

Kynheilbrigði og fjölbreyttur taugaproski

Vorráðstefna 2. og 3. maí 2024

María Jónsdóttir, félagsráðgjafi - verkefnastjóri
Langtímaeftirfylgd RGR

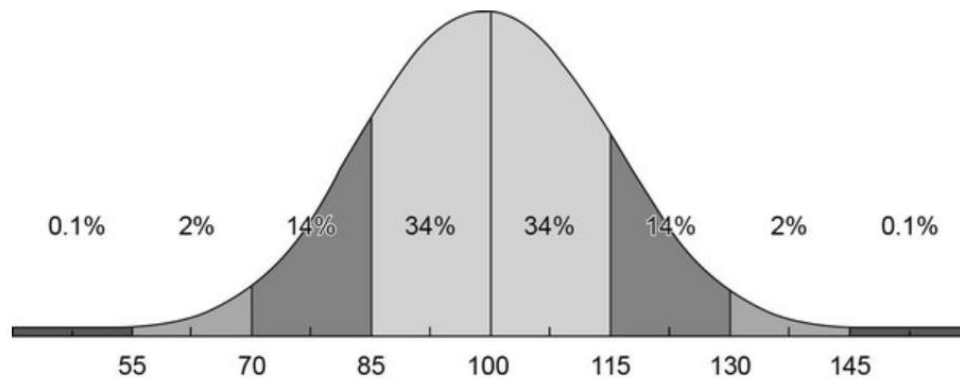
Efnisyfirlit

1. Fjölbreyttur taugaproski
2. Þroski kynhegðunar
 - Það sem líkt og það sem er ólíkt
3. Kynheilbrigði
4. Kynfræðsla
5. Lokaorð



Fjölbreyttur taugaproski

ICD -10 FI 84.0
ICD-10 FI 71.0



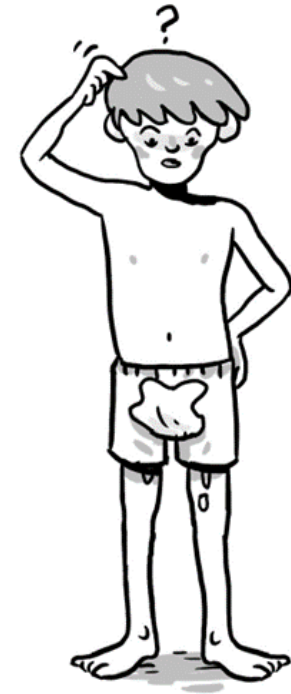
Þroski kynvitundar: Það sem er eins hjá öllum

- Ganga í gegnum sömu líkamlegu breytingar
- Hafa sömu drauma
- Hafa kynferðislegar þarfir
- **Sömu upplýsingar í takt við líffræðilegan aldur**
 - ekki vitsmunalegan aldur
- Öðruvísi kennsluaðferðir - sama efnisinnihald



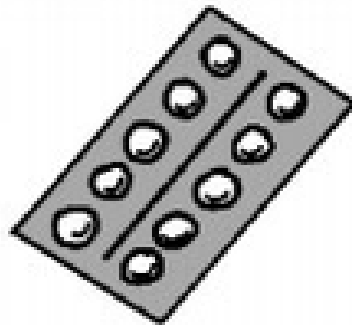
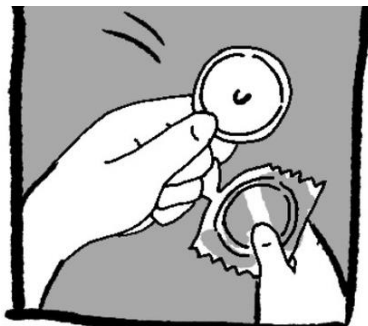
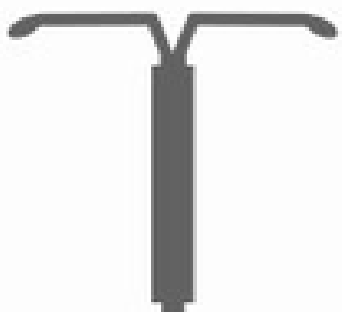
Þroski kynvitundar: Það sem er ólíkt

