



**Jafnréttisskóli
Reykjavíkur**

Já eða Nei? Að skilja mörk og samþykki



8. Bekkur

Kennsluleiðbeiningar



**THE
REPRESENTATION
PROJECT**

Gott að hafa í huga

Áður en samtal um viðkvæm málefni er tekið er mikilvægt að:

1

Skapa þægilegt andrúmsloft

2

Hafa í huga valdaójafnvægi á milli ykkar og unglinganna

3

Leggja áherslu á traust og virðingu

4

Forðast að dæma og varpa skömm

5

Spyrja hópinn reglulega hvort eitthvað sé óskýrt eða hvort þau þurfi betri útskýringu

6

Láta námsráðgjafa og skólahjúkrunarfræðing vita af fræðslunni svo þau geta verið vakandi og tilbúin

7

Nota kynhlutlaust mál, nota hún/hann/hán eða stelpa/stálp/strákur til skiptist

Þegar viðkvæm umræða er tekin við ungmenni er mikilvægt að setja fram váviðvörun. Það er gert svo að einstaklingar geti undirbúið sig andlega undir málefni sem kunna að verða rædd.

Glæra með váviðvörun er í glærupakkanum.

Ítarefni

1

Stopp ofbeldi

Öll börn og allir unglingar eiga að fá fræðslu um kynbundið og kynferðislegt ofbeldi árlega. Stopp ofbeldi inniheldur safn af náms- og kennsluefni fyrir unglingastig.

2

Sjúk ást

Vefur Stígamóta um ofbeldi í nánum samböndum. Fjallað er um heilbrigð og óheilbrigð sambönd, kynlíf, klám, jafnrétti og birtingarmyndir ofbeldis.

3

Ástráður

Hér má lesa á vef kynfræðslufélags læknanema um samskipti og ofbeldi ásamt öðru fræðsluefni.

4

112

Á vefsíðu 112.is má lesa um alls kyns ofbeldi og hvert er hægt að leita. Þar er einnig nafnlaust spjall sem opið er allan sólarhringinn.

Myndband um samþykki

Amaze myndband: Consent explained: What is it

Amaze myndband: Consent and communication

Amaze myndband: Saying yes or no: What is consent

Amaze myndband: Sexual assault, consent and sexual harassment: What's the difference

Amaze myndband: Sexual decision making



Hvað þarftu fyrir kennslustundina?

- Glærupakkann: [Smelltu hér](#)
- Töflutúss og töflu / stórt veggspjald og penna

Yfirlit kennslu

- Ísbrjótur (3 mínútur)
- Markmið með fræðslunni (1 mínúta)
- Váviðvörun og núllstilling (3 mín)
- Lykilhugtök (10 mín)
- Tölfræði (1 mín)
- Afhverju fólk beitir ofbeldi og pýramídi (10 mín)
- Samþykki - Samþykki í Disney (10 mín)
- Samþykkissamlökan (10 mín)
- Núllstilling (4 mín)
- Hlutlausir áhorfendur og standa upp gegn ofbeldi (10 mín)
- Bregðast við ofbeldi og óhjálpleg viðbrögð (10 mín)
- Ígrundun (4 mín)
- Hvert get ég leitað (2 mín)



Já eða Nei?

Að skilja mörk og samþykki

Kennsluleiðbeiningar fyrir fræðslu

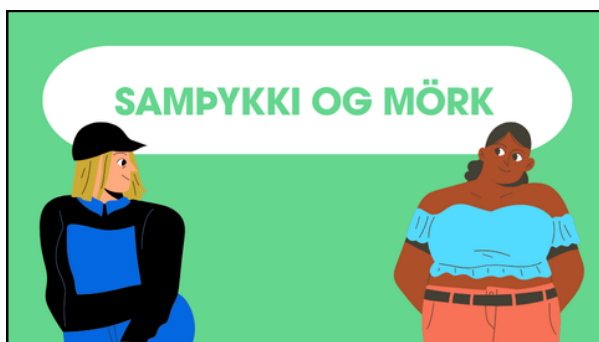
Leiðbeinandi ætti að lesa þetta skjal vandlega, að minnsta kosti 2-3 sinnum, og ganga úr skugga um að allt sé undirbúið fyrir kennsluna. Þetta handrit veitir leiðbeiningar um lykilskilaboð fræðslunnar og leiðbeiningar.

