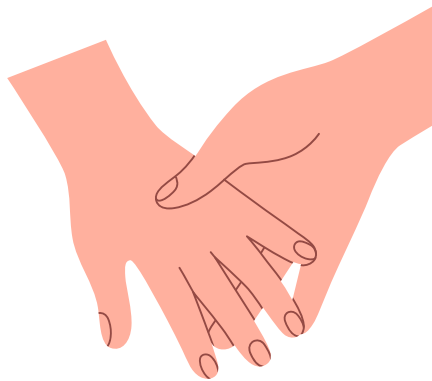




Jafnréttisskóli
Reykjavíkur

Öruggari snerting



Kennsluleiðbeiningar
Miðstig

Efnisyfirlit:

<u>Hluti 1: Byrjun á samtali</u>	3
<u>Hluti 2: Líkamspartar - hver má snerta hvar og hvernig</u>	4
<u>Efni til að prenta út</u>	9-12
<u>Hluti 3: Hvað get ég gert?</u>	7
<u>Efni til að prenta út</u>	13-14
<u>Hluti 3: Hvernig get ég sagt fullorðnum?</u>	8
<u>Efni til að prenta út</u>	15-16

Ýmist annað gagnlegt efni, til dæmis upplýsingar um kynferðislegt ofbeldi, áföll og frekara efni fyrir kynfræðslu og til að undirbúa sig fyrir kynfræðslu má finna á þessum hlekk sem má opna með því að smella hér.

Efnið er nýtt í skólastarfi: Gott er að vinna verkefnið í litlum hópum.

Hægt er að skipta því niður og fara í gegnum einn hluta í einu, t.d. hluta 1 og 2 en taka svo hluta 3 og 4 seinna.

Það sem þarf (neðar í þessu skjali)

- Prenta út blað með hringjunum á bls. 9, gott að prenta í A3 þannig að það sé nógu stórt eða hafa það uppi á skjá og nota kennaratyggjó til að setja á skjáinn á viðeigandi stað.
- Prentaðu út líkamspartana á bls. 10 (gott er að plasta).
- Prentaðu út græna og rauða kassa með snertingu á bls. 11 (gott er að plasta).
- Prenta út „Hvað get ég gert“ og skýin á bls. 13 og 14.
- Prenta út „Hvernig get ég sagt fullorðnum?“ bls. 15.
- Prenta út Fullorðnir sem ég get talað við - höndin. Eitt fyrir hvern nemenda. bls. 16.

Allt nema Höndin/Fullorðnir sem ég get talað við er unnið saman sem hópur, þar sem kennari skrifar niður hugmyndir hópsins. Höndin/ fullorðnir sem ég get talað við, fyllir hver og einn nemandi út fyrir sig.

Hluti 1: Byrjun á samtali

Gott er að setja einfaldar reglur, jafnvel niður á blað sem hægt er að minna á. Þið séuð að fara tala um eitthvað sem sumum gæti þótt erfitt að tala um og mikilvægt er að sýna hvernig þið eruð góð við hvort annað.

Fáið hópinn til að búa til reglur til að hjálpa þeim að gera það, t.d. er bannað að grípa fram í og bannað að gera grín að spurningum eða svörum.

Umræðuspurningar:

- **Hvað er snerting?**
- **Hvenær er snerting góð og þægileg?**
 - Til dæmis ef þér finnst gott að láta strjúka bakið og þú biður einhvern sem þér líður vel með að gera það.
- **Hvernig getur snerting verið óþægileg og óörugg?**
 - Ef einhver er að stríða og meiðir.
- **Getur snerting verið þægileg en samt óörugg?**
 - Til dæmis einhver nuddar á mér bakið og það er kannski líkamlega þægilegt, en mér finnst óþægilegt að manneskjan sé að gera þetta eða ég veit að það má ekki.
 - Einhver snertir kynfærin þín (píku, typpi eða rass), kannski er það ekki vont, en þig langar ekki að þau geri þetta eða veist að þau ættu ekki að gera þetta.
- **Af hverju er mikilvægt að vita að við getum sagt nei við snertingu?**

Hluti 2: Líkamspartar og hver má snerta hvar og hvernig

Farið yfir spjöldin með líkamspörtunum og farið með nemendum yfir hringina.

Byrjið á innsta hringnum: Hvaða líkamsparta mega þau snerta á sjálfum sér?

