



Jafnréttisskóli  
Reykjavíkur

# Öruggari snerting



Kennsluleiðbeiningar  
Leikskóli / Yngsta stig

## 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 fræðsluefni:

- Aldurskiptir fræðslupakkar með fræðsluefni um líkamann og kynfæri sem útbúnir voru fyrir Viku6 2025
  - Leikskóli, yngsta stig grunnskóla, miðstig, unglingastig
- Sterkari út í lífið. Verkfæri til að efla sjálfsmynd barna.
- Allir eru með rass. Sjá hér hvar má finna bókina á bókasafni. (Upp að ca. 12 ára aldri, hægt að skoða hluta úr bók).
- Kyn, kynlíf og allt hitt. Rafbók.
- 112.is. Fræðsluefni um ofbeldi, fræðsla um ofbeldi fyrir börn, unglunga og einnig upplýsingar fyrir fullorðna.
- Kynhegðun barna eftir aldri. Hvað er eðlilegt, óæskilegt eða varhugavert og skaðlegt.
- Erfið Spjöll: Þegar barn eða ungmenni greinir frá ofbeldi. Handbók fyrir starfsfólk skóla- og frístundasviðs. Þar má m.a. finna ráð um hvernig hægt er að svara spurningum um kynlíf.

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.

## 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.

*Hafið í huga að fyrir 7-8 ára aldurinn eru börn mjög sjálfhverf í hugsun og telja að slæmir hlutir sem gerast séu þeim að kenna. Gott er að ítreka oft að það sé aldrei svoleiðis ef einhver er vondur við þau.*

### 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 (þíku, 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 börnin 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 barni „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 þurfi að snerta kynfæri, t.d. ef barn slasar 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:

- Barn og jafnaldri eru að sýna hvort öðru kynfærin sín, sem er eðlileg kynhegðun hjá yngri börnum og snýst um eðlilega forvitni, þá segjum við að það sé í lagi, en við eigum samt ekki að snerta kynfæri vina okkar og þau ekki hjá okkur.
- Þegar rætt er um fullorðna sem eru ókunnugir eða jafnvel fullorðnir sem við þekkjum, þá þarf fullorðið fólk stundum snerta kynfærin til þess að hjálpa börnum, t.d. með að skeina okkur eða þrifa, kannski þarf læknir að skoða ef okkur er illt. Einhver gæti þurft að setja krem á rassinn eða kynfærasvæðið ef það er bruni eftir kúk eða piss. Gott er að taka fram að fullorðið fólk ætti samt ekki að leika/kitla/fikta kynfærasvæðið.
  - Gott er að hjálpa þeim að þekkja mismunin á þeirri snertingu og annarri. Til að mynda þegar þau snerta sín eigin kynfæri t.d. í baði eða sitjandi á sófa og eru að „fikta“ eða „leika“ við sig, að þá getum við sagt „ég veit að þetta er gott, en það má samt enginn annan leika/fikta á þennan hátt við typpið/píkuna þína“.
  - Mörgum finnst óþægileg tilhugsun að segja barni „ég veit að þetta er gott“, en staðreyndin er sú að flestum þykir sú snerting góð þó hún sé ekki af kynferðislegum toga hjá ungum börnum heldur breytist það gjarnan með kynþroskaskeiðinu. Sum börn sem verða fyrir kynferðislegu ofbeldi geta upplifað togstreitu/rugling, vegna þess að snertingin „meiddi ekki“ 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.
- 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 börn 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 hávæer 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 hafa í huga að fyrir 7–8 ára aldurinn eru börn mjög sjálfhverf í hugsun og telja að slæmir hlutir sem gerast séu þeim að kenna. Því er mikilvægt að ítreka oft að það sé aldrei þeim að kenna ef einhver er vondur við þau.

