

Kennsluleiðbeiningar

„Örugg í skólanum“

Kaflinn „Örugg í skólanum“ styður við annað námsefni á vefnum „Ég veit“; sem fjallar um ofbeldi, kynferðislegt ofbeldi og hvernig við getum skapað öruggt og gott umhverfi í bekknum og skólanum.

„Örugg í skólanum“ fjallar um birtingarmyndir alvarlegs og stigmagnandi eineltis og útilokunar og viðhorf þeirra sem telja sig ekki gerendur í eineltismálum en taka þó þátt bæði beint og óbeint.

Það er mælt með því að vinnan sé kennarastýrð, hvort sem er í öllum bekknum eða í minni hópum.

Öllu efni fylgir upplestur og myndastuðningur.

Áður en þú byrjar – góð ráð.

Aðstæður í nemendahópnum

Farðu yfir allt efnið áður en þú notar það í kennslu, gjarnan með samkennara. Kortleggðu þinn nemendahóp og hugleiddu hvort einhver þemu henti þeim sérstaklega vel, eða séu líkleg til að verða þeim erfið.

Eftirfylgni

Gefðu þér nægan tíma með nemendum og vertu vakandi fyrir hugsanlegri þörf á eftirfylgni. Sjáðu til þess að vera til staðar ef nemendur hafa þörf fyrir að spyrja spurninga eða ræða málín eftir að kennslu lýkur.

Leitaðu gjarnan ráða hjá skólahjúkrunarfræðingi eða öðru fagfólki áður en þú byrjar að kenna efnið og sjáðu til þess að nemendur viti hvar og hvenær þeir geta rætt við skólahjúkrunarfræðing eða annað aðgengilegt fagfólk.

Upplýsingar til aðstandenda

Það er gott að upplýsa aðstandendur um efnið sem verið er að fjalla um í bekknum.

[Sjá upplýsingar fyrir aðstandendur um vefinn „Ég veit“:](#)

Hefur þú áhyggjur af barni?

Ef þú hefur áhyggjur af barni þá getur þú aflað þér meiri upplýsinga með því að lesa hvað hægt er að gera [hér](#).

Skólinn er skyldugur til að fylgjast með nemendum og grípa inn í þegar brotið er á nemendum, til dæmis með einelti, ofbeldi, mismunun eða áreitni. Ef skólinn hefur gert allt sem hægt er að gera innan skólans getur hann leitað til Landsteymis sem starfar á vegum Mennta- og barnamálaráðuneytis. Landsteymið byggir á grunni farsældarlaga og þeirri sýn að kerfin eigi að sameinast um að barn fái þann stuðning sem þarf hverju sinni. Hvatt skal til og veittur stuðningur til þess að mál barns sé unnið á grundvelli þeirra laga og þjónusta sé samþætt þvert á kerfi.

Um kennsluferlið:

Í þessum hluta eru eftirfarandi þættir:

1. Hlustaðu á söguna „Ekki ég“

„Ekki ég“ er smásaga eftir Hörpu Jónsdóttur. Sagan er lesin upp. Sögumaður er stúlka sem telur sig ekki eiga neina sök á einelti og kynferðislegu ofbeldi sem hún lýsir. Sagan fjallar meðal annars um hvernig börn geta dregist inn í einelti og ofbeldi, án þess að ætla það, og hvernig við forðumst stundum að horfast í augu við eigin gerðir og ábyrgð.

2. Tölum saman

Umræðusurningar sem geta verið grunnur að sameiginlegri ígrundun nemendahópsins þegar börnin hafa hlustað á söguna. „Tölum saman“ inniheldur eftirfarandi spurningar sem geta hjálpað nemendahópum að hugleiða söguna, ræða hana og skilja efni hennar:

- Um hvað fjallar sagan?
- Við hvern eða hverja gæti barnið sem segir söguna verið að tala?
- Barnið telur upp það sem það gerði ekki. En hvað gerði barnið í raun og veru?
- Hvers vegna er barnið svona upptekið af því að telja upp það sem því finnst það ekki hafa gert?
- Hvernig heldur þú að barninu sem segir söguna líði?
- Hvernig heldur þú að Maríu líði?

- Ber barnið sem segir söguna ábyrgð á eineltinu? Hvers vegna/hvers vegna ekki?
- Barnið segir að það borgi sig að gera það sem Sara segir. Hvað á barnið við með því?
- Hefðu einhverjir fullorðnir átt að grípa inn í einhverja af atburðunum sem barnið lýsir? Hvernig þá?
- Hefðu jafnaldrar getað gripið inn í einhverja af atburðunum? Hvernig þá?
- Hefur barnið brotið lög?
- Er í lagi að setja myndefni á netið án leyfis? En að deila áfram myndum og myndböndum eins og því sem talað er um í sögunni?
- Hvernig haldið þið að þeim líði sem finnst þau vera alein og út undan í skólanum?
- Er munur á að upplifa sig út undan í skólanum eða utan skólans? Hvers vegna/hvers vegna ekki?
- Getum við minnkað líkurnar á því að einhver verði fyrir einelti í bekknum? Hvernig þá?
- Hvar getum við leitað okkur hjálpar?
- Hvað geta kennarar og starfsfólk skóla gert til að koma í veg fyrir einelti?
- Hvað geta foreldrar og aðrir aðstandendur gert til að koma í veg fyrir einelti?