- Vegna snertingar á eigin kynfærum – Gott er að nefna að það er eitthvað sem við gerum þegar við erum ein. Ef við erum að snerta kynfærin okkar þar sem önnur eru, t.d. í skólastofu, í stofunni heima, þá gæti öðrum í kring þótt það óþægilegt.
- Passaðu að þvo hendur fyrir og eftir.

Umræðuspurningar:

- **Hver er í mismunandi hringjum?** Fá þau til að nefna einstaklinga sem þau þekkja/vita um í hverjum flokk.
- **Hver þarf leyfi til að snerta þig?**
 - Gott er að hafa í huga að stundum þarf snertingu til að hjálpa okkur, t.d. snerting með læknum (og hjúkrunarfræðingum), þau ættu að spyrja um leyfi og einhver annar ætti að vera líka á staðnum, t.d. foreldri.

Þegar þið farið svo að ræða mismunandi líkamsparta, spyrjið þau hvernig snerting á hverju svæði gæti verið – hvaða snerting sé örugg, í lagi og þægileg, og hvaða snerting sé óörugg, ekki í lagi eða óþægileg.

Við viljum að öll umræða um snertingu sé raunhæf. Til dæmis væri ekki mjög raunhæft að segja „það má **aldrei** neinn fullorðinn snerta kynfærin þín!“, því það gæti verið að þau þurfi aðstoð við að skeina sér, ef það verður slys eftir að þau hætta að nota bleyjur o.fl. Læknir gæti þurft að skoða og snerta kynfærin. Það geta líka komið tilfelli þar sem ókunnugir gæti þurft að snerta kynfæri, t.d. ef þau slasa sig á hjóli og dettur á stöngina og það kæmi ókunnugur aðili að þeim og sæi á fatnaði að það kæmi blóð frá kynfærasvæði.

Þess vegna viljum við leggja áherslu á hvernig mismunandi snerting gæti verið og að slíkt getur verið öruggt og óöruggt, og svo eftir því hvort hún sé óþægileg eða þægileg.

Dæmi um snertingu við kynfæri:

- Ef vinir/jafnaldrar/kærustupör eru að snerta líkama hvors annars á allskonar hátt með samþykki, það er þá í lagi.
- „striðni“ þar sem er slegið í rass á öðrum, potað í rass hjá vinum, klipið í brjóst - er það í lagi? Er það í lagi þó það sé „grín“?
- Þegar rætt er um fullorðna sem eru ókunnugir eða jafnvel fullorðnir sem við þekkjum, þá þarf fullorðið fólk stundum snerta kynfærin á krökkum, t.d. Ef við erum með einhver óþægindi, þá gæti læknir/ hjúkrunarfræðingur þurft að skoða eða foreldrar okkar. Gott er að taka fram að spyrja hvernig snerting á kynfærum væri viðeigandi og hvað ekki?
 - Gott er að hjálpa þeim að þekkja mismunin á þeirri snertingu og annarri. Til dæmis hvernig þau snerta sín eigin kynfæri, örva þau og það er þægilegt (sjálfsfróun) og að aðrir fullorðnir eða eldri unglingar ættu ekki að snerta þau á þann hátt - þó það sé ekki „vont“ eða meiðir.
- Mörgum finnst óþægileg tilhugsun að segja krökkum „ég veit að sjálfsfróun er góð“, en staðreyndin er sú að flestum þykir sú snerting góð, og þó hún sé kannski ekki orðin af kynferðislegum toga hjá sumum á miðstigi þá breytist það gjarnan með kynþroskaskeiðinu. Sum sem verða fyrir kynferðislegu ofbeldi geta upplifað togstreitu/rugling, vegna þess að snertingin „var ekki vond“ eða jafnvel kitlaði eða var góð, en þeim leið samt óþægilega á meðan. Í þeim tilfellum gætu þau ekki áttað sig á að um ofbeldi hafi verið að ræða og segja því síður frá.

- **Hvernig vitum við hvort okkur líður vel eða illa með snertingu?**

- Fínt að fá þau til að nefna eitthvað annað sem þeim líður óþægilega með, t.d. ef það er verið að skamma þau. Við fáum kannski óþægilega tilfinningu í magann, verðum leið eða hrædd.

Snerting á aldrei að vera leyndarmál

- Ef einhver vill að við segjum engum frá hvernig aðrir snerta okkur eða vilja að við snertum þau þá er það líklega ekki örugg snerting. Snerting á aldrei að vera leyndarmál og við megum alltaf segja einhverjum frá.

