni eða fara til annars starfsmanns og vinna minna tilfinningalega krefjandi verkefni, t.d. fræðilegt lesefni eða skapandi vinna.
- **Hlutverk áhorfenda:** Nemendur fylgjast með umræðu án þess að þurfa að tjá sig eða taka virkan þátt. Einnig gætu þau tekið bara þátt að hluta.
- **Stuðningur við viðbrögð**: Bjóða upp á blöð, liti eða „fidget“ dót. Nemendur skulu ekki neyddir til þátttöku eða til þess að svara ákveðnum spurningum.

Handbók og bæklingar

Smelltu á þennan hlekk til þess að opna handbókina Erfið spjöll. Handbók fyrir starfsfólk skóla- og frístundasviðs. Þegar barn eða ungmenni greinir frá ofbeldi.

Eitt skref í einu

Bæklingur sem er stuðningur við aðstandendur barns sem hefur orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eða áreitni eða grunur er um slíkt.
Rafræna útgáfan er einnig á ensku neðar í skjalinu.

Smelltu hér fyrir hlekk að bæklingnum sem er betri í rafrænni útgáfu.

Smelltu hér fyrir hlekk að bæklingnum sem er betri fyrir prent. Þá er prentað á báðum hliðum og valið að snúa á skammhlið.

Hvað nú?

Bæklingur sem er stuðningur við foreldra eða forsjáraðila barns sem hefur orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eða áreitni.

Smelltu hér fyrir hlekk að bæklingnum sem er betri í rafrænni útgáfu.

Smelltu hér fyrir hlekk að bæklingnum sem er betri fyrir prent. Þá er prentað á báðum hliðum og valið að snúa á skammhlið.

Helsti munurinn er sá að í ***Hvað nú?*** er vitað að, eða mjög sterkur grunur um að barn hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi, en í ***Eitt skref í einu*** gæti verið að barn þeirra eigi vini eða jafnaldra sem hafa orðið fyrir ofbeldi eða að þau hafi einnig sjálf verið útsett fyrir ofbeldi og því má þar finna vísbendingar um að kynferðislegt ofbeldi hafi átt sér stað og ráð við viðbrögðum vegna slíks gruns.

HVAÐ VILTU VITA?

VIKA 6

2

HUGMYNDIR AÐ VERKEFNUM OG KENNSLULEIÐBEININGAR

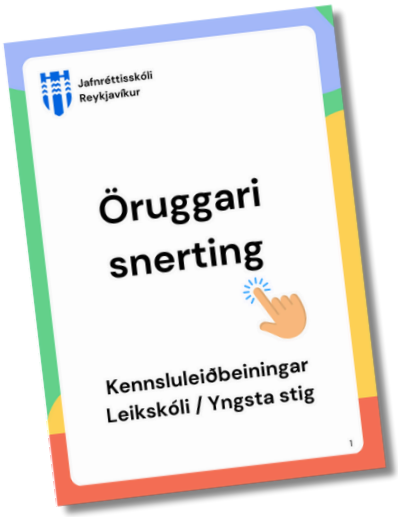
JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

BARNABÆKUR

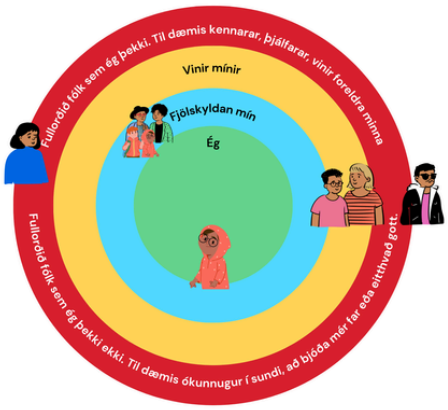
Í Viku6 er tilvalið tækifæri til þess að draga fram allar þær barnabækur sem skólinn á og tengjast öryggi og/eða ofbeldi á einn eða annan hátt. Hér fyrir neðan má sjá dæmi um skemmtilegar og fræðandi bækur. Ekki tæmandi listi.

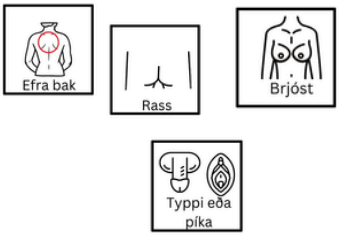
ÖRUGGARI SNERTING
KENNSLULEIÐBEININGAR

Umræðuverkefni fyrir minni hópa þar sem fjallað er um örugga og óörugga snertingu og hjálpað krökkum að þekkja hvað er ofbeldi og hvað ekki, hvað þau geta gert og hvernig þau geta átt samtöl við fullorðna til að fá aðstoð.



