

1. Persónulegur bakpoki okkar frá æsku (þ.e. reynsla okkar af ofbeldi, vanrækslu eða skorti á opnu samtali) hefur áhrif á hvernig við nálgumst kynfræðslu. Til dæmis gætu foreldrar fundið fyrir óþægindum eða hræðslu við tilhugsunina um þessi samtöl.

Spurning: Hvernig geta foreldrar orðið meðvituð um og unnið með eigin „bakpoka“ eða óþægindatilfinningar þegar kemur að umræðu um kynfræðslu og mörk?

Our personal “backpack” from childhood (i.e., experiences of violence, neglect, or lack of open conversation) affects how we approach sex education. For example, parents might feel discomfort or fear at the thought of these conversations.

Question: How can parents become aware of and work through our own “backpack” or feelings of discomfort when it comes to discussing sex education and boundaries?

2. Kynfræðsla fyrir yngri börn snýst ekki um kynlíf heldur t.d. um að læra um líkamann, heilbrigð samskipti, traust og hvaða snerting er örugg. Þetta eru þættir sem oft eru gerðir ósjálfrátt í daglega lífi okkar (t.d. hreinlæti eða að spyrja áður en knúsað er).

Spurning: Hvernig geta foreldrar nýtt þessa víðtæku skilgreiningu kynfræðslu og gert markvisst ráð fyrir henni í daglega lífi sínu, til að byggja upp traust og valdefla þau í eigin kynheilbrigði?

Sex education for younger children is not about sex but rather about learning about the body, healthy communication, trust, and what kinds of touch are safe. These are aspects often done unconsciously in daily routines (e.g., hygiene or asking before hugging).

Question: How can parents use this broad definition of sex education and intentionally incorporate it into our daily life to build trust and empower their children in their own sexual health?

3. Börnin læra um þætti eins og kynhlutverk, líkamsímynd og samþykki óbeint frá umhverfinu, t.d. í gegnum fatnað, leikföng og fjölmiðla (eins og dæmið um Mjallhvíti).

Spurning: Hvernig getum við nýtt tækifæri í dagsins önn (t.d. í sögulestri eða leik) til að staldra við og hjálpa börnum að átta sig á og spyrja gagnrýnna spurninga varðandi þessi skilaboð um samþykki og mörk, sérstaklega ef þau fá misvísandi skilaboð frá samfélaginu?

Children learn about things like gender roles, body image, and consent indirectly from their environment, for example through clothing, toys, and media (such as the example of Snow White).

Question: How can we use everyday opportunities (e.g., during storytime or play) to pause and help children notice and ask critical questions about these messages regarding consent and boundaries, especially if they are receiving conflicting messages from society?

4. Ótti við viðbrögð annarra, til dæmis annarra foreldra eða fjölskyldumeðlima, er algeng hindrun fyrir foreldra þegar kemur að kynfræðslu. Þá getur einnig verið skortur á stuðningi og úrræðum eða óryggi um hvað sé aldursviðeigandi.

Spurning: Hvernig geta foreldrar átt samtöl við önnur í kringum sig til að skapa öryggi og stuðning til að draga úr ótta og óryggi í kynfræðslu, og hvernig getum við miðlað upplýsingum til annarra foreldra til að byggja upp sameiginlegan skilning á mikilvægi þessa efnis?

Fear of others’ reactions, especially other parents or family members, is a common barrier for staff teaching sex education. There may also be a lack of support and resources or uncertainty about what is age-appropriate.

Question: How can parents create safety and support to reduce fear and insecurity about discussing sex education, and how can we share information with others to build a common understanding of the importance of this topic?

5. Mörg halda að fyrir kynfræðslu þurfi að vera mikill undirbúningur og að foreldrar þurfi að vita „allt“ áður en þau byrja og komum því þar af leiðandi ekki að.

Spurning: Hvernig getum við forgangsraðað þessum samtölum í ljósi mikilvægis þeirra sem vörn gegn ofbeldi, og hvernig getum við auðveldað okkur að „grípa augnablikið“ í stað þess að bíða eftir hinu fullkomna augnabliki?

Many believe that sex education requires extensive preparation and that we need to know “everything” before we start, which often means it doesn’t happen in our already busy lives.

Question: How can we prioritize these conversations given their importance as a safeguard against abuse, and how can we make it easier to “seize the moment” instead of waiting for the perfect time?