Við verðum að fá samþykki til að snerta aðra og aðrir verða að fá samþykki til að snerta okkur

Passið að það sé skýrt að þau viti hvað samþykki og mörk þýðir.

Samþykki = Fá leyfi

Mörk = Það sem við viljum ekki.

- Hvernig fáum við samþykki? (Fáðu þau fyrst til að segja áður en þú gefur dæmi). Hvernig fæ ég leyfi?
 - Má ég? Er þetta gott? Á ég að halda áfram?
- Hvernig set ég mörk? Hvernig get ég sagt ef ég vil ekki snertingu?
 - Stopp, nei, hættu, mér finnst þetta óþægilegt, ég vil þetta ekki, getum við gert eitthvað annað, ekki núna.

Snerting sem er örugg með samþykki, snerting sem er ekki örugg:

Gott er að nýta miðana með dæmum af snertingu sem er örugg með samþykki og snerting sem er ekki örugg, til umræðu.

- Hægt er að spyrja af óöruggu snertingunni, „hvað gætum við gert?“ eða „hvað væri hægt að segja við viðkomandi?“
- Hvernig veit ég hvort snerting sé örugg eða óörugg?

Gott væri líka að byrja á tómu blöðunum og fá þau til þess að teikna eða segja fyrst dæmi.

Hluti 3: Hvað get ég gert?

Taktu blaðið „hvað get ég gert“ og fylgiblaðið með skýjum til að klippa. Klippið út tómu skýin og spyrjið hvað þau geti gert. Þegar allar hugmyndir þeirra eru komnar, bætið við hugmyndunum sem eru með í skjalinu á nokkrum skýjum ef þær hugmyndir vantar.

Mikilvægt: Fara yfir hvað ef ég frýs!

Að frjósa er algengasta viðbragðið í aðstæðum sem fólki líður illa í.

- Líkaminn okkar hefur leiðir til að verja sig þegar eitthvað gerist og við erum hrædd við. Stundum getur fólk hlaupið í burtu eða farið en ekki alltaf og stundum gerist það að líkaminn okkar frýs og við getum ekki hreyft okkur eða talað.
- Þetta er ekki eitthvað sem við ákveðum að gera heldur gerist það sjálfkrafa. Það er eins og heilinn okkar segi: „Ef ég hreyfi mig ekki, þá kannski hverfur hættan.“
- Það þýðir ekki að við höfum gert eitthvað rangt. Það þýðir bara að líkaminn okkar er að reyna að vernda okkur á sinn hátt.

Spyrjið hvort þau hafi einhvern tímann frosið í aðstæðum sem voru óþægilegar.

- Þegar verið er að tala um „frjósa“ gætu krakkar sem eru mjög bókstafleg átt erfitt með myndlíkinguna svo það er gott að útskýra að það er ekki verið að tala um að frjósa úr kulda heldur þegar manni líður eins og maður geti ekkert gert.

Dæmi:

- „Hefur þú einhvern tíma verið í feluleik og heyrt einhvern koma nálægt þér? Kannski vildirðu hlaupa eða breyta um felustað en í staðinn bara stoppaðirðu alveg og þorðir ekki að hreyfa þig. Þannig getur viðbragðið að frjósa virkað.“
- „Ef bolti kemur mjög hratt á þig í leik og þú átt að grípa hann en í staðinn stendurðu bara kyrr og getur ekki brugðist við.“
- „Ef stór sprenging eins og í flugeldum eða hávær hvellur verður nálægt þér geturðu stífnað upp í smástund áður en þú gerir eitthvað.“
- „Ef einhver kemur of nálægt þér eða gerir eitthvað sem þér finnst óþægilegt gæti líkaminn þinn frosið og þú finnur að þú getur hvorki talað né hreyft þig, jafnvel þó þú viljir segja „nei“. Þetta er eðlilegt viðbragð – og það er aldrei þér að kenna.“

Ef þetta gerist, þá má samt alltaf tala við einhvern fullorðinn sem þú treystir um það!

Gott er að minna þau á, að þó að við frusum, eða gátum ekki sagt nei/stopp/hættu etc. þá þýðir það ekki að við höfum gefið samþykki fyrir því og það er þá á engan hátt okkur að kenna.

Hluti 4: Hvernig get ég sagt fullorðnum?

