



VALDEFLING UNGLINGSSTÚLKNA

Á vorönn 2024 hittist hópur af áhugasömu starfsfólki skóla- og frístundasviðs í svokölluðu lærdómssamfélagi.

Markmiðið var að tengjast, miðla þekkingu og reynslu og byggja upp samvinnu og faglega samræðu. Útgangspunkturinn var að finna leiðir í sameiningu til þess að valdefla unglingsstúlkur.

Hópurinn hittist fjórum sinnum og þátttakendur kynntu verkefni og starf sem hefur reynst þeim vel. Þessi samantekt er afrakstur lærdómssamfélagsins.



FEMINISYFERITT

1.

ÞÁTTTAKENDUR
INNGANGUR

2.

VERKFÆRI TIL VALDEFLINGAR Í
SKÓLASTARFI

4.

KYNJASKIPTING

5.

MARKÞJÁLFUN

6.

VALDEFLING OG SJÁLFSTYRKING Í
FÉLAGSMIÐSTÖÐVARSTARFI
ESSIÐ

7.

STYRKLEIKASPIL

10.

FEMÍNISTAFÉLAG

12.

SAMFÉLAGSMIÐLAR

Þátttakendur lærdómssamfélagsins:

Anna Margrét Káradóttir, Félagsmiðstöðin Gleðibankinn

Fjóla Karlsdóttir, Víkurskóli

Fríða Elísa Ólafsdóttir, Norðlingaskóli

Gróa Másdóttir, Háteigsskóli

Ivana E Carranza Barralaga, Félagsmiðstöðin 100og1

Írena Styrkársdóttir, Klébergsskóli

Jónína Riedel, Austurbæjarskóli

Katrín Jónsdóttir, Félagsmiðstöðin 105

Líney Björg Sigurðardóttir, Víkurskóli

Marianna Guðbergisdóttir, skrifstofa skóla- og frístundasviðs

Stella Björk Hilmarsdóttir, Háteigsskóli

Inngangur

Í október og nóvember árið 2023 lagði Rannsóknir og greining fram könnun fyrir unglinga í Reykjavík. Niðurstöður sýndu að stúlkum líður almennt verr andlega en strákum, þær bæði telja sig óhamingjusamari og eru síður ánægðar með líf sitt. Niðurstöðurnar benda einnig til þess að því meiri tíma sem unglingar verja á samfélagsmiðlum, þeim mun ólíklegri eru þeir til þess að meta andlega heilsu sína góða.

Aðgengi kynjanna að sínum, netinu og samfélagsmiðlum er jafn mikið en stúlkur verja mun meiri tíma á samfélagsmiðlum en drengir. Þátttakendur voru sammála því að finna í auknum mæli fyrir þungri strákaslagsíðu í grunnskólunum, yfirgangurinn er orðinn meiri og karlmennskan eittraðri.

Hvað er það sem hefur áhrif á líðan stúlkanna og hvað þurfum við að skoða betur?



Orðaský eftir þátttakendur Lærdómssamfélagsins

VERKFÆRI TIL VALDEFLINGAR Í SKÓLASTARFI

1

Verkfærakista Vöndu
<https://kvan.is/verkfaerakistan/>

2

Baujan: sjálfshjálparbók
<https://www.baujan.is/bokin>

3

Hugarfrelsi: fræðsla, námskeið og fyrirlestrar
<https://hugarfrelsi.is/>

4

Ég og framtíðin: verkefnabók þar sem m.a. er farið í lífsleikni, sjálfsþekkingu og sjálfsstjórn
https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/eg_og_framtidin/