#### Hluti 4: Hvernig get ég sagt fullorðnum?

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

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

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

- **Mannskjan 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 börn og vita frekar hvert það er hægt að leita.
- **Mannskjan 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?“ „Sumt sem við viljum kannski svör við strax og vantar hjálp við strax.“
- **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 börn vilja oft ekki valda foreldrum eða fjölskyldu áhyggjum, 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:

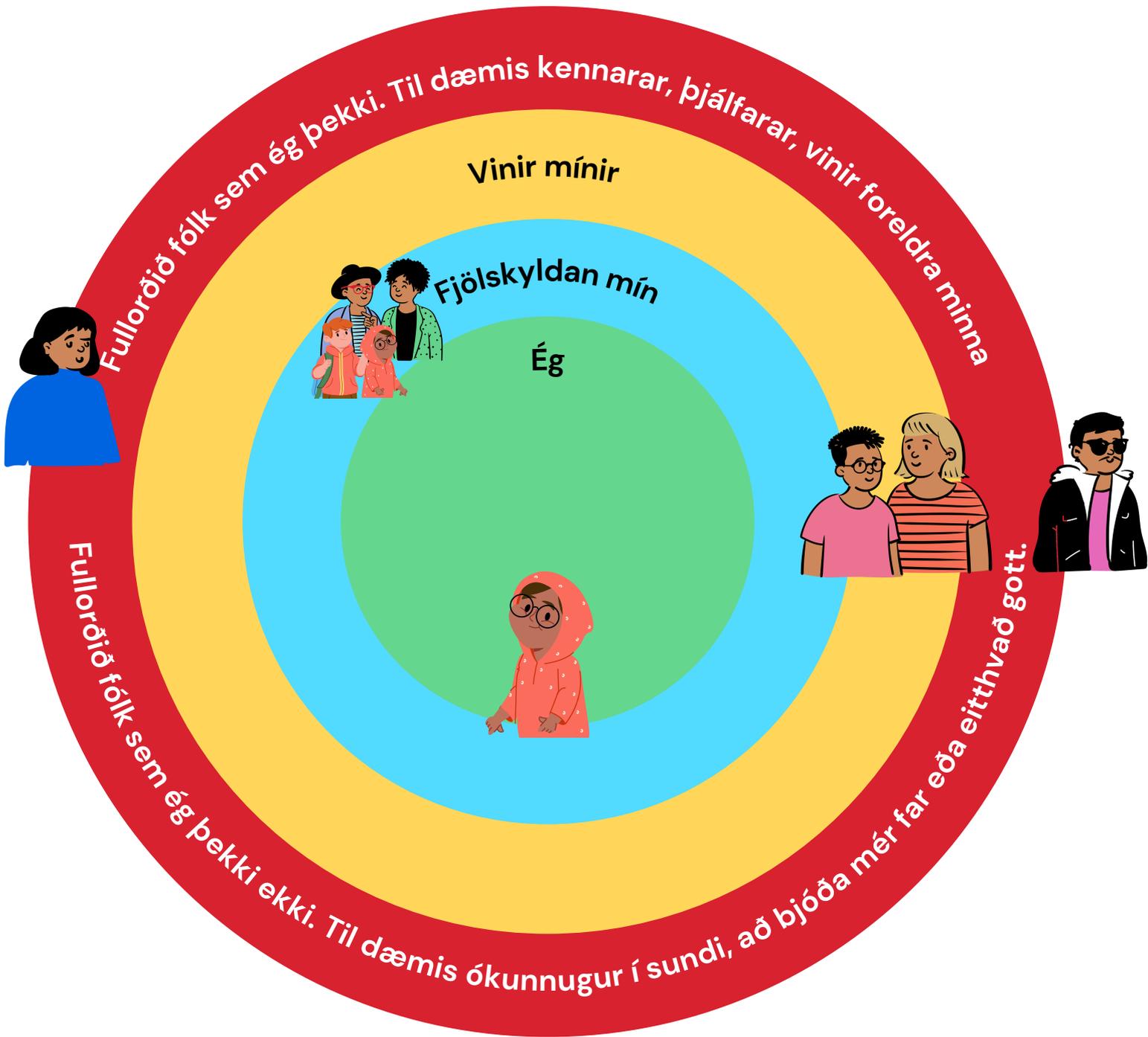
Kennari eða starfsmaður í skólanum, þjálfari, foreldrar vina.

- 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. Þössum okkur að taka því ekki persónulega, jafnvel þó þú sért foreldri barnsins.