3. Hlustaðu á samtal fagfólks

Samtal þar sem sérfræðingar útskýra hvað einelti er, hvernig það er að verða fyrir einelti og hverjar afleiðingar þess geta verið. Samtalið skýrir nánar efni sögunnar en varpar líka ljósi á fleiri hliðar eineltis ásamt því að útskýra mögulegar lausnir og aðgerðir gegn einelti.

4. Tölum saman

Umræðusurningar sem geta verið grunnur að sameiginlegri ígrundun nemendahópsins þegar börnin hafa hlustað á samtal sérfræðinganna. „Tölum saman“ inniheldur eftirfarandi spurningar sem geta hjálpað nemendahópnum að hugleiða samtalið, ræða það og skilja:

- Nú höfum við hlustað á samtal sem útskýrir hvað einelti er. Hvað munið þið úr samtalinu?
- Í samtalinu kom fram að maður getur stundum tekið þátt í einelti án þess að átta sig á því. Hvað haldið þið að sérfræðingarnir eigi við?
- Hvernig er hægt að útiloka einhvern eða leggja einhvern í einelti, án þess að vita af því?

- Hvers vegna getur verið erfitt að segja frá þegar þú verður vitni að einelti?
- Hvaða áhrif gæti það haft á fórnarlamb eineltis ef aðrir í bekknum stíga fram og segja að einelti sé ekki í lagi?
- Einelti getur orðið til þess að nemendum finnst þeir ekki vera öruggir í skólanum. Hvað getum við gert svo allir geti fundið fyrir öryggi og liðið vel?

Íhugið:

- Hvað getur bekkurinn sem heild gert?
- Hvað getur hver nemandi gert?
- Hvað getur nemendaráðið gert?
- Hvað geta hinir fullorðnu í skólanum gert?
- Hvað geta hinir fullorðnu heima gert?

5. Hver er besti vinur þinn?

Myndskeið úr seríu norska sjónvarpsins „Lík mér“. Atriðið fjallar um Odu sem er útilokuð í rútuferð á leið í skólabúðir. Í atriðinu er fjallað um útilokun og hversu erfitt það getur verið að standa með öðrum.

6. Tölum saman

Umræðusurningar sem geta verið grunnur að sameiginlegri ígrundun nemendahópsins þegar börnin hafa horft á myndskeiðið úr „Lík mér: Hver er besti vinur þinn?“

„Tölum saman“ inniheldur eftirfarandi spurningar:

- Hvað gerðist í þessum þætti?
- Hvernig koma stelpurnar fram við Odu?
- Hvernig haldið þið að Odu líði þegar hún fær ekki að sitja með hinum?
- Af hverju haldið þið að stelpan sem var með Odu setjist ekki líka fremst í strætó inn með henni?
- Hvað gætu hinir hafa gert í staðinn þegar Oda vildi sitja hjá þeim?
- Hvernig haldið þið að þeim líði sem fær ekki að vera með?
- Er í lagi að bjóða öllum nema einum? Hvers vegna, hvers vegna ekki?
- Hefði Oda átt að segja kennaranum sínum hvað gerðist? Hvað gæti kennarinn gert?
- Hvað er hægt að gera þegar fullorðin manneskja hlustar ekki á það sem þú segir?

7. Láttu þér standa á sama

Myndskeið úr seríu norska sjónvarpsins „Lík mér“. Í atriðinu eru Oda og hinar stelpurnar í bekknum hjá skólahjúkrunarfræðingi til að tala um samskipti þeirra í bekknum. Oda er vonsvikin því stelpurnar segja ekki satt þegar þær lýsa hegðun sinni. Myndskeiðið fjallar meðal annars um að börn geti vitað mikið um hvernig þau ættu að koma fram við aðra, þó að þau fari ekki endilega eftir því í raun.

8. Tölum saman

Umræðuspurningar sem geta verið grunnur að sameiginlegri ígrundun nemendahópsins þegar börnin hafa horft á myndskeiðið úr „Lík mér: Láttu þér standa á sama“. „Tölum saman“ inniheldur eftirfarandi spurningar:

- Hvers vegna bauð skólahjúkrunarfræðingurinn stelpunum að koma og ræða málin?
- Hvað á Oda við þegar hún segir að stelpurnar ljúgi?
- Hvernig haldið þið að Odu líði þegar hún hlustar á stelpurnar?
- Hvers vegna getur verið erfitt að mótmæla þegar einhver vill útiloka einhvern annan?
- Hvað getum við gert svo enginn nemandi í bekknum sé útilokaður úr hópnum?
- Hvað getur skólinn og þeir fullorðnu gert til að skapa öruggt umhverfi í bekknum okkar?

9. Verkefnablað nemenda

Verkefnablað til útprentunar með verkefnum fyrir nemendur. Mælt er með því að kennarinn prenti út eitt blað fyrir hvern nemanda. Verkefnablaðið getur hentað sem samantekt, þar sem nemendur fá tíma til að vinna áfram úr efni þemans. Hlustaðu gjarnan á hugsanleg samtöl nemenda á meðan þeir vinna verkefni.

