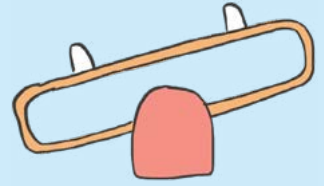
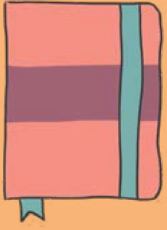


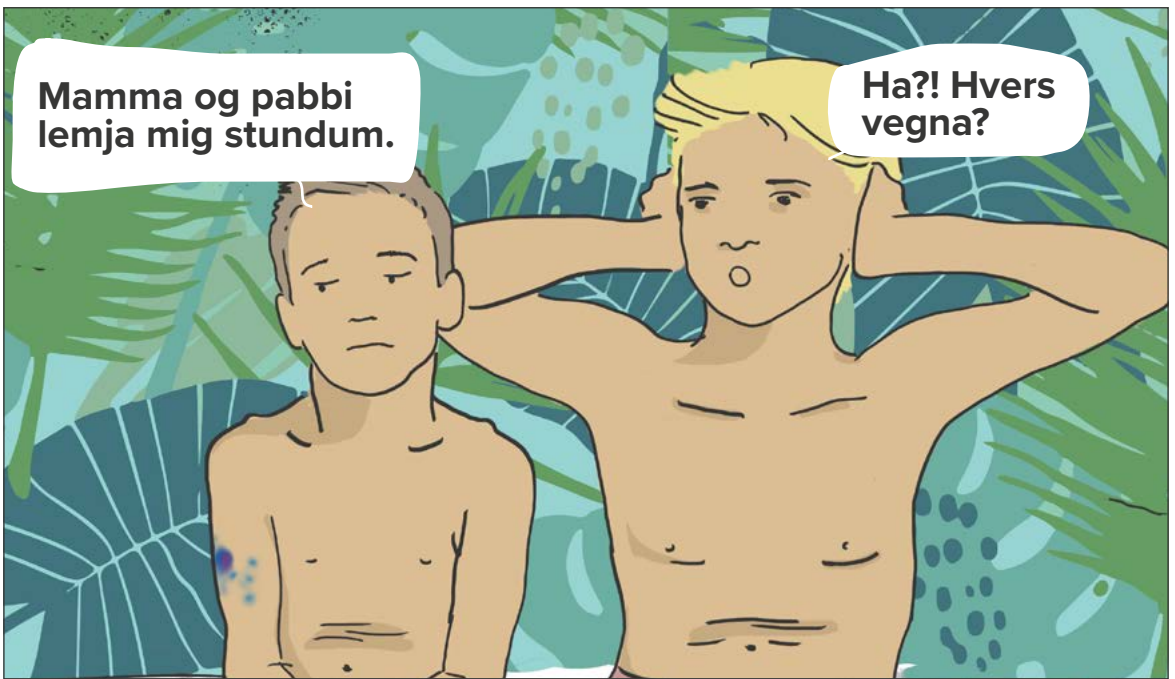
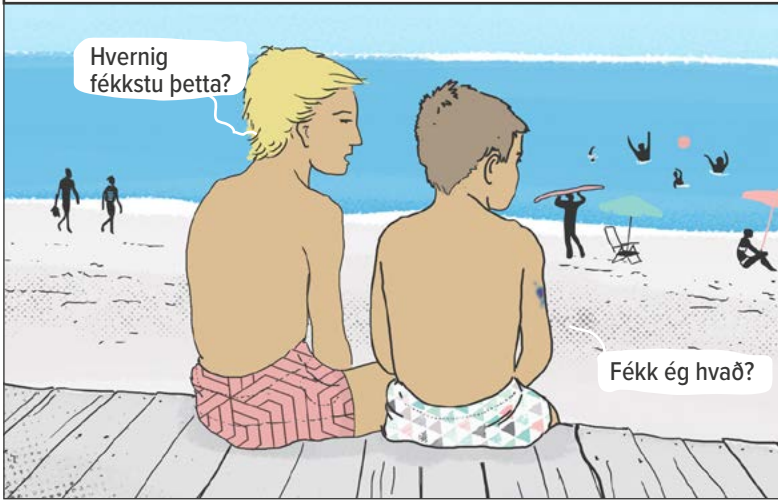