1. Myndbandið fjallar um að kynfræðileg hegðun sé flokkuð í grænt, gult og rautt.

Spurning: Hvernig greinum við nákvæmlega á milli hegðunar sem er drifin áfram af eðlilegri forvitni og hegðunar sem er varhugaverð? Hvað fela fræðslu- og samtöl á „Græna stiginu“ í sér til að koma í veg fyrir þróun hegðunar yfir í „Gult“ eða „Rautt“?

The video discusses classifying sexual behavior into Green, Yellow and Red.

Question: How exactly do we distinguish between behavior driven by normal curiosity (Green) and behavior requiring caution (Yellow)? What does our obligation to provide education and discussion at the "Green stage" entail to prevent the behavior from developing into Yellow or Red?

2. Þegar óæskileg kynferðisleg hegðun sést hjá barni, er mikilvægt að stöðva hegðunina á staðnum en síðan að ná barninu í „ró og öryggi“ áður en samtal á sér stað.

Spurning: Hverjar eru bestu aðferðirnar til að eiga árangursríkt samtal við barn um hegðun sem við viljum stöðva án þess að valda mikilli skömm?

When inappropriate sexual behavior is observed in a child, it is important to stop the behavior immediately but then bring the child to a place of "calmness and safety" before a conversation takes place.

Question: What are the best methods for having an effective conversation with a child about the behavior we need to stop, without inducing excessive shame?

3. Heildræn nálgun er nauðsynleg til að meta þarfir barnsins, þar sem tekið er mið af þroska þess en ekki bara lífaldri.

Spurning: Hvernig geta foreldrar tryggt að þau taki tillit til þroska barnsins (þ.e. ef um þroskahömlun eða taugaproskaröskun er að ræða) þegar metið er hvort hegðun sé eðlileg eða óæskileg?

A holistic approach is necessary to assess the needs of the child, taking into account their developmental maturity rather than just their chronological age.

Question: How can parents ensure they consider the child's development (e.g., if developmental delay or neurodevelopmental disorders are present) when assessing whether behavior is normal or inappropriate?

1. Myndbandið leggur áherslu á að kynfræðsla eigi að vera skýr, hreinskilin og opinská, og að foreldrar þurfi að rýna í eigin skömm og viðhorf, til dæmis varðandi orðalag yfir líkamsparta.

Spurning: Hvernig geta foreldrar tekist á við eigin óþægindi eða skömm þegar kemur að því að nota rétt orð yfir kynfæri (eins og píka eða tippi)? Hvers vegna er notkun réttra orða, í stað gælunafna eins og bibbi eða budda, mikilvægur öryggisþáttur fyrir börn?

The video emphasize that sex education should be clear, honest, and open, and that parents must examine their own shame and attitudes, especially regarding terminology for body parts.

question: How can parents confront their own discomfort or shame when using the correct words for genitals (such as píka or tippi)? Why is using correct terminology, instead of nicknames like bibbi or budda, important for ensuring children's safety?

2. Mælt er með því að kenna börnum að eiga aldrei leyndarmál, sérstaklega ekki um líkamsleyndarmál eða leyndarmál um snertingu, þar sem greining á milli „góðra“ og „vondra“ leyndarmála getur verið ruglingsleg.

Spurning: Hvernig geta foreldrar kennt börnum muninn á leyndarmáli og því að eiga eitthvað „óvænt“ (eins og afmælisgjöf eða afmæli)? Ef barn kemur til þín og segir að það eigi leyndarmál, hvernig getur þú forðast að „fríka út“ eða fara í yfirheyrslu, heldur haldið róminni og verið forvitin til að afla upplýsinga?

It is recommended that children are taught never to keep secrets, especially body secrets or secrets about touch, as distinguishing between "good" and "bad" secrets can be confusing.

question: How can we as parents teach children the difference between a secret and a surprise (like a birthday gift or surprise party)? If a child approaches you and says they have a secret, how can you avoid "freaking out" or immediately interrogating them, instead remaining calm and curious to gather information?

3. Börn þurfa að fá tækifæri til að æfa sig í að setja mörk og hafa sjálfræði yfir líkama sínum.

Spurningar: Hvernig getum við gefið börnum val um hvernig þau eru snert eða kveðja (t.d. knús, krossbæ, vink) heima fyrir og í heimsóknum eða við aðra fjölskyldumeðlimi/vini/kunningja? Ef foreldri verður vitni að því önnur, t.d. annar fjölskyldumeðlimur, eldri systkini/skyldmenni virða ekki mörk barns, hvernig geta þau gripið inn í?