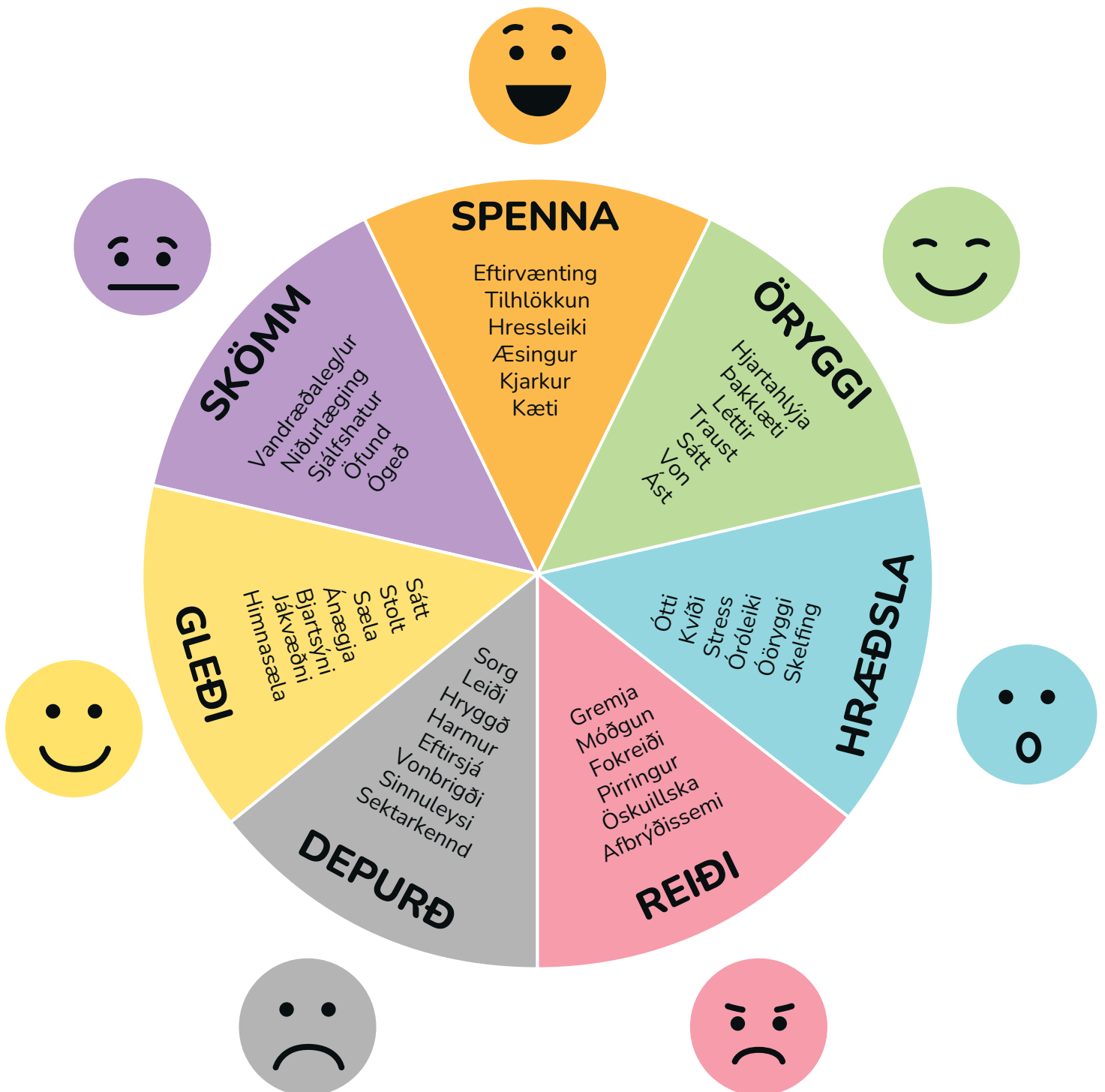
5

Sterkari út í lífið: vefsíða með alls kyns verkfærum til að styrkja sjálfsmynd barna og unglinga
<https://sterkariutilifid.is/>

6

Eitt líf: dagbók og kennsluleiðbeiningar þar sem er m.a. fjallað um staðalmyndir og samfélagsmiðla, styrkleika og gildi
<https://mms.is/namsefni/eitt-lif-dagbok-rafbok>

TILFINNINGAHJÓL



Tilfinningahjólið er verkfæri til þess að kynnast tilfinningum okkar betur. Hægt er að skoða hjólið og skrifa niður þær tilfinningar sem við höfum upplifað þann daginn og í kjölfarið ræða um þær tilfinningar.

KYNJASKIPTING

Í vetur var tilraunaverkefni sett af stað í Háteigsskóla. Verkefnið snerist um það að kynjaskipta nemendum í 9. bekk. Kennarar og annað starfsfólk skólans hafði fundið fyrir þyngri drengjagslagsíðu en áður á unglingastiginu; strákarnir voru mjög fyrirferðamiklir, stelpurnar voru að koðna undan þeim og eitthvað þurfti að gera til að bregðast við.

