



Örugg saman

- námsefni fyrir unglunga í 9./10. bekk um samskipti kynjanna





Ofbeldi í nánnum samböndum
hefur viðtæk áhrif í
samfélaginu og kemur okkur
öllum við





Dæmi um afleiðingar ofbeldis í nánu sambandi

- Heilsufarslegar afleiðingar
- Kostnaður fyrir samfélagið
- Vinnutap
- Víðtæk áhrif ofbeldis
- Há tíðni þungana meðal unglingsstúlkna
- Kynsjúkdómar
- Streita
- Áfallastreituröskun, þunglyndi, kvíði
- Áfengi/vímuefnanotkun
- Hugsanir um sjálfsmorð
- Slakari árangur í námi
- Brotið sjálfstraust
- Hegðunarvandi
- Meiri líkur á að verða seinna í ofbeldisfullu sambandi
- Meiri áhætta á líkamlegum veikindum síðar á lífsleiðinni

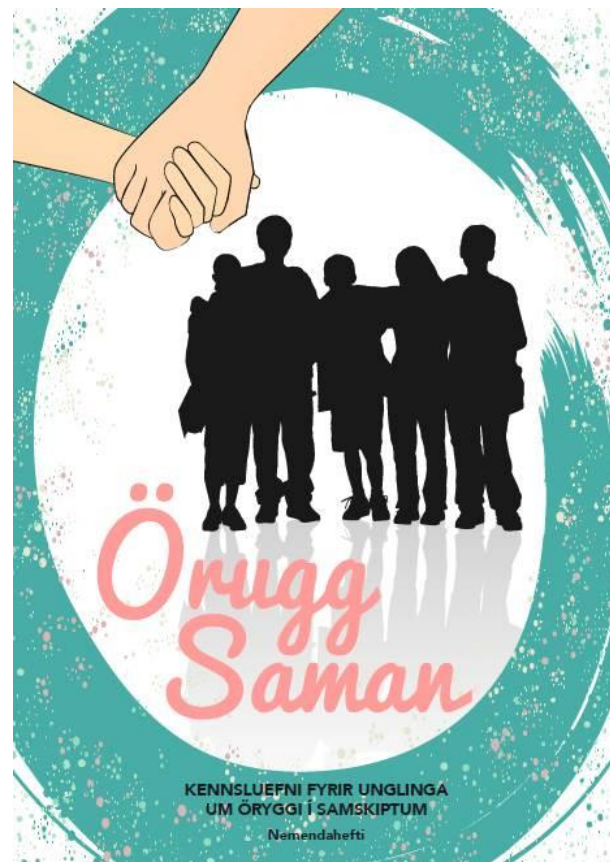


Forvarnir

- 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



Kennsluefnið





Örugg saman

- 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

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



1. kafli

Ástúðleg sambönd og skilgreining á ofbeldi

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





2. kafli

Af hverju beitir fólk ofbeldi?

- 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?
- Langtíma og skammtíma afleiðingar ofbeldis í samböndum





3. kafli

Að hjálpa vini

- Rætt um hvernig hægt er að hjálpa vini
- Lögð áhersla á að þau leysi ekki vandamálið sjálf
- Aðstoða vini við að finna leiðir til að leita sér hjálpar
- Læra að setja sig í spor annarra
- 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

- Ósanngjarnar kröfur
- Staðalmyndir
- Hvar fá unglingar í dag hugmyndir um hvernig náin sambönd eiga að vera?





5. kafli

Árangursrík samskipti og tilfinningastjórn

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



6. kafli

Koma í veg fyrir kynferðisofbeldi í nánnum samböndum

- 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?





Panta námsefnið

hgs@landlaeknir.is

- Hvaða skóli - félagsmiðstöð
- Hver kennir
- Hvaða árgangur
- Fjöldi kennarahandbóka
- Fjöldi nemendahefta





Upphaf „Örugg saman“

- Samstarf Áfallamiðstöðvar Landspítala og Embættis landlæknis.
- Forprófun og aðlögun á bandarísku efni. Prófað bæði í grunnskólum og í samstarfi við félagsmiðstöðvar.