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

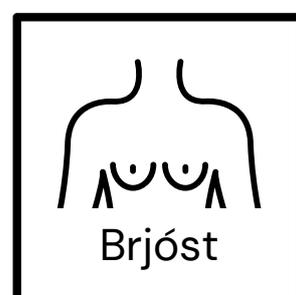
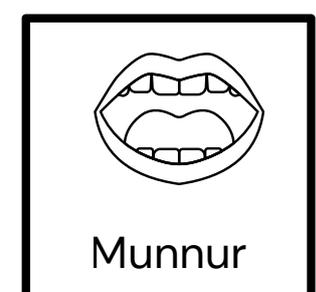
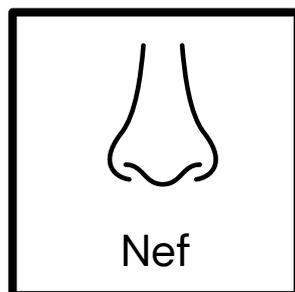
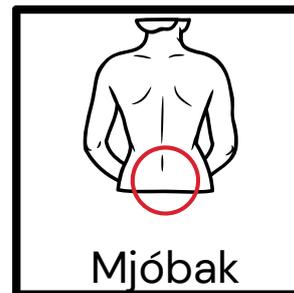
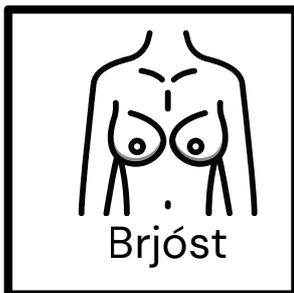
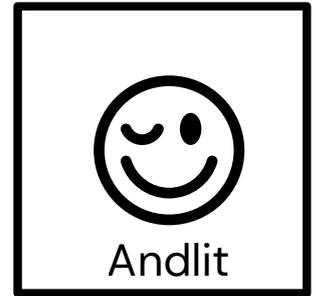
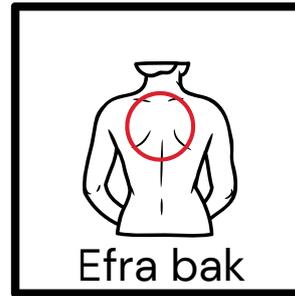
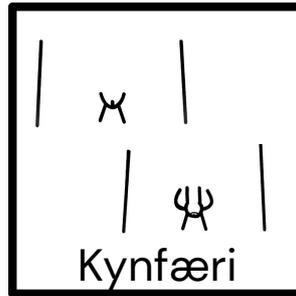
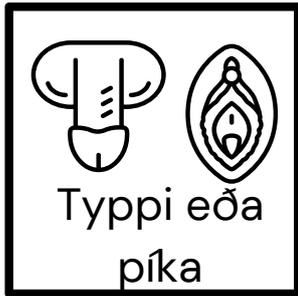
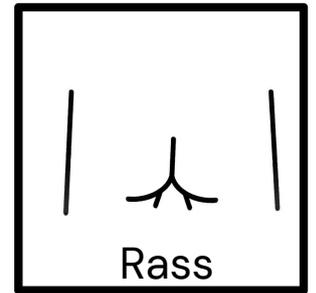
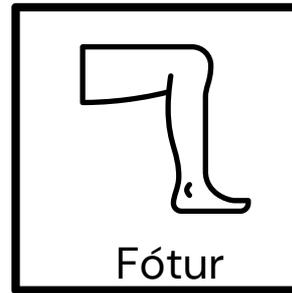
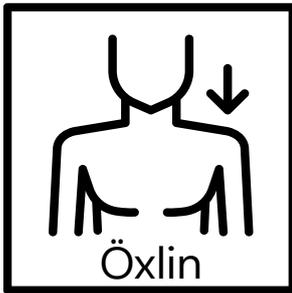
- Hjá mörgum börnum eru foreldrar/forsjáaraðilar þeir sem fara fyrst á blað. Ef barn setur þau ekki á blað og eru að spyrja þig um hugmyndir gæti verið gott að spyrja: „En foreldrar þínir? Gæti verið gott að tala við þau?“
- Ef þau eru ekki sett á blað eða vilja ekki setja þau er gott að finna tækifæri fljótlega eftir á til að ræða við barnið í einrúmi.

Seinni hlutinn snýr að því að hjálpa þeim að finna hvernig þau gætu byrjað samtal við einhvern fullorðinn. Biðjið þau um að koma með hugmyndir og fyllið inn í tómu talblöðurnar. Þegar þau hafa lokið við að koma sínum hugmyndum á blað, er gott að passa að það sem er í tillögum sé líka á blaðinu ef þau hafa ekki nefnt það nú þegar.



