2026

Skóla- og velferðarþjónusta ÁRNESÞINGS

Forvarnaráætlun grunnskóla um kynferðislegt og kynbundið ofbeldi og áreitni

Bláskógaskóli Laugarvatni, Flóaskóli, Flúðaskóli, Kerhólsskóli, Reykholtsskóli og Þjórsárskóli

Inngangur

Haustið 2021 gaf Samband íslenskra sveitarfélaga út forvarnaráætlun í kjölfar þingsályktunar 37/150 um forvarnir meðal barna og ungmenna gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi og áreitni. Þingsályktkunin felur í sér heildstæða stefnu og áherslu á að forvarnir verði samþættar kennslu og skólastarfi á öllum skólastigum sem og í starfsemi frístundaheimila og félgsmiðstöðva.

Á þjónustusvæði Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings var tekin sú ákvörðun að vinna eina sameiginlega forvarnaráætlun fyrir alla skóla á svæðinu. Stofnað var sameiginlegt forvarnarteymi sem í sitja fulltrúar allra grunnskólanna á svæðinu en þeir eru Bláskógaskóli Laugarvatni, Flóaskóli, Flúðaskóli, Kerhólsskóli, Reykholtsskóli og Þjórsárskóli. Að auki eru í teyminu skólahjúkrunarfræðingur og fulltrúi skóla- og velferðarþjónustu.

Með þessari áætlun er áhersla lögð á að skilgreina forvarnir gegn kynferðislegu- og kynbundnu ofbeldi og áreitni og tryggja að kennsla nái til allra árganga grunnskólans. Ennfremur er áætlun um hvernig sé staðið að fræðslu fyrir starsfólk skólanna og viðbragðsáætlun um hvernig skuli bregðast við ef barn greinir frá ofbeldi eða grunur er um að barn sé beitt ofbeldi með það að markmiði að tryggja samhæfð viðbrögð starfsfólks.

Áætluninni er skipt í eftirfarandi fjóra undirkafla:

- Hlutverk forvarnarteymis
- Forvarnaráætlun fyrir nemendur grunnskóla gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi og áreitni
- Fræðsluáætlun fyrir starfsfólk grunnskóla um kynferðislegt og kynbundið ofbeldi og áreitni gegn börnum og ungmennum
- Viðbragðsáætlun skóla um viðbrögð við kynferðislegu og kyndbundnu ofbeldi og áreitni gegn börnum og ungmennum

Hlutverk forvarnarteymis

Forvarnarteymi SVÁ ásamt stjórnendum skólanna bera ábyrgð á framkvæmd þessarar áætlunar og eftirfylgni. Teymið endurskoðar áætlunina á fundi í byrjun hvers skólaárs og oftar ef þörf krefur. Forvarnarteymið er jafnframt til stuðnings og ráðgjafar varðandi umræðu og fræðslu fyrir annað starfsfólk skólanna. Forvarnarteymið er eins og áður sagði skipað fulltrúum allra grunnskóla á þjónustu svæði Skóla- og velferðarþjónustu Árnesþings auk skólahjúkrunarfræðings og fulltrúa Skóla- og velferðarþjónustu. Skólastjórnendur bera ábyrgð á að skipa fulltrúa skólans í teymið en starfsmaðurinn á einnig sæti í áfallateymi eða áfallaráði viðkomandi grunnskóla. Áfallateymi/áfallaráð grunnskóla hefur m.a. það hlutverk að tryggja samhæfð viðbrögð starfsfólks í tilfellum þar sem börn reyna að greina frá ofbeldi og áreitni eða ef grunur vaknar um slíkt.

Forvarnaráætlun fyrir nemendur grunnskóla gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi og áreitni

Markmið forvarnaráætlunar er að tryggja kennslu til allra árganga grunnskólans um kynbundið og kynferðislegt ofbeldi og áreitni sem hæfir aldri og þroska nemanda. Hér er tilgreint hvaða viðfangsefni eru tekin fyrir á viðkomandi aldursstigi, námsefni sem hentar og hver beri ábyrgð á framkvæmdinni. Það er svo í höndum umsjónarkennara og/eða árgangateyma skóla og skólahjúkrunarfræðings að raða viðfangsefnum niður á árganga. Hér má einnig finna samantekt á ítarefni fyrir ábyrðgaraðila fræðslu.