Í stundatöflu hafa verið bekkjarstundir sem eru hugsaðir sem tengslatímar við kennara. Í þeim tímum hafa kennarar verið að sýna bekknum t.d. geðheilsu- eða kynfræðslumyndbönd. Í 9. bekk er áhersla lögð á að spjalla og spila. Á þessu ári (2024) var ákveðið að kynjaskipta hópnum í flestum, en ekki öllum kennslustundum og úr varð stelpubekkur en markmiðið með honum var að valdefla stelpurnar. Strákunum var svo raðað í bekk í út frá námslegri getu og greiningum.

Til að byrja með reyndist mjög krefjandi að fá stelpurnar til þess að láta í sér heyra og úr varð stöðugar æfingar í að tala og að hafa skoðanir. Stelpurnar áttuðu sig svo á því að þær þurftu að byrja að tala, þær gátu ekki lengur falið sig á bakvið lætin sem komu frá strákunum.

Árangur eftir kynjaskiptingu, stelpurnar:

Byrjuðu smátt og smátt að mæta betur

Fóru að kynnast fleiri stelpum

Nálgast kennarana meira og betur

Fengu meira sjálfstraust, í krafti fjöldans

Eru farnar að þora meira og taka meira pláss



Kynjaskiptingin hefur því gengið vel í 9. bekk í Háteigsskóla og reynist góð leið til þess að valdefla stúlkurnar.

Einnig hefur kynjaskiptingin skipt sköpum fyrir stúlkur sem hafa ekki fundið sig í hefðbundnu skólastarfi, þær eflast félagslega og eru að blómstra.

MARKÞJÁLFUN

Gróa Másdóttir, kennari í Háteigsskóla, er lærður markþjálfari og hefur verið að sjá um markþjálfun fyrir krakka í 6.-10. bekk skólans.

Sett var af stað tilraunaverkefni þar sem litlir hópar af krökkum í 6. bekk mæta í markþjálfun í lotum. Þar kynnast þau hugtökunum sem eru notuð í markþjálfun og eru þá tilbúnari í 7. bekk þegar markviss markþjálfun hefst.

Markmiðið er að nemendur geti skoðað sig sem námsmenn og kynnst sjálfum sér og fá einnig verkfæri eða aðstoð til að ná markmiðum sínum. Það er áhugavert að sjá muninn á krökkunum frá 7. - 9. bekk, þau eru farin að þekkja styrkleika sína betur og geta farið dýpra inn á við.

HNOÐHÓPAR

Það hefur verið menning í skólanum að taka litla hópa af nemendum til að tala um tilfinningar og samskipti. Hóparnir eru kallaðir hnoðhópar, eru fastir í stundatöflu og samanstanda af fimm til sex einstaklingum í einu. Krakkarnir þurfa að vera komnir með ákveðinn þroska til þess að taka þátt og einnig er mikilvægt að hafa jákvæða leiðtoga í hópnum.

Á þessu skólaári hafa hnoðhóparnir verið ætlaðir strákum en markmiðið er að hafa hnoðhópa á næsta ári fyrir stelpurnar.

GLEÐIBANKINN MINN (Verkefni)

Hver nemandi átti að finna og skrifa niður 50 atriði sem gleður hann. Öll fengu veggspjald sem þau útfærðu á sinn hátt. Til að byrja með fannst nemendum erfitt að finna 50 hluti en eftir að það var útskýrt fyrir þeim að jafnvel minnstu hlutirnir geta glatt, þá áttu þeir mjög auðvelt með það, t.d. bara að fara út í ísbúð.

SJÁLFSVINSEMDAR-PRÓFIÐ

Í stað þess að dæma og gagnrýna sig fyrir hina ýmsu galla eða mistök, þýðir sjálfsvinsemd að einstaklingur er góður og skilningsríkur í sinn eigin garð þegar hann stendur frammi fyrir þessum göllum og/eða mistökum. Hver segir að við eigum að vera fullkomin?

Gróa hefur þýtt sjálfsvinsemdar-próf og hyggst vinna með það á næsta skólaári. Krakkarnir lesa fullyrðingar og svara þeim á skalanum:

- Næstum aldrei (1 eða 5 stig)
- Stundum (2 eða 4 stig)
- Oft (3 stig)
- Mjög oft (2 eða 4 stig)
- Eiginlega alltaf (1 eða 5 stig)



Þýðing á fullyrðingum prófsins er á næstu blaðsíðu.