Kennsluleiðbeiningar og allt sem þarf til má finna með að opna <u>þennan hlekk.</u>





LÍKAMINN MINN, ÞEIRRA LÍKAMI LITABÓK

Litabók sem var hönnuð af bandarískum kynfræðslusamtökunum YES to consent sem veitir fræðslu til fólks á öllum aldri sem byggir á fjölbreytileika, samþykki og vellíðan.

Smellið á hlekkinn **hér** til þess að opna litabókina svo hægt sé að prenta hana.

TILRAUNIR OG ÆFINGAR

Á næstu síðum má finna tilraunir og æfingar sem börn geta unnið í tengslum við öryggi, mörk og forvarnir gegn ofbeldi. Æfingarnar eru barnvænar, jákvæðar og aldursviðeigandi og er áherslan á samskipti, tilfinningar og öruggan leik.

Tilfinningatilraunin

Markmið: Börnin læra að „hlusta á líkamann" þegar þeim líður vel, óþægilega eða illa.

Leiðbeiningar:

1. Börnin fá þrjú tákn/lituð blöð

Mér líður vel / þægilegt

Ég er ekki viss

Mér líður illa / óþægilegt

2. Kennari les upp eða sýnir mismunandi aðstæður, dæmi:

- „Einhver biður þig að leika með sér í sandkassanum"
- „Einhver tekur dótið sem þú ert að leika með án þess að spyrja"
- „Einhver spyr hvort þú viljir vera með í fótbolta"
- „Einhver togar í hárið á þér"

3. Börn sýna hvaða tákn líkaminn velur.

TILRAUNIR OG ÆFINGAR

Tilraun með fjarlægð og mörk

Markmið: Að börnin skynji eigin mörk.

Leiðbeiningar:

1. Kennari merkir hring á gólfið með t.d. teppi eða teipi.
2. Hvert barn stígur inn í hringinn sem táknar persónulegt rými barnsins.
3. Vinur kemur nær og barnið segir STOPP þegar það vill ekki að vinurinn komi nær.

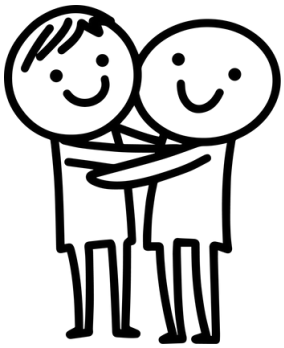
Spurning sem tilraunin svarar: Hversu nálægt má vinur vera? Hvenær er vinur of nálægt mér?

Knúshringurinn - Ég má segja nei

Markmið: Að börnin læri að þau mega segja nei við knúsi.

Leiðbeiningar:

1. Kennari sest með barnahópi í hring.
2. Kennari fer hringinn og spyr hvert barn hvort hann megi gefa því knús. Það er líka hægt að vera með bangsa sem kennarinn leikur og biður um knús.
3. Barnið svarar annað hvort „já" og fær knús eða „nei". Kennari virðir ákvörðun barnsins og gefur jafnvel möguleikann á fimmu eða klesst'ann í staðinn.



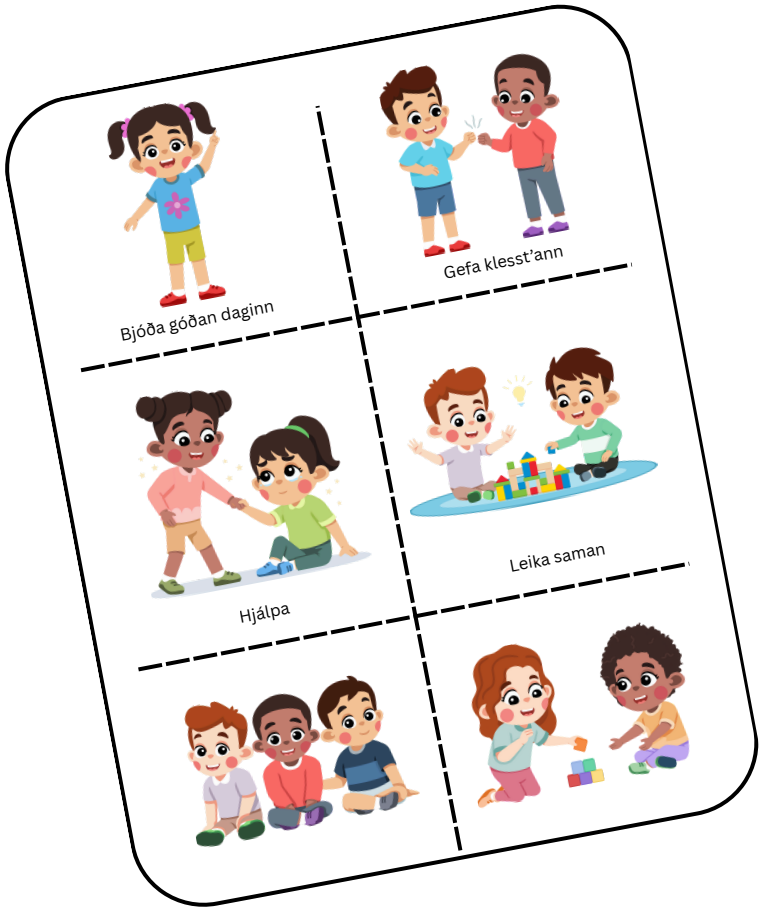
Örugg eða óörugg?

