



Alt um ástina

Námskeið fyrir ungmenni með frávik í taugaproska

María Jónsdóttir, félagsráðgjafi

Thelma Rún van Erven, sálfræðingur

Tilurð verkefnisins

- Lífsleiknisaga sem varð að námskeiði
- Skortur á fræðslu og kennsluefni um ástarmál
- Mikil og góð reynsla af ástarmálum og daðri
- Námskeiðið hefur tekið stöðugum breytingum og er enn í þróun
- Styrkur frá Félagsmálaráðuneytinu



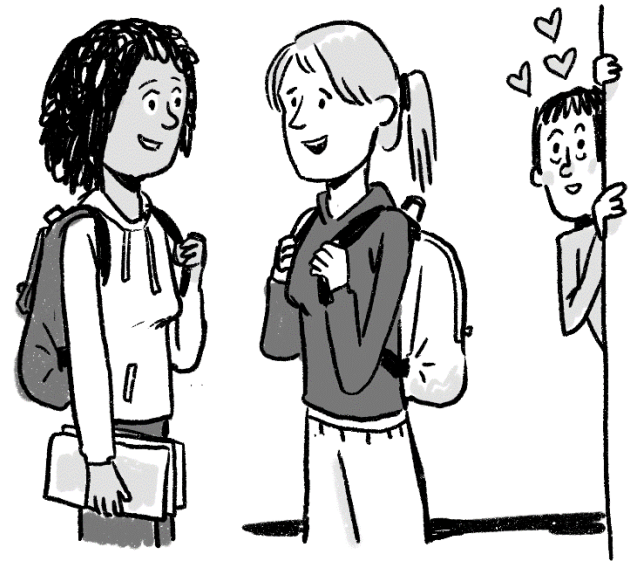
Kynja- og aldursmunur

- Fjórir hópar
 - 1. hópur: Stelpur á aldrinum 16-22 ára
 - 2. hópur: Strákar á aldrinum 13-16 ára
 - 3. hópur: Stelpur á aldrinum 13-16 ára
 - 4. hópur: Strákar á aldrinum 16-22 ára



Kynja- og aldursmunur

- Mikill munur milli kynja meðal yngri þátttakenda
 - Ólíkar væntingar um sambönd og kynlíf
- Eldri þátttakendur meira á pari
 - Væntingar svipaðar



Næstu skref

- Samstarf við Greiningar- og ráðgjafarstöð:
 - Eins dags námskeið á GRR
 - Gefur kennara á starfsbrautum framhaldsskóla réttindi til að kenna námskeiðið
 - Kennsluleiðbeiningar fylgja
- Verkefnabók fyrir nemendur



Dagskrá námskeiðs

1. Viðtal og mat
2. Kynning: Hópreglur -Sjálfsmynd- sjálfstyrkur- sjálfsrækt
3. Hreinlæti
4. Líkaminn
5. Netíð og rafræn skilaboð
6. Ástarmálin: Kynhneigð, minn smekkur, að eiga séns og daðra
7. Kynlíf, sjálfsfróun, getnaðarvarnir og kynsjúkdómar
8. Klám og misnotkun
9. Heilbrigð og óheilbrigð ástarsambönd
10. Viðtal og endurmat



Skipulag tímanna

15 mínútur

Hópreglur – upprifjun

Hvernig var síðasta vika – low og high og hvernig hafði það áhrif á sjálfsmyndina mína?

Upprifjun – Spurningakeppni úr efni síðasta tíma notum

25 mínútur

Innlögn og verkefnavinna

5 mínútur

Pása

Kahoot!

25 mínútur

Innlögn

Kæri Sáli

10 mínútur

Samantekt, matsblöð og slökun



Kæri sáli

Ég er ótrúlega skotinn í einni stelpu. Við vorum að snappa um daginn og hún bað mig um að senda sér mynd af typpinu mínu. Ég er ótrúlega skotinn í henni og hún er fáránlega kúl og ég var hræddur um að ég sendi ekki myndina myndi hún hætta að tala við mig. Ég sendi henni mynd en vinkona hennar tók mynd af myndinni og sendi á alla í skólanum og núna hafa allir séð typpið mitt. Ég er svo ótrúlega miður mín, ég veit ekki hvað ég á að gera og mig langar bara að deyja.



Kæri sáli

Ég 15 ára og sjúklega skotinn í stelpunni sem ég var að byrja með og við erum búin að vera saman í tvær vikur. Við erum oft að kela en mig langar geðveikt að gera það en hún er ekki til – ég hef ekki þolinmæði. Hún vill að við kynnumst betur- nenni ekki bíða, hvað á að ég að gera?



Dæmi um verkefni

Minn smekkur

Einkenni	Mjög mikilvægt	Alveg sama	Alls ekki
Hæð			
Þyngd			
Hárlitur			
Aldur			
Persónueinkenni (t.d. augnlitur)			
Menntun			
Reykir			
Drekkur áfengi			
Myndi vilja eignast börn í framtíðinni			
Hefur áhuga á líkamsrækt og hreyfingu			
Svipuð áhugamál			
Langar að prófa það sama og ég			



Dæmi um verkefni

Daður

	OK	Ekki OK
Virka áhugasamur og spyrja		
Snerta hinn aðilann		
Horfa í laumi		
Njósna um viðkomandi (stalking)		
Hlægja að því sem viðkomandi segir		
Senda mörg skilaboð		
Hrósa of mikið		
Hrósa í hófi		
Stara á <u>einstaka</u> líkamshluta		
Segja eitthvað sniðugt		
Tala um ákveðna líkamsparta		
Brosa pent		








Dæmi um verkefni Kynlífsreglur og samþykki

Samþykki

Báðir aðilar þurfa að vera orðnir 15 ára	15
JÁ	Segja „já“!
	Jákvæð líkamstjáning
	Hafa ekki drukkið áfengi eða tekið lyf

7 Reglur um kynlíf

Báðir aðilar þurfa að vera orðnir 15 ára	15
Samþykki, báðir aðilar þurfa að vera sammála. Þú verður að hætta ef hinn aðilinn segir nei	Samþykki
Þú verður að vera í einkarými	
Þú mátt ekki stunda kynlíf með aðila sem er skyldur þér	
Það er í lagi að snert einkastaðina á líkamanum þínum ef þú ert í einkarými	
Það er ekki í lagi að láta öðrum líða illa með klámfengnu tali eða kynferðislegri hegðun þinni	
Notaðu smokkinn til að koma í veg þungun eða kynsjúkdóm	

Matsblöð

Hvernig fannst þér tíminn í dag?



Hvað fannst þér gagnlegast í dag?

- Að spá í mínum smekk
- Að eiga séns
- Að vera raunsær
- Að kynna að daðra
- Kæri sáli

Að lokum

- Upplifun af þessum fjórum námskeiðum:
 - Mjög skemmtilegt
 - Margt sem kemur á óvart
 - Við lærum mikið, þau líka
 - Virkar líka sem stuðningshópur fyrir ungmennin
 - Reynir á félagslegt samspil