Árgangar	***Viðfangsefni***	***Námsefni/leiðir***	***Ábyrgðaraðili fræðslu***
1. – 4. bekkur	Líkaminn og einkastaðir Hvað er ofbeldi? Sjálfsmynd	Ég veit – www.egveit.is Líkami minn tilheyrir mér Fullorðnir mega aldrei meiða Halló heimur – einkastaðir bls. 42 Leyndarmálið – Segjum nei, segjum frá! Segðu frá!	*Umsjónarkennari/ árgangateymi*

Skóla- og velferðarþjónusta Árnesþings

	Að segja NEI Mörk í samskiptum	Krakkarnir í hverfinu Tölum um ofbeldi Að tala við yngstu börnin um klám Vantar þig réttu orðin – leiðbeiningar fyrir foreldra Kyn, kynlíf og allt hitt	
	Forvarnir gegn kynferðislegu ofbeldi	**Líkaminn minn"** • Börnin viti að þau eiga sinn líkama sjálf • Börnin viti að kynferðisleg misnotkun er alltaf röng og ekki þeirra sök • Börnin viti að þau megi segja NEI • Börnin viti að þau eigi að segja frá verði þau fyrir óþægilegri reynslu **Heilsueflandi viðtöl um lífsvenjur og líðan 1. bekkur:** Barnið er spurt í viðtalinu hvort því líði illa nálægt einhve **Slysavarnir** Rætt um barnanúmerið 112 Að börnin viti hvert þau geti leitað verði þau fyrir óþægilegri reynslu **Heilsueflandi viðtöl um lífsvenjur og líðan:** Barnið er spurt í viðtalinu hvort því líði illa nálægt einhverjum. Hér er þeim gefin kostur á að segja frá hafi það upplifað óþægileg samskipti við einhvern s.s. snertingu, ofbeldi eða áreiti	*Skólahjúkrunarfræðingur*

Ítarefni fyrir ábyrgðaraðila:

Líkamsvirðing fyrir börn (https://likamsvirdingfyrirborn.wordpress.com/)
Kynfræðsluvefur Hilju (https://www.kynfraedsla.net/)
Verkfærakista Reykjavíkurborgar (https://menntastefna.is/verkfaerakista/)
Kyn, kynlíf og allt hitt (www.mms.is)
Kroppurinn er kraftaverk (Forlagið)
Bangsabæklingurinn – *kynferðisleg hegðun barna, hvað er eðlilegt?*

Árgangar	***Viðfangsefni***	***Námsefni/leiðir***	***Ábyrgðaraðili fræðslu***
5.-7. bekkur	Kynþroskinn Sjálfsmyndin Miðlalæsi Stafrænt ofbeldi	Ég veit- www.egveit.is Stattu með þér – kennslumyndband Betra að segja en þegja – myndband Vantar þig réttu orðin – leiðbeiningar fyrir foreldra Alls kyns um kynþroskann – fræðslumynd Kynþroskinn – norskir þættir um kynþroska Miðlalæsi – viðeigandi hegðun og stafrænt ofbeldi Vitundin - stafræn tilvera https://vitundin.is/ Ég og sjálfsmyndin (www.mms.is) Kyn, kynlíf og allt hitt	*Umsjónarkennari/ árgangateymi*
5. bekkur	Samskipti Örugg netnotkun Stafrænt kynferðisofbeldi/áreitni	• Börn læri grunnatriði í góðum samskiptum • Börnin læri um samskiptareglur á netinu, umfjöllun um örugga netnotkun og hvert þau geti leitað hafi þau upplifað stafrænt kynferðisofbeldi/áreiti. Ítarefni: Myndbandið tölum um ofbeldi sýnt og umfjöllun á eftir	*Skólahjúkrunarfræðingur*
6. bekkur	Kynþroski Kynferðisofbeldi/áreitni	Umfjöllun um tegundir ofbeldis í efni um kynþroska Kynning á ACE listanum Rætt um bjargráð og þau hvött til að segja frá hafi þau lenti í því að einhver beiti þau kynferðislegu áreiti/ofbeldi	*Skólahjúkrunarfræðingur*
7. bekkur	Heilbrigði og líðan Ofbeldi	• Styrkja vitund nemenda um eigið heilbrigði og líðan • Barnið er spurt að því hvort því líði illa nálægt einhverjum • Þeim er sýndur ACE listinn (Adverse Childhood Experience) og spurð hvort þau þekki ofbeldi. Hér er þeim gefin kostur á að segja frá hafi það upplifað óþægileg samskipti við einhvern s.s. snertingu, ofbeldi eða áreiti	*Skólahjúkrunarfræðingur*