10. Verkefnahugmyndir fyrir kennara

Verkefnahugmyndir til útprentunar sem þú sem kennari getur notað með nemendum. Verkefni eru hugsuð sem tillaga að lokaverkefni þemans, þar sem nemendurnir fá tækifæri til að taka þátt.

11. Aukaefni

Undir aukaefni neðst á síðunni er hlekkur á kennsluefni sem kallast „Að líða vel saman“. Kennsluefnið er á vefnum *Ég veit* fyrir 1.–4. bekk en er mjög vel hægt að nýta fyrir 5.–7. bekk fyrir þau sem vilja vinna meira með það hvernig er hægt að skapa gott skólaumhverfi, fjalla um hvaða réttindi börn hafa og hvernig við getum sagt frá og leyst mál ef upp koma erfiðleikar og rifrildi. Það kennsluefni inniheldur meðal annars kennsluleiðbeiningar til að vinna með .

Auk þess eru undir aukaefni tveir þættir úr norsku seríunni „Lík mér“. Í þáttunum er fjallað um Erik og klíku sem hann er að eiga við. Þættirnir fjalla um hópþrýsting, slagsmál og einelti og geta hentað vel ef kennarar vilja kafa dýpra í efnið. Þættirnir kallast *Stríð og Hjálp*.

Kennsluleiðbeiningar

„Örugg heima“

Kaflinn „Örugg heima“ fjallar um ofbeldi og mikilvægi þess að börn sem upplifa ofbeldi segi fullorðnum frá því. Efnið er samið með það í huga að vinnan sé kennarastýrð, hvort sem er í öllum bekknum eða í minni hópum.

Áður en þú byrjar – góð ráð.

Aðstæður í nemendahópnum

Farðu yfir allt efnið áður en þú notar það í kennslu, gjarnan með samkennara. Kortleggðu þinn nemendahóp og hugleiddu hvort einhver þemu henti þeim sérstaklega vel, eða séu líkleg til að verða þeim erfið.

Eftirfylgni

Gefðu þér nægan tíma með nemendum og vertu vakandi fyrir hugsanlegri þörf á eftirfylgni. Sjáðu til þess að vera til staðar ef nemendur hafa þörf fyrir að spyrja spurninga eða ræða málin eftir að kennslu lýkur.

Leitaðu gjarnan ráða hjá skólahjúkrunarfræðingi eða öðru fagfólki áður en þú byrjar að kenna efnið og sjáðu til þess að nemendur viti hvar og hvenær þeir geta rætt við skólahjúkrunarfræðing eða annað aðgengilegt fagfólk.

Upplýsingar til aðstandenda

Það er gott að upplýsa aðstandendur um efnið sem verið er að fjalla um í bekknum. [Sjá upplýsingar fyrir aðstandendur um vefinn „Ég veit“](#):

Hefur þú áhyggjur af barni?

Ef þú hefur áhyggjur af barni þá getur þú aflað þér meiri upplýsinga með því að lesa hvað hægt er að gera [hér](#).

Skólinn er skyldugur til að fylgjast með nemendum og grípa inn í þegar brotið er á nemendum, til dæmis með einelti, ofbeldi, mismunun eða áreitni. Ef skólinn hefur gert allt sem hægt er að gera innan skólans getur hann leitað til Landsteymis sem starfar á vegum Mennta- og barnamálaráðuneytis. Landsteymið byggir á grunni farsældarlaga og þeirri sýn að kerfin eigi að sameinast um að barn fái þann stuðning sem þarf hverju sinni. Hvatt skal til og veittur stuðningur til þess að mál barns sé unnið á grundvelli þeirra laga og þjónusta sé samþætt þvert á kerfi.

Um kennsluferlið og kennsluleiðbeiningar:

Þemað „Örugg heima“ er unnið út frá sjónvarpsþáttunum „Hugrekki“ sem framleiddir voru af sjónvarpsstöðinni NRK Super. Þættirnir eru þrír, 5-7 mínútur hver. Með hverjum þætti fylgja spurningar sem geta myndað grunn að stýrðu samtali í bekknum. Það er hægt að horfa á alla þættina í einum tíma, eða skipta efninu upp eins og hentar.

Það getur verið gott að hefja kennsluna með því að horfa á myndirnar og fara í gegnum tilheyrandi spurningar, þar sem það myndar grunn að öðrum verkefnum þessa hluta.

Þættirnir fjalla um Adrian sem á erfitt heima og reynir að halda því leyndu. Í gegnum Adrian og Jónas besta vin hans fáum við innsýn í hvernig það er að búa við erfiðar heimilisaðstæður - og hvernig klemmu vinir geta lent í. Hvað er best að gera þegar þú veist að vinur á erfitt heima en þú hefur lofað að þegja? Í síðasta þættinum sjáum við þegar Jónas segir skólahjúkrunarfræðingi frá aðstæðum Adrians heima og hvernig Adrian og fjölskylda hans fá hjálp frá Barnavernd

Eftirfarandi efni fylgir þáttunum þremur:

1. Lesum saman: „Við eigum rétt á því að vera örugg“

Í fræðslutextanum eru mismunandi form ofbeldis útskýrð (líkamlegt og andlegt) og áhersla lögð á mikilvægi þess að biðja um hjálp. Lesið gjarnan textann með bekknum og ræðið um hann.