- Við gefum okkur að þau þurfi ekki upplýsingar um kynþroskann
- Við gefum okkur að þau hafi meiri kynhvöt en aðrir
- Byrjum að kenna kynfræðslu seinna
- Veitum ekki uppl. um t.d. kynhvöt eða sjálfsfróun
- Samþykkjum hegðun sem samræmist ekki aldri
- Félagslega einangruð
- Spyrja ekki - segja ekki frá
- Meiri líkur á kynferðislegri misnotkun

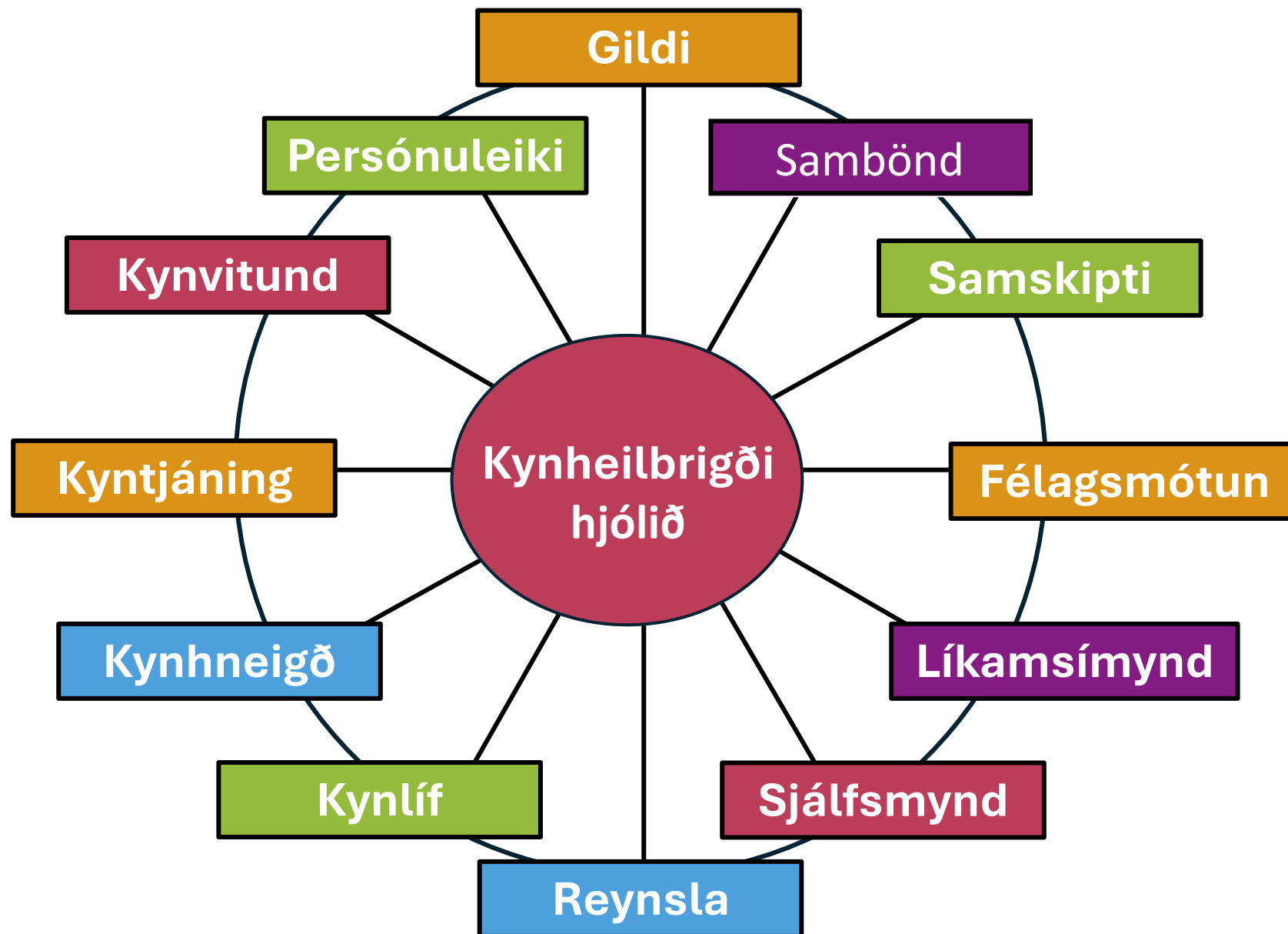


Kynverund og kynheilbrigði

- Kynverund og kynlíf (e. *sexuality*) nær yfir allt okkar líf sem kynverur
- Kynheilbrigði (e. *sexual health*) felur í sér kynferðislega vellíðan á líkamlegu, sálrænu, félagslegu og menningarlegu sviði

