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. Ef þið viljið hafa textann sem birtist á hverri glæru fyrir framan ykkur er best að prenta þær út.

Sjúkást fræðsla 2025 – framhaldsskólar

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 heilbrigðum og óheilbrigðum og svo ofbeldisfullum samböndum. Markmiðið er að koma í veg fyrir kynferðisofbeldi og tryggja að við eigum góð sambönd.

Glæra #2 Samskipti og sambönd eru alls konar

Inngangur um samskipti og sambönd

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.

Mikilvægt að hópurinn skilji: Góð hegðun og samskipti er oft lýst sem grænt flagg. Slæm hegðun og samskipti er oft lýst sem rautt flagg.

Glæra #3 Sambönd hafa mikil áhrif á okkur

Þegar samböndin okkar eru góð og ganga vel þá geta þau haft góð áhrif á okkur, eins og fram kemur efst á glærunni. En ef þessi sambönd eru slæm þá hafa þau mikil og slæm áhrif á það hvernig okkur líður.

Það má líkja þessu við ákveðinn hring, sambönd hafa áhrif á líðan okkar og líðan okkar hefur áhrif á samböndin okkar.

Glæra #4 Rautt flagg og grænt flagg

Hér er gott að lesa upp textann á glærunni. Við neðsta punktinn má benda þeim á að slæm líðan okkar og lágt sjálfstraust og óöryggi getað verið kveikjan að slæmri hegðun. Síðan má spyrja hvort þeim detti einhverjar úreldar/vondar hugmyndir um sambönd í hug sem gætu skapað rauð flögg. Og þá benda á:

Til dæmis geta þetta verið hugmyndir um að karlar eigi að vera ráðandi, þeir eiga alltaf að vilja kynlíf, vernda konur og vera sterkir, og hugmyndir um að konur eigi að vera tilbaka og þurfa vernd og hugsa bara um tilfinningar. Við erum auðvitað ekki svona í alvörunni, en stundum hafa svona hugmyndir áhrif á okkur og samböndin okkar.

Glæra #5 Þegar manneskja er með rauð flögg

Hér er gott að lesa upp textann á glærunni og ítreka að við ætlum ekki að afskrifa fólk fyrir það að gera mistök, sérstaklega þegar fólk er tilbúið að læra af mistökunum og gera betur næst. En um leið er mikilvægt að taka því alvarlega þegar fólk hagar sér illa, eitt rautt flagg getur verið nógu mikil ástæða til að slíta sambandi eða í það minnsta gera eitthvað í málunum.

Glæra #6 Skoðum aðeins hegðun sem telst rautt flagg og grænt flagg…

Hér má segja að á næstu glærum ætlum við að skoða nokkrar fullyrðingar og velta fyrir okkur hvort þær eru rautt flagg eða grænt flagg.

Glæra #7 - #15 Rautt eða grænt

Á þessum glærum skal lesa fullyrðingarnar og spyrja hópinn hvað þeim finnst. Svo birtast flöggin.

Fullyrðingum er stillt þannig upp að á hverri glæru birtist eitthvað sem er rautt flagg og eitthvað sem er grænt flagg – en um sama efnið. T.d. á glæru #12 er efnið kynlíf með kæró, en þar er eitt grænt flagg og eitt rautt flagg um það efni.

Verið vakandi fyrir því að þessar fullyrðingar gætu vakið upp erfiðar tilfinningar hjá einhverjum, bæði ef þau hafa upplifað eitthvað af rauðu flöggunum eða sjálf verið með rauð flögg. Í þeim tilfellum er gott að ná að ræða einslega við ungmennin ef hægt er. Minnið á að það er hægt að slíta samböndum og fá hjálpa út úr þeim (ef þarf). Einnig er mikilvægt að endurskoða eigin hegðun og fá hjálp (benda á Sjúktspjall). Það að hafa hagað sér illa áður þýðir ekki að fólk muni alltaf haga sér illa – það er hægt að gera betur.

#16 Að spotta rauð flögg

Hugmyndin með þessari (og næstu) glæru er að þau hugi að eigin hegðun og hvernig þau geti bætt hana. Til þess þurfa þau að átta sig á eigin líðan og eigin hugmyndum. Gott er að benda á að það er ekki ein skýr leið til að spotta rauð flögg og mikilvægt að spá aðeins í eigin hegðun og líðan. Gott er að lesa textann á glærunni. Hægt er að spyrja hópinn hvort þeim detti í hug eitthvað í hug í menningunni sem gefur slæmar hugmyndir eða sýnir rauð flögg. Það má líka benda á að það eru sem betur fer líka góð dæmi að finna, og vonandi góð og heilbrigð sambönd í kringum okkur sem við getum lært af.

Glæra #17 Að spotta rauð flögg

Á þessari glæru eru punktar fyrir nemendur að velta fyrir sér og hugsa út í til að forðast það að vera með rauð flögg.

Glæra #18 Rautt eða grænt?

Á þessari glæru er lauflétt quiz spurning sem á að lesa ásamt svarmöguleikum. Gott er að spyrja eftir hvern svarmöguleika hvort hópurinn telji þetta vera rautt eða grænt flagg.

Athugið að svarmöguleiki B byggir á því þegar t.d. strákur reynir við stelpu og fær höfnun og segir þá fólki að hún sé ýmist drusla eða hljóti að vera lesbía fyrst hún vilji hann ekki (og öfugt ef um er að ræða t.d. stelpu að reyna við strák).

Með næsta smelli birtast svo flöggin.