Takið blaðið „Hvernig get ég sagt fullorðnum?“ og „fullorðnir sem ég get talað við.“ (Höndin)

Þessi hluti snýr að því að aðstoða þau í að þekkja fullorðna fólkið í kringum sig sem þau treysta og geta leitað til.

Byrjað er á „höndinni“ þar sem hver og einn fyllir út sitt blað áður en er unnið sem hópur í að finna hugmyndir um hvernig hægt væri að byrja samtalið við fullorðna (talblöðurnar).

Gott að hafa í huga ef verkefnið er unnið með hóp nemenda:

- Hjá mörgum eru foreldrar/forsjáaraðilar þeir sem fara fyrst á blað. Ef þau setja þau ekki á blað og eru að spyrja þig um hugmyndir gæti verið gott að spyrja: „En foreldrar þínir? Gæti verið gott að tala við þau?“
- Ef þau eru ekki sett á blað eða vilja ekki setja þau er gott að finna tækifæri fljótlega eftir á til að ræða við viðkomandi í einrúmi.
- Sum vilja ekki setja neinn á blað. Ekki pressa á þau að setja einhvern á blað eða vekja of mikla athygli á því í hópnum. Segið bara við viðkomandi að það sé allt í góðu og að stundum tekur smá tíma til að hugsa um það og það er hægt að gera þetta seinna.
 - Í þeim tilvikum gæti það í raun verið að það sé erfitt fyrir þau að klára verkefnið og þurfa bara meiri tíma, en það er líka „rautt flagg“ að þau treysta engum fullorðnum í kringum sig og gott að eiga spjall við viðkomandi í einrúmi þegar fyrsta tækifæri gefst.

Þau eiga að skrifa nöfn 5 einstaklinga á fingurna og það eru nokkur skilyrði:

- **Manneskjan þarf að vera fullorðin, þ.e. eldri en 18 ára.**
 - Ef þau spyrja hvort eldra systkinið sitt megi vera, þá er gott að spyrja hvort það sé eldra en 18 ára. Ef ekki, þá á ekki að setja þau.
 - „Af hverju?“ Því fullorðnir aðilar eru betri í að aðstoða krakka og vita frekar hvert það er hægt að leita.
- **Manneskjan þarf að vera einhver sem þau hitta oft.**
 - Ef þau vilja setja ömmu, en amma býr á Spáni og þau hittast um jól og sumar, þá geta þau ekki verið á listanum fyrir þetta verkefni.
 - „Af hverju?“ „Þó það er gott að tala við X, þá er sumt sem við viljum kannski svör við strax og vantar hjálp við strax og þá er erfitt ef það er einhver sem við hittum ekki oft.“
- **Að minnsta kosti einn þarf að vera einhver sem er ekki fjölskyldumeðlimur.**
 - Við viljum passa að einn sé utan fjölskyldu, bæði vegna þess að ef það er einhver í fjölskyldunni sem er að beita ofbeldi, eða vegna þess að krakkar vilja oft ekki valda foreldrum eða fjölskyldu áhyggjum, því þau búast við því eða halda að þau verði reið eða leið.
 - „Af hverju?“ Af því stundum er rosa gott að fá hjálp frá einhverjum sem er ekki í fjölskyldunni, aðallega ef það er eitthvað tengt fjölskyldunni okkar sem okkur líður ekki nógu vel með.

Uppástungur að fullorðnum sem þau gætu treyst utan fjölskyldu:

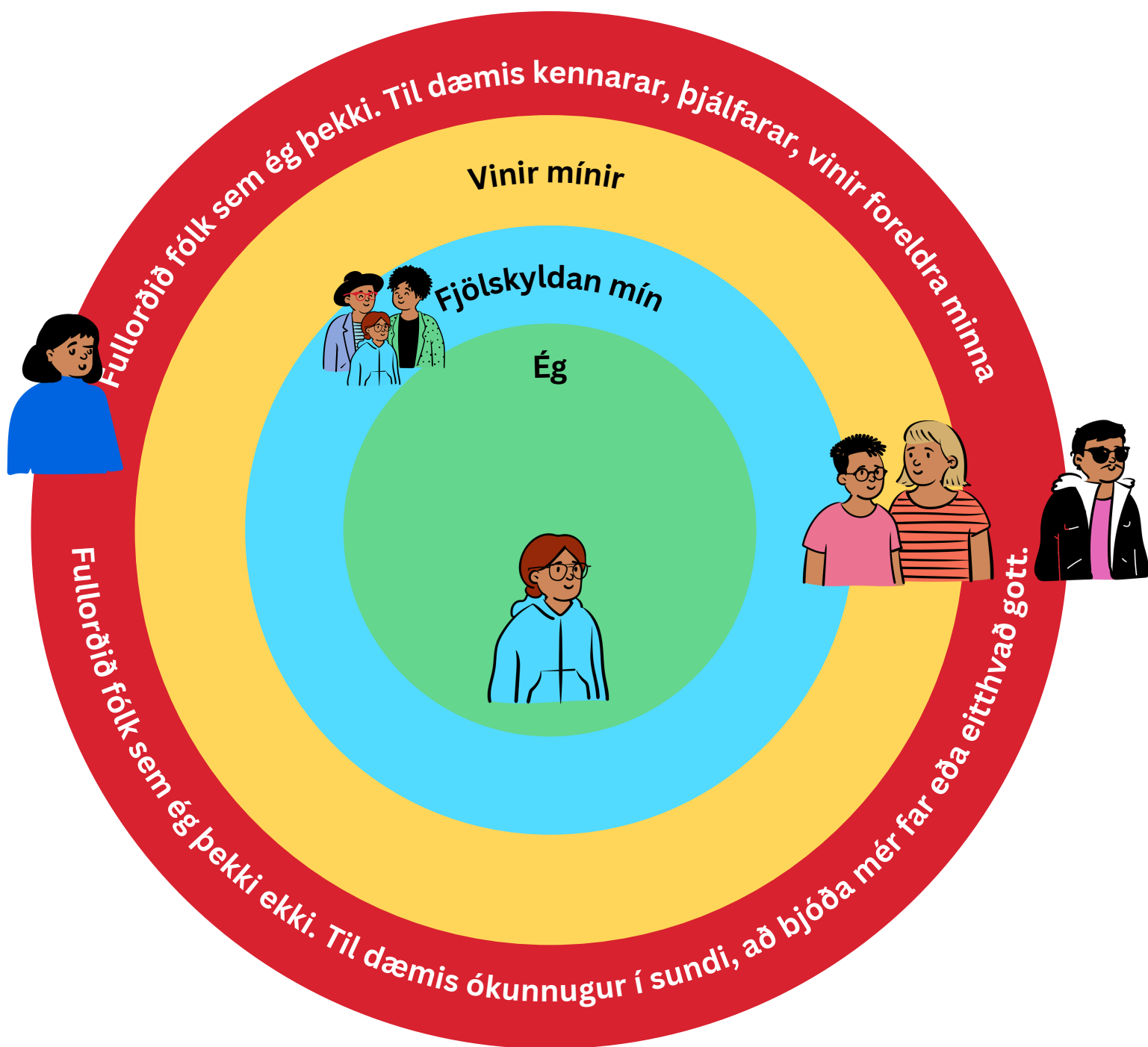
Kennari eða starfsmaður í skólanum, þjálfari, foreldrar vana.

- **Ath!** Ekki segja „þú getur treyst mér eða talað við mig, svo þú getur skrifað mig“. Ef þau skrifa ekki þig þá þýðir það ekki að þau treysti þér ekki. Þösum okkur að taka því ekki persónulega, (jafnvel þó þú sért foreldri þeirra.)

Talblöðurnar:

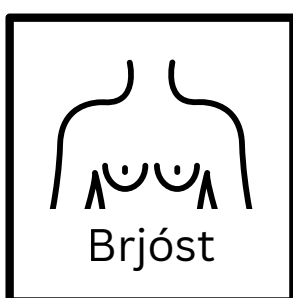
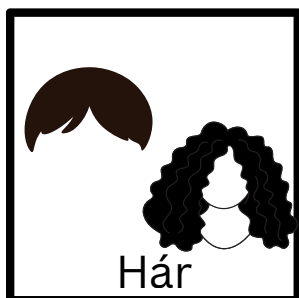
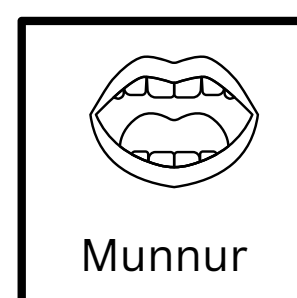
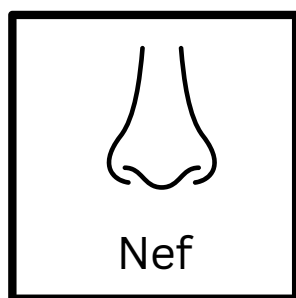
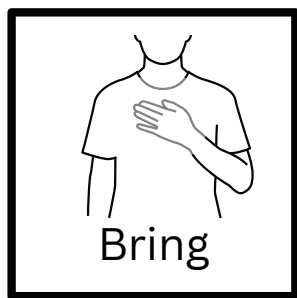
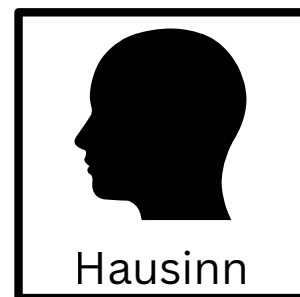
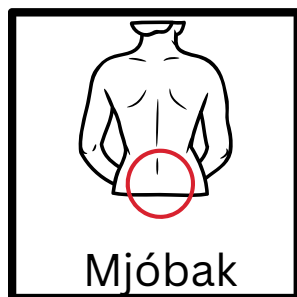
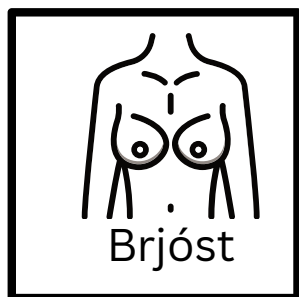
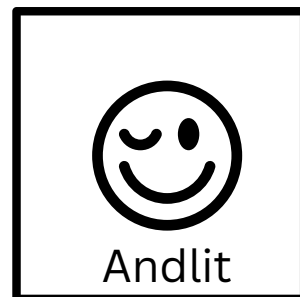
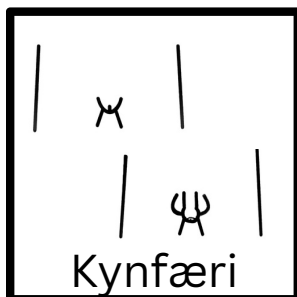
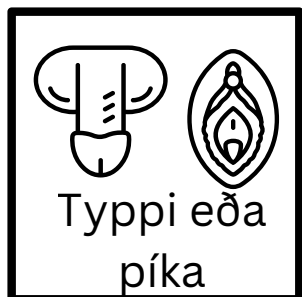
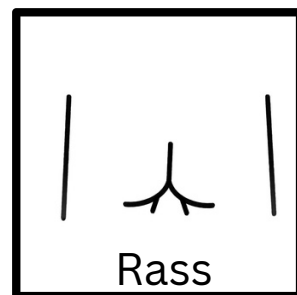
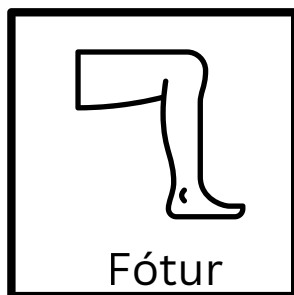
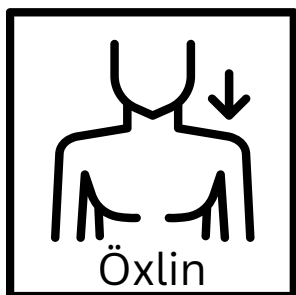
Seinni hlutinn snýr að því að hjálpa þeim að finna hvernig þau gætu byrjað samtalið við einhvern fullorðinn. Biðið þau um að koma með hugmyndir og fyllið inn í tómu talblöðurnar. Þegar þau hafa lokið við að koma sínum hugmyndum á blað og ef það passar við hópinn, látið þau prófa við þig, eða við hvort annað að byrja svona samtalið. Það þarf ekki að vera um neitt tengt snertingu/ofbeldi. Heldur bara eitthvað sem þeim gæti liðið illa með.