Ítarefni fyrir ábyrgðaraðila:

Vika6 – Jafnréttisskóli Reykjavíkur
Verkfærakista Reykjavíkurborgar (https://menntastefna.is/verkfaerakista/)
Kynfræðsluvefurinn (https://www1.mms.is/kyn/index.php)
Líkamsvirðing fyrir börn (https://likamsvirdingfyrirborn.wordpress.com/)
Kynfræðsluvefur Hilju (https://www.kynfraedsla.net/)
Kroppurinn er kraftaverk (Forlagið)

Árgangar	***Viðfangsefni***	***Námsefni/leiðir***	***Ábyrgðaraðili fræðslu***
8.-10.bekkur	Sjálfsmynd Að setja og virða mörk Samskipti, samvera og vellíðan Stafrænt ofbeldi Miðlalæsi Kynferðis og kynbundið ofbeldi Ofbeldi í nánum samböndum unglinga	Bækur: Á ferð um samfélagið Örugg saman Vefefni: Sjúk ást Vantar þig réttu orðin? Samþykki er sexý Kynfræðsluvefurinn Ekki vera þessi gaur Sjúkt spjall Miðlalæsi Vitundin - stafræn tilvera https://vitundin.is/ Myndefni: Alls kyns um kynferðismál Fáðu já! Myndin af mér Leiðin áfram (8 myndir) Mannasiðir Ofbeldi í samböndum – Sóley Stafrænt kynferðisofbeldi Að drekka te – Að setja mörk	*Umsjónarkennari/ árgangateymi*
8. bekkur	Hugrekki Að setja mörk í samskiptum Sjálfsmynd og samskipti	**Hugrekki** • Nemendur þekki einkenni félagsþrýstings og læri að bregðast við neikvæðum félagsþrýstingi. **Sjálfsmynd og samskipti** • Nemendur átti sig á mikilvægi góðrar sjálfsmyndar • Nemendur skilji hverjir geta verið áhrifaþættir sjálfsmyndar, hvernig hægt sé að byggja upp góða sjálfsmynd og viðhalda henni. • Nemendur átti sig á mikilvægi góðra samskipta og hvernig þau geti stuðlað að bættri sjálfsmynd hvors annars • Umfjöllun um mörk í samskiptum, rætt um bjargráð og bent á vefsíður og símanúmer eins og heilsuvera.is, bergid.is, 1717 og 112	*Skólahjúkrunarfræðingur*

9. bekkur	Kynheilbrigði Kynlíf Kynferðis og kynbundið ofbeldi Að setja mörk og virða mörk í kynlífi	**Kynheilbrigði** • Nemendur þekki og skilji hugtökin sjálfsvirðing, kynlíf, kynmök, fóstureyðing og nauðgun • Nemendur verði færir um að ræða sín á milli um málefni sem snerta kynlíf • Umfjöllun um mörk í kynlífi, kynferðis og kynbundið ofbeldi	*Skólahjúkrunarfræðingur*
10. bekkur	Áreitni Mörk Kynferðisbofbeldi	**Ábyrgð á eigin heilsu** Umfjöllun um áreitni, mörk og kynferðisofbeldi í námsefninu. Rauðu flöggin og bjargráð. Bent á heimasíður og símanúmer eins og heilsuvera.is, bergid.is, 1717 og 112	*Skólahjúkrunarfræðingur*

Ítarefni fyrir ábyrgðaraðila:

Vika6 – Jafnréttisskóli Reykjavíkur

Kynfræðsluvefurinn (https://www1.mms.is/kyn/index.php)
Kynþroskaárin (www.mms.is)

Kynlíf – strákar

Kynlíf – stelpur

Allt um ástina

Fræðsluáætlun fyrir starfsfólk grunnskóla um kynferðislegt og kynbundið ofbeldi og áreitni

Lykilatriði í allri forvarnarvinnu með börn og ungmenni er að tryggja að starfsfólk fái viðeigandi þjálfun og fræðslu. Styrkja þarf starfsfólk í að þekkja einkenni kynferðis- og kynbundins ofbeldis og áreitni.

