**Klám og „sexting“**

**Nokkrir punktar sem getur verið gott fyrir foreldra/forsjáraðila að hafa til hliðsjónar**

* Vera meðvituð um hættuna
* Ræða við börnin um muninn á kynlífi og klámi. Klám fer ekki eftir neinni námskrá og er ekki búið til fyrir börn. Það gefur þeim skakka mynd af kynlífi. Það má t.d. nefna að:
	+ Í kynlífi skipta samskipti og virðing öllu máli. Í klámi er nánast ekkert um samskipti
	+ Í klámi er yfirleitt enginn forleikur, engin nánd, ekki getnaðar- og eða kynsjúkdómavarnir og ekkert kúr eða knús
	+ Í klámi stjórna aðrir því sem gert er og kynlífsathöfnin er búin til út frá því hvernig hún lítur út fyrir myndavélina en ekki út frá kynferðislegri ánægju eða löngun þeirra sem í atriðinu eru
	+ Í klámi er ekki jafnræði. Það leynist mikið ofbeldi í klámi og annar aðilinn (oftast kona) er gjarnan hlutgerður, niðurlægður og beittur valdi. Í kynlífi á að gæta þess að báðum aðilum líði vel og að um gagnkvæma virðingu sé að ræða
	+ Á stóru klámsíðunum leynist ýmiskonar efni sem inniheldur barnaníð, mansal og raunverulegt kynferðisofbeldi
	+ Kynferðisleg ánægja er mjög ýkt í klámi og ekkert er rætt um hvað fólki þykir gott eða ekki gott. Skilaboðin eru að öllum þyki allt gott sem er ekki raunveruleikinn í kynlífi
	+ Útlit er gjarnan einsleitt og ýkt í klámi. Typpi eru vel yfir meðalstærð og píkur nánast allar eins. Í raunveruleikanum eru typpi og píkur allskonar, sem og brjóst, rassar og líkamar í heild
* Fylgjast með því sem börnin eru að gera á netinu
	+ Spyrja út í vinsælustu öppin, hvernig þau virka og jafnvel fá að sjá dæmi
	+ Leggja á sig að læra hvernig helstu samfélagsmiðlar virka og hvað er að gerast á þeim
	+ Spyrja hvort barnið hafi einhverntíma upplifað eitthvað óþægilegt í gegnum netið, ekki vera dæmandi (bara styðjandi)
* Setja rafrænan útivistartíma
	+ Síminn lagður til hliðar a.m.k klukktíma fyrir háttinn. Ekki síma með inn í svefnherbergi
	+ Setja viðmið um skjátíma á hverjum degi. Hægt að sjá í símanum hversu mikill tími á dag fer í samfélagsmiðla
	+ Börn yngri en 13 ára eiga ekki að vera á samfélagsmiðlum
* Forvitnast um hverjir „nýjir vinir“ á netinu eru
	+ Eiga yfirvegað samtal um vinalista. Ef börn eru með vini eða fylgjendur sem þau hafa aldrei hitt í raunheimi þá er mikilvægt að ítreka það að þau séu á varðbergi ef viðkomandi fer að spjalla við þau. Hvetja þau til að segja ykkur frá ef þau fá beiðnir um eitthvað t.d. að hittast, að senda myndir eða annað og að þið lofið að leiðbeina þeim en verða ekki reið. Þau óttast gjarnan skammir en munu þurfa á ykkur að halda ef þau verða fyrir þrýstingi eða ef á þeim er brotið
* Skoða bankayfirlit reglulega, sérstaklega ef börnin eru með AUR eða KASS
	+ Ef ókunnugir eru að leggja inn á börnin þá er ástæða til að bregðast strax við
	+ Fylgjast einnig með því hvort börnin eigi allt í einu pening sem þau geta ekki gert grein fyrir (fullorðnir leggja stundum inn á eitt barn sem tekur peninginn svo út og lætur vini sína fá t.d. ef vinahópur er saman að selja af sér myndir)
* Ræða af einlægni um kynheilbrigði, grípa umræðuna t.d. um samskipti, mörk og tilfinningar þegar færi gefst (t.d. í tengslum við þætti, kvikmyndir, samfélagsmiðla o.fl.)
	+ Börn eiga rétt á því að fá góða og vandaða fræðslu um kynheilbrigði. Þau hafa allan rétt á því að hafa áhuga á kynlífi og vera forvitin um kynlíf. Þau eiga að fá þau skilaboð að kynlíf sé eitthvað jákvætt en þau verði að nálgast það út frá eigin forsendum, þegar þau eru tilbúin og þegar þeim langar (með einhverjum sem er á sama stað, langar líka og báðir aðilar sammála um hvað á að gera og hvað ekki)
* Sýna og helst horfa með þeim á fræðsluefni t.d. á UngRÚV (sjá hugmyndir hér fyrir neðan)
* Brjóta upp staðalmyndir (strákar þurfa ekki alltaf að eiga vera harðir og sýna frumkvæði, gildi stelpna er ekki bara falið í útlitinu og líkami þeirra er ekki hlutur. Muna að það eru fleiri kyn en tvö og að kynvitund og kynhneigð er allskonar. Hvetja þau til að vera gagnrýnin á kröfur samfélagsins
* Vera góðar fyrirmyndir og þora að veita aðhald. Gefa skýr skilaboð um æskilega framkomu, virðingu og heilbrigð samskipti við aðra
* Vera mjúkur faðmur og öruggt skjól, veita ráðgjöf og leiðbeiningu frekar en skammir
* Eiga í góðum samskiptum við skóla og félagsmiðstöð, þrýsta á að aukið sé við kynfræðsluna í skólanum
* Eiga í góðum samskiptum við aðra foreldra í árganginum, halda sameiginlega utan um barnahópinn og hjálpast að