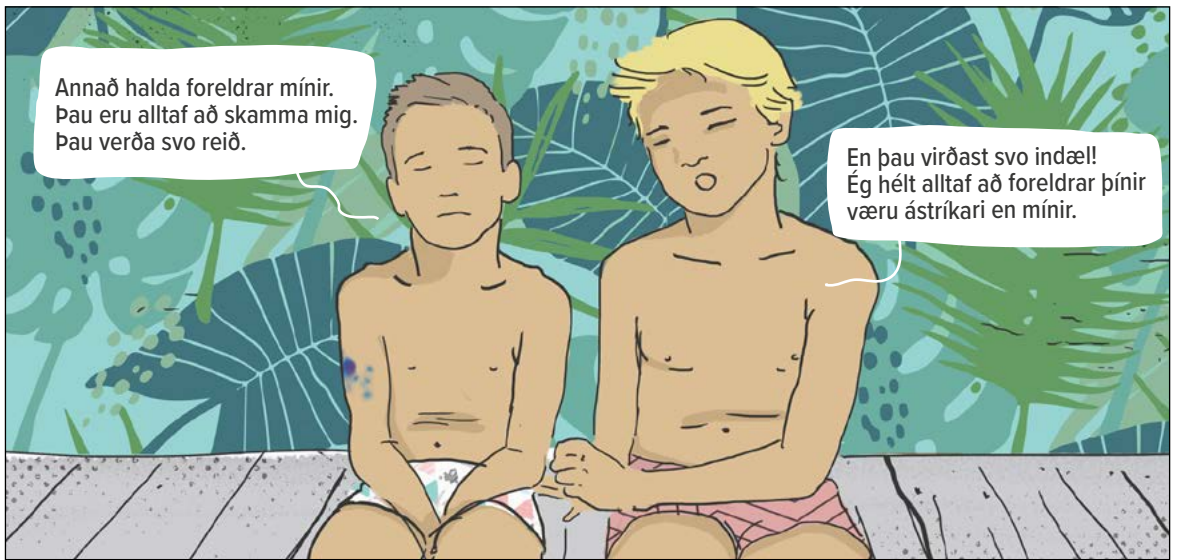
  
**NON-VIOLENT**  
*childhoods*



**OFBELDISLAUS  
ÆSKA**

## Hlýr og sólríkur dagur við ströndina...





Annað halda foreldrar mínir. Þau eru alltaf að skamma mig. Þau verða svo reið.

En þau virðast svo indæll! Ég hélt alltaf að foreldrar þínir væru ástríkari en mínir.



Þau eru ágæt, býst ég við. Málið er að þau vinna mikið og auðvitað krefst litla systir mín mikillar athygli. Þau virðast verða sérstaklega reið þegar þau eru spennt.

**Það er svo ósanngjarnt! Þú ert ekki slæmur!**

Eigum við ekki að tala við kennarann okkar? Hún gæti rætt við foreldra þína.



Ekki séns! Hún segði hinum kennurunum svo allir fréttu af þessu og foreldrar mínir yrðu enn reiðari. Ekki segja neinum, ég bið þig. **Lofarðu?**

Ég er vinur þinn, ég segi engum. En þau eiga ekki að meiða þig.



Förum og syndum...  
Fyrstur út í sjó!

## Á meðan heima hjá stráknum...

Þetta er of mikið!

Ég kem heim eftir erfiðan dag í vinnunni, með yfirmanninn á bakinu allan tímann...

Sama hér! Og nú vilja foreldrar mínir að ég hjálpi til við afmæli bróður míns. Það er svo pirrandi! Hann hefur aldrei gert neitt fyrir mig.