Markmið: Að börnin skilji muninn á vinalegri og óvinalegri hegðun. Hvaða hegðun er góð og hjálpar okkur að vera örugg og hvaða hegðun er slæm og lætur okkur finna óöryggi?

Leiðbeiningar:

1. Kennari sýnir börnunum myndaspjöld með aðstæðum. Myndirnar má finna hér fyrir neðan.
2. Börnin flokka í sameiningu aðstæðurnar í flokkana „Örugg" og „Óörugg". Hægt er að hafa tilbúin rými fyrir hvern flokk upp á vegg sem börnin festa svo aðstæðuspjöldin á.

Aðstæður: Hér á **<u>þessum hlekk</u>** má opna myndir til að prenta út fyrir verkefnið.



MÖRK, ÖRYGGI OG ÓFBELDI

Umræður

Hér fyrir neðan má finna punkta sem hægt er að nýta sem upphaf að umræðum sem tengjast þemanu.

- Hvar líður ykkur öruggust og af hverju?
- Hvaða fólk hjálpar ykkur að líða vel?
- Hvernig getum við séð ef einhverjum líður ekki vel?
- Hvað þýðir að segja já eða nei við snertingu?
- Hvenær er í lagi að faðma? Hvenær er það ekki í lagi?
- Hvernig getum við sagt frá ef einhver fer yfir mörkin okkar? Gerir eitthvað sem okkur finnst óþægilegt.
- Hvernig er góður og sanngjarn leikur?
- Hvernig er leikur sem gerir einhvern óöruggan eða leiðan?
- Hvað getum við sagt eða gert ef leikur verður óþægilegur?
- Hvað getum við gert ef einhver biður okkur um að halda leyndarmáli sem okkur líður ekki vel með?
- Hvernig líður þér þegar eitthvað er gott og þægilegt?
- Hvernig líður líkamanum þegar eitthvað er óþægilegt?
- Hvaða vísbendingar gefur líkaminn okkur? (magaverkur, frýs, vill fara burt).
- Getið þið sagt mér frá þegar ykkur fannst þið vera örugg?
- Hvenær þarf ég að segja stopp eða nei?
- Hvað eigum við að gera þegar aðrir segja ,,stopp”?
- Er stundum erfitt að segja nei? Hvað hjálpar okkur þá?
- Hvers vegna er mikilvægt að geta sagt frá ef eitthvað óþægilegt gerist?
- Hvað gerist ef við segjum frá?
- Hvað þýðir að líkaminn þinn sé þinn?
- Hvernig getum við öll hjálpað til við að passa hvort annað?
- Hvað má fólk ekki gera við líkama annarra?
- Hvaða tilfinningar finnum við þegar eitthvað er óþægilegt?
- Hvað getur hjálpað þegar við erum hrædd eða óörugg?
- Hvernig getum við hjálpað vinum sem líður illa?
- Hvað er best að gera ef einhver ýtir eða togar í þig?
- Hvað ef einhver segir ljót orð eða skilur þig útundan?
- Hvað ef einhver spyr um eitthvað sem þér finnst skrýtið eða óþægilegt?