Glæra #19 Að spotta rauð flögg

Hér eru ráðleggingar um hvernig skal koma auga á rauð flögg hjá öðrum. Þetta er ekki tæmandi listi og á ekki eins við um alla. Gott er að minna á að við erum með ólík viðmið og mörk en þurfum að hlusta á okkur sjálf. Gott samband þýðir þýðir að mörk séu virt og að það er ekki verið að auka traust traust, nánd, öryggi eða ást í gegnum stjórnun og undirgefni. Slíkt á að vera til staðar án markaleysis og stjórnunar.

Hér má nefna líka menningu og venjur sem eru notaðar til að stjórna (t.d. ólíka menningarheima – „svona gerum við á Íslandi“ eða „svona gerir fjölskylda mín“), reynsla annarra getur verið notuð til að kenna öðrum á lífið (t.d. meiri reynsla af samböndum og kynlífi) sem gæti verið tilkominn vegna aldursmunar. Ólík reynsla er t.d. þekkt í hinsegin samböndum þegar annar aðilinn kom út fyrr/hefur meiri reynslu af því að vera „out“.

Það þarf að passa að nota ekki reynsluna sína til að stjórna öðrum, og að aðrir noti ekki reynsluna til að stjórna þér.

Glæra #20 Að spotta rauð flögg

Hér eru fleiri ráðleggingar sem er gott að hafa í huga til að spotta rauð flögg í öðrum. Hér er bent á hluti sem eru skólabókadæmi um óheilbrigð og ofbeldissambönd (einnig á glærunni á undan). Hægt er að minna hér á sambandsrófið frá Sjúkást.

Glæra #21 Rautt eða grænt?

Á þessari glæru er önnur quiz spurning sem á að lesa ásamt svarmöguleikum. Gott er að spyrja eftir hvern svarmöguleika hvort hópurinn telji þetta vera rautt eða grænt flagg.

Með næsta smelli birtast svo flöggin.

#22 Að vita og gera betur

Þessi glæra er inngangur fyrir næstu glæru um ofbeldi og er gott að lesa hana orðrétt.

#23 Að vita og gera betur

Á þessari glæru er farið yfir tölfræði um kynferðisofbeldi sem snertir þennan aldurshóp.

Gott er að lesa orðrétt upp. Heimildir fyrir þessum punktum er að finna í Notes.

#24 Alvöru samþykki

Á þessari glæru er verið að minna á hvað alvöru samþykki þýðir. Gott er að lesa upp textann og útskýra ef þurfa þykir, t.d. að þóknast einhverjum getur verið að segja já

bara fyrir einhvern annan, en ekki því þú vilt það. Afleiðingar gætu verið að kæró hættir með þér ef þú sefur ekki hjá, skylda gæti verið að kæró telur að þið eigið að sofa hjá því þið eruð saman eða því það er svo langt síðan síðast, ótti gæti verið við að kæró fari í fýlu, eða neyði þig ef þú segir nei, suðið er að fá nei en spyrja samt aftur og aftur þar til manneskja gefst upp og segir já (eða hættir að segja nei).

Síðasti smellurinn dregur fram „Við þurfum að ná þessu“. Með þessum texta má minna á tölfræðina á glærunni sem var á undan og benda á að við erum ekki enn búin að ná hvað alvöru samþykki þýðir.

Glæra #25 Alvöru samþykki þýðir að þú getir sagt allt þetta

Á þessari glæru er sýnt fram á allt sem okkur á að finnast auðvelt og eðlilegt að geta sagt þegar alvöru samþykki er til staðar og við erum örugg. Það er gott að lesa upp allt sem er á glærunni. Og benda á að með alvöru samþykki þá er ekkert mál að segja já, en líka nei, að tala um það sem við viljum og viljum ekki, prófa sig áfram og skipta um skoðun o.s.frv.

Glæra #26 Á Íslandi gilda samþykkislög

Hér er gott að lesa það sem stendur á glærunni. Hún er einföld, skýr, og mjög alvarleg.

Glæra #26 Afleiðingar kynferðisofbeldis

Hér er listi yfir afleiðingar kynferðisofbeldis. Það er gott að renna yfir þær og útskýra ef ungmennin skilja ekki. Síðustu punktarnir gera það vonandi að verkum að þau skilji hvernig þessar afleiðingar geta birst í daglegu lífi. Þarna er hægt að bæta við að hætta að stunda íþróttina sína eða áhugamál, að fara aldrei á ball, eða vera alltaf á djamminu, það getur verið að vilja ekki snertingar og kynlíf en líka að verða mjög kynferðislega virk, það getur verið að endurupplifa ofbeldið og að geta ekki hætt að hugsa um það.

Mikilvægt er að ítreka að öll viðbrögð við kynferðisofbeldi eru eðlileg.

Það er ofbeldið sem er óeðlilegt – ekki viðbrögðin.

Glæra #27 Að fá hjálp og spá í flöggunum

Þessi glæra er mjög mikilvæg því það er nauðsynlegt að benda á úrræði og aðstoð sem er hægt að fá í kjölfarið á umfjöllun um ofbeldi.

Gott er að lesa það sem stendur á glærunni og benda sérstaklega á Sjúktspjall (þar sem hægt er að ræða flöggin, sambönd, ofbeldi og margt fleira) og á samfélagsmiðla Sjúkást þar sem er fullt af efni um sambönd, samskipti og flöggin. Verið sjálf tilbúin að taka á móti frásögnum og umræðum um 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). Góða skemmtun!