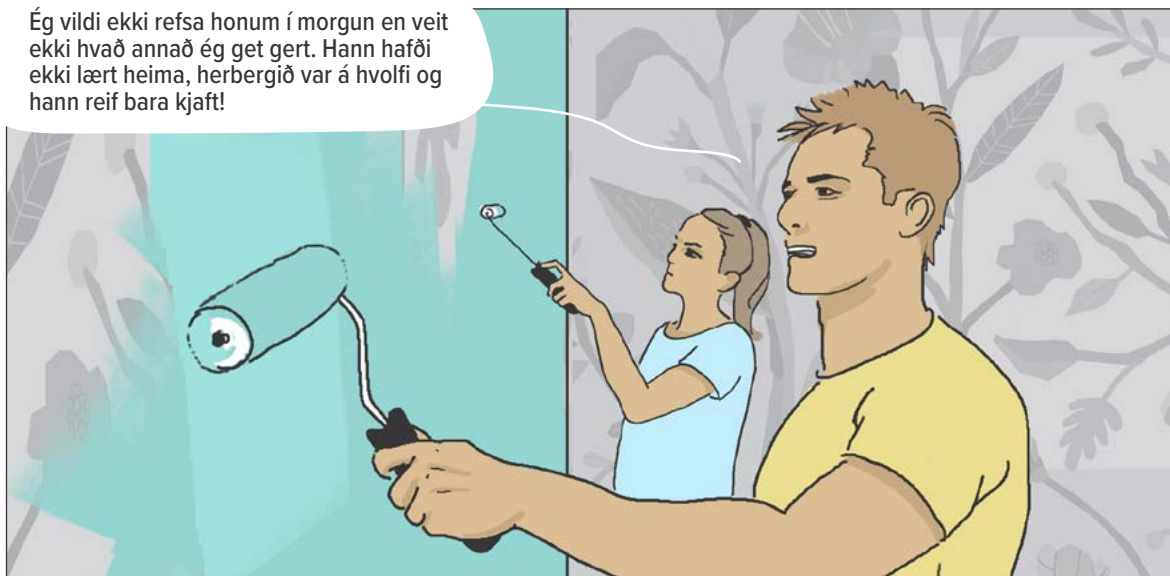
Foreldrar þínir gera of miklar kröfur... Og svo er það sonur okkar...

Hann hjálpar aldrei til heima og er latur í skólanum – hvernig nær hann í góða vinnu?



Já, ég hef áhyggjur af honum. Hann hlýðir mér aldrei. Sýnir okkur enga virðingu.

Ég vildi ekki refsa honum í morgun en veit ekki hvað annað ég get gert. Hann hafði ekki lært heima, herbergið var á hvolfi og hann reif bara kjaft!



Já, hann þarf aga. Hvernig verður hann annars góð manneskja?



Pabbi var mjög strangur. Ég veit að það hjálpaði mér að verða sá sem ég er í dag.

Fólk segir að maður eigi bara að tala við börn en ekki refsa þeim. Það virkar aldrei! Ekki með strákin okkar. Hann gerir ekki handtak.

Það er eins og hann vilji láta refsa sér.



## Það er dagur ofbeldislausrar æsku í skólanum. Kennararnir hlusta á fyrirlestur.



Sem starfsfólk skóla kannist þið við „eðli og uppeldi,“ að þroski barna veltur á genum þeirra og því hvernig þau eru alin upp. Þið þekkið mikilvægi næringar, leiks og kærleiks.

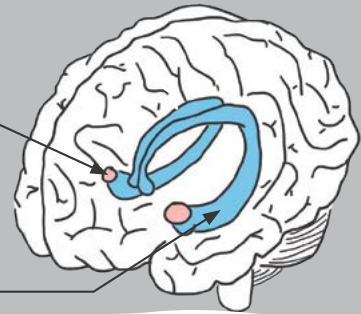
Í dag vitum við einnig um mikilvægi þess að hlusta á og tala við börn. Ef börn læra að treysta umönnunaraðilum sínum eru þau líklegri til að treysta öðrum þegar þau þroskast.

En vissuð þið um hið mikilvæga hlutverk heilans?



MANDLA

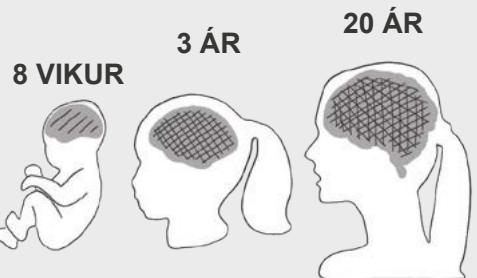
DREKI



Það hefur mikil áhrif á heilann ef börn upplifa stöðugan kvíða heima hjá sér og í skólanum. Streita dregur úr getu þeirra til að einbeita sér, læra og muna, og hún hefur áhrif á tilfinningastjórnun þeirra. Drekin og mandlan gegna lykilhlutverki í þessum ferlum þar sem minningar eru geymdar í drekanum og mandlan stýrir tilfinningunum.



Sjáið hér. Þessi litla stúlka felur sig meðan foreldrar hennar öskra á hana.



Hafið í huga að heilinn þroskast fyrstu 20 ár ævinnar. Jafnvel eftir þann aldur aðlagast heilinn eftir neikvæðri eða jákvæðri örvun.