Children need to be given opportunities to practice setting boundaries and asserting autonomy over their bodies. **Questions:** How can we offer children choices regarding how they are touched or say goodbye (e.g., hug, high-five, wave) in the home, during visits e.t.c.? If parents witness an adults or older children (such as a distant relative or grandparent) disregarding a child's boundaries, how should we intervene ?

4. Ráðlagt er að nota skýrt mál og forðast myndlíkingar því þær geta ruglað börn.

Spurning: Hvernig geta foreldrar nýtt sér sjónræn efni eins og bækur, litabækur eða myndbönd til að svara forvitni barna á heilbrigðan hátt? Hvernig getum við talað skýrt um flókin efni (eins og hvernig börn verða til) án þess að valda misskilningi hjá barninu?

It is advised to use clear language and avoid metaphors because they can confuse children.

Question: How can parents utilize visual materials such as books, coloring books, or videos to satisfy children's curiosity in a healthy way? How can we speak clearly about complex topics (like how babies are made) without confusing the child?

5. Ráðlagt er að leggja áherslu á að fagna fjölbreytileikanum og virða hann, jafnvel þótt að foreldrar skilji hann ekki að fullu.

Spurning: Hvernig getur stöðug umræða um fjölbreytileika eflt traust milli foreldra og barna, sérstaklega ef barnið sjálf fer að upplifa sig öðruvísi? Þar sem kynfræðsla er sífellt og endurtekið ferli sem byggir á fyrri þekkingu, eins og stærðfræðikennsla, hvernig getur starfsfólk tryggt að þessi samtöl séu ítrekuð á mismunandi þroskastigum barna?

The video emphasize celebrating and respecting diversity, even if staff do not fully understand it).

Question: How can continuous discussion about diversity build trust between parents and children, especially if the child starts to perceive themselves as different? Since sex education is a continual, repetitive process built upon prior knowledge, similar to math instruction, how can staff ensure these conversations are reiterated at different developmental stages of the children?

1. Hvað er að hindra ykkur persónulega í því að veita kynfræðslu eða taka upp slík samtöl við börn? Er það vegna tíma, forgangsröðunar, óvissu um hvernig eigi að svara erfiðum spurningum, eða ótta við að segja „of mikið“?

Hvernig getum við, sem starfshópur, dregið fram þann ávinning (t.d. traust, kynheilbrigði barnsins og öryggi) sem fylgir því að stuðla að opnum samræðum, þannig að sá ávinningur trompi hindranirnar?

Discuss what personally prevents you from providing sex education or starting such conversations with children. Is it due to time, prioritization, uncertainty about how to answer difficult questions, or fear of saying "too much"?

How can parents emphasize the benefits (e.g., trust, the child's sexual health and safety) of fostering open dialogue, so that these benefits outweigh the obstacles?.

2. Fyrsta skrefið þegar svara á spurningum um kynlíf eða kynfræðslu er að skilja hvað barnið er í raun að spyrja um. Með dæminu sem tekið var um „penetrating gaze“ er sýnt fram á hversu auðvelt er að misskilja fyrirspurn.

Spurning: Hvaða aðferðir getum við notað til að átta okkur á því hvað barnið vill vita?

The first step when answering questions about sex or sex education is to understand what the child is actually asking. The "penetrating gaze" example shows how easy it is to misunderstand an inquiry.

Question: What methods can we use to figure out what the child wants to know?

3. Börn geta stundum spurt spurninga sem virðast asnalegar, fyndnar eða fíflalæti (t.d. „Má borða kúk?“ eða „Af hverju eru typpi vond á bragðið?“) en gætu í raun verið leið þeirra til að segja frá kynferðislegu ofbeldi eða verið raunveruleg spurning.

Spurning: Hvernig getum við tryggt að við sýnum ekki skömm og svörum slíkum spurningum alvarlega til að gefa barninu tækifæri til að tjá sig, jafnvel þótt það kunni ekki að nota réttu orðin?

Children sometimes ask questions that seem silly, funny, or like fooling around (e.g., "Can you eat poop?" or "Why does a penis taste bad?") but could actually be a way of disclosing sexual abuse or be a genuine question.