2. Lesum saman „Hvernig getur okkur liðið?“

Börn og unglingar sem verða fyrir ofbeldi geta upplifað það á ólíkan hátt. Í fræðslu-textanum eru mismunandi tilfinningaleg og líkamleg viðbrögð við ofbeldi útskýrð. Í textanum er lögð áhersla á hvernig sum börn verða fyrir þrýstingi eða hótunum svo þau segi ekki frá ofbeldi - og hvers vegna það er mikilvægt að gera það samt, þó að það sé erfitt.

Lesið gjarnan textann með bekknum og ræðið um hann.

3. Spurningar og svör: „Um Barnavernd“

Í þessum hluta má finna svör við spurningum sem börn kunna að hafa um Barnavernd og það sem gerist þegar Barnavernd hjálpar fjölskyldum.

4. Verkefnablað nemenda

Verkefnablað til útprentunar með verkefnum fyrir nemendur. Mælt er með því að kennarinn prenti út eitt blað fyrir hvern nemanda. Verkefnið getur hentað sem samantekt, þar sem nemendur fá tíma til að vinna áfram úr efni þemans. Hlustaðu gjarnan á hugsanleg samtöl nemenda á meðan þeir vinna verkefnin.

5. Verkefnahugmyndir fyrir kennara

Hugmynd að verkefni til útprentunar sem þú sem kennari getur notað með nemendum. Verkefnin eru hugsuð sem tillaga að lokaverkefni þemans, þar sem nemendurnir fá tækifæri til að taka þátt.

Kennsluleiðbeiningar

„Líkami þinn“

Kaflinn „Líkami þinn“ fjallar um kynferðislegt ofbeldi og mikilvægi þess að börn sem upplifa ofbeldi segi fullorðnum frá því. Efnið er samið með það í huga að vinnan sé kennarastýrð, hvort sem er í öllum bekknum eða í minni hópum.

Áður en þú byrjar – góð ráð.

Aðstæður í nemendahópnum

Farðu yfir allt efnið áður en þú notar það í kennslu, gjarnan með samkennara. Kortleggðu þinn nemendahóp og hugleiddu hvort einhver þemu henti þeim sérstaklega vel, eða séu líkleg til að verða þeim erfið.

Eftirfylgni

Gefðu þér nægan tíma með nemendum og vertu vakandi fyrir hugsanlegri þörf á eftirfylgni. Sjáðu til þess að vera til staðar ef nemendur hafa þörf fyrir að spyrja spurninga eða ræða málín eftir að kennslu lýkur.

Leitaðu gjarnan ráða hjá skólahjúkrunarfræðingi eða öðru fagfólki áður en þú byrjar að kenna efnið og sjáðu til þess að nemendur viti hvar og hvenær þeir geta rætt við skólahjúkrunarfræðing eða annað aðgengilegt fagfólk.

Upplýsingar til aðstandenda

Það er gott að upplýsa aðstandendur um efnið sem verið er að fjalla um í bekknum. [Sjá upplýsingar fyrir aðstandendur um vefinn „Ég veit“](#):

Hefur þú áhyggjur af barni?

Ef þú hefur áhyggjur af barni þá getur þú aflað þér meiri upplýsinga með því að lesa hvað hægt er að gera [hér](#).

Skólinn er skyldugur til að fylgjast með nemendum og grípa inn í þegar brotið er á nemendum, til dæmis með einelti, ofbeldi, mismunun eða áreitni. Ef skólinn hefur gert allt sem hægt er að gera innan skólans getur hann leitað til Landsteymis sem starfar á vegum Mennta- og barnamálaráðuneytis. Landsteymið byggir á grunni farsældarlaga og þeirri sýn að kerfin eigi að sameinast um að barn fái þann stuðning sem þarf hverju sinni. Hvatt skal til og veittur stuðningur til þess að mál barns sé unnið á grundvelli þeirra laga og þjónusta sé samþætt þvert á kerfi.

Ráð og leiðbeiningar:

Með öllum köflum fylgja verkefni og spurningar:

Horfum á kvikmynd: Kvikmyndir sem fjalla um þemað hverju sinni. Það er mælt með því að byrja kennsluna á því að horfa saman á myndina í bekknum.

Tölum saman: Umræðuspurningar um efni myndarinnar sem leiða börnin áfram að því sem þau eru að læra í þemanu. Umræðuspurningar geta verið góð leið til að kanna forþekkingu nemenda og gefa einnig tækifæri til að ígrunda saman áður en áframhaldandi vinna hefst. Gefið ykkur gjarnan tíma til að hlusta á börnin og spjalla við þau. Það er æskilegt að kennari stýri samtalinu.

Lesum saman: Fræðslutextar sem kafa dýpra í efnið. Mælt er með því að lesa þessa texta í sameiningu, þar sem kennari stýrir yfirferð textans.