## 2. Líkamspartar – hver má snerta hvar og hvernig

Staðir á líkamanum – Klippa út og jafnvel plasta



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 óþægilega

Fyrir börnin að fá hugmyndir

Snerting sem er ekki örugg

Snerting sem er ekki örugg

Snerting sem er ekki örugg

Klippa út og jafnvel plasta

<p>Snerting sem er örugg með samþykki</p>  <p>Knús</p>	<p>Snerting sem er örugg með samþykki</p>  <p>Gefa fimmu</p>	<p>Snerting sem er örugg með samþykki</p>  <p>Handaband</p>	<p>Snerting sem er örugg með samþykki</p>  <p>Leiðast</p>
<p>Snerting sem er örugg með samþykki</p>  <p>Klapp á bakið</p>	<p>Snerting sem er örugg með samþykki</p>  <p>Snerta hár</p>	<p>Snerting sem er örugg með samþykki</p>  <p>Snerting frá læknum</p>	<p>Snerting sem er örugg með samþykki</p>  <p>Andlit</p>
<p>Snerting sem er ekki örugg</p>  <p>Kynfæri</p>	<p>Snerting sem er ekki örugg</p>  <p>Snerting undir fötum</p>	<p>Snerting sem er ekki örugg</p>  <p>Knús án samþykkis</p>	<p>Snerting sem er ekki örugg</p>  <p>Að slá</p>
<p>Snerting sem er ekki örugg</p>  <p>Klípa</p>	<p>Snerting sem er ekki örugg</p>  <p>sem er sagt að sé leyndarmál</p>	<p>Snerting sem er ekki örugg</p>  <p>Ef þú ert beðin um að snerta kynfæri einhvers</p>	<p>Snerting sem er ekki örugg</p>  <p>Lætur þér líða óþægilega</p>

Fyrir börnin að fá hugmyndir

<p>Snerting sem er ekki örugg</p>	<p>Snerting sem er ekki örugg</p>	<p>Snerting sem er ekki örugg</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

Klippa út og leyfa þeim að teikna

Snerting sem er örugg  
með samþykki

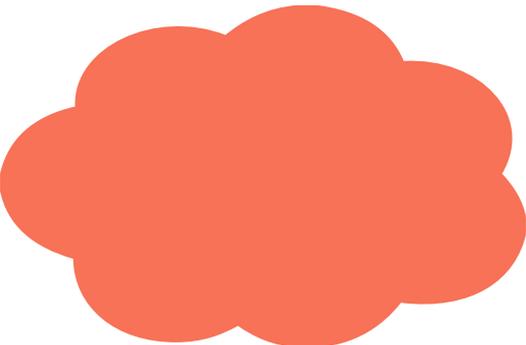
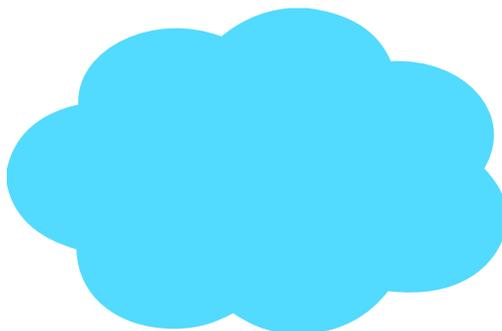
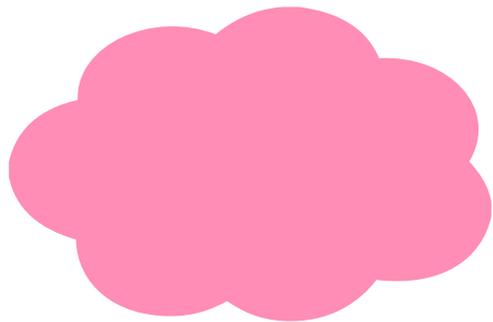
Snerting sem er ekki  
örugg

Hvað get  
ég gert?