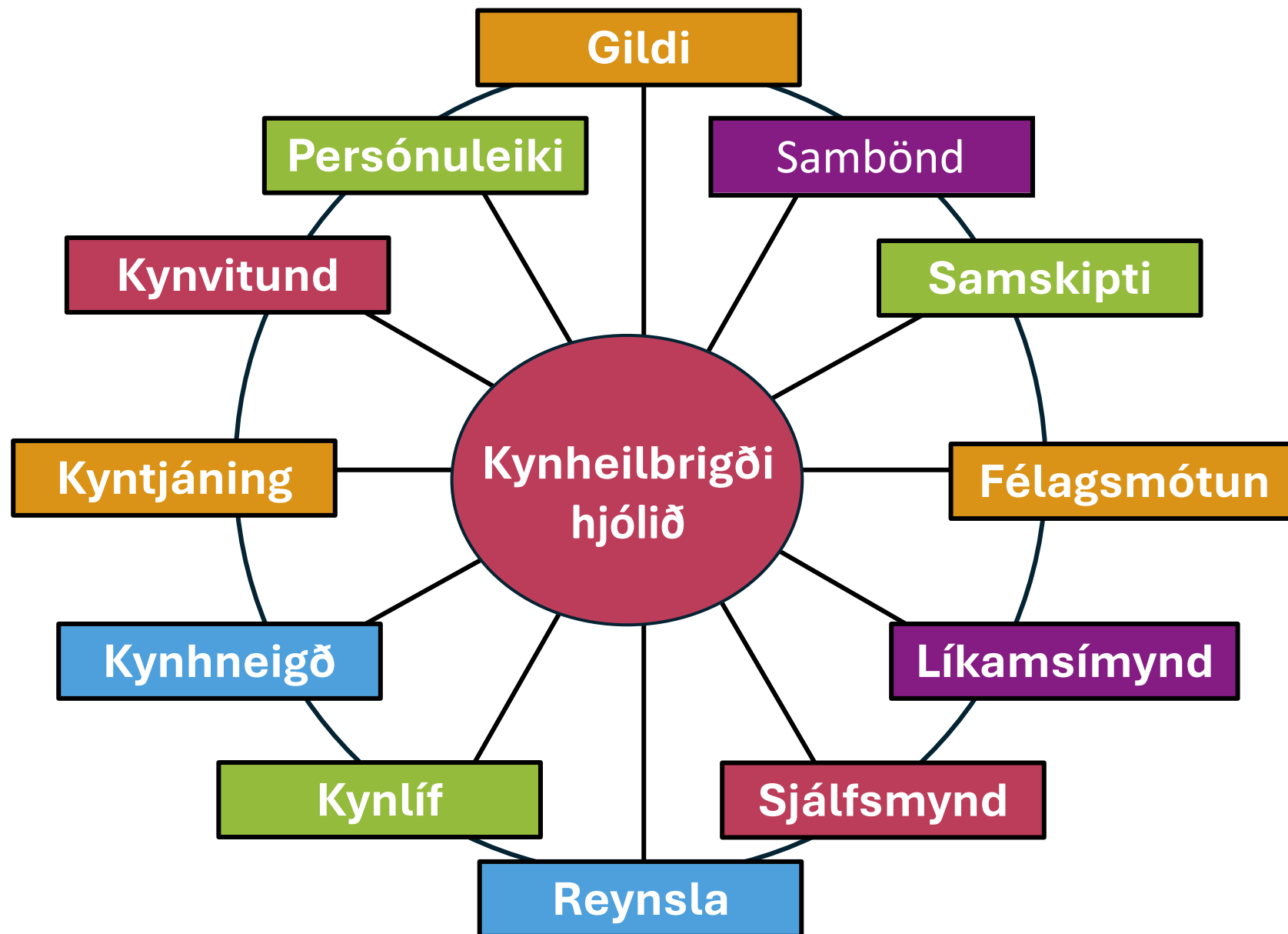


Ráðgjafar- og
greiningarstöð



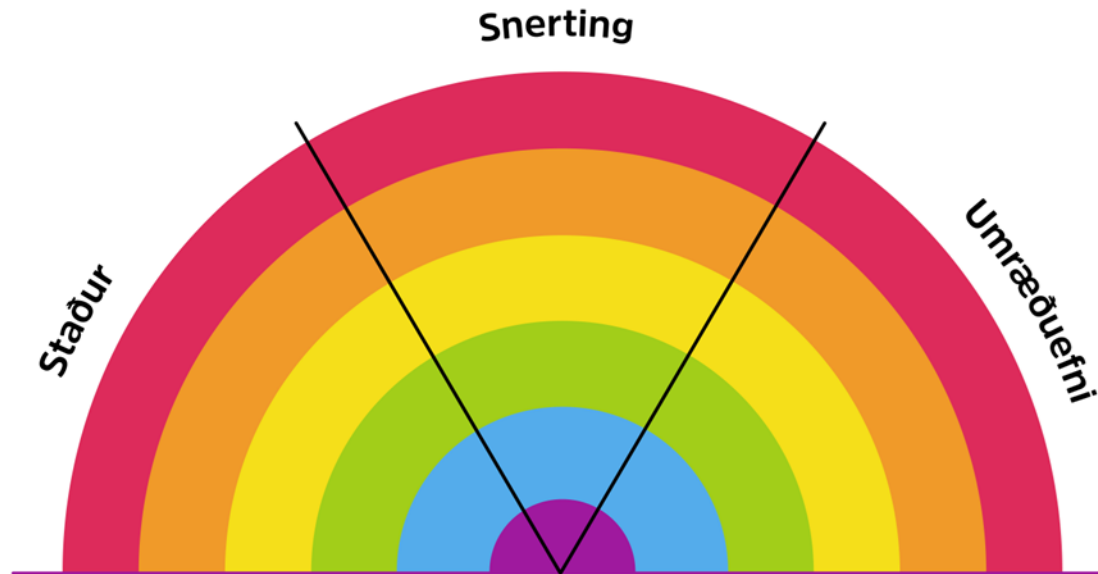
Sambönd





Samskipti

- Mörk í samskiptum
- Hvernig lærum við að setja sjálfum okkur og öðrum mörk



Rými og staðir

Líkaminn

Snerting

Umræðiefni

Kynfræðsla

1. Ákall um meiri kynfræðslu fyrir öll
2. Kynfræðsla þarf að vera sérnámsgrein
3. Samfélagið fjölbreyttara og flóknara
4. Kynfræðsla brotakennd
5. Tryggja þarf meiri þjálfun og fræðslu í grunnnám fagstétta
6. Allir saman, einkakennsla eða engin kennsla?



Kynfræðsla hefur forvarnargildi um margt.....