2. Líkamspartar og hver má snerta hvar og hvernig



2. Líkamspartar - hver má snerta hvar og hvernig

Staðir á líkamanum - Klippa út og jafnvel plasta



2. Líkamspartar - hver má snerta hvar og hvernig

Klippa út og jafnvel plasta

Snerting sem er örugg
með samþykki



Knús

Snerting sem er örugg
með samþykki



Gefa fimmu

Snerting sem er örugg
með samþykki



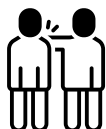
Handaband

Snerting sem er örugg
með samþykki



Leiðast

Snerting sem er örugg
með samþykki



Klapp á bakið

Snerting sem er örugg
með samþykki



Snerta hár

Snerting sem er örugg
með samþykki



Snerting frá læknum

Snerting sem er örugg
með samþykki



Andlit

Snerting sem er ekki
örugg



Kynfæri

Snerting sem er ekki
örugg



Snerting undir
fötum

Snerting sem er ekki
örugg



Knús án
samþykkis

Snerting sem er ekki
örugg



Að slá

Snerting sem er ekki
örugg



Klípa

Snerting sem er ekki
örugg



sem er sagt að sé
leyndarmál

Snerting sem er ekki
örugg



Ef þú ert beðin um að
snerta kynfæri
einhvers

Snerting sem er ekki
örugg



Lætur þér líða
ópægilega

Fyrir þau að fá hugmyndir

Snerting sem er ekki
örugg

Snerting sem er ekki
örugg

Snerting sem er ekki
örugg

2. Líkamspartar - hver má snerta hvar og hvernig

Klippa út og leyfa þeim að teikna

Fyrir þau að fá hugmyndir

Snerting sem er örugg
með samþykki

Snerting sem er örugg
með samþykki

Snerting sem er örugg
með samþykki

Snerting sem er örugg
með samþykki

Snerting sem er örugg
með samþykki

Snerting sem er örugg
með samþykki

Snerting sem er örugg
með samþykki

Snerting sem er örugg
með samþykki

Snerting sem er ekki
örugg

Snerting sem er ekki
örugg

Snerting sem er ekki
örugg

Snerting sem er ekki
örugg

Snerting sem er ekki
örugg

Snerting sem er ekki
örugg

Snerting sem er ekki
örugg

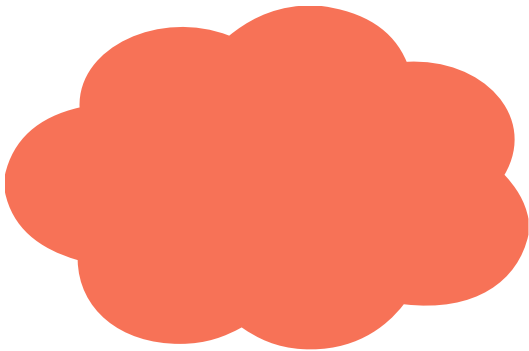
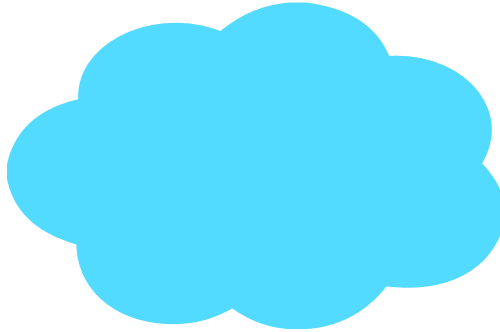
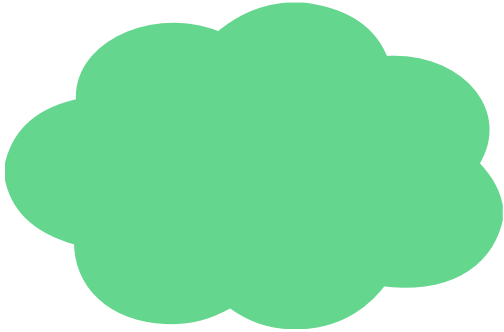
Snerting sem er ekki
örugg

Hvað get
ég gert?



3. Hvað get ég gert?

Hvað get ég gert? Ský til að klippa



Hvernig get
ég sagt
fullorðnum?

Má ég segja þér
frá einu sem mér
líður illa með?

Það gerðist eitt
sem mér fannst
ópægilegt



Nafn:-----

Fullorðnir sem þú treystir eru
manneskjur sem þú getur talað
við um **líkama** þinn, **tilfinningar**
eða eitthvað sem þér finnst
ópægilegt að ræða.

Manneskjurnar þurfa að:

- Vera fullorðnar
- Vera einhver sem þér líður vel með
- Einhver sem þú hittir oft
- Ein manneskja þarf að vera einhver sem er ekki í fjölskyldunni þinni

Skrifaðu á hvern fingur nafn á
einhverjum fullorðnum sem
þú treystir.



Þú getur sagt:

Æfðu þig!

- Má ég spyrja þig að einu? Má
- ég tala við þig um....? Mér
- líður.... þegar....