Öllu starfsfólki skólanna er skylt að taka vefnámskeið Barna- og fjölskyldustofu, stjórnendur og fulltrúi skóla í forvarnarteymi SVÁ bera sameiginlega ábyrgð á að fylgja því eftir.

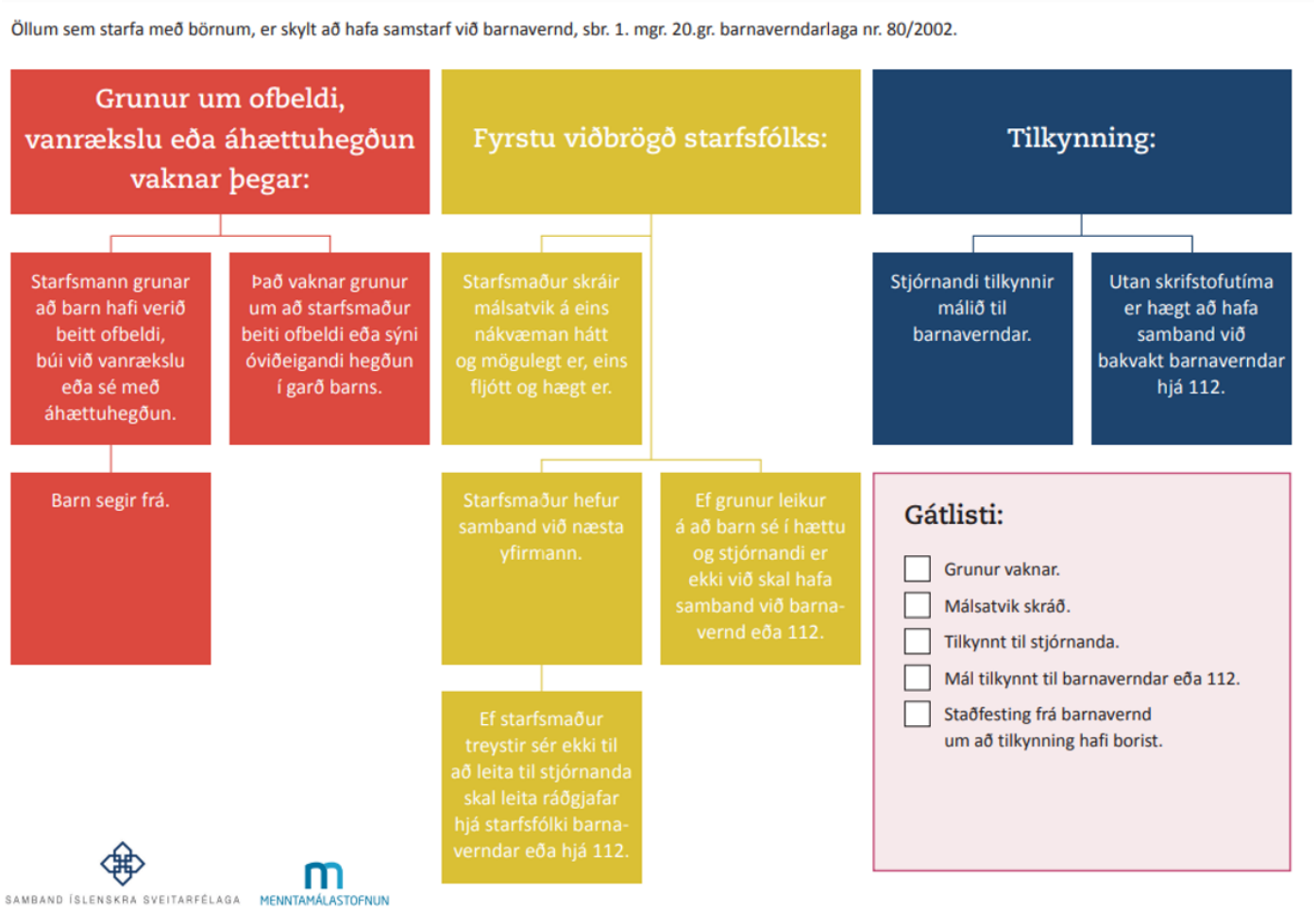
Í lok skólaárs er mikilvægt að staðan sé metin meðal starfsfólks varðandi þörf fyrir fræðslu og þá er það fulltrúi í forvarnarteymi og stjórnendur skóla sem afla upplýsinga. Forvarnarteymið sér í kjölfarið um að skipuleggja sameiginleg námskeið fyrir starfsfólk grunnskólanna.