Leiðbeinendur geta lagað tungumálið eftir þörfum. Tímasetning vinnustofu: fræðslan ætti að taka tvær kennslustundir. Áður en fræðslan hefst skaltu setja upp glærurnar og passa að hljóð virki með myndböndunum. Hægt er að aðlaga lengd fræðslunnar og útfærslu út frá hópstærð eða tímatakmörkunum.

Það sem þarf fyrir fræðslu

- Glærupakki
- Skjávarpi
- Tafla / töflutúss eða stór blöð ef það er ekki tafla á staðnum
- Netttengd tölvu
- Klukka til þess að taka tímann

LEIÐBEININGAR



Glæra 1: Byrjunarglæra

Halló, ég heiti [nafn] og fornöfnin mín eru [fornöfn]. Fræðslan í dag snýst um kynferðisofbeldi og umsáturseinelti (e.stalking). Þessi fræðsla er mikilvæg fyrir mig vegna þess að [stutt persónuleg ástæða fyrir því að þetta umræðuefni skiptir þig máli].



Glæra 2: Ísbrjótur

Snúðu þér að manneskjunni við hliðina á þér og segðu hvað þú heitir, fornöfnin sem þú notar og ef að þú gætir lýst með einum emoji eða einu meme-i hvernig þér líður í dag, hvað væri fyrir valinu?

Gefðu hópnum 2 mínútur.



Glæra 3: Markmið dagsins

Í þessari fræðslu í dag munum við:

- Læra skilgreininguna á kynferðislegri áreitni, umsáturseinelti og kynferðislegu ofbeldi.
- Skilja „samþykki“ og því sem tilheyrir samþykkissamlökunni.
- Þekkja tíðni á ofbeldi í 8.bekk á Íslandi árið 2023.
- Skilja ástæður kynferðislegs ofbeldis.
- Vita hvert hægt er að leita og hvernig hægt er að styðja þolendur.

Við munum líka fá góð tækifæri til að spjalla saman og horfa á myndbönd.

VÁVIÐVÖRUN

Fræðslan mun fjalla um kynferðislega áreitni og ofbeldi og umsáturseinelti (e.stalking). Þetta eru umræðuefni sem geta valdið mikilli vanlíðan.

Sýnið samnemendum ykkar og þeirra upplifunum virðingu.

Hugsið vel um ykkur ef það eru einhver umræðuefni sem ykkur þykir óþægileg, það má alltaf dreifa huganum eða hoppa fram á klósettið.

Glæra 4: Váviðvörðun

Fræðslan mun fjalla kynferðislega áreitni og ofbeldi og umsáturseinelti. Þetta eru umræðuefni sem geta valdið mikilli vanlíðan.

Sýnið samnemendum ykkar og þeirra upplifunum virðingu.

Hugsið vel um ykkur ef það eru einhver umræðuefni sem ykkur þykir óþægileg. Það má alltaf dreifa huganum eða hoppa fram á klósettið.

NÚLLSTILLING

ANDIÐ Í TAKT VIÐ HRINGINN

DRAGIÐ DJÚPT ANDANINN INN UM NEFIÐ ÞEGAR HRINGURINN STÆKKAR

OG BLÁSIÐ ÚT UM MUNNINN ÞEGAR HRINGURINN MINNKAR

ÖNDUM MEÐ ÞESSU MYNDBANDI Í 1. MÍN

Glæra 5: Núllstilling

Ég veit að þetta umræðuefni er þungt svo við skulum gera öndunaræfingu saman til að hjálpa okkur að núllstilla okkur.

Dragið djúpt andan inn um nefið þegar hann stækkar og blásið út munninn þegar hann minnkar.

Gerum þetta 10x þegar ég segi byrja

SAMAN GETUM VIÐ BÚIÐ TIL HEIM

ÞAR SEM ÖLL ERU ÖRUGG OG

EKKERT OKKAR UPPLIFIR

KYNFERÐISLEGT OFBELDI.

Glæra 6: Öruggur heimur

Fræðslan í dag er vegna þess að saman getum við búið til heim þar sem öll eru örugg og ekkert okkar upplifir kynferðislegt ofbeldi.