Spurningar og svör: Hér eru spurningar sem gætu brunnið á börnunum, þegar þau eru búin að fara í gegnum aðra hluta kaflans, það er æskilegt að kennari stjórni sameiginlegri vinnu með spurningarnar og svörin.

Það er hægt að nota spurningarnar á undan annarri vinnu í kaflanum, í miðju kafi eða þegar öðrum hlutum er lokið.

Verkefnablað nemenda: Verkefnablað til útprentunar með verkefnum fyrir nemendur. Mælt er með því að kennarinn prenti út eitt blað fyrir hvern nemanda. Verkefnablaðið getur hentað sem samantekt, þar sem nemendur fá tíma til að vinna áfram úr efni þemans. Hlustaðu gjarnan á hugsanleg samtöl nemenda á meðan þeir vinna verkefni.

Verkefnahugmyndir fyrir kennara

Verkefnahugmyndir til útprentunar sem þú sem kennari getur notað með nemendum. Verkefnin eru hugsuð sem tillaga að lokaverkefni þemans, þar sem nemendurnir fá tækifæri til að taka þátt.

Um kennsluferlið:

„Líkami þinn “ skiptist í fimm þætti:

1. Spurningar og svör:

Hér er fjallað um hugtökin kynlíf, samþykki og kynferðislegt ofbeldi og merkingu þeirra. Það er hægt að nota svörin sem er. Svörin má nota sem eins konar hugtaka-banka sem getur komið að gagni á undan annarri vinnu í kaflanum, í miðju kafi eða þegar öðrum hlutum er lokið.

2. Sagan um Leví

Sagan um Leví fjallar um deilingu mynda og kynferðisofbeldi á netinu.

Í myndinni og tilheyrandi verkefnum er fjallað um kynferðisofbeldi á netinu bæði á milli jafnaldra og milli fullorðinna og barna.

Það getur verið gott að byrja kennsluna á því að horfa saman á myndina um Leví, þar sem hún er grunnur annarra verkefna í þessum kafla.

Í myndinni kynnumst við Leví sem fær skilaboð frá stelpu í gegnum spjall. Þau byrja að daðra og skiptast á nektarmyndum og myndskeiðum. Í fyrstu finnst Leví þetta spennandi og skemmtilegt, en smám saman byrjar stelpan að þrýsta á hann og reyna að fá hann til að senda fleiri og grófari myndir. Hún hótar að deila myndunum og myndböndunum með öllum sem hann þekkir. Leví veit ekki hvað hann á að gera, en velur svo að segja mömmu sinni frá því sem gerðist. Í lok myndarinnar kemur svo í ljós að stelpan sem Leví var að spjalla við er í raun fullorðinn karlmaður.

3. Sagan um Nóa

Sagan um Nóa fjallar um tælingu (e. grooming) og kynferðislegt ofbeldi. Í myndinni og tilheyrandi verkefnum er fjallað um hvernig fullorðnir nota tælingu og byggja upp traust til að geta misnotað börn. Í efninu er lögð áhersla á að þannig hegðun fullorðinna sé aldrei börnum að kenna.

Það getur verið gott að byrja kennsluna á því að horfa saman á myndina um Nóa, þar sem hún er grunnur annarra verkefna í þessum kafla.

Í myndinni kynnumst við Nóa. Nói, sem spilar fótbolta, fær mikla athygli frá þjálfaranum sínum. Athyglin virðist í fyrstu jákvæð, en þróast yfir í annað og verra þegar þjálfarinn beitir Nóa kynferðisofbeldi. Nói veit ekki hvað hann á að gera. Þjálfarinn hefur reynst honum vel, og hann gaf Nóa meira að segja nýja fótboltaskó. Það kemur svo í ljós að annar í liðinu hefur upplifað það sama. Þeir tveir ákveða að lokum að tala við skólahjúkrunarfræðinginn um það sem gerðist.

4. Að segja frá

„Að segja frá“ fjallar um kynferðisofbeldi í nánum samböndum. Þátturinn fjallar um hvers erfitt það getur verið að segja frá kynferðisofbeldi, ekki síst ef gerandinn er einhver sem okkur þykir vænt um, og um mikilvægi þess að gera það samt.

Í þessum hluta er einnig útskýrt hvað nauðgun er.

Það getur verið gott að byrja kennsluna á því að horfa saman á myndina, þar sem hún er grunnur annarra verkefna í þessum kafla.

Í myndinni fáum við að heyra sögu stúlku sem er nauðgað af pabba sínum. Stúlkan vill vera sterk og reynir að láta eins og ekkert hafi gerst. Hún óttast hvað verði um pabba hennar ef hún segir frá. Það líða mörg ár áður en hún getur sagt vinum sínum frá. Þá skrifar hún líka um atburðinn í skólanum og kennarinn áttar sig á því að hún þarf hjálp.

5. Aukaverkefni

Líkami minn tilheyrir mér

Öll börn eiga rétt á að ráða yfir eigin líkama og það eru ákveðnir hlutir sem fullorðnir mega aldrei gera við líkama barna. Í námsefninu fyrir 1. - 4. bekk á vefnum Ég veit eru fjórar stuttar myndir með verkefnum og umræðum. Þessir þættir kallast *Líkami minn tilheyrir mér*. Þættirnir gefa saman góða innsýn í þemu sem tengjast líkamanum, mörkum, misnotkun og hvernig við getum fengið hjálp ef við þurfum á því að halda.