Smelltu á hjartað og sjáðu prófið!

SJÁLFSVINSEMDAR-PRÓFIÐ

1. Ég á erfitt með að dæma ekki eigin galla og misbresti.
2. Þegar mér líður illa hef ég tilhneigingu til að vera með þráhyggju og sleppa ekki takinu á því sem er að hjá mér.
3. Þegar að mér gengur illa lít ég á erfiðleikana sem hluta af lífinu sem allir ganga í gegnum.
4. Þegar að ég hugsa um gallana mína og misbresti gerist það oft að mér líður eins og ég sé einn/ein/eitt á báti, þ.e. enginn annar sé að upplifa það sama.
5. Ég reyni að elska sjálfa/n/t mig þegar að ég finn fyrir tilfinningalegum sársauka (þegar að mér líður mjög illa).
6. Þegar að mér mistekst eitthvað sem skiptir mig miklu verð ég mjög upptekin/n/ð af því sem mér finnst vera að hjá mér.
7. Þegar að mér líður mjög illa, þá minni ég mig á að fullt af öðru fólki í heiminum líður eins og mér.
8. Þegar það er mjög erfitt hef ég tilhneigingu til að vera harður/hörð/hart við sjálfa/n/t mig.
9. Þegar eitthvað kemur mér í uppnám reyni ég að halda tilfinningunum mínum í jafnvægi.
10. Þegar að mér finnst ég ekki vera nóg góð/ur/gott á einhvern hátt, reyni ég að minna mig á að flestir finna fyrir svoleiðis tilfinningum.
11. Ég sýni mér ekki umburðarlyndi og verð óþolinmóð/ur/tt gagnvart þeim hlutum hjá mér sem mér líkar ekki vel við.
12. Þegar að ég geng í gegnum afar erfiða tíma sýni ég sjálfum/ri/u mér þá umhyggju og blíðu sem ég þarf.
13. Þegar að ég er niðurdregin/n/ð finnst mér eins og allir aðrir hljóti að vera hamingjusamari en ég.
14. Þegar eitthvað sársaukafullt gerist reyni ég að taka því með jafnaðargeði.
15. Ég reyni að líta á mistök mín sem hluta af einhverju sammanlegu.
16. Þegar að ég sé hliðar á sjálfum/sjálfri mér sem mér líkar ekki við, þá ríf ég sjálfa/n/t mig niður.
17. Þegar að mér mistekst eitthvað sem skiptir mig máli þá reyni ég að horfa á allar hliðar málsins.
18. Þegar að ég þarf virkilega að hafa fyrir hlutunum þá hættir mér til að líða eins og aðrir þurfi þess ekki.
19. Ég er góð/ur/tt við sjálfa/n/t mig þegar að mér líður illa.
20. Þegar eitthvað kemur mér úr jafnvægi fara tilfinningarnar mínar á flug.
21. Ég get verið svolítið harður/hörð/hart við sjálfan/sjálfa/sjálft mig þegar að mér líður illa.
22. Þegar að mér líður illa reyni ég að nálgast tilfinningarnar mínar með forvitni og opnum huga.
23. Ég er þolinmóð/ur/tt gagnvart göllum mínum og ófullkomleika.
24. Þegar eitthvað sársaukafullt gerist á ég það til að blása atvikið upp úr öllu valdi.
25. Þegar mér mistekst eitthvað sem skiptir mig máli, finnst mér enginn annar gera sömu mistökin.
26. Ég reyni að vera skilningsrík/ur/t og þolinmóð/ur/tt gagnvart þeim þáttum sem mér líkar ekki við í eigin fari.

Niðurstöður prófsins eru að meðaltali í kringum 3.0 stig svo hægt er að meta niðurstöður nemenda út frá því.

1-2,5 stig: Gefur til kynna lága sjálfsvinsemd

2,5-3,5 stig: Gefur til kynna sjálfsvinsemd í meðallagi

3,5-5,0 stig: Há sjálfsvinsemd

Til að reikna út heildarstig þá þarf að leggja saman öll stigin og deila með fjöldanum (26). Athugið að það fer eftir fullyrðingunni hversu mörg stig svörin gefa. Ef fullyrðingin er jákvæð gefur svarmöguleikinn "eiginlega alltaf" 5 stig, en ef fullyrðingin er neikvæð gefur svarmöguleikinn "næstum aldrei" 5 stig.