SKOÐUM SKILGREININGAR Á LYKILHUGTÖKUM



Glæra 7: Skilgreiningar á lykil hugtökum

Nú munum við byrja auka skilning okkar á kynferðisofbeldi. Að skilja hvað er kynferðislegt ofbeldi mun hjálpa okkur að takast á við skaðlega hegðun svo við getum unnið að því að skapa menningu þar sem samþykki er undirstaðan.

Öll þessi hugtök geta líka tengst samskiptum á samfélagsmiðlum og netinu!

LYKILHUGTÖK Ofbeldi



Ofbeldi er þegar einhver gerir þér viljandi illt eða lætur þér líða illa. Stundum getur verið erfitt að átta sig á því hvort um ofbeldi sé að ræða. Sum vita að þau eru að beita ofbeldi, en ekki öll. Sum gera sér ekki grein fyrir að þau séu að beita ofbeldi.

En það er alltaf tilfinningin hjá þeim sem verður fyrir því sem skiptir mestu máli. Fólk getur beitt ofbeldi til að reyna að stjórna öðrum, en það er aldrei í lagi. Mundu að þú getur alltaf fengið hjálp.

Glæra 8 : Ofbeldi

Það er mjög mikilvægt að skilja hvað ofbeldi er og það er aldrei í lagi að beita ofbeldi!

Sýndu skilgreininguna.

Getið þið komið með dæmi um ofbeldi?

LYKILHUGTÖK Kynferðislegt ofbeldi



Það er kynferðislegt ofbeldi þegar einhver fær þig til að gera eitthvað kynferðislegt sem þú vilt ekki gera eða gerir eitthvað við þig sem þú hefur ekki samþykkt.

- Dæmi: Kossar, snerting, kynferðisleg orð eða látræðing gegn vilja þínu. Að taka smokk af án þess að láta þig vita. Að hæðast að þér eða ögna ef þú vilt ekki gera eitthvað tengt kynlífi. Að neyða þig í að horfa á klám.
- Að biðja þig um eitthvað kynferðislegt eins og munnmök í staðin fyrir greiða, t.d. að fá að koma í party eða gefa þér eitthvað sem þig langar í.
- Nauðgun eða tilraun til nauðgunar.



Glæra 9: Kynferðisleg áreitni

Hvað er þá kynferðisleg áreitni?

Þekkið þið þetta orð?

Hafið þið heyrt það áður?

Fáðu hugmyndir frá hópnum hvað þau telja það vera, líka í gegnum netið (t.d. snapchat) áður en þú sýnir skilgreininguna.

LYKILHUGTÖK Umsáturseinelti (e. stalking)



Umsáturseinelti er þegar einhver trufur þig aftur og aftur með athygli eða samskiptum sem þú vilt ekki.

Þetta er líka kallað að vera eltihrællir (e. stalker).

Umsáturseinelti getur verið mjög þreytandi og látið þér líða eins og þú getir ekki sloppið undan.

Dæmi um þetta eru endalaus skilaboð, smhringingar, safna miklum upplýsingum um viðkomandi eða ef einhver eltir þig heim þótt þú hafir sagt þeim að hætta.



Glæra 10: Umsáturseinelti (e. stalking)

Hvað er umsáturseinelti?

Þekkið þið þetta orð?

Hafið þið heyrt það áður?

Fáðu hugmyndir frá hópnum hvað þau telja það vera áður en þú sýnir skilgreininguna.

Getið þið komið með dæmi um umsáturseinelti? En í gegnum netið? til dæmis snapchat?

LYKILHUGTÖK Kynferðislegt ofbeldi



Það er kynferðislegt ofbeldi þegar einhver fær þig til að gera eitthvað kynferðislegt sem þú vilt ekki gera eða gerir eitthvað við þig sem þú hefur ekki samþykkt.

- Dæmi: Kossar, snerting, kynferðisleg orð eða látræðing gegn vilja þínu. Að taka smokk af án þess að láta þig vita. Að hæðast að þér eða ögna ef þú vilt ekki gera eitthvað tengt kynlífi. Að neyða þig í að horfa á klám.
- Að biðja þig um eitthvað kynferðislegt eins og munnmök í staðin fyrir greiða, t.d. að fá að koma í party eða gefa þér eitthvað sem þig langar í.
- Nauðgun eða tilraun til nauðgunar.



Glæra 11: Kynferðislegt ofbeldi

Hvað er kynferðislegt ofbeldi?

Þekkið þið þetta orð?

Hafið þið heyrt það áður?