Kennsluleiðbeiningar

„Þú átt rétt á að vera þú“

Kaflinn „Líkami þinn“ fjallar um kynferðislegt ofbeldi og mikilvægi þess að börn sem upplifa ofbeldi segi fullorðnum frá því. Efnið er samið með það í huga að vinnan sé kennarastýrð, hvort sem er í öllum bekknum eða í minni hópum.

Áður en þú byrjar – góð ráð.

Aðstæður í nemendahópnum

Farðu yfir allt efnið áður en þú notar það í kennslu, gjarnan með samkennara. Kortleggðu þinn nemendahóp og hugleiddu hvort einhver þemu henti þeim sérstaklega vel, eða séu líkleg til að verða þeim erfið.

Eftirfylgni

Gefðu þér nægan tíma með nemendum og vertu vakandi fyrir hugsanlegri þörf á eftirfylgni. Sjáðu til þess að vera til staðar ef nemendur hafa þörf fyrir að spyrja spurninga eða ræða málin eftir að kennslu lýkur.

Leitaðu gjarnan ráða hjá skólahjúkrunarfræðingi eða öðru fagfólki áður en þú byrjar að kenna efnið og sjáðu til þess að nemendur viti hvar og hvenær þeir geta rætt við skólahjúkrunarfræðing eða annað aðgengilegt fagfólk.

Upplýsingar til aðstandenda

Það er gott að upplýsa aðstandendur um efnið sem verið er að fjalla um í bekknum. [Sjá upplýsingar fyrir aðstandendur um vefinn „Ég veit“](#):

Hefur þú áhyggjur af barni?

Ef þú hefur áhyggjur af barni þá getur þú aflað þér meiri upplýsinga með því að lesa hvað hægt er að gera [hér](#).

Skólinn er skyldugur til að fylgjast með nemendum og grípa inn í þegar brotið er á nemendum, til dæmis með einelti, ofbeldi, mismunun eða áreitni. Ef skólinn hefur gert allt sem hægt er að gera innan skólans getur hann leitað til Landsteymis sem starfar á vegum Mennta- og barnamálaráðuneytis. Landsteymið byggir á grunni farsældarlaga og þeirri sýn að kerfin eigi að sameinast um að barn fái þann stuðning sem þarf hverju sinni. Hvatt skal til og veittur stuðningur til þess að mál barns sé unnið á grundvelli þeirra laga og þjónusta sé samþætt þvert á kerfi.

Um kennsluferlið:

Kennsluferlið byggir á þættinum „Tvöfalt líf“ úr seríu norska sjónvarpsins „Lík mér“. Í þættinum kynnumst við Arin sem finnst erfitt að finna jafnvægi á milli gilda fjölskyldunnar og lífsins með vinunum. Í kaflanum er eftirfarandi efni:

1. Horfið á þáttinn „Tvöfalt líf“.

Í þættinum „Tvöfalt líf“ úr seríu norska sjónvarpsins „Lík mér“ kynnumst við Arin. Arin þykir vænt um fjölskyldu sína og langar að foreldrar hennar séu stolt af henni en hún upplifir líka togstreitu. Hana langar að búa við sama frelsi og vinir hennar en hún vill ekki valda foreldrum sínum vonbrigðum. Í þessum þætti er henni boðið að gista þar sem verða bæði stúlkur og drengir en það stríðir gegn þeim gildum sem foreldrar Arin vilja að hún lifi eftir. Hvernig getur hún leyst þetta vandamál?

2. Tölum saman

Umræðuspurningar sem geta verið grunnur að sameiginlegri ígrundun nemendahópsins þegar börnin hafa horft á þáttinn um Arin. „Tölum saman“ inniheldur eftirfarandi spurningar sem geta hjálpað nemendahópnum að hugleiða söguna, ræða hana og skilja efni hennar:

- Hvers vegna finnst Arin erfitt að spyrja foreldrana um leyfi til að gista með vinum sínum?
- Hvernig haldið þið að Arin líði þegar hún fær ekki leyfi til að gista með hinum?

- Hvers vegna ákveður Arin að fara samt, þó að hún megi það ekki?
- Hvers vegna ákveður Arin að fara fyrr heim?
- Hvernig haldið þið að það sé þegar foreldrarnir vilja að við högum okkur allt öðruvísi en vinir okkar gera?
- Hvers vegna er mikilvægt að skólinn sé öruggur staður sem okkur líður vel á, þegar við eigum erfitt heima?
- Hvað getum við gert til að skólinn verði öruggur staður þar sem öllum getur liðið vel?
- Í lok þáttarins talar maður í neðanjarðarlestinni niðrandi um múslíma og spyr Arin hvort hún sé með sprengju í töskunni. Hvernig haldið þið að Arin líði þegar hún heyrir þetta?
- Hvað getum við gert ef við verðum vitni að kynþáttafordómum? Hvaða áhrif getur það haft ef við gerum athugasemd við það sem okkur finnst ekki í lagi?