Hún mun tæplega muna eftir þessu atviki því drekinn býr ekki til sjónminningar fyrr en u.þ.b. á fjórða ári. En mandlan skráir og geymir tilfinningar hennar, **gríðarlegt uppnám og ótta.**

## MANDLA

titrar undir álagi



Ef foreldri eða einstaklingur sem er náinn barninu beitir ítrekað líkamlegu eða andlegu ofbeldi getur það breytt uppbyggingu heilans sem hefur áhrif á persónuleika og heilsu barnsins.

× !

!!!

× ! ×



Sem starfsfólk skóla getið þið hjálpað börnum. Ef ykkur grunar að barn sé beitt ofbeldi þurfið þið að tala við barnið og komast að því hvað er að.

**Veita skal barninu og umönnunaraðilum þess leiðsögn og stuðning.**



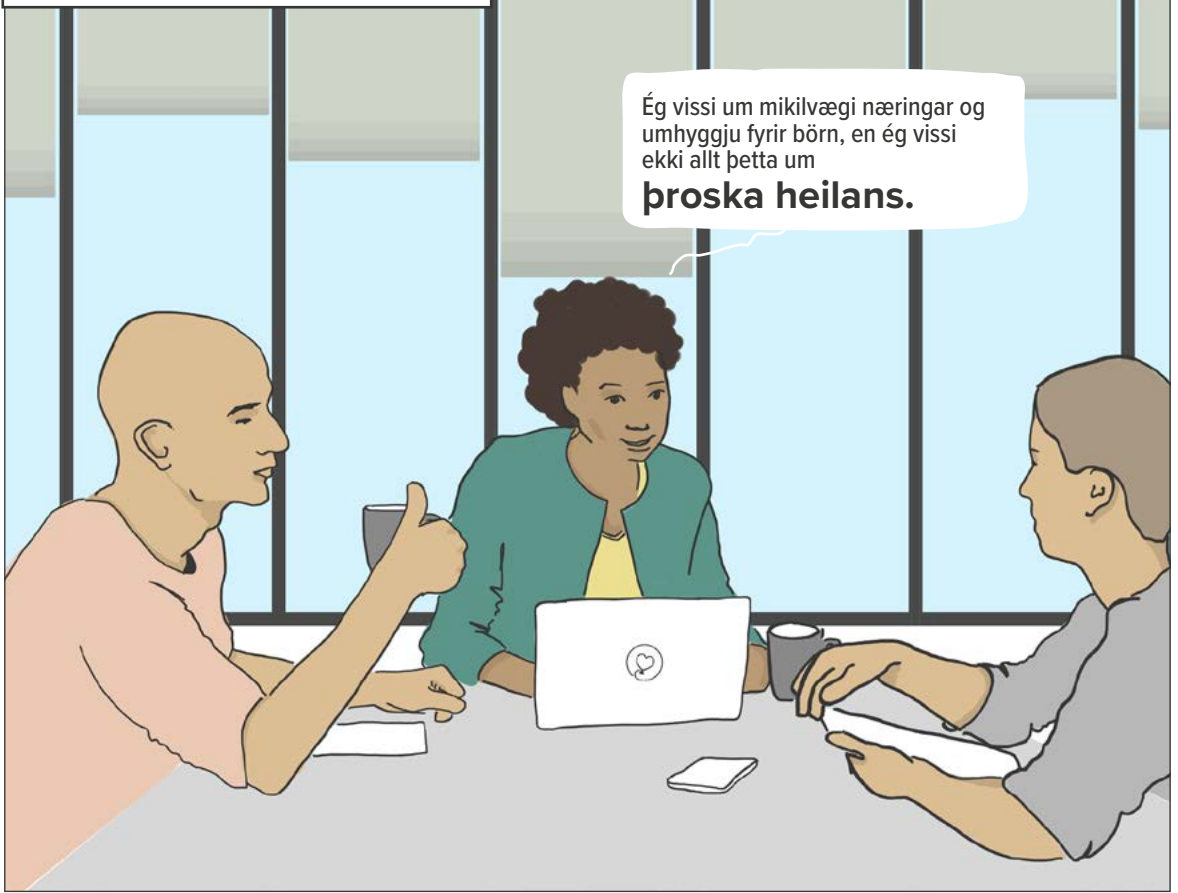
Það leiðir til þess að nemendur verði sjálfsöruggari, sem dregur úr árásargirni, og allir græða á því, bæði skólinn og samfélagið.