SJÁLFSSTYRKing OG VALDEFLING Í FÉLAGSMIÐSTÖÐVARSTARFI

ESSIÐ

Í félagsmiðstöðinni **105** hefur markvisst verið unnið með rafrænt verkefnahefti eftir Kristínu Dóru Ólafsdóttur. Verkefnaheftið heitir Essið og inniheldur kennsluleiðbeiningar um hvernig megi rækta jákvæða sjálfsmynd með sköpun, skrifum og sjálfsmildi að leiðarljósi.

Verkefnin hafa það að markmiði að bæta sjálfsþekkingu með dagbókarskrifum og öruggu rými til tjáningar.

Í félagsmiðstöðinni 105 var Essið notað sem verkfæri til þess að skapa vettvang til að byggja upp traust til að fara í erfiðari samræður með stúlkum í 8. og 9. bekk. Starfsfólk velur hóp af stelpum sem þeim finnst þurfa á þessu verkefni að halda og býður þeim að sitja námskeið. Verkefnin eru aðlöguð eftir hópnum hverju sinni en hóparnir samanstanda af stelpum sem eru allt frá hömlulausar, sem segja allt sem þeim dettur í hug yfir í stelpuhópa sem fer lítið fyrir og þurfa hjálp við að láta í sér heyra.

Námskeiðið, sem fer fram í félagsmiðstöðinni, á opnunartíma á kvöldin, snýst að mestu leyti um að skrifa í dagbækur sem stelpurnar fá frá starfsfólki, ásamt því að fara reglulega í hróshringi. Hópurinn, sem samanstendur af 6-10 stelpum hverju sinni, hittist einu sinni í viku í sex til átta vikur og tvær klukkustundir í senn. Fyrsti tími námskeiðsins byrjar alltaf á bréfi sem stelpurnar skrifa til sín sjálfra. Starfsfólk geymir bréfin og lætur þær svo fá þau aftur í lok námskeiðs.

Mikilvægt er að leggja áherslu á að námskeiðið sé ekki eins og skóli heldur vettvangur sem skapar sterkara samband milli stelpnanna og starfsfólks.



Smelltu á ESSIÐ og
kíktu á verkefnaheftið!

STYRKLEIKASPIL

Í félagsmiðstöðinni Gleðibankanum hefur markvisst verið notað kort og spil til að koma af stað uppbyggilegum umræðum og spjalli. Umræðurnar hafa það að markmiði að vekja unglingana til umhugsunar af hverju það sé gott að koma auga á og vera meðvituð um styrkleika sína og hvort við getum breytt neikvæðum eiginleikum yfir í jákvæða. Spilin eru yfirleitt notuð í hópavinnu, á mismunandi hátt, þar sem þátttakendur í hverjum hóp eru að hámarki átta.

Oft þróast spjallið út í fjörugar og skemmtilegar umræður og hróshringi. Mikilvægt er að muna að hrósa fyrir að geta tjáð sig um eitthvað.

MORE THAN ONE STORY

Þessi spil eru hugsuð sem skemmtilegt verkfæri sem hjálpar til við að byggja brýr milli fólks á öllum aldri, með ólíkan bakgrunn og menningu.

Spilin, sem eru bæði á íslensku og ensku, eiga að efla samkennd og virðingu fyrir ólíkum upplifunum hvers og eins. Þau auðvelda inngildingu, dýpka samskipti og opna hjörtu og huga fólks.

Í spilunum er spurt um persónulega reynslu og þær tilfinningar sem þeim tengjast, tilfinningar sem við eigum öll sameiginlegar.

Í félagsmiðstöðinni Gleðibankanum situr hópur í hring og starfsmaður gengur hringinn með spilastokkinn og öll draga sér spil. Þarna biðja oft einhver um að skipta um spil og starfsfólk býður vanalega upp á að mega skipta einu sinni.

Því næst er farinn hringur og þátttakendur skiptast á að lesa af spilinu sínu og segja frá. Ungmenninn vilja yfirleitt fara annan hring, og annan... og annan.



Dæmi um það sem kemur fram á spilunum:

- Segðu frá einhverju sem þú hefur áorkað eða ert stolt/ur af.
- Segðu frá vandræðalegu augnabliki.
- Segðu frá bók eða kvikmynd sem hefur haft mikil áhrif á þig.

Spilin fást á [hér](#) og hjá Spilavinum.