Fyrir hverja	***Námsefni/leiðir***	***Hvenær***	***Ábyrgðaraðili fræðslu***
Allt starfsfólk	**Fræðslutorg Barna- og fjölskyldustofu**: Vefnámskeið Kynferðisofbeldi og kynferðisleg hegðun barna og unglings (https://www.bofs.is/stodflokkar/fraedslutorg/)	Vefnámskeið. Mikilvægt að allir nýjir starfsmenn taki vefnámskeiðið. Hluti af móttökuáætlun nýrra starfsmanna.	*Fulltrúi skólans í Forvarnarteymi SVÁ og stjórnendur*
	Forvarnarteymi skipuleggur í samráði við Skóla- og velferðarþjónustu sameiginleg námskeið fyrir kennara og annað starfsfólk grunnskóla á þjónustusvæði SVÁ með áherslu á kynferðislegt eða kynbundið ofbeldi og áreitni.	Á eins til tveggja ára fresti.	*Forvarnarteymi SVÁ og stjórnendur*

Skóla- og velferðarþjónusta Árnesþings

Viðbragðsáætlun skóla um viðbrögð við kynferðislegu og kyndbundnu ofbeldi og áreitni

Ef barn greinir frá áreitni og/eða ofbeldi eða ef grunur vaknar um slíkt er mikilvægt að viðbrögð starfsfólks séu samhæfð og fylgi í öllu viðbragðsáætlun sem hér fylgir. Áfallateymi/áfallaráð skóla er virkjað til þess að tryggja að brugðist sé strax við og með viðeigandi hætti. Mikilvægt er að farið sé að lögum og reglum er varða tilkynningar til barnaverndar. Sjá – Viðbragðsáætlun grunnskóla – Handbók



Skóla- og velferðarþjónusta Árnesþings

Ef barn/ungmenni greinir frá kynferðislegu og/eða kynbundnu ofbeldi eða áreitni þá er mikilvægt að starfsmaður hafi eftirfarandi atriði í huga:

- Halda ró sinni.
- Leyfa barninu/ungmenninu að ráða för og nálgast það á forsendum barnsins.
- Hlusta og gefa sér tíma.
- Fullvissa viðkomandi um að það hafi verið rétt að segja frá og þakka traustið.
- Ekki draga frásögnina í efa.
- Ekki láta fyrri sögu nemanda lita viðbrögð þín.
- Ekki fara í vörn, hvorki fyrir geranda né tengsl þín við geranda, séu þau til staðar.
- Hafið í huga að brotaþoli er ekki ábyrgur fyrir því sem gerðist.
- Muna að stafrænt ofbeldi er líka alvarlegt ofbeldi.
- Það er í lagi að hafa ekki öll svör sem brotaþoli gæti þarfnast. Það má segjast þurfa að kynna sér málið betur og óska eftir því að hittast aftur.
- Muna að þú getur orðið mikilvægasta manneskjan í lífi þess sem segir frá. Viðbrögð þín skipta máli.

(Byggt á bókinni *Kyndbundið ofbeldi og skólakerfið. Kennarahandbók.*)

Áætlun þessi er sem fyrr segir endurskoðuð og yfirfarin ár hvert af forvarnarteymi SVÁ. Grunnskólar á þjónustusvæði SVÁ hafa leyfi til þess að birta þessa áætlun á heimasíðu skólanna, vísa í hana í almennri forvarnaráætlun eða áfallaáætlun eða nota efni hennar inn í sínar áætlanir.

Skóla- og velferðarþjónusta Árnesþings