Fáðu hugmyndir frá hópnum hvað þau telja það vera áður en þú sýnir skilgreininguna.

Getið þið komið með dæmi hvað væri kynferðislegt ofbeldi? En í gegnum netið? til dæmis snapchat/annar miðill sem þau nota. (stafrænt kynferðislegt ofbeldi, taka dæmi um það).

LYKILHUGTÖK ÁFÖLL

Fólk sem upplifir kynferðislega áreitni, ofbeldi eða umátturseinelti verður oft fyrir áfalli. Áfall er skilgeint sem sterk streituviðbrögð í kjölfarið á einhverju sem gerist óvænt. Streituviðbrögð eru til dæmis hræðsla, kvíði, reiði, dapurleiki eða mikill grátur.

Það sem gerist getur til dæmis verið náttúruhamfarir eins og jarðskjálfti eða slys en líka eitthvað sem gerist yfir langan tíma eins og heimilisofbeldi, kynferðislegt ofbeldi eða einelti.

Áfall geta valdið því að fólk líður illa mjög lengi eftir á, til dæmis þegar unglingur lendir í biflatsi en er ennþá illt í bakinu þegar hann er orðinn 48 ára.

Eða unglingar sem verða fyrir ofbeldi og fá ekki aðstoð, líður ennþá illa þegar þau eru orðin fullorðin, hugsa oft um það og gráta yfir því.

Glæra 12: Áföll

Hvað er áfall?

Þekkið þið þetta orð?

Hafið þið heyrt það áður?

Fáðu hugmyndir frá hópnum hvað þau telja það vera áður en þú sýnir skilgreininguna.



Glæra 13: Tölfræði

Nú ætlum við aðeins að skoða tíðni ofbeldis síðustu tvö ár hjá nemendum í 8. bekk á Íslandi því í dag munum við kanna víðtæk áhrif þessara mála.

- (Fleiri fatlaðir nemendur og hinsegin nemendur verða fyrir kynferðisofbeldi en þessi tíðni).
- Ekki eru gögn um kynsegin nemendur.

Finnst ykkur þessar tölur passa, hefðuð þið haldið að það væri meira? eða minna?

Ég veit að þessi tölfræði er þung og getur verið erfitt að heyra. En við getum breytt þessu! Hvert og eitt okkar hefur tækifæri til að breyta, og hvað þá saman. Saman höfum við vald til að breyta menningunni og byggja upp öruggari heim fyrir öll.

AFHVERJU BEITIR FÓLK KYNFERÐISLEGU OFBELDI?

VÖLD OG STJÓRN	KYNJÓÐJAFNRÉTTI	SAMFÉLAGSLEG NORM
Rót kynferðislegs ofbeldis er oft þá gerandæmi til þess að ná stjórn og völdum yfir annari manneskju. Gærandur nota ýmsar aðferðir til þess. Til dæmis líkamslegt vald, hófnar eða því ríðkast með andlega líðan og tilfinningar.	Heildbundin kynhlutverk og norm yta undir valdatöðum. Til dæmis: Samfélagsleg skilaboðin sem þeim eru send frá unga aldri kyngera konur, segja að því eigi rétt á líkómum kvenna og að það sé eðlilegt að konur séu minna virði en karlmennt.	Nauðgunarmenning er menning sem normaliserar kynferðislegt ofbeldi og gerir klóð úr því. Nauðgunarmenning er skilgreind úr frá því hveru líta ábyrgð gærandur eru líkna taka og hveru mikil þolendaskömm er.

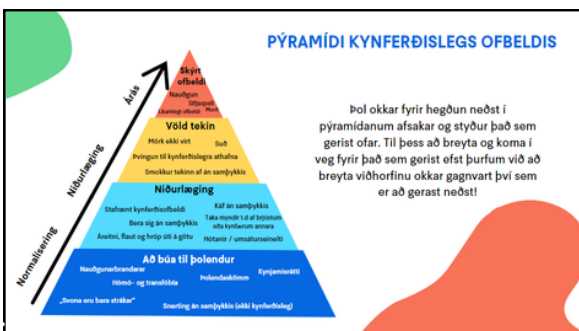
HVAÐA AÐRIR ÞÆTTIR HALDIÐ ÞIÐ AÐ VALDI KYNFERÐISLEGU OFBELDI?

Glæra 14: Kynferðislegt ofbeldi

Svo, hvað veldur kynferðisofbeldi?