Question: How can we ensure that we do not show shame and answer such questions seriously to give the child an opportunity to express themselves, even if they don't know how to use the correct words?

4. Börn eða unglingar spyrja oft persónulegra spurninga (t.d. „Hvað ert þú búin að sofa hjá mörgum?“ eða „Hvernig bjóst þú til barnið þitt?“) til að finna út „hvað er eðlilegt“ eða til að skilja lífið.

Spurning: Þar sem ekkert fræðslugildi er í persónulegu svari – og persónulegt svar gæti sett fram óraunhæf viðmið – hvernig getum við svarað þessum spurningum á almennan hátt?

Children or teenagers often ask personal questions (e.g., "How many people have you slept with?" or "How did you make your child?") to find out "what is normal" or to understand life.

Question: Since there is no educational value in a personal answer – and a personal answer might set unrealistic standards – how can we answer these questions in a general way?

5. Ef maður veit ekki svarið við spurningu barns eða líður illa við að svara, má taka pásu og segja „Ég ætla að komast að því“.

Spurning: Hvers vegna er mikilvægt að fylgja eftir og koma með svarið síðar?

If one does not know the answer to a child's question or feels uncomfortable answering, one may take a pause and say, "I will find that out".

Question: Why is it important is it to follow through and provide the answer later?

1. Barn greinir frá óþægilegri reynslu sem var af kynferðislegum toga og þig grunar að það gæti verið ofbeldi.

Spurning: Hvernig geta foreldrar viðhaldið ró sinni og hlustað á barnið án þess að yfirheyra það eða nota leiðandi spurningar, í ljósi þess að börn eru oft „sefnæm“?

Child begins to disclose an uncomfortable experience that was in a sexual manner which you suspect might entail abuse.

Question: How can staff maintain their composure and listen to the child without interrogating them or using leading questions, considering that children are often "suggestible"?

2. Myndbandið bendir til þess að börn greini oft ekki frá ofbeldi vegna þess að þeim hefur verið sagt að halda því leyndu eða vegna ótta við afleiðingar fyrir gerandann.

Spurning: Hvernig getur fræðsla tryggt að börn skilji að þau eigi ekki að eiga leyndarmál og að það sé ekki þeirra sök ef ofbeldi á sér stað?

The video indicates that children often do not report abuse because they have been told to keep it a secret or due to fear of consequences for the perpetrator.

Question: How can education ensure that children understand that they should not keep secrets and that it is not their fault if abuse occurs?

3. Fatlað fólk (börn jafnt sem fullorðnir) er mun líklegra til að verða fyrir kynferðislegu ofbeldi en ófatlað fólk en fær engu að síður sjaldnar kynfræðslu.

Spurning: Hvernig geta foreldrar tryggt nauðsynlega fræðslu sem er sniðin að þörfum þeirra barna?

Disabled people (children and adults alike) are significantly more likely to experience sexual abuse than non-disabled people but nevertheless receive sex education less frequently.

Question: How can parents that these children receive the necessary education tailored to their needs?

4. Nefndar eru ýmsar vísbendingar um kynferðislegt ofbeldi sem t.d. fela í sér skyndilegar breytingar á skapi eða hegðun, aukna áhættusækni eða óútskýrð líkamleg einkenni.

Spurning: Hvernig getur starfsfólk brugðist við þessum vísbendingum, vitandi að margar aðrar skýringar gætu legið að baki, en jafnframt uppfyllt tilkynningarskyldu sína?

Various indications of sexual abuse are mentioned, including sudden changes in mood or behavior, increased risk-taking, or unexplained physical symptoms.

Question: How can staff respond to these indications, knowing that many other explanations might be involved, while still fulfilling their duty to report?

5. Fullorðnir eru tilkynningarskyldir þegar grunur leikur á ofbeldi.

Spurning: Ef foreldrar fær upplýsingar sem vekja áhyggjur (t.d. óljósar spurningar barns eða kynferðisleg þemu í leik), hvernig er best að halda áfram ferlinu og hverjar eru lágmarksupplýsingar sem þarf til að tilkynna til barnaverndar?

Adults have a duty to report suspicion of abuse.

Question: If a parent receives concerning information (e.g., vague questions from a child or sexual themes in play), what is the best way to proceed with the process, and what is the minimum information required to report to Child Protective Services (Barnavernd)?