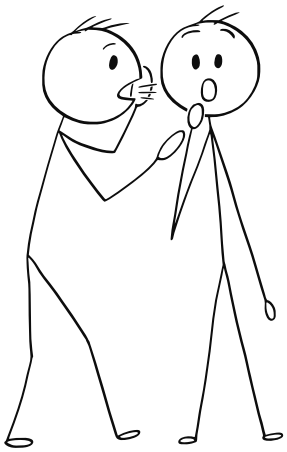
VERKEFNI

Hentar fyrir 3. og 4. bekk

Hér eru verkefni sem hægt er að prenta út og láta nemendur vinna sjálfstætt eða í litlum hópum, að því gefnu að þeir séu orðnir nokkuð öruggir í lestri. Kennari getur einnig lesið setningarnar upphátt og fengið bekkinn til að svara í sameiningu.

Smelltu hér til að opna Er þetta samþykki?

Smelltu hér til að opna Örugg og óörugg leyndarmál



Nafn:_____

Örugg og óörugg leyndarmál

Það eru til tvær tegundir af leyndarmálum: **góð og örugg** leyndarmál og **slæm og óörugg** leyndarmál. Gott og örugt leyndarmál er eitthvað sem er leyndó í stuttan tíma og á endanum eiga öll eftir að fá að vita það.
Dæmi: Ef þú ert búinn/n að velja afmælisgjöf fyrir systkinið þitt, þá getu foreldrar þínir beðið þig um að segja því ekki hvað það fær. En systkinið mun komast að því á afmælisdeginum.

Slæmt og óörugt leyndarmál er eitthvað sem á eiginlega ekki að vera leyndó og getur látið okkur líða illa, áhyggjufull eða óþægileg.
Dæmi: Ef einhver meiðir þig og segir þér svo að segja engum frá þá er það slæmt leyndarmál sem þú ert alltaf að segja frá.

Lestu leyndarmálin hér fyrir neðan og merktu svo við hvort leyndarmálið sé **örugt** eða **óörugt**.

	Örugt	Óörugt
1. Þér er boðið afmælisveislu sem á að koma á óvart. Þú ert beðin/inn/ð um að segja engum frá.	☐	☐
2. Vinur þinn sýnir þér eitthvað hræðilegt og biður þig að segja engum frá.	☐	☐
3. Ókunnugur maður kemur til þín og gefur þér nammi. Hann segir: „ekki segja mömmu".	☐	☐
4. Þú býrð til leynilegt handaband með bestu vinkonu þinni.	☐	☐
5. Þú býrð til jólakort fyrir kennaranum þinn og heldur því leyndu áður en þú gefur honum það.	☐	☐
6. Einhver biður þig að segja foreldrum þínum ekki frá einhverju slæmu sem þau gerðu.	☐	☐
7. Einhver snertir þig og segir: „þetta er leyndarmálið okkar".	☐	☐
8. Vinir þínir eru sífellt að spyrja í hvaða búning þú verður á Halloween, en þú vilt ekki segja þeim.	☐	☐
9. Fjölskyldan þín er að skipuleggja óvænta ferð til ömmu og afa. Pabbi þinn segir þér að halda því leyndu.	☐	☐
10. Einhver sýnir þér einkastaðina sína og segir svo að þú lendir í miklum vandræðum ef þú segir einhverjum frá.	☐	☐

Nafn:_____

Er þetta samþykki?

Lestu setningarnar hér fyrir neðan og merktu við **JÁ** ef manneskjan gef samþykki en **NEI** ef manneskjan gef ekki samþykki.

	JÁ	NEI
1. Þú spyrð vin þinn: „má ég knúsa þig" og hann svarar: „já"!		
2. Þú kitlar einhvern sem segir það vera vont eða óþægilegt.		
3. Vinkona þín tekur vatnsflöskuna þína án þess að spyrja.		
4. Einhver heldur áfram að elta þig í leik þótt þú hafir sagt stopp.		
5. Þú spyrð áður en þú tekur mynd af bekkjarfélögum. Þau segja: „allt í lagi".		
6. Þú tekur í höndina á einhverjum án þess að spyrja fyrst.		
7. Þú spyrð: „má ég sitja hjá þér" og færð svarið: „já, endilega".		
8. Þú lánar kennaranum blýantinn þinn eftir að hann spyr kurteisislega.		
9. Þú snertir hárið á einhverjum án þess að fá leyfi frá þeim.		
10. Þú spyrð: „má ég fá bita af kökunni þinni" en þú færð ekkert svar.		
11. Einhver potar í þig aftur og aftur þrátt fyrir að þú sagðir þeim að hætta.		
12. Þú spyrð einhvern hvort þú megir klappa hundinum þeirra. Þau svara: „já".		