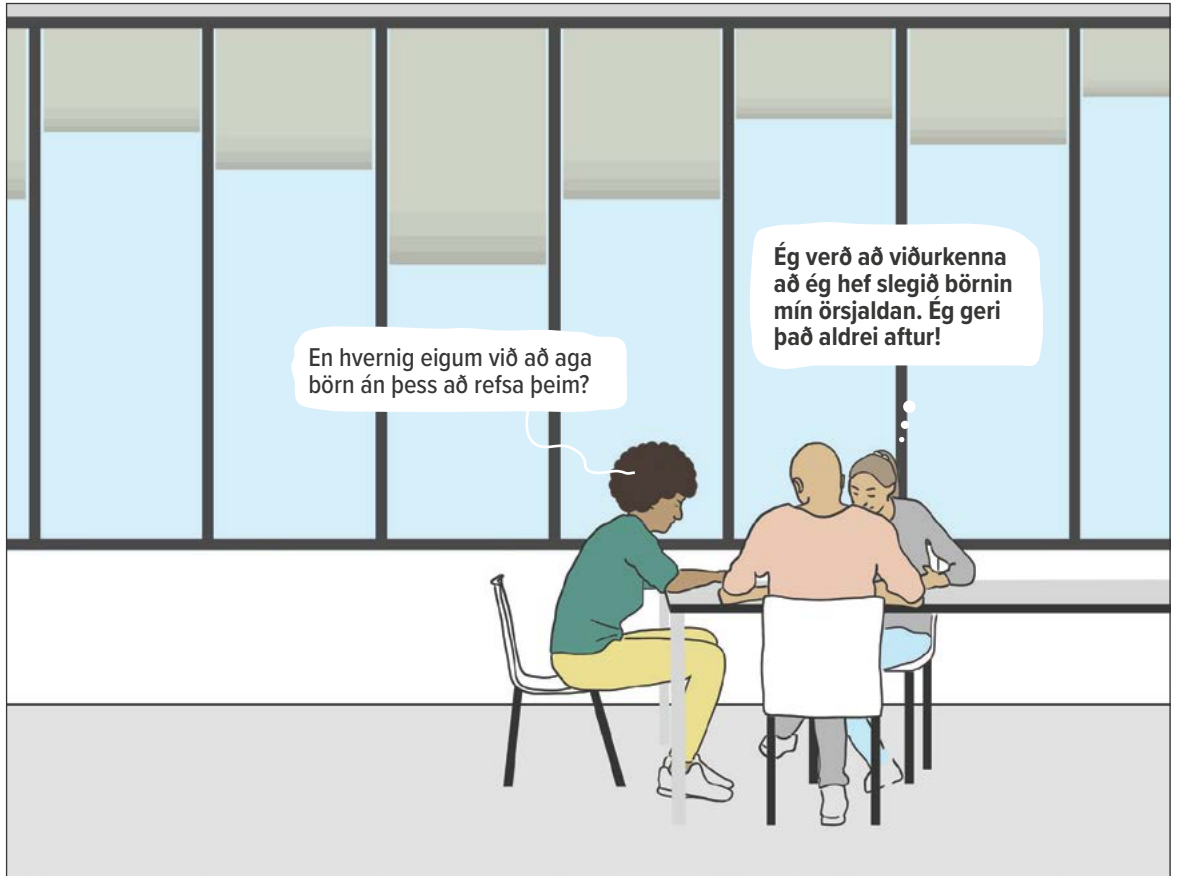
Þið gætuð einnig spurt börnin í skólanum ykkur hvernig sé best að leysa ágreining og hvernig sé hægt að gera umhverfi þeirra öruggara. Svör þeirra gætu komið á óvart.