Hverjar eru rætur þess að fólk beitir kynferðislegu ofbeldi? Get ég fengið 3 sjálfboðaliða til að lesa þessa glæru?

Hvaða aðra þætti haldið þið að valdi kynferðislegu ofbeldi?



Glærur 15–18: Pýramídi kynferðisofbeldis

Kynferðisofbeldi á allskonar birtingarmyndir, allt frá snertingu án samþykkis sem ýta undir nauðgunarmenningu, til alvarlegri líkamsárása, sem allar valda skaða og brjóta gegn sjálfræði og reisu einstaklinga.

Ofbeldi gerist ekki í tómarúmi.

Toppurinn á pýramídanum getur ekki verið án allra hinna undirstaðanna.

Flest eru sammála um að það sem er efst í pýramídanum er bannað – en þetta neðsta í dökkbláa? Til að breyta þessu að ofan verðum við að byrja tækla þetta neðsta.



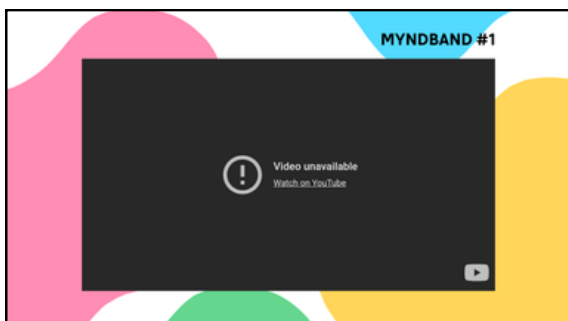
Glæra 19: Skilgreinum samþykki

Skrifaðu samþykki á töfluna og spurðu hópinn hvað þetta þýðir, skrifaðu nokkrar hugmyndir á töfluna. Kynlíf án samþykkis er ekki kynlíf heldur? Ofbeldi.



Glæra 20: Samþykki í Disney

Lesið í gegnum þessa punkta og horfið svo á myndbandið á næstu glæru. Þegar þið eruð búnar að horfa á myndbandið getið þið farið aftur á þessa glæru til umræðu.



Glæra 21: Samþykki í Disney

Hvað sáuð þið hér? Hvað kennir Disney okkur í þessum myndböndum um samþykki? Hvaða aðra þætti/myndir dettur ykkur í hug sem kennir okkur hvernig samþykki er?



Glæra 22: Samþykkissamlökan

Samþykki er grunnurinn að góðu kynlífi og við ætlum að nota samlöku sem myndlíkingu fyrir gott kynlíf. Þegar fólk stundar kynlíf er það yfirleitt vegna þess að því vill líða vel, og við viljum vera 100% viss um að öllum líður vel á meðan við erum að gera eitthvað kynferðislegt.



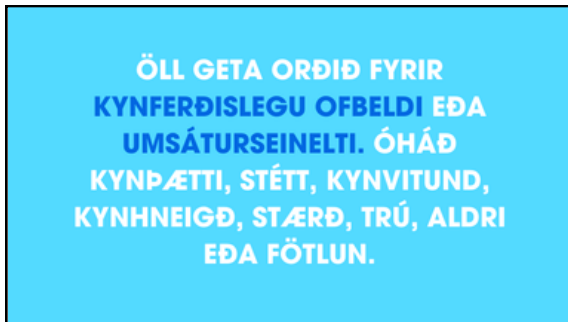
Glæra 24-30: Mikilvæg innihaldsefni

Rennið saman í gegnum innihaldsefnin í samlokunni. Spurjið um dæmi við hverja glæru.

ATH. varðandi "Lögríða"
Hér koma oft spurningar um "Lögríða"

Í almennum hegningarlögum er ákvæði þar sem segir að það sé refsivert að stunda kynlíf með einstaklingi sem er yngri en 15 ára. Þetta lagaákvæði miðar fyrst og fremst að því að vernda börn og unglinga fyrir misnotkun sér eldra fólks.

Aldur geranda og þolanda skiptir miklu máli þegar metið er hversu alvarlegt brot er og refsing er ákveðin. Þeir eru á svipuðu þroskastigi þegar jafnræði er með þeim, bæði að líkamlegum þroska og andlegum. Þeir eru á svipuðum aldri þegar á milli þeirra eru 2-3 ár hið mesta. Bæði skilyrðin, um aldur og þroska, þurfa að vera fyrir hendi svo að ákvæðið eigi við.