3. Lesum saman: „Þú átt rétt á að vera þú“

Í fræðslutextanum er fjallað um mismunandi birtingarmyndir neikvæðrar félagslegrar stjórnunar og áhersla lögð á mikilvægi þess að biðja um hjálp. Hér er gott að lesa textann með bekknum og ræða um hann.

4. Lesum saman: „Heiður og skömm“

Í fræðslutextanum er útskýrt hvers vegna heiður og skömm hafa mikla þýðingu í sumum fjölskyldum og hvaða afleiðingar það getur haft að verða fjölskyldunni „til skammar“. Textinn greinir líka frá því hvar hægt er að leita hjálpar ef barn býr við of strangar reglur heima. Hér er gott að lesa textann með bekknum og ræða um hann.

5. Verkefnablað nemenda

Verkefnablað til útprentunar með verkefnum fyrir nemendur. Mælt er með því að kennarinn prenti út eitt blað fyrir hvern nemanda. Verkefnablaðið getur hentað sem samantekt, þar sem nemendur fá tíma til að vinna áfram úr efni þemans. Hlustaðu gjarnan á hugsanleg samtöl nemenda á meðan þeir vinna verkefnin.

Kennsluleiðbeiningar

„Hvað er barnavernd“

Norsk rannsókn frá árinu 2019 sýndi að helmingur barna og ungmenna sem hafa búið við heimilisofbeldi segja engum frá því. Ein af algengustu ástæðunum var hræðslan við að barnavernd myndi koma að málinu.

Upplýsingagjöf um barnavernd, sem hæfir aldri og þroska, getur unnið gegn hræðslu við að tala um ofbeldi og dregið úr skömminni yfir því að biðja um og fá hjálp. Efnið í flokknum „Hvað er barnavernd?“ getur auðveldað kennurum að miðla þessum upplýsingum til barna. Slík fræðsla getur einnig verið mikilvæg fyrir þá nemendur sem þegar hafa reynslu af aðkomu barnaverndar og til að auðvelda samnemendum þeirra að hjálpa vinum sínum og styðja þá í erfiðum aðstæðum.

Mælt er með því að kennari stýri fræðslunni, annaðhvort með öllum bekknum í kennslustund eða í minni nemendahópum. Nemendurnir ættu ekki að vinna einir með þetta námsefni.

Áður en þú byrjar – góð ráð.

Aðstæður í nemendahópnum

Farðu yfir allt efnið áður en þú notar það í kennslu, gjarnan með samkennara. Kortleggðu þinn nemendahóp og hugleiddu hvort einhver þemu henti þeim sérstaklega vel, eða séu líkleg til að verða þeim erfið.

Eftirfylgni

Gefðu þér nægan tíma með nemendum og vertu vakandi fyrir hugsanlegri þörf á eftirfylgni. Sjáðu til þess að vera til staðar ef nemendur hafa þörf fyrir að spyrja spurninga eða ræða málin eftir að kennslu lýkur.

Leitaðu gjarnan ráða hjá skólahjúkrunarfræðingi eða öðru fagfólki áður en þú byrjar að kenna efnið og sjáðu til þess að nemendur viti hvar og hvenær þeir geta rætt við skólahjúkrunarfræðing eða annað aðgengilegt fagfólk.

Upplýsingar til aðstandenda

Það er gott að upplýsa aðstandendur um efnið sem verið er að fjalla um í bekknum.

[Sjá upplýsingar fyrir aðstandendur um vefinn „Ég veit“:](#)

Hefur þú áhyggjur af barni?

Ef þú hefur áhyggjur af barni þá getur þú aflað þér meiri upplýsinga með því að lesa hvað hægt er að gera [hér](#).

Skólinn er skyldugur til að fylgjast með nemendum og grípa inn í þegar brotið er á nemendum, til dæmis með einelti, ofbeldi, mismunun eða áreitni. Ef skólinn hefur gert allt sem hægt er að gera innan skólans getur hann leitað til Landsteymis sem starfar á vegum Mennta- og barnamálaráðuneytis. Landsteymið byggir á grunni farsældarlaga og þeirri sýn að kerfin eigi að sameinast um að barn fái þann stuðning sem þarf hverju sinni. Hvatt skal til og veittur stuðningur til þess að mál barns sé unnið á grundvelli þeirra laga og þjónusta sé samþætt þvert á kerfi.

Námsefnið inniheldur eftirfarandi atriði:

1. Hvað er barnavernd?

Texti með upplestri sem fjallar um það að leita sér hjálpar. Öll þurfum við hjálp af og til. Stundum þarf öll fjölskyldan hjálp. Í textanum eru tilgreindar ýmsar ástæður sem geta verið fyrir því að fjölskylda þarf hjálp og sagt frá því hvernig barnavernd getur aðstoðað fjölskyldur sem þurfa á hjálp að halda. Í textanum kemur líka fram að stundum geti verið best fyrir börnin að búa annars

staðar á meðan fullorðna fólkið í fjölskyldunni fær hjálp. Hlutinn „Aðrar spurningar sem koma upp hjá börnum“ styður þennan texta og fer dýpra í hann.