VERTU SJÁLFFRÆÐINGUR

Spilin, sem eru á íslensku, eru 45 talsins með leiðbeiningum að einföldum æfingum sem nýta má jafnt í einstaklings- sem og hópavinnu. Í lýsingu höfunda á spilunum kemur fram að við búum öll yfir flottum og mikilvægum styrkleikum sem draga má betur fram í dagsljós og umræðu um líðan og tilfinningar. Að vinna með styrkleikaspil sem þessi er þáttur í að auka orðaforða, vitund, sjálfstraust og sjálfsvinnu, sem er tvímælalaust hagur okkar allra í nútímasamfélaginu.

Gleðibankinn nýtir sér þessi spil í hópastarfi. Spilin eru dreifð á borð þannig að þau sjáist öll vel. Öll í hópnum velja sér 1-3 spil, sem eru þeir styrkleikar sem þau vita að þau búa yfir. Því næst eiga öll að velja sér 1-3 spil sem eru styrkleikar sem þau vilja rækta hjá sér, búa ef til vill yfir þessum styrkleikum en vilja nýta þá betur eða styrkleikar sem þau eru ekki með en langar að búa yfir.

Starfsfólk félagsmiðstöðvarinnar fer hringinn með þátttakendum í hópnum og þau sem treysta sér til að segja hvað þau völdu og afhverju fá tækifæri til þess.



Styrkleikaspilin eru fáanleg í gegnum þessi netföng: sol@solmarkthjalfun.is og ashildurhlin@gmail.com

HRÓSHRINGIR

Ein aðferð sem Gleðibankinn nýtir með styrkleikaspilunum er að fara með hópnum í hróshringi. Þátttakendur velja spil handa til dæmis manneskju sér á vinstri hönd og svo koll af kolli. Einnig er hægt að taka fyrir eina manneskju í einu sem fær hrós frá öllum.

Farið er hringinn og öll kynna hvaða styrkleiki var valinn fyrir manneskjuna og í kjölfarið myndast yfirleitt góðar umræður. Það er gaman að sjá hversu hissa þau verða oft á því sem valið er handa þeim, eitthvað sem þau vissi jafnvel ekki að þau búa yfir.

Þátttaka í hróshringjunum er alltaf valfrjál.

ÍSLENSKU STYRKLEIKAKORTIN

Styrkleikakortin eru hugverk Eddu Björgvinsdóttur leikkonu og fyrirlesara. Þau eru öflugt mann-ræktartæki til að byggja upp einstaklinga og bæta samskipti.



Styrkleikakortin fást hér.



BÆTIR SAMSKIPTI

Að nota styrkleikakortin bætir vinnuandann og eflir jákvæð samskipti á milli vinnufélaga.



ORKUGEFANDI

Það getur verið virkilega skemmtilegt og orkugefandi að nota styrkleikakortin, bæði í leik og starfi.



JÁKVÆÐNI

Styrkleikakortin hjálpa einstaklingum að sjá það jákvæða í eigin fari og annarra.



GÓÐ SAMVINNA

Styrkleikakortin efla samvinnu og samstöðu á vinnustöðum



HEILDRÆN HEILSA

Notkun styrkleikakortanna stuðlar að betri heilsu og léttari lund



EFLIR SJÁLFTAUST

Þeir sem nýta sér styrkleikakortin öðlast aukið sjálfstraust og betri sjálfsmynd

Styrkleikar.is

Á vefsíðunni má einnig finna leiki og aðferðir til þess að nýta styrkleikakortin.

Dæmi um verkefni:

Skoðaðu styrkleikakortin og reyndu að átta þig á hvaða styrkleika þú notar og hvernig þú notar þá í ólíkum aðstæðum í lífinu. Áhrifaríkast er að vinna þetta verkefni með öðrum og eiga samræður um hversu líklegt er að hinir fjölbreytilegustu styrkleikar nýtist í leik og starfi.

FEMÍNISTAFÉLAG

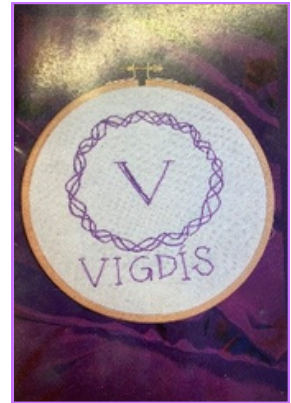
Árið 2019 var stofnað femínistafélag í Gleðibankanum, sem ber nafnið Vigdís og er fyrir allt unglingastig Hlíðaskóla. Það varð til út frá spjalli við unglingana í félagsmiðstöðinni, þar sem þeim fannst vanta öruggt rými fyrir femínískar umræður utan skólans. Unglingarnir og starfsfólk upplifðu fordóma og vanþekkingu á mállefnum kvenréttinda og með félaginu var kominn vettvangur til þess að opna umræðuna.