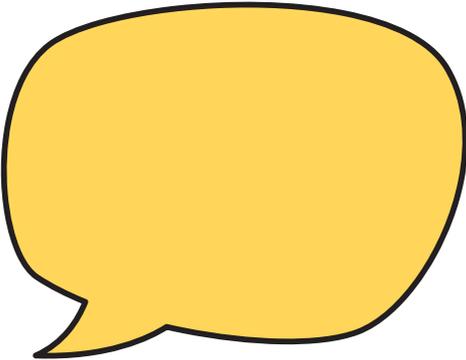
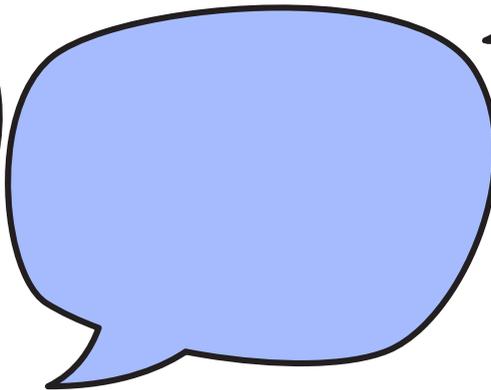
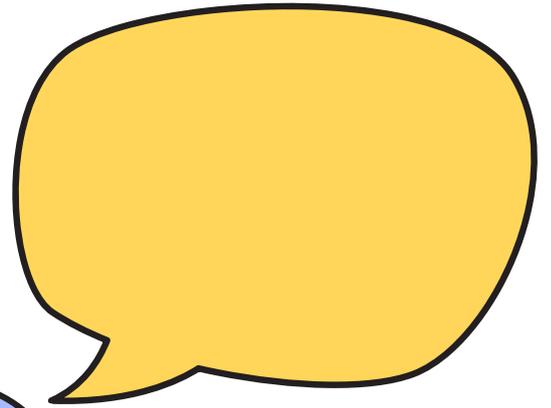


### 3. Hvað get ég gert?

Hvað get ég gert? Ský til að klippa



Hvernig get  
ég sagt  
fullorðnum?



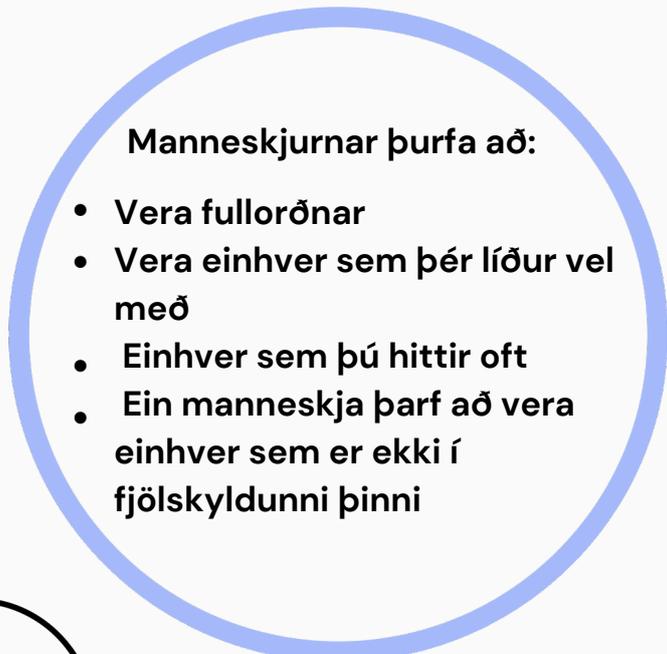
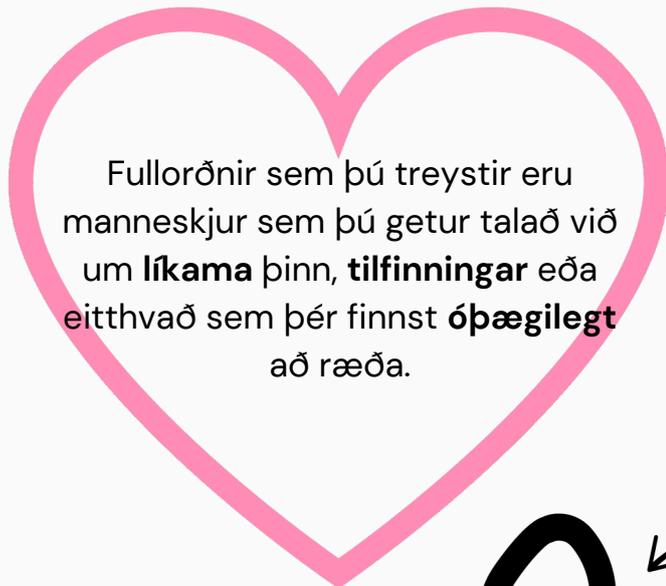
Má ég segja þér  
frá einu sem mér  
líður illa með?



Það gerðist eitt  
sem mér fannst  
ópægilegt



Nafn: -----



Þú getur sagt: *Æfðu þig!*

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