Glæra 31

Öll geta orðið fyrir ofbeldi.

- Er einhver hópur sem þið haldið að verði ekki fyrir ofbeldi?
- Er einhver hópur sem þið haldið að beiti ekki ofbeldi?



Glæra 32: Núllstilling

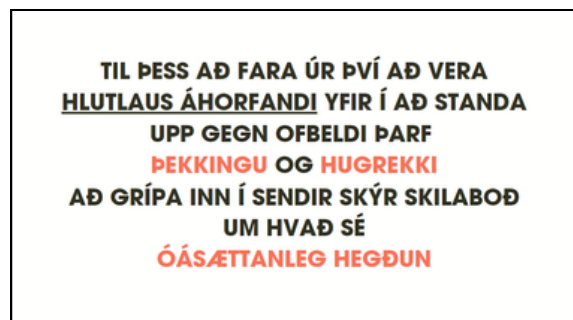
Núllstilling því þetta hefur verið þungt efni.



Glæra 33: Hlutlausir áhorfendur...

Næsta umræðuefni okkar er „Hlutlausir áhorfendur og þau sem standa upp gegn ofbeldi“. Þetta snýst allt um að grípa til viðbragða sem eru jákvæð og rannsóknir sýna að geri gæfumuninn.

Svo, við skulum fara frá því að skilja vandamálið yfir í að vera hluti af lausninni!



Glæra 34: Hlutlaus áhorfandi

Til þess að fara úr því að vera hlutlaus áhorfandi yfir í að standa upp gegn ofbeldi þarf að þekkja leiðir til þess og það krefst hugrekks. Að grípa inn í sendir skýr skilaboð og gerir skýrt hvað er ósættanleg hegðun.



Glæra 35: Leiðir til að grípa inn í

Get ég fengið 4 sjálfboðaliða til að lesa fyrirsögnina á hverjum síma?

AD GRÍPA INN Í SNÝST EKKI BARA UM AD GRÍPA INN Í ÞEGAR VIÐ ERUM VITNI AF HREINU OFBELDI.

ÞAD SNÝST LÍKA UM AD HAFHA HUGREKKI TIL ÞESS AD GRÍPA INN Í SKAÐLEGA ORÐANOTKUN, HEGÐANIR EÐA HUGSANIR FÓLKS SEM REYNIR AD RÉTTLÆTA OG NORMALÍSERA KYNFERÐISLEGT OFBELDI

Glæra 36: Að grípa inn í

Að grípa inn í snýst ekki bara um að grípa inn í þegar við erum vitni af hreinu ofbeldi. Það snýst líka um að hafa hugrekki til þess að grípa inn í skaðlega orðanotkun, hegðun eða hugsanir fólks sem reynir að réttlæta og normalísera kynferðislegt ofbeldi.

HVERNIG GETUR ÞÚ STADID UPP GEGN KYNFERÐISLEGU OFBELDI OG UMSÁTURSEINELTI?

LEIÐIR TIL AD GRÍPA INN Í

- Umberum ekkert: Við umberum ekkert kynferðislegt ofbeldi eða umsáturseinelti í umhverfinu okkar
- Engir nauðgunarbrandarar: Bentu fólki á þegar það er að normalísera eða réttlæta kynferðislegt ofbeldi
- Hlustaðu og trúðu: Hlustaðu á þolendur og trúðu þeim. Kynntu þér sögur þolenda og bentu öðrum á.
- Fræðdu um samþykki: Fræðdu vini þína, jafnaðra, systkini og fullorðna í ríkum þig um samþykki
- Gerðu kröfu um meiri fræðslu: Talaðu við kennara og skólastjórnendur um að þú viljir meiri kyn og kynfræðslu.
- Engin þolendaskömm: Ef þú heyrir að fólk er að kenna þolendum um ofbeldi, gripst inn í.
- Taktu virkan þátt: Í atökum sem vekja athygli á ofbeldi og aukinni fræðslu. Til dæmis Víkúð og Sjúk-ást hjá Stigamótum.
- Vertu breyttingin: Vertu sá einstaklingur sem passar að vera alltaf að vera 100% viss um að þú ert með samþykki. Fáðu alltaf samþykki, ekki bara í kynferðislegum aðstæðum.
- Þekktu þinn rétt: Kynntu þér þinn rétt. Til dæmis á barn.is eða 112.is

Glæra 37: Leiðir til að grípa inn í

Svo, hvernig getum við gripið inn í? Get ég fengið sjálfbodaðliða til að lesa þessa glæru?