2. Tölum saman

Spurningar sem hvetja til ígrundunar eftir að þið hafið lesið textann eða talað saman um viðfangsefnin í textanum:

Hvað er barnavernd? Hvernig getur barnavernd hjálpað

fjölskyldum? Hvers vegna haldið þið að það sé mikilvægt að fólkið hjá barnavernd tali við börnin í fjölskyldunni? Hvers vegna getur stundum verið erfitt að biðja um hjálp?

Við hvern getið þið talað ef ykkur eða einhverjum sem þið þekkið líður illa?

3. Spurningar og svör: Um Barnavernd

Í þessu verkefni er hægt að smella á ýmsar spurningar sem börn kunna að hafa um efnið. Á bak við hverja spurningu er stutt teiknimynd þar sem barn spyr spurningar og fullorðin manneskja svarar. Handritin að öllum kvikmyndunum er að finna neðst í þessu skjali.

4. Verkefnablað nemenda

Verkefnablað til útprentunar. Verkefnablaðið getur hentað sem samantekt á efninu. Hlustaðu gjarnan á samtöl barnanna á meðan þau vinna verkefnin.

Kennsluleiðbeiningar

„Að segja frá“

Námsefnið „Að segja frá“ styður annað námsefni í „Ég veit“, sem fjallar um ofbeldi, kynferðisofbeldi og um hvernig við getum skapað öruggt og gott umhverfi í bekknum og skólanum. „Að segja frá“ útskýrir nánar hvers vegna það getur stundum verið erfitt að segja öðrum hvernig okkur líður og hvers vegna það getur samt verið skynsamlegt að gera það. Mælt er með því að kennari stýri fræðslunni, annaðhvort með öllum bekknum í kennslustund eða í minni nemendahópum.

Efnið inniheldur myndir og lestur á textanum.

Áður en þú byrjar – góð ráð.

Aðstæður í nemendahópnum

Farðu yfir allt efnið áður en þú notar það í kennslu, gjarnan með samkennara. Kortleggðu þinn nemendahóp og hugleiddu hvort einhver þemu henti þeim sérstaklega vel, eða séu líkleg til að verða þeim erfið.

Eftirfylgni

Gefðu þér nægan tíma með nemendum og vertu vakandi fyrir hugsanlegri þörf á eftirfylgni. Sjáðu til þess að vera til staðar ef nemendur hafa þörf fyrir að spyrja spurninga eða ræða málin eftir að kennslu lýkur.

Leitaðu gjarnan ráða hjá skólahjúkrunarfræðingi eða öðru fagfólki áður en þú byrjar að kenna efnið og sjáðu til þess að nemendur viti hvar og hvenær þeir geta rætt við skólahjúkrunarfræðing eða annað aðgengilegt fagfólk.

Upplýsingar til aðstandenda

Það er gott að upplýsa aðstandendur um efnið sem verið er að fjalla um í bekknum. [Sjá upplýsingar fyrir aðstandendur um vefinn „Ég veit“:](#)

Hefur þú áhyggjur af barni?

Ef þú hefur áhyggjur af barni þá getur þú aflað þér meiri upplýsinga með því að lesa hvað hægt er að gera [hér](#).

Skólinn er skyldugur til að fylgjast með nemendum og grípa inn í þegar brotið er á nemendum, til dæmis með einelti, ofbeldi, mismunun eða áreitni. Ef skólinn hefur gert allt sem hægt er að gera innan skólans getur hann leitað til Landsteymis sem starfar á vegum Mennta- og barnamálaráðuneytis. Landsteymið byggir á grunni farsældarlaga og þeirri sýn að kerfin eigi að sameinast um að barn fái þann stuðning sem þarf hverju sinni. Hvatt skal til og veittur stuðningur til þess að mál barns sé unnið á grundvelli þeirra laga og þjónusta sé samþætt þvert á kerfi.

Námsefnið inniheldur eftirfarandi atriði:

1. Að segja frá einhverju sem er erfitt að tala um

Texti sem fjallar sérstaklega um að segja frá reynslu sem er erfitt að ræða. Að tala saman getur verið alveg frábær upplifun, en það getur líka verið mjög erfitt. Í þessum texta er fjallað um það hvers vegna það er stundum erfitt að tala saman, hvers vegna það er oft erfitt að segja frá ljótum og vondum leyndarmálum og hvers vegna það getur samt verið gott að gera það. Í textanum eru einnig ábendingar um orðalag sem hægt er að nota ef það er erfitt að finna réttu orðin til að lýsa því hvernig okkur líður.

2. Tölum saman

Spurningar sem hvetja til ígrundunar í nemendahópnum eftir að þið hafið lesið textann eða talað saman um viðfangsefnin í textanum:

- Hvers vegna getur stundum verið erfitt að segja öðrum hvernig okkur líður?
- Hvað er slæmt leyndarmál?
- Hvers vegna er gott að segja einhverjum fullorðnum frá því þegar við eigum erfitt?
- Hvað þýðir það að treysta einhverjum?
- Við hvern getið þið talað ef ykkur eða einhverjum sem þið þekkið líður illa?

3. Verkefnablað

PDF-skjal til útprentunar. Hentar vel sem verkefni í lok kennslustundar. Það getur verið gott að hlusta eftir samræðum barnanna á meðan þau eru að vinna verkefnablaðið.