Á stofnfund femínistafélagsins mættu fimm unglingar. Lengi vel voru tvö til þrjú sem mættu á fundi en í dag eru u.þ.b. 15 unglingar sem mæta. Í ár eru aðeins stelpur sem taka virkan þátt í félaginu en síðustu ár hafa verið tveir til þrír strákar. Starfsfólk Gleðibankans er meðvitað um kynjahallann og potar reglulega í strákana til þess að reyna að fá þá með.

Í ár hittist félagið á föstudögum og á fundunum sitja alltaf tveir starfsmenn. Fundirnir fara mjög mikið í að skipuleggja og ræða umbætur á skóla- og félagsmiðstöðvarumhverfinu.

Verkefni sem hafa áunnist:

- Tíðavörur á klósettin
- Annálar
- Fengið styrki
 - Keypt hlaðvarpsgræja
- Fundir með nemendaráði vegna rólegs rýmis í frímínútum



NÚVERANDI VERKEFNI VIGDÍSAR

- Gera frímínútur og hádegishlé meira “næs”.
 - Strákarnir taka of mikið pláss og stelpunum finnst þeim vanta rými
 - Of mikil læti og hvergi hægt að vera í rólegheitum
 - Búið að útbúa tillögu sem fer inn á nemendaráðsfund
- Kósýstofa, með reglum og starfsfólki (Vantar manneskju í það).
- Nýstofnaður fræðslusjóður. Markmiðið er að safna fyrir fjölbreyttri fræðslu fyrir unglingastig Hlíðaskóla. Það fer svo eftir eftirspurn hverju sinni hvaða fræðsla verður fyrir valinu.
 - Meðlimir Vigdísar héldu fjáröflun fyrir fræðslusjóðinn, þar sem stelpur félagsins bökuðu kökur á dagopnun Gleðibankans og seldu í hádeginu í skólanum. Þær seldu allt og söfnuðu 20.000kr.
- Instagram síða.

Meðlimir félagsins eru duglegir að pikka í starfsfólk og reka eftir fundum. Ungmennin eru dugleg að sýna frumkvæði og baráttuhug.

SAMFÉLAGSMÍÐLAR

Í félagsmiðstöðinni 100og1 var starfsfólk farið að hafa áhyggjur af samfélagsmiðlanotkun ungmennana. Krakkar í 5.-7. bekk voru allt of mikið í símanum og það var orðið stórt vandamál. Í mars var fræðsluvika og félagsmiðstöðin tileinkaði vikunni að mestu fræðslu um samfélagsmiðla.

Mikilvægt að fylgja eftir reglum og koma sér saman um viðmið um snjalltækja- og tölvunotkun barna. Aldurstakmark á samfélagsmiðlum er að minnsta kosti 13 ára. Mikilvægt er að virða aldurstakmörk og koma þannig í veg fyrir að börn sjái eða upplifi eitthvað sem gæti haft slæm áhrif á þau.



Instagram



Facebook



Twitter



TikTok



Snapchat



Kik



Youtube

Aldurstakmark: 13+



Whatsapp

Aldurstakmarkið er 16+ vegna þess að ekki er hægt að tilkynna óæskilega hegðun á þessum miðli.

Aldurstakmark: 16+



YoutubeKids er fyrir allan aldur en foreldrar eða aðilar eldri en 18 ára þurfa að búa til aðgang.

Rannsókn Sky News hefur varpað ljósi á hóp á samskiptamiðlinum WhatsApp þar sem um 500 einstaklingar á Bretlandseyjum, aðallega ungmenni, deilir myndum og myndskleiðum þar sem dýr eru skotin, særð og drepin með teygjubyssum.



visir.is

Börn drepa dýr með teygjubyssum og deila myndefni á WhatsApp - Vísir



Myndefnið hangir inni því ekki er hægt að tilkynna!