MINN LÍKAMI
KYNFÆRIN

Finnst þér gaman ef einhver ryðst inn í herbergið þitt, draslar allt út og hleypur svo í burtu? Þessu svarar þú örugglega neitandi. Því þú átt herbergið þitt og átt rétt á því að það séu ekki einhverjir að fara þangað inn, láta þér líða illa og spyrja ekki einu sinni um leyfi eða spá í hvað þér finnst um það.

Það sama gildir um líkama þinn og herbergið þitt - þú átt líkamann og aðrir hafa ekki leyfi til að ryðjast að honum og valda þér ef til vill vanlíðan. Þér finnst kannski notalegt að mamma strjúki þér um hárið þegar þú situr hjá henni en þér finnst ef til vill ekki þægilegt ef þú situr í strætó að það komi einhver ókunnugur og strjúki þér um hárið.

Svo eru líka vissir staðir á líkamanum sem kallast kynfæri. Kynfærin okkar eru typpi, píka, rass og brjóstin okkar. Þú átt rétt á að þetta séu svæði líkamans sem fólk snertir ekki.

- Sum nota orðið einkastaðir fyrir kynfæri, það getur verið ruglingslegt fyrir þau sem eru meiri bókstafleg í hugsun eins og til dæmis sum einhverf börn.

Þú mátt alltaf:

- biðja fólk um að stoppa
- ákveða hver og hvenær má strjúka á þér hárið
- segja einhverjum sem þú treystir frá ef þér líður illa
- biðja vini þína og fjölskyldu að fara í annan leik ef þér finnst eitthvað óþægilegt í leiknum

Verkefni: Teiknaðu mynd af þér. Teiknaðu föt utan á þig. Bentu svo á með því að gera örvar hvar kynfærin þín eru sem þú vilt sérstaklega verja.

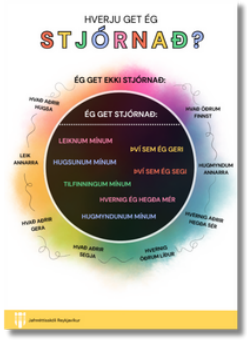
Efniviður: Blað, blýantur, trélitir, tússlitir.

Texti sem vísar í greinar Barnasáttmálans: Stjórnvöld eiga að vernda börn gegn kynferðisofbeldi, þar með talið að vernda þau fyrir því að vera neydd í vændi, að teknar séu kynferðislegar myndir eða gerð kynferðisleg myndbönd af þeim.

Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna

GAGNLEGT EFNI TIL AÐ EFLA TILFINNINGAFÆRNI BARNA

Smelltu á **hlekkinn hér** til að finna eftirfarandi efni til að efla tilfinningafærni barna. Efnið er líka á ensku neðar í skjalinu.



Myndir af tilfinningum og tilfinningaskjali

Hægt er að prenta myndirnar út og hengja þær upp á vegg, í sjónlínu barnsins, þannig að það geti bent á hvernig því líður. Einnig fylgir blað sem hjálpar til við að ræða um hvað við getum haft stjórn á. Efnið nýtist vel til að ræða um mismunandi tilfinningar og hvernig líkaminn og hugurinn bregðast við. Tvær mismunandi útgáfur fylgja, svo auðvelt er að laga efnið að aldri og þroska hvers barns.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Núvitundaræfing sem hjálpar börnum að róa taugakerfið.

Ræturnar mínar

Ein einföld æfing sem getur hjálpað barni að finna fyrir öryggi er að biðja það um að ímynda sér að það sé tré eða blóm. Útskýrið að til þess að tré eða blóm vaxi þurfi það bæði sól og rigningu — sólina til að hlýja og rigninguna til að næra.

Þegar börn eru eldri eða tilbúin má bæta við skýringum, t.d. að stundum komi sterkur vindur sem getur verið erfiður fyrir tréð, alveg eins og stundum gerast hlutir sem eru erfiðir fyrir okkur. En tréð hefur rætur sem halda því stöðugu og öruggu, rétt eins og við sem eigum alls kyns hluti, staði eða manneskjur sem hjálpa okkur að vera örugg.

Segið svo frá því hvernig ræturnar teygja sig niður í jörðina og halda trénu öruggu. Ræturnar geta líka teygt sig á staði sem barni finnst góðir og róandi. Hvetjið barnið til að segja hvert „rætur“ þess gætu farið. Þið getið byrjað sjálf, t.d. „Ræturnar mínar myndu fara í sófann til að kúra með þér, í sumarbústaðinn, í sundlaugina, til ömmu og afa, til frænku/frænda eða til systkina“. Hægt er að skrifa í auðu reitina hjá rótunum.

