

Örugg saman

námsefni fyrir unglunga

í 9./10. bekk um samskipti kynjanna





**Ofbeldi í nánnum samböndum
hefur víðtæk áhrif í samfélaginu
og kemur okkur öllum við.**



Mögulegar afleiðingar - dæmi

- Bólgusjúkdómar
- Meltingarsjúkdómar
- Stoðkerfisverkir, o.fl.
- Þreyta og orkuleysi
- Átraskanir
- Svefntruflanir
- Snertifælni
- Neikvæð áhrif á meðgöngur seinna meir
- Streita
- Áfallastreita, þunglyndi, kvíði
- Áfengi/vímuefnanotkun
- Áhættusöm kynhegðun
- Hugsanir um sjálfsvíg
- Slakari árangur í námi
- Brotið sjálfstraust
- Hegðunarvandi
- Meiri líkur á að verða seinna í ofbeldisfullu sambandi



Munum samt að bati er mögulegur

Embætti landlæknis

- Því fyrr sem fólk fær aðstoð því betra
- Ýmislegt sem skólar geta gert

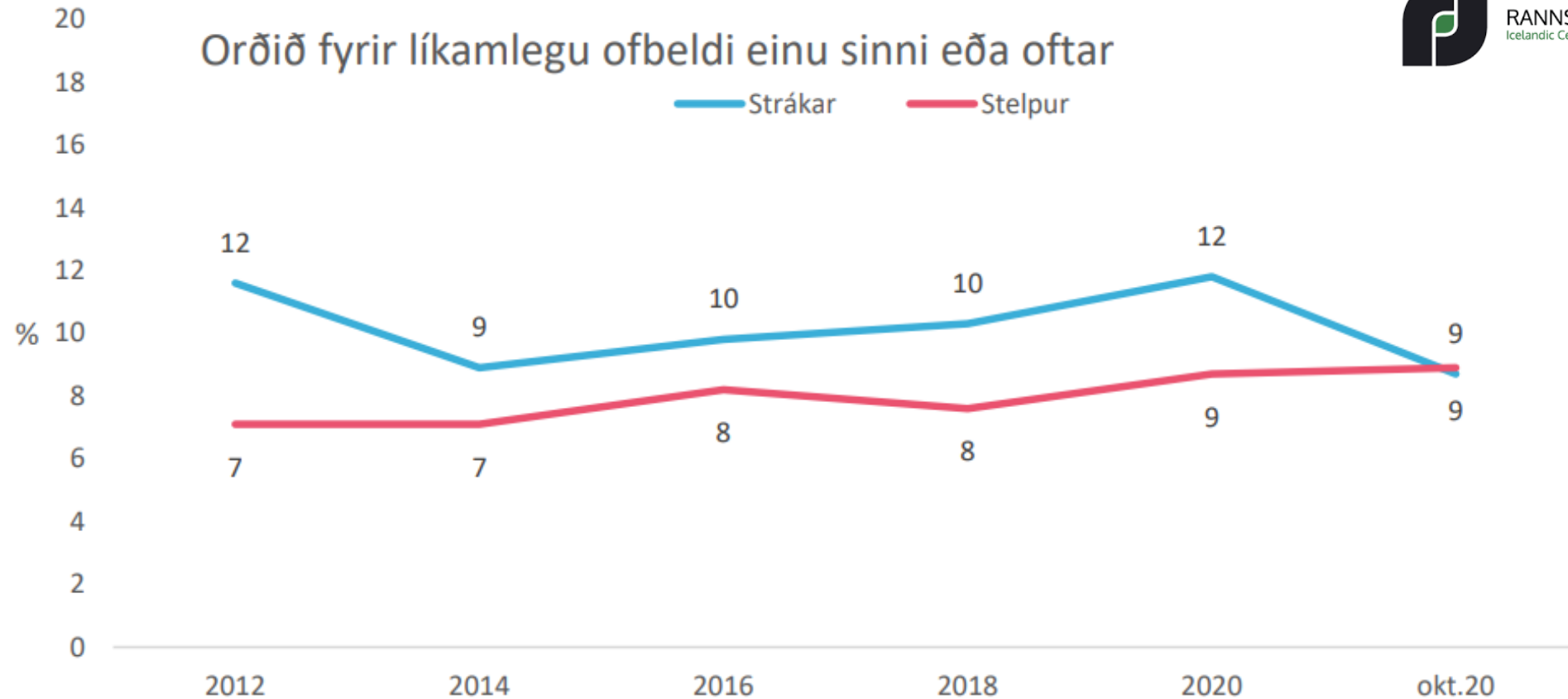
<u>Áföll í æsku</u>	<u>Mótvægi</u>
Líkamlegt ofbeldi	Líka vel við skólann
Tilfinningalegt ofbeldi	Kennarar sem sýna að þeim er ekki sama
Kynferðislegt ofbeldi	Tækifæri til að hafa gaman
Líkamleg vanræksla	Fyrirsjáanleg rútína á heimili
Tilfinningaleg vanræksla	Líða vel með sjálfa sig
Foreldri með alkóhólisma	Hafa umönnunaraðila sem þér líður örugg með
Fangelsisvistun fjölskyldumeðlims	Viðhorf sem veita ró/þægindi
Brotthvarf foreldris vegna skilnaðar, fráfalls eða hefur yfirgefið fjölskylduna	Eiga góða vini og nágretta
Fjölskyldumeðlimur með geðrænan vanda	
Móðir sem er þolandi heimilisofbeldis	



- Áherslan hefur aðallega verið á að bregðast við ofbeldi
- Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin mælir með gagnvirku námsefni fyrir ungt fólk
- Örugg saman byggir á rannsóknum og hefur sýnt góðan árangur



Hefur þú orðið fyrir líkamlegu ofbeldi síðustu 12 mánuði?