Persónuvernd TikTok og Youtube er mjög takmörkuð. Jafnvel þótt aðgangurinn þinn sé lokaður getur fólk vistað myndböndin þín og endurbirt þau. Þannig geta myndbönd og myndir lifað á netinu um ókomna tíð.

Það er alltaf gott að hugsa út í það sem við birtum á netinu, hvort það sé skaðlegt, hatursfullt eða eitthvað sem við munum sjá eftir síðar.

SAMFÉLAGSMÍÐLAR

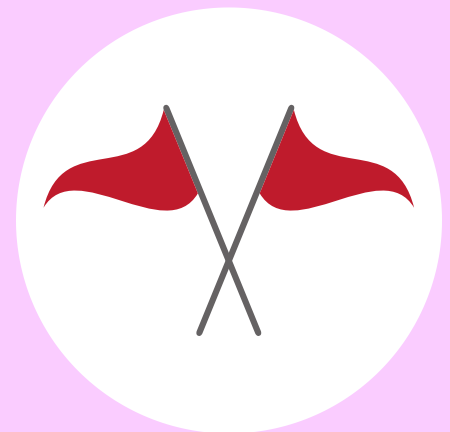
Punktur úr fræðslu í 100og1

VERUM ÖRUGG Á NETINU!

- EKKI GEFA PERSÓNULEGAR UPPLÝSINGAR
- EKKI GEFA NEINUM AÐGANG AÐ ÞÍNUM MÍÐLUM
- EKKI NOTA SAMA LYKILORD FYRIR ALLT
- EKKI TRÚA ÖLLU SEM ÞÚ LEST Á NETINU
- FÓLK Á NETINU GETUR LOGIÐ TIL UM ALDUR OG ÞAÐ ER EKKI GOTT MERKI EF FULLORDIN MANNESKJA LEITAST EFTIR SPJALLI VIÐ UNGINGA EÐA BÖRN, OG ÞAÐ GETUR VERIÐ BEINLÍNIS HÆTTULEGT!
- EF VEFSÍÐUR EÐA SAMFÉLAGSMÍÐLAR ERU BANNAÐIR FYRIR ÞINN ALDUR ER ÞAÐ HUGSAÐ FYRIR ÞITT ÖRYGGI

RAUÐ FLÖGG (e. RED FLAGS)

- TEKUR SKJÁSKOT AF SAMTÖLUM/MYNDUNUM ÞÍNUM
- SEGIR ÞÉR AÐ LEYNA SAMTÖLUM YKKAR
- SENDIR ÞÉR MYNDIR EÐA SKILABOÐ SEM ÞÉR FINNST ÓÞÆGILEG
- SPYR PERSÓNULEGRA SPURNINGA
- TALAR BARA VIÐ ÞIG ÞEGAR VIÐKOMANDI ÞARF EITTHVAÐ FRÁ ÞÉR
- SEGIR EITTHVAÐ SEM VELÐUR ÞÉR KVÍÐA
- MÓÐGAR EÐA GERA LÍTIÐ ÚR ÞÉR EÐA EINHVERJU SEM ÞÉR LÍKAR VIÐ



EKKI TAKA MYNDIR ÁN LEYFIS EÐA PÓSTA EINHVERJU UM EINHVERN ÁN ÞESS AÐ SPYRJA

- ÞÚ MYNDIR EKKI VILJA AÐ MYNDUM AF ÞÉR VÆRU DREIFÐAR UM NETIÐ ÁN ÞÍNS SAMÞYKKIS. EKKI GERA ÞAÐ VIÐ AÐRA.
- EF ÞÚ PÓSTAR MYNDUM EÐA MYNDBÖNDUM AF VINUM ÞÍNUM, SPURÐU UM LEYFI FYRST.
- EF ÞÚ SÉRÐ EINHVERN DREIFA PERSÓNULEGUM UPPLÝSINGUM UM ÞIG EÐA AÐRA, TILKYNNTU ÞAÐ!

HVAÐ Á AÐ GERA EF EINHVER SENDIR ÞÉR EITTHVAÐ ÓÞÆGILEGT EÐA ÓVIÐEIGANDI?

- TALAÐU VIÐ FULLORDINN EINSTAKLING SEM ÞÚ TREYSTIR.
- ÞAÐ ER HÆGT AÐ TILKYNNA EÐA BLOKKA AÐGANGINN ÞEIRRA.
- ÞAÐ ER **ALLTAF** GOTT AÐ SEGJA FRÁ.