ÖRYGGISKORT

Smellt hér fyrir hlekk að útprentanlegu öryggiskorti

ÖRYGGISKORT

Öruggur staður

Fullorðinn sem ég get alltaf talað við

Það sem hjálpar mér líða vel

Nafn

SAMKENND

Það getur verið krefjandi að útskýra hugtakið samkennd fyrir ungum börnum, en mikilvægt er að byrja snemma að æfa okkur í að setja okkur í spor annarra. Með því að efla samkennd frá unga aldri aukum við einnig öryggi í samskiptum barna. Þegar börn læra að þekkja og virða tilfinningar annarra verða þau líklegri til að sýna umhyggju í aðstæðum sem gætu annars valdið átökum. Samkennd hjálpar þeim að greina mörk, skilja áhrif eigin hegðunar og bregðast við á uppbyggilegan hátt. Þetta dregur úr líkum á stríðni, einelti og annarri skaðlegri hegðun og virkar þannig sem mikilvæg forvörn gegn ofbeldi. Hér fyrir neðan er einföld skýring á því hvað samkennd er og nokkrar hugmyndir að æfingum sem henta yngri börnum.

Hvað er samkennd?

Samkennd þýðir að skilja hvernig öðrum líður og hjálpar okkur að vera góð við hvert annað, leysa vandamál og vera betri vinir.

Stutt dæmisaga um samkennd

Einu sinni voru tveir vinir í skólanum, Lóa og Aron.
Einn daginn missti Aron myndina sína sem hann hafði verið búinn að teikna í marga daga. Myndin rifnaði og hann varð mjög leiður.

Lóa sá að Aron var þögull og með tár í augunum.
Hún hugsaði: „Ef ég hefði verið marga daga að teikna fína mynd og hún myndi síðan skemmast, þá væri ég líka mjög leið.“

Þannig að Lóa settist við hliðina á honum og sagði:
„Mér þykir þetta svo leiðinlegt. Ég skil að þú sért leiður. Viltu að ég hjálpi þér að gera nýja teikningu?“

Aron brosti pínu og sagði:
„Já, það væri gott.“
Þau gerðu saman nýja teikningu – og Aroni leið miklu betur.

Þetta er samkennd:

Að taka eftir tilfinningum annarra, skilja þær og reyna að hjálpa eða vera góður vinur.

SAMKENND

Æfingar

Gerum góðverk

Markmið: Að sýna samkennd í verki.

Leiðbeiningar:

1. Gefðu börnunum daglega áskorun, t.d:

- Segðu eitthvað fallegt við einhvern.
- Hjálpaðu vini að klára verkefni.
- Spurðu einhvern sem er einn hvort hann vilji leika.

2. Í lok dags spyrð þú:

- Hvernig leið þér þegar þú sýndir samkennd/gerðir góðverk?
- Hvernig heldurðu að hinum hafi liðið?

Að setja sig í spor annarra

Markmið: Að æfa sig í að þekkja tilfinningar annarra.

Leiðbeiningar:

1. Kennari les upp stutta setningu, t.d:

- Vinkona þín týndi uppáhalds dótinu sínu.
- Einhver er einn í frímínútum og hefur engan til að leika við.
- Einhver vinnur keppni sem hann var búinn að æfa sig mikið fyrir.

2. Börnin fá tækifæri til að svara eftirfarandi spurningum eftir hverja setningu:

- Hvernig myndi mér líða?

3. Umræður: Hvað getum við gert til að hjálpa?

Ath. Einnig hægt að nota tilfinningaspjöldin sem finna má á hér með þessari æfingu.

Íslenskir málshættir sem tengjast þemanu. Hægt að fara yfir þá með bekknum, ræða hvað þau halda að hver málsháttur þýðir.
Er einhver málsháttur sem þau þekkja?
Einhver sem þau nota eða myndu vilja nota? Einhver úreltur?