- ...hefðbundin kynfræðsla og námsefni virkar ekki fyrir nemendur með fjölbreyttan taugaproska
- Námsefnið þarf að vera fjölbreytt og aðlagað
- Kynfræðslan samofin:
 - Félagshæfnipjálfun og ákveðnipjálfun
 - Sjálfsákvörðunarrétti
 - Öðrum viðbættum námsþáttum

Félagshæfnipjálfun og ákveðnipjálfun



Sjálfstakvörðunarréttur

- Hvað heilbrigð sambönd fela í sér
- Fá réttu verkfærin og námsefnið til að taka heilbrigðar kynferðislegar ákvarðanir
- Geta tekið upplýsta ákvörðun
- Valið réttu manneskjuna
- Til að vera öruggari
- Til að þekkja réttindi okkar
- Kynrænt sjálfræði ekki eingöngu sjálfstakvörðunarréttur



Kynrænt sjálfræði

- Fá upplýsingar
- Slá sér upp
- Tala fyrir sjálfan sig - þegar kemur að kynlífi
- Geta sett sjálfum sér kynferðisleg mörk og virt mörk og þrár maka
- Geta sagt við hvern sem er “þetta er mín ákvörðun”
- Ákveðið hvað þú vilt fá út úr sambandinu

(sjá lög um kynrænt sjálfræði nr. 80/2019 í II. Kafla 3. gr. laga um kynrænt sjálfræði).



Kynfræðsla og viðbættir námsþættir

Viðbótar kynfræðsla - grunnþættir

- Líkamstjáning
- Einkarými og almannarými
- Sambandsgerðir
- Samskipti
- Snerting
- Hreinlæti
- Aðferðir við sjálfsfróun

Hefðbundin kynfræðsla

- Sjálfsmynd og tilfinningar
- Líkamlegar breytingar sem fylgja kynþroskanum
- Kynlíf
- Getnaðarvarnir og kynsjúkdómar
- Kynlíf - getnaður
- Samþykki
- Misnotkun/áreitni
- Örugg samfélagsmiðlanotkun
- Klám

Áhersluatriði eftir skólastigum

Leikskólaaldur	Gunnskólaárin (6-9 ára)	Grunnskólaárin (10-15 ára)	Framhaldsskólaárin
Líkamsheitin	Líkamsheitin	Líkamsheitin	Líkamsheitin
Snerting	Snerting	Snerting	Snerting
Einkarými og almannarými	Einkarými og almannafæri	Einkarými og almannafæri	Einkarými og almannafæri
Hreinlæti	Hreinlæti	Hreinlæti	Hreinlæti
	Sjálfsmynd og ákveðnipjálfun	Sjálfmynd og ákveðnipjálfun	Sjálfsmynd og ákveðnipjálfun
	Sambönd	Kynþroski og kynhneigð	Kynþroski og kynhneigð
	Samskipti	Minn smekkur	Minn smekkur
		Örugg netnotkun	Örugg netnotkun
		Kynlíf	Kynlíf og klám
		Sambönd	Sambönd
		Samskipti	Samskipti
		Getnaðarvarnir og kynsjúkdómar	Getnaðarvarnir og kynsjúkdómar
			Ástarsambönd

Unglingar með fjölbreyttan taugaproska

- Skilja oft ekki alveg hvað er að gerast
- Vilja læra meira um kynheilbrigði
- Misskilja sumt sem tengist ástarsamböndum
- Vilja læra um daður og þróun ástarsambanda
- Vilja læra að dila við höfnun og reynsluleysi



Þættir til að hafa að leiðarljósi

- Kennum í samræmi við líkamlegan aldur
- Einstaklingsnámskrá
 - Klæðskerasniðin kennsla
- Kennum eitt viðfangsefni í einu
 - Endurtekningar
- Námsmat
- Nota viðeigandi íhlutunaraðferðir og hjálpartæki