Hvað haldið þið að ykkur þætti erfiðast að gera?

AD BREGÐAST VIÐ OG STYÐJA



Glæra 38: Að bregðast við og styðja

Það getur verið snúið þegar einhver kemur til manns og opnar sig um einhverja erfiða lífsreynslu. Við ætlum aðeins að fara yfir hvernig best er að bregðast við ef einhver greinir frá kynferðislegu ofbeldi.

AD BREGÐAST VIÐ

HVERNIG Á AD BREGÐAST VIÐ EF EINHVER GREINIR FRÁ KYNFERÐISLEGU OFBELDI?

TRÚUM:
Jafnvel þótt við höfum ekki alveg nákvæmar upplýsingar, mundu að það er ekki okkar hlutverk að vera að yfirheyra viðkomandi. Þolendinn hefur treyst þér svo það er mikilvægt að efast ekki.
Segðu viðkomandi „Ég trúi þér“

STYÐJUM:
Þakkaðu þeim fyrir að treysta þeim og segðu þeim að þú munir aðstoða þau í að fá aðstoð. Segðu þeim að það sem þau lentu í er ekki þeim að kenna.
„Ég styð þig“, „Þetta var ekki þér að kenna“, „Hvernig get ég stutt þig betur?“

FÁUM AÐSTOD:
Ef vinir, jafnaðrar, systkini, eða bara einhver undir 18 ára segir þér frá ofbeldi þá á viðkomandi rétt á aðstoð. Þjóddu viðkomandi aðstoð með að segja einhverjum fullorðnum frá því sem gerðist. Bæði svo að viðkomandi fái stuðning eftir ofbeldið, en líka svo að sá sem braut á þeim geri það ekki aftur, eða við einhvern annan. Ofbeldi eða upplýsingar um ofbeldi er eitthvað sem við eigum ekki að þurfa síta með ein. Talið við fullorðin sem þú treystir svo að þau geti fengið aðstoð fyrir ykkur, t.d. sálfræðing.

Glæra 39: Að bregðast við

Við þurfum alltaf að muna að:

- Trúa
- Styðja
- Fá aðstoð

Lestu upp þessar þrjár leiðir.

AFHVERJU BÖRN OG UNGMENNÍ SEGJA EKKI FRÁ KYNFERÐISLEGU OFBELDI

- Hýðni:** Hefur verið kennt að hýða fullorðnum.
- Leyndarmál:** Hefur verið sagt að þetta sé leyndarmál og engi ekki segja neinum.
- Greitt / mótað eða hótad:** Hefur fengið greitt fyrir ofbeldið sem þau voru þótt, haldið þess vegna að þau hafi „samþykki það“.
- Hræðsla:** Hædd að segja frá vegna hótana eða aðdröngu fyrir sig.
- Samviskubit og hræðsla:** Samviskubit af því þetta er einhver sem þau treysta og þekja.
- Skömm:** Skammast ein fyrir ofbeldið.
- Skortir orðin:** Þau vita ekki hvernig þau geta sagt frá, hafa ekki orðin í það.
- Skortur á kynfræðslu:** Það er ekki búið að kenna þeim hvað má og hvað má ekki.
- Eðlilegt?:** Haldið að þetta sé eðlilegt.
- Skortur á kynfræðslu:** Það er ekki búið að kenna þeim hvað má og hvað má ekki.
- Skortur á kynfræðslu:** Þau vita ekki hvað er ofbeldi og hvað ekki.

Glæra 40: Ástæður

Lestu upp hverja og eina ástæðu. Getur verið gott að fá dæmi um hvert um birtingamynd þess.

Lestu líka upp staðreyndina að 93-95% brotanna eru framin af einhverjum sem ungmennið þekkir.

- Væri auðveldara að segja frá ef þetta væri ókunnugur eða ef þetta væri vinur, kærast/i/a?