- Af góðum hug koma góð ráð
- Aldrei er of seint gott að gjöra
- Allir þurfa hjálpar við
- Allt skal með varúð vinna
- Allur er varinn góður
- Annars byrði er öðrum létt
- Aumt er ástlaust líf
- Á eftir dimmum skýjum verður heiður himinn
- Ber er hver að baki nema sér bróður eigi
- Besta gjöfin er gott fordæmi
- Betra er autt rúm en illa skipað
- Betra er heiðarlegt nei en falskt já
- Betri er trúr óvinur en ótrúr vinur
- Blindur er hver á sjálfs síns sök
- Brennt barn forðast eldinn
- Bylur hæst í tómri tunnu
- Dreptu reiði þína meðan hún er lítil
- Ef þér líkar það góða sem þú sérð í öðrum gerðu það að þínu
- Ef þú leitar eftir hjálparhönd, mundu þá eftir þinni
- Ef þú vilt ekki að neinn viti það, gerðu það þá ekki
- Eigi fellur tré við hið fyrsta högg
- Ein lygi býður annarri heim
- Ekkert er svo slæmt að það gæti ekki verið verra
- Ekkert svar er líka svar
- Ekki er gaman nema gott sé
- Ekki er það einum bót, þó annar sé verri
- Ekki eru vargar vinsælir
- Ekki skal lofa meiru en hægt er að standa við
- Enginn er réttlátur meðan hann er reiður
- Enginn skyldi einn í sorgum sitja
- Engum er alls varnað
- Engum er bót í annars böli
- Færri myndu illt tala ef færri vildu heyra
- Gott er að vera í góðum hóp og gerast honum líkur
- Góð samviska er besta svefnmeðal í heimi
- Góð samviska er betri en hundrað vitni
- Góður á jafnan góðs von
- Góður orðstír kemur smám saman en illur er auðfenginn
- Góður vinur er gulli betri
- Hver hefur sína byrði að bera
- Hvernig getur sá öðlast frið sem veldur öðrum sársauka
- Illur á sér ills von
- Illur gleðst af annars skaða
- Í neyð skal vin reyna
- Kurteisi kostar ekki peninga
- Margt smátt gerir eitt stórt
- Meira kveður að verkum en orðum
- Oft má satt kyrrt liggja
- Tjóni er auðvelt að valda en erfitt að bæta úr því
- Tungan er beittari en sverðið
- Vinur er gjöf sem þú gefur sjálfum þér
- Það læra börnin sem fyrir þeim er haft

HVAÐ VILTU VITA?

VIKA 6

3

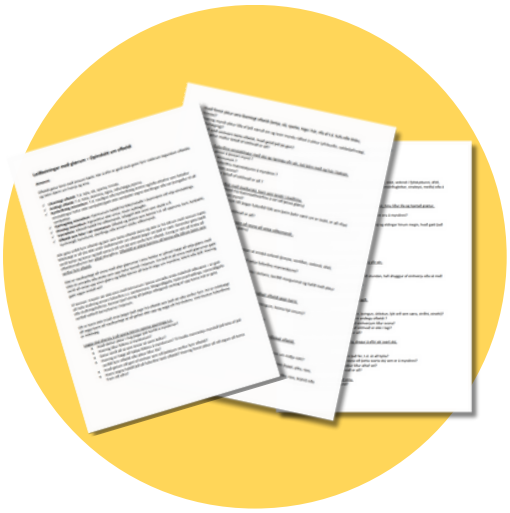
FRÆÐSLUEFNI

JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR

OPINSKÁTT UM OFBELDI

Opinskátt um ofbeldi er verkefni sem gefið var út af Reykjavíkurborg. Efnið er aðeins til í stafrænu formi og markmið þess er að auka þekkingu barna á ofbeldi og gera þau fær um að ræða það opinskátt og taka afstöðu gegn því.

Myndir til að ræða



Kennsluleiðbeiningar

Veggspjöld

HALLÓ HEIMUR

Námsefni frá MMS

Upplýsingar um efni í Halló Heimur bókunum frá MMS sem tengjast þema Viku6.

Halló Heimur 1

Hver er ég og setja sig í spor annarra.....bls. 108-109.
Vinátta..... bls. 110.
Fjölskyldan.....bls. 112-118.
Réttindi og forréttindi..... bls. 119 - Verkefnabók bls. 52.
Barnasáttmálinn..... bls. 120 - Verkefnabók bls. 53.
Ég er eins og ég er..... bls. 122.

Halló Heimur 2

Heilbrigð sál..... bls. 36.
Tilfinningar..... bls. 37. Verkefnabók bls. 15-16.
Eitt líf..... bls. 38.
Hver er ég?..... bls. 96- 108. - Verkefnabók bls 44-49.

Halló Heimur 3

Geðrækt..... bls. 42.
Ég er nóg..... bls. 98-109 - Verkefnabók bls. 44-49.

ÉG VEIT

NÁMSVEFUR OG KENNSLULEIÐBEININGAR

Ég veit er opinn námsvefur fyrir leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla um ofbeldi, misnotkun, einelti og réttindi barna.