**Börn geta verið skynsamari en við höldum.**

**Seinna, á kennarastofunni...**



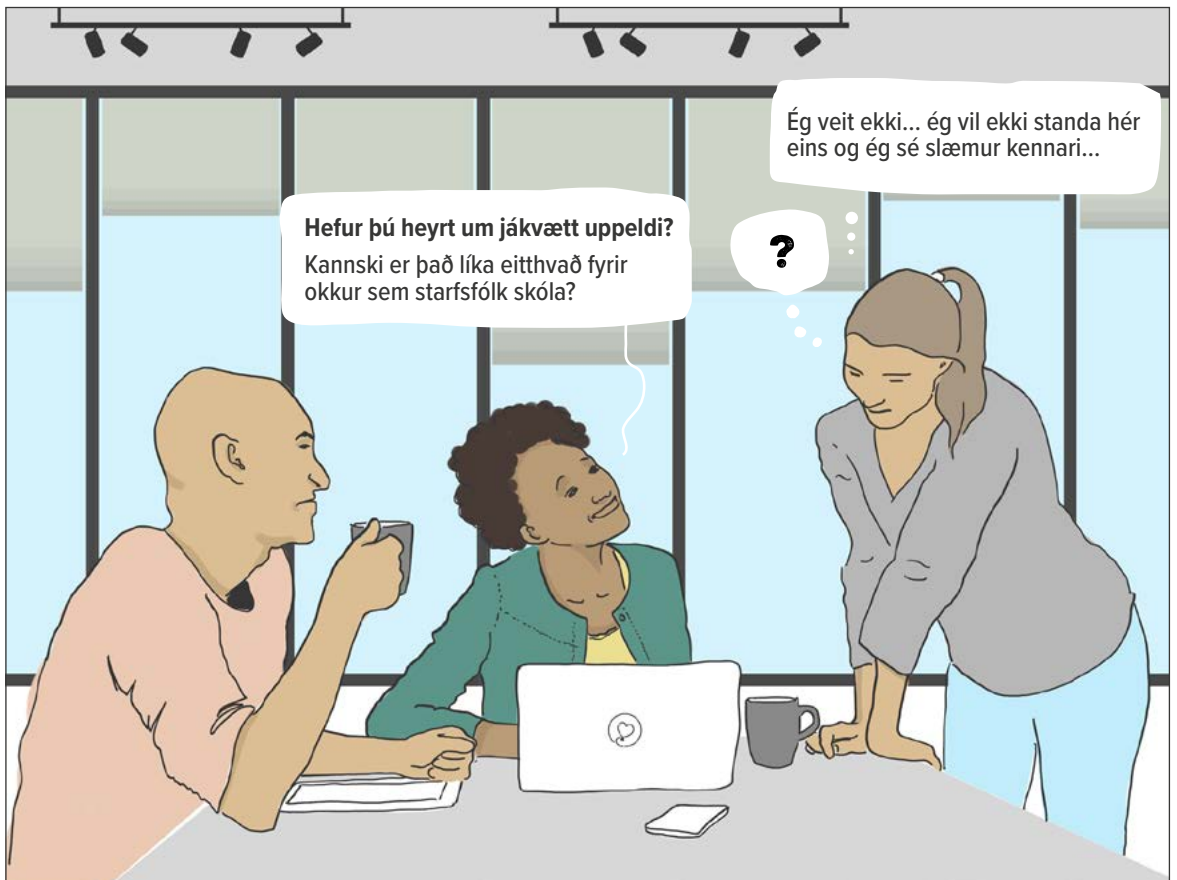
Ég vissi um mikilvægi næringar og umhyggju fyrir börn, en ég vissi ekki allt þetta um **þroska heilans.**



En hvernig eigum við að aga börn án þess að refsa þeim?

Ég verð að viðurkenna að ég hef slegið börnin mín örsjaldan. Ég geri það aldrei aftur!





**Kennararnir fara á næsta námskeið í jákvæðu uppeldi.**

Jákvætt uppeldi er ávallt ofbeldislaust.

Markmið þess er að byggja upp sterkt og jákvætt samband milli barnsins og foreldrisins.

Positive Parenting



Sumir kennarar og foreldrar trúá því enn að þörf sé á líkamlegum refsingum.

**Ef þið segið börnum að þau séu ónytjungar eða beitið þau ofbeldi muna þau enn eftir því þegar þau eldast - og það verður enn sárt.**



Ofbeldislaust uppeldi þýðir ekki að börn megi gera hvað sem þau vilja.



Þvert á móti, það er mjög mikilvægt að börn, foreldrar og starfsfólk skóla hafi reglur, festu og mörk bæði á heimilinu og í kennslustofunni.



Hins vegar er mikilvægt að börn á mismunandi aldri skilji af hverju reglurnar eru mikilvægar, og afleiðingar þess að brjóta þær.



Sumir foreldrar og kennarar beina athygli barna annað þegar þau eru þrjóskað, eða grínast með eitthvað svo öll fjölskyldan eða bekkurinn geti hlegið.

**En notið aldrei grín til að niðurlægja börn!**

Börn hafa mismunandi leiðir til að höndla tilfinningar sínar og þurfa ólíkan stuðning.



Oft er hægt að leysa ágreining ef foreldrar og kennarar geta útskýrt fyrir barninu hvernig gjörðir þess láta þeim líða.



