Kæru fræðarar,

áður en hafist er handa við fræðsluna er mikilvægt að starfsfólk sem sér um hana rýni í eigin stöðu og reynslu og fari vel með sig; umræður um ofbeldi taka á. Hugið að ólíkri stöðu ungmennanna, en það eru allar líkur á því að einhverjir brotaþolar og gerendur sitji fræðsluna og er mikilvægt að nálgast efnið og umræður með það í huga.

Áður en þið haldið fræðsluna skulu þið lesa skjalið ***Að taka á móti ofbeldi*** sem er hluti af fræðslupakkanum í ár.

Best er að þið rennið yfir glærurnar áður en þið haldið fræðsluna. Handritið í ár er með tillögum og punktum um það sem mætti bæta við hverja glæru eða leggja áherslu á, en við treystum ykkur fyrir því að útfæra fræðsluna svo hún komist sem best til skila fyrir ykkar hóp. Ef þið viljið hafa textann sem birtist á hverri glæru fyrir framan ykkur er best að prenta þær út.

Sjúkást fræðsla 2025 – auðskilin fræðsla

Glæra #1: Sjúkflögg. Til í þetta? / Ekki til í þetta?

Kynning á fræðslunni. Hægt er að lýsa Sjúkást með eftirfarandi hætti:

Sjúkást er árlegt átak sem skoðar muninn á góðum og slæmum samböndum. Sjúkást fræðir líka unglinga um ofbeldi, sérstaklega kynferðisofbeldi.

Glæra #2 Samskipti og sambönd eru alls konar

Hægt er að ræða nánar um þau fjölmörgu og ólíku sambönd og samskipti sem við eigum við fullt af fólki, t.d. sambönd við fjölskyldumeðlimi, vini, kæró eða einhverja sem við erum skotin í, einnig eigum við sambönd og samskipti við þjálfara, kennara, starfsfólk hér, bekkjarfélaga, kunningja og fleiri.

Við högum okkur ekki eins við alla, við erum öðruvísi við foreldra en við vini. Og svo erum við ekki alltaf eins við sömu manneskjuna, stundum högum við okkur vel, stundum illa. Stundum haga aðrir sér vel og stundum illa.

Þegar þessi sambönd eru góð og ganga vel þá geta þau haft góð áhrif á okkur, en ef þessi sambönd eru slæm þá hafa þau mikil og slæm áhrif á það hvernig okkur líður.

Glæra #3 Grænt flagg er gott

Hér er gott að lesa upp textann á glærunni. Mikilvægt að hópurinn skilji: Góð hegðun og samskipti er grænt flagg.

Glæra #4 Rautt flagg er slæmt

Hér er gott að lesa upp textann á glærunni. Mikilvægt að hópurinn skilji: Slæm hegðun og samskipti er rautt flagg.

Glæra #5 Þegar manneskja er með rauð flögg

Hér er gott að lesa textann og leggja áherslu á að við getum öll gert mistök og hagað okkur illa, en að þá sé mikilvægt að bæta sig og gera betur næst. Leggja svo áherslu á að tala við einhvern sem þau treysta ef einhver hagar sér illa.

Glæra #6 Grænt flagg

Hér eru tekin nokkur dæmi um hegðun og samskipti sem eru græn.

#7 Rautt flagg

Á þessari glæru er andstæðan við glæruna á undan og verið að benda á slæma hegðun, eða rauð flögg.

Glæra #8-11 Rautt eða grænt?

Á þessum glærum eru dæmi tekin um ákveðna hegðun/samskipti, en sýnt er bæði rautt flagg og svo grænt flagg í tengslum við hvert dæmi. Útskýrið dæmin betur ef þarf og útfærið í takti við reynsluheim þeirra ungmenna sem þið eruð að fræða.

Glæra #12 Samþykki

Hér er verið að tala um samþykki í samhengi við nánd, kynlíf og kynferðislega hluti. Það má ræða þetta í stærra samhengi en um leið tryggja að það sé mjög mikilvægt að fá samþykki þegar kemur að þessum þáttum.

Glæra #13 Alvöru samþykki í kynlífi

Á þessari glæru er farið yfir hluti sem skapa alvöru samþykki. Það má minna á að þetta á við um allt sem tengist kynferðislegum hlutum, snertingum og kossum o.s.frv.

#14 Alvöru samþykki þýðir að þú getir…

Hægt er að lesa upp þennan texta, en gott er að útfæra hann eftir skilning og reynsluheim ungmennanna sem er verið að fræða. Það má fá fram hugmyndir um hvernig best er að segja einhverjum hvað þú viljir, hvað þú viljir ekki, hvernig er best að segja stopp og hvernig vitum við hvort einhver annar vilji gera hluti með okkur.

#15 Að vita og gera betur

Þessi glæra fjallar aðeins um kynferðisofbeldi, gott er að lesa hana upp orðrétt. Heimildir fyrir þessu og næstu glæru er að finna í Notes.

#16 Að vita og gera betur

Á þessari glæru er sérstaklega fjallað um kynferðisofbeldi og fatlað fólk. Ef þarf að útskýra betur má tala um að gera eitthvað kynferðislegt er t.d. að snerta líkama, snerta kynfæri, stundum kynlíf. Gott að ítreka að sá sem beitir ofbeldinu ber ábyrgð á því.

#17 Ef við verðum fyrir ofbeldi

Hér er verið að fjalla um afleiðingar og hvernig þær birtast. Þetta er einungis brot af því sem fólk getur upplifað sett fram með skýrum hætti, en það getur verið gott að ræða nánar ef einhverjar spurningar vakna (og sjá afleiðingalistann í fræðslupakkanum merktur Samfés).

Glæra #18 Ef við verðum fyrir ofbeldi

Á þessari glæru er verið að hvetja þau til að segja frá ef þau verða fyrir ofbeldi. Hægt er að ræða hverja fleiri þau gætu talað við (s.s. telja fleiri upp).

Glæra #19 Að fá hjálp og spá í flöggunum

Þessi glæra ræðir úrræðin sem eru í boði, hægt er að fara inn á sjukast.is og sýna þeim vegasaltið og spjallið, einnig fara inn á samfélagsmiðla og sýna þeim efni Sjúkást þar. Gott er að minna hópinn á að leita til fullorðins aðila sem þau treysta ef þau verða fyrir ofbeldi.

Glæra #27 Sjúkflögg

Þessi glæra kynnir spilið. Það er undir ykkur komið hvort þið spilið strax að lokinni fræðslunni, þá öll saman eða í minni hópum (ef þarf) og hvernig þið útfærið og útskýrið fullyrðingarnar. Góða skemmtun!