Efnið er unnið samkvæmt aðalnámskrá leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla.

Smellið hér eða á myndina til að komast inn á vefinn!

Réttur til að vera örugg: Öll börn eiga rétt á því að upplifa sig örugg, bæði heima og í leikskólanum. Í þessum hluta er fjallað um mismunandi gerðir af líkamlegu og andlegu ofbeldi og hvernig við getum fengið aðstoð ef við upplifum eitthvað sem okkur finnst erfitt.

Að segja frá: Hér er fjallað um spurningarnar: Hvers vegna getur verið erfitt að segja öðrum hvernig okkur líður í raun og veru? Og hvers vegna gæti verið góð hugmynd að gera það samt?

Tilfinningarnar mínar: Það er mikilvægt að þekkja og hafa orð yfir tilfinningar okkar til að geta talað um hvernig okkur líður. Þá er auðveldara að koma orðum að því sem okkur sjálfum finnst og skilja hvernig öðrum líður. Í hlutanum „Tilfinningar mínar“ læra börnin meira um tilfinningarnar gleði, sorg og hræðslu.

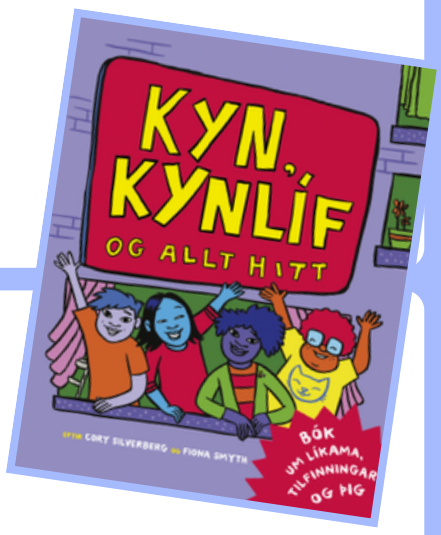
KYN, KYNLÍF OG ALLT HITT

Rafbók og kennsluleiðbeiningar

Bókin **Kyn, kynlíf og allt hitt** fjallar um líkama, tilfinningar, kyn og kynlíf. Bókin er hugsuð þannig að hún sé notuð yfir lengri tíma - vikur, mánuði, jafnvel ár - fremur en að taka efnið fyrir í nokkrum kennslustundum. Ástæðan er að það verða til ólík samtöl eftir því á hvaða aldri nemendur eru.

Kyn, kynlíf og allt hitt - rafbók
Kyn, kynlíf og allt hitt - kennsluleiðbeiningar

Á bls. **90** byrjar kafli sem heitir **Snerting** og endar á bls. **115** þar sem fjallað er um **leyndarmál**.



Verkefni

Lestu kaflann fyrir nemendur. Þið ákveðið sjálf hvort þið farið yfir allan kaflann eða aðeins valda hluta hans, en við mælum sérstaklega með að síðustu blaðsíðurnar séu með, þar sem fjallað er um leyndarmál.
Að loknum lestri dreifir þú grænum og rauðum miðum til nemenda, þannig að hver nemandi fái einn miða af hvorum lit.

Góð snerting: Snerting sem er hlý, örugg og lætur okkur líða vel.

Slæm snerting: Snerting sem er óþægileg, óörugg eða gerð án leyfis.

Segðu setningar sem gefa dæmi um góða eða slæma snertingu og nemendur velja með miðunum sínum í hvorum flokknum fullyrðingarnar eiga heima.
Dæmi:

1. Mamma/pabbi gefur mér faðmlag og ég vil það.
2. Vinur togar í mig í leiknum þótt ég segi stopp.
3. Kennari klappar mér á bakið og mér líður vel.
4. Einhver þrýstir sér að mér í biðröð og mér finnst það óþægilegt.
5. Vinur spyr: Má ég halda í höndina þína?
6. Einhver reynir að faðma mig þegar ég segi nei.

GANGI YKKUR VEL!

Endilega deilið með okkur skemmtilegum verkefnum, myndum eða öðru sem má deila á heimasíðu Jafnréttisskólans eða samfélagsmiðlum.

Ef einhverjar spurningar vakna má alltaf hafa samband:
Indiana.ros.aegisdottir@reykjavik.is
Marianna.gudbergsdottir@reykjavik.is

Smelltu á myndina eða skannaðu QR kóðann!

JAFNRÉTTISSKÓLI REYKJAVÍKUR