Mynd 21. Hefur þú orðið fyrir líkamlegu ofbeldi síðustu 12 mánuði? Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk árin 2012-2020 sem segjast hafa orðið fyrir líkamlegu ofbeldi **einu sinni**

Tafla 15. Hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk sem hefur beitt eftirtöldu síðastliðna 12 mánuði, árin 2020 og 2022.



RANNSÓKNIR & GREINING
Icelandic Centre for Social Research & Analysis

	2020			2022		
	Strákar	Stelpur	Heild	Strákar	Stelpur	Heild
Kýlt einhvern	34.5%	14.0%	24.5%	28.7%	14.6%	22.1%
Hrint einhverjum	40.9%	22.6%	32.0%	37.0%	22.9%	30.3%
Sparkað í einhvern	33.9%	23.5%	28.9%	29.4%	23.9%	27.0%
Slegið einhvern	30.5%	21.9%	26.4%	26.7%	21.3%	24.5%
Tekið einhvern hálstaki	24.3%	6.0%	15.4%	19.7%	6.1%	13.4%



Kennsluefnið

Þýtt, staðfært og gagnreynt námsefni

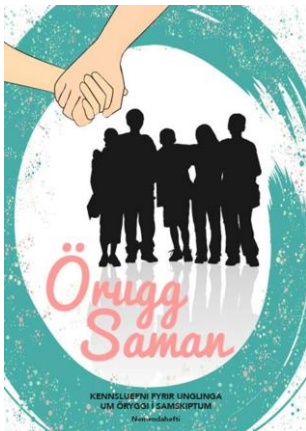
Embætti landlæknis



- 6-8 kennslustundir
- Leggja upp úr að kenna sem eina heild

Kennarahandbók

- Ítarlegar leiðbeiningar



Námsefnið byggir á:

- Umræðum
- Dæmisögum
- Setja sig í spor annarra og skilja þeirra afstöðu
- Verkefnavinnu, spurningum o.fl.



Örugg saman - áhersluatriði

Embætti landlæknis

- Skilgreining á ástúðlegum samböndum og samskiptum
- Að skilgreina ofbeldi og kúgun í samböndum og samskiptum
- Af hverju beitir fólk ofbeldi?
- Að hjálpa vinum sínum
- Að takast á við staðalmyndir
- Að hafa stjórn á tilfinningum sínum
- Árangursrík samskipti til að jafnvægi ríki milli aðila
- Að koma í veg fyrir kynferðisofbeldi í nánnum samböndum



Um námsefnið

1. Inngangsorð – góðar ábendingar
2. Formáli – kynning á námsefninu
3. Bréf með upplýsingum sent til foreldra
4. Hverjum kafla fylgir stuttur texti um undirbúning
5. Bekkurinn/hópurinn setur sér grunnreglur í samskiptum í fyrsta tíma
6. Ef nemandi segir frá einhverju mjög persónulegu þarf leiðbeinandi að meta hvað eigi að gera
7. Trúnaður og tilkynningarskylda



1. kafli - Ástúðleg sambönd og skilgreining á ofbeldi

1. Rætt um hvaða eiginleikum vill maður að kærasta eða kærasti búi yfir
2. Hvernig viljum við koma fram við aðra
3. Hvernig viljum við að aðrir komi fram við okkur
4. Skilgreina líkamlegt og andlegt ofbeldi



2. kafli - Af hverju beitir fólk ofbeldi?

1. Ef flestir vilja láta koma fram við sig af umhyggju og virðingu og vilja koma fram við aðra á sama hátt, af hverju á þá ofbeldi sér stað í sumum samböndum?
2. Langtíma og skammtíma afleiðingar ofbeldis í samböndum



3. kafli - Að hjálpa vini

1. Rætt um hvernig hægt er að hjálpa vini
2. Lögð áhersla á að þau leysi ekki vandamálið sjálf
3. Aðstoða vini við að finna leiðir til að leita sér hjálpar
4. Læra að setja sig í spor annarra
5. Gera lista yfir þá fagaðila sem hægt væri að leita til í þeirra umhverfi



4. kafli - Takast á við staðalmyndir. Hvernig koma má í veg fyrir ofbeldi og kúgun í nánum samböndum

1. Ósanngjarnar kröfur
2. Staðalmyndir
3. Hvar fá unglingar í dag hugmyndir um hvernig nán sambönd eiga að vera?



5. kafli - Árangursrík samskipti og tilfinningastjórn

- **Kynntar fjórar aðferðir til árangursríkra samskipta**
- **Reiðistjórnun**
 1. **Halda ró sinni**
 2. **Spyrja spurninga**
 3. **Útskýra sínar skoðanir og tilfinningar**
 4. **Skiptast á hugmyndum að lausnum sem gætu komið til greina**



6. kafli - Koma í veg fyrir kynferðisofbeldi í nánum samböndum

Embætti landlæknis

- Staðreyndir um kynferðisofbeldi
 - Hvað vita þau um kynferðisofbeldi?
- Útskýrt að allar kynlífsathafnir sem maður kærir sig ekki um er kynferðisofbeldi
- Dæmisaga um kynferðisofbeldi
- Er mismunur í svörum milli kynja á ákveðnum staðhæfingum?



Upphaf „Örugg saman“

1. Samstarf Áfallamiðstöðvar Landspítala og Lýðheilsustöðvar (nú Embætti landlæknis)
2. Forprófun og aðlögun á bandarísku efni. Prófað bæði í grunnskólum og í samstarfi við félagsmiðstöðvar.



**Panta námsefnið
hgs@landlaeknir.is**

**Hvaða skóli
Fjöldi nemendahefta**