## ÚTSKÝRIÐ TILFINNINGAR YKKAR

TALIÐ UM TILFINNINGAR  
YKKAR OG ÁHYGGJUR

HLUSTIÐ Á HVERT ANNAÐ


SPYRJIÐ AFTUR



Til dæmis með því að segja: „Þegar þú gerir þetta verð ég leið(ur), en þegar þú gerir þetta gleðurðu mig.“ Mikilvægt er að skapa aðstæður sem gera börnum og fullorðnum kleift að kanna tilfinningar sínar án þess að finna til skammar.


Segðu: „Segðu mér frá því, ég skal hlusta.“ Sum börn þurfa tíma áður en þau eru tilbúin að deila.

**Nú er tímabært að kennarar hlusti og læri! Börnin eru að segja frá því hvað ofbeldislaus æska þýðir fyrir þau.**



**Við börnin erum sammála um að binda verði enda á allt ofbeldi.**

Okkur líkar ekki að vera lamin eða skömmuð þegar við gerum eitthvað af okkur, og ekki heldur þegar við gerum hvert öðru þetta. Ofbeldi er of sárt!



**Þið þurfið að hlusta á okkur og taka því sem við segjum alvarlega.**

**Getið þið pagað yfir leyndarmáli?**

Hlustið á okkur í trúnaði, og slúðrið ekki í aðra kennara. Segið okkur hvernig þið getið hjálpað og hvað þið gerið eftir að við segjum ykkur frá.

Segið ekki öðrum frá fyrr en þið hafið talað við okkur. Ef aðrir nemendur, kennarar eða foreldrar okkar gera okkur mein viljum við vera viss um að þið sýnið fagmennsku.

Og segja aðeins öðrum frá ef það er algjörlega nauðsynlegt.

Við óttumst að við verðum send burt eða að foreldrar okkar komist í lagaleg vandræði.

**Sem hlusta og taka okkur alvarlega.**

Við viljum hafa leiðbeinendur í skólanum. Einn fyrir hvern nemanda sem við getum treyst.

**Þið þurfið að vera til staðar fyrir okkur.**

Að þið hlustið og sýnið umhyggju þegar við segjum frá því hve leið við erum og að skömmumst okkar fyrir að vera lamið heima.

**Trúið okkur.**

Við viljum að þið leiðbeinið okkur af því að þið virðið okkur. Við viljum að þið sjáið styrk okkar og hvetjið okkur.

**Strákurinn og foreldrar hans komast skrefi nær ofbeldislausri æsku.**

Sem kennari og leiðbeinandi sonar ykkar í skólanum ræðum við nám hans og líf. Hann á góða vini og hefur gaman af listum og stærðfræði. Hann fær góðar einkunnir í mörgum greinum en þarf aðstoð í ensku.

**Hvað ákváðum við?**

Ég ætти að lesa bækur á ensku sem þú hélt að mér myndi líka. Ég hafði gaman af þeim og lærði fjölmörg ný orð.

Er það nóg – bara að lesa sögur?

Það er besta leiðin fyrir mig. Kennarinn skildi þetta og bætti úr.









Ég er viss um að þið getið samið nýjar reglur á heimilinu og fundið nýjar samskiptaleiðir. Sonur þinn er smám saman að verða sérfræðingur í því.



Af hverju hagarðu þér ekki svona heima?

Þið eruð alltaf svo reið...  
Ég kann ekki að útskýra það...

**Kannski viljið þið fara á uppeldisnámskeið. Ég fór sjálf – það er mjög áhugavert!**



Ég lofa að það snýst ekki um að skamma ykkur fyrir að vera slæmir foreldrar. Ég lærði að vera enn betra foreldri. Það hjálpaði mikið.



Viltu vita meira?

Farðu á [www.childrenatrisk.eu/nonviolence!](http://www.childrenatrisk.eu/nonviolence!)

## Ofbeldislaus æska

Markmið áætlunarinnar um ofbeldislausu æsku er að stuðla að algjörrri innleiðingu á banni við líkamsrefsingum gegn börnum í Eystrasaltsríkjunum með áætlanagerð, aðgerðum og samstarfi margra hagsmunaaðila. Verkáætluninni er stýrt af skrifstofu Eystrasaltsráðsins með meðfjármögnun frá framkvæmdastjórn ESB, og byggir á reynslu ríkjanna á Eystrasaltssvæðinu.