ÓHJÁLPLEG VIÐBRÖGÐ			
Hefnd	Gera lítið úr ofbeldinu	Dreifa sögunni	Polendaskömm
Sum verða reið og vilja hefna til þess að ná fram réttlæti. Staðan færast frá því að stýlja pólandi yfir í að beita meira ofbeldi, sem getur látið pólanda líða enn verr.	Áð segja hluti eins og "Láttu ekki svona" eða "húu meindi þetta ekki þannig" getur gert lítið úr upplifun pólanda.	Sögur broytask mjög hratt. Ef pólandi hefur ekki lengur stjórnað á sinni eigin sögu getur honum líðið áttur mjög illa.	Sum getu brugðist við með því að segja lítið. "alfrævi þú veist að hún er algjör fænti af hverju ætti hún að hafa broyst?"
Það getur haft verri afleiðingar fyrir pólandur og kemur ekki í veg fyrir að sá sem beitti ofbeldi geri það aftur.	Fólk heldur að það sé að hjálpa en það hefur oft til að pólandi sækir sjálfan sig.	Pólandur verður að geta sagt frá til þess að geta fengið aðstoð og stuðning án þess að saka þetta og upplifun fari í dreifingu.	Þetta gæti látið pólandur líða eins og ofbeldið sem þau urðu fyrir hafi verið þeim að kenna.
	Mjög ýkt viðbrögð við frásögunum af ofbeldi geta valdið meiri hræðslu og óryggi hjá pólandi.	Það getur valdið óryggi, skömm og vantraust.	Þú vilja þau ekki segja fleinum eða sækja sér þá aðstoð eða stuðning sem þau vilja og/öð þurfa.

Glæra 41: Óhjálpleg viðbrögð

Lestu upp ástæðurnar og spurðu fyrir hvert afhverju það gæti verið óhjálplegt, annað en það sem stendur þarna.

Spurðu hópinn hvort þeim dettur fleiri óhjálpleg viðbrögð í hug.

- Til dæmis, hunsa söguna sem einhver segir, láta fókussinn á sig og hvað þetta er erfitt fyrir þau að heyra.

ÍGRUNDUN

- Hvernig getur þú stutt vin eða jafnaðra sem gæti verið að upplifa kynferðislega áreitni, ofbeldi eða umráðsleysi? Hvaða leiðir lærðu um í dag sem getu verið gagnlegar?
- Hvað hefur lært nýtt um samþykki í þessari fræðslu? Hvernig hefur það áhrif á hvaða ákvarðanir þú munt taka og hvernig þú munt koma fram við fólk?

Glæra 42: Ígrundun

Snúðu þér að þeim sem er við hliðina á þér og veldu eina spurningu til að ræða. Þú hefur tvær mínútur.

- Stilltu tímamæli á tvær mínútur og gefðu nemendum 1 mín viðvörðun þegar ein mínúta er liðin.

HVERT GET ÉG LEITAÐ?

Ef þú hefur orðið fyrir ofbeldi:

Talaðu við einhvern fullorðinn sem þú treystir

Hver er fullorðinn sem þú treystir og gæti aðstoðað þig? Kennari? Starfsmaður í félagsmálastöðinni? Þróttabjálfi? Foreldrar, amma og afi eða frændfólk?

112 - Neyðarlínan

Ef þú treystir þér ekki til að tala við neinn sem þú þekkir getur þú hringt í 112 eða farið á netspjallið inn á 112.is

Sjúkt spjall

Netspjall Stigamóta - Hægt að kynna sér það inn á www.sjukast.is/sjukspjall/

Ef þú hefur áhyggjur af þinni kynferðislegri hegðun eða hugsunum

Talaðu við einhvern fullorðinn sem þú treystir

Hver er fullorðinn sem þú treystir og gæti aðstoðað þig? Kennari? Starfsmaður í félagsmálastöðinni? Þróttabjálfi? Foreldrar, amma og afi eða frændfólk?

112 - Neyðarlínan

Ef þú treystir þér ekki til að tala við neinn sem þú þekkir getur þú hringt í 112 eða farið á netspjallið inn á 112.is

Taktu skrefið - taktuskrefid.is

Sálfræðingar með sérþekkingu á þessu sviði sem aðstoða ungmenni og fullorðna sem hafa áhyggjur af kynferðislegri hegðun sinni eða hugsunum.

Glæra 43: Úrræði

Í lokin er ágætt að varpa upp þessari glæru með úrræðum. Það þarf ekki að ræða þau sérstaklega en það er alltaf gott fyrir þau að sjá hvað er í boði.