Sambönd

**Einkarými og
almannarými**

Blæðingar

Námsmat

Spurningar úr síðasta tíma

- Við getum treyst öllum sem við kynnumst á netinu.
- Það er allt í lagi að byrja með einhverjum þó við höfum ekki hist í raunheimi.
- Það getur verið auðveldara að spjalla í gegnum netið.
- Maður á ekki að ræða persónulega hluti við netvini.
- Það er í lagi að senda nektarmynd ef maður spyr viðkomandi fyrst.
- Sexting er að senda kynferðisleg skilaboð eða nektarmyndir.
- Maður er skræfa ef maður sendir ekki nektarmynd.
- Ef mynd endar á netinu er kannski aldrei hægt að eyða henni.
- Ef einhver deilir nektarmynd af manni í leyfisleysi á maður að hafa samband við lögregluna.
- Það er í lagi að taka nektarmyndir af kærastanum sínum í leyfisleysi.

rétt rangt

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

2. Einkarými, almannafæri og viðeigandi hegðun

Spurning 2.1. Mynd 2.1a. og 2.1b.	Svar	Stig	Stig fyrir ___/___	Stig eftir ___/___
Hvaða staðir á myndunum eru: • Einkarými • Almannaþæri	Baðherbergi (e)	1		
	Herbergi (e)	1		
	Bill (a)	1		
	Bekkjarstofa (a)	1		
	Stofa (a)	1		
	Eldhús (a)	1		
	Kvikmyndahús (a)	1		
	Samtals stig	7		
Spurning 2.2.				
Hver er munurinn á einkarými og almannafæri?	Í einkarými get ég verið einn en á almannafæri geta verið 2 eða fleiri saman.	1		
	Samtals stig	1		

Þættir til að hafa að leiðarljósi

- Kennum í samræmi við líkamlegan aldur
- Einstaklingsnámskrá
 - Klæðskerasniðin kennsla
- Kennum eitt viðfangsefni í einu
 - Endurtekningar
- Námsmat
- Nota viðeigandi íhlutunaraðferðir og hjálpartæki

Sambönd

**Einkarými og
almannarými**

Blæðingar

Hjálpartæki

- Myndir
- Dúkkur
- Félagshæfnisögur
- Gráðost
- Spegla
- Litahringi/flokkunar og pörunarverkefni
- Múffur, kennslutyppi og kennslupíkur



SJÁLFSFRÓUN – TYPPI



SJÁLFSFRÓUN – PÍKUR

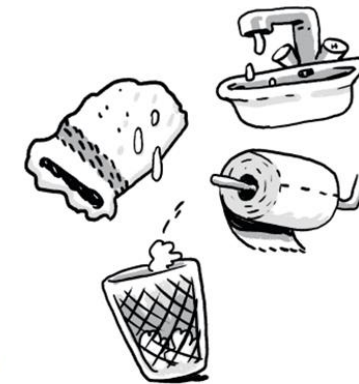
Hverjir eiga að sjá um kynfræðslu?

- Foreldrar bera ábyrgð
- Formleg kynfræðsla er alltaf í höndum skólans
- Teymisvinna – samvinna
 - Kennari, hjúkrunarfræðingur, þroskajálfar, stuðningsfulltrúi og foreldrar
- Samvinna og upplýsingaflæði
- Áskoranir



Áskoranir

- Sum mál geta verið flóknari en önnur.
- Teymi sem tekur á flóknari málum.



Námskeið RGR - Kynheilbrigði

1. Unglings- og kynþroskaárin fræðsla fyrir foreldra
2. Kynheilbrigði og kynfræðsla - námskeið fyrir grunnskóla
3. Kynheilbrigði fyrir ungmenni 13-18 ára þróunarverkefni í samstarfi við sveitarfélög
4. Allt um ástina

Að lokum...

- Allir geta lært um kynheilbrigði
- Því meiri fræðsla og þekking því betri forvörn
- Byrjum snemma - ekki bíða eftir kynþroskanum
- Ekki bíða eftir að einhver annar sjái um þessa fræðslu
- Gefum þessari kennslu meira rými í skólastofunni
- Við erum kynverur frá vöggju til grafar og hættum aldrei að læra um kynheilbrigði



T a k k