Áætlunin um ofbeldislausu æsku hefur sett saman fjölda skýrsla með leiðbeiningum og herferð, sem miðast að foreldrum, börnum, iðkendum, málsvörum og stefnumótandi aðilum. Hver skýrsla snýst um ákveðið þema; nákvæmur leiðarvísir, innleiðing bannsins á heimilum, jákvætt uppeldi, vitundarvakningarherferðir, veiting þjónustu og árangur rakinn. Auk þess er þessari myndasögu ætlað að vera vitundarvakning um skaðleg áhrif líkamlegra refsinga og mikilvægi þess að öll börn geti leitað til fullorðinna einstaklinga sem þau treysta. Skýrslurnar og herferðin veita innblástur, leiðsögn og praktísk verkfæri sem miða að því að umbreyta samfélaginu og gera ofbeldislausu æsku að veruleika. Þótt skýrslurnar byggist á reynslu Eystrasaltsríkjanna hafa þær grundvallarskilaboð fram að færa og benda á bestu venjur sem skipta ekki einungis löndin 11 á svæðinu máli heldur einnig Evrópu og önnur lönd.

Meiri upplýsingar um skýrslurnar og herferðina er að finna á  
[www.childrenatrisk.eu/nonviolence](http://www.childrenatrisk.eu/nonviolence)

**Útgefandit**

Skrifstofa Eystrasaltsráðsins, Slussplan 9,  
PO Box 2010, 103 11 Stokkhólmi, Svíþjóð

**Höfundur**

Turid Heiberg

**Myndir**

Myah Design [www.myahdesigns.com](http://www.myahdesigns.com)

**Meðhöfundar**

Willy-Tore Mørch, Elizabeth Jareg, Olivia Lind  
Haldorsson, Daja Wenke, Lena Karlsson,  
Åsa Landberg, Marlene Riedel, Shawna von Blixen,  
Anthony Jay, Constantina Marie Tsiplakis, Hulda Kissi

**ISBN: 978-91-984154-8-3**



**2018**

This work is licensed by the Council of the Baltic Sea States under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

**Would you like to translate this publication?**

Please contact the Council of the Baltic Sea States to find out more about format, creditation and copyright: [cbss@cbss.org](mailto:cbss@cbss.org)



Þetta er saga um skaðleg áhrif líkamlegra refsinga á börn, og mikilvægi þess að öll börn geti leitað til fullorðinna einstaklinga sem þau treysta. Foreldrar ungs dreng óttast að hann muni ekki spjara sig í lífinu – að hann sé latur og taki ekki námið alvarlega. Þau kunna ekki aðrar leiðir til að hvetja hann en líkamlegar refsingar. Þau ólust jú upp við þær. Á meðan finnst syninum hann ekki geta talað við aðra fullorðna, og jafnvel ekki jafnaldra sína, því þá myndu allir komast að skömm hans. En breytingar eru að verða. Starfsfólk skólans er að læra, og drengurinn fær þann stuðning sem þarf til að valdefla hann. Í sögunni fá börnin tækifæri til að láta hlusta á sig, og sanna að þau eru klárari en þau fullorðnu grunaði!

Breytingar eru líka að verða í raunheimum. Mörg lönd eru að taka upp lög gegn líkamlegum refsingum, og foreldrar beita jákvæðum uppeldisaðferðum í æ ríkari mæli. Svíþjóð var fyrst til að innleiða bannið árið 1979. Síðan seint á sjöunda áratug síðustu aldar hefur beiting líkamlegra refsinga snarminnkað, þar sem innan við 5% sænskra barna sæta alvarlegum líkamlegum refsingum í dag. Svipuðum árangri hefur verið náð í öðrum Eystrasaltsríkjum, sem sýnir að mögulegt er að breyta viðhorfi og hegðun fólks.

Aftur á móti er eitt barn sem er barið, slegið, ógnað og/eða niðurlægt einu barni of mikið.

Hjartað er tákn baráttunnar gegn ofbeldi. Þegar þú sýnir þetta tákn baráttunnar gegn ofbeldi, hvort sem er með þrjóni, prófilmynd, veggspjaldi eða með öðru sniði, lýsir þú yfir stuðningi þínum við það að komið sé fram við öll börn eins og þú vilt að það sé komið fram við börn sem eru þér nákominn: af **virðingu, reisn og gæsku.**

Ef þú vilt fleiri eintök af þessari myndasögu og þrjóninum skaltu hafa samband við skrifstofu Eystrasaltsráðsins á [cbss@cbss.org](mailto:cbss@cbss.org).

**#nonviolentchildhoods**  
**#goblue**