**Ýmiskonar fræðsluefni sem gott er að geta leitað í**

Fræðslumolar tengdir vikuSex (stutt myndbönd um ýmislegt sem tengist kynlífi og kynheilbrigði)

<https://www.ruv.is/ungruv/spila/vika-sex/31431/9bnvbk> (2021)

<https://menntastefna.is/tool/vikasex-fraedslumyndbond/> (2020)

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11263/foreldrabaeklingur_kynlif_2009.pdf> Bæklingur um samskipti foreldra og barna um kynlíf

<https://menntastefna.is/tool/vikasex/> Ýmislegt tengt kynlífi og kynheilbrigði

[www.112.is](http://www.112.is) – Þarna er hægt að lesa mikið um ofbeldi og nálgast öll helstu úrræði. Þarna er líka boðið upp á netspjall í trúnaði.

Hjálparsíminn 1717 (alltaf hægt að hringja og spjalla eða fá aðstoð)

[www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)– Ábendingarlína um óviðeigandi efni á netinu

<https://saft.is/> Á heimasíðu Saft má finna mjög mikið af góðum upplýsingum og ýmsu fræðsluefni sem tengist börnum og netinu

<https://www.heimiliogskoli.is/> Hér má finna ýmiskonar efni m.a. stutt fræðslumyndbönd

<https://samfok.is/> Samtök foreldra grunnskólabarna í Reykjavík

<https://sjukast.is/> Þarna er allskonar fróðleikur og myndbönd um heilbrigð og óheilbrigð samskipti, muninn á kynlífi og klámi ofl.

<https://menntastefna.is/tool/ad-tala-vid-born-um-klam-unglingastig/> Punktar sem gott er að lesa áður en spjallið er tekið um klámáhorf. Á sama stað má nálgast punkta sem henta fyrir miðstig og yngsta stig

<https://www.myndinafmer.com/> Leikin íslensk mynd sem byggir á sönnum atburðum sem tengjast kynferðislegum myndasendingum

[www.fightthenewdrug.org](http://www.fightthenewdrug.org) Hér má finna mikinn fróðleik um skaðleg áhrif kláms, viðtöl, rannsóknir og myndbönd

<https://rewardfoundation.org/> Hér má finna mikinn fróðleik um skaðleg áhrif kláms, viðtöl, rannsóknir og myndbönd

<https://www.keepitrealonline.govt.nz/> Þessi síða er tvískipt, hún er annarsvegar skrifuð fyrir fullorðna og hinsvegar fyrir börn.

<https://www.yourbrainonporn.com> á þessari síðu má finna mikið af rannsóknum sem tengjast áhrifum klámáhorfs á börn og unglinga

<https://sites.google.com/gskolar.is/saemo-kynraedsla/heim> Frábær opin síða sem unnin er út frá hugmynd um alhliða kynfræðslu

<https://mms.is/namsefni/alls-kyns-um-kynferdismal-fraedslumynd-fyrir-unglingastig>

<https://www.ruv.is/ungruv/spila/ungruv/28046/8beuo0> (á Ungrúv má finna ýmiskonar efni s.s. frá leikurunum úr Fyrsta skiptið, podcastið KlukkanSex og stutta norska þætti um kynþroskann)

<https://sjalfsmynd.wordpress.com/likamsmynd/> vefur um sjálfsmynd