



Kynfræðsla á unglíngastigi

Heimasíða fyrir grunnskólakennara með skapandi
kennsluverkefnum

Íris Kristín Smith

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs
Kennaradeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Kynfræðsla á unglíngastigi

Heimasíða fyrir grunnskólakennara með skapandi kennsluverkefnum

Íris Kristín Smith

Lokaverkefni til BE.d-prófs í Grunnskólakennarafræði

Leiðbeinandi: Ása Helga Proppé Ragnarsdóttir

Kennaradeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Maí 2018

Kynfræðsla á unglíngastigi

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed.-prófs
í grunnskólakennarafræði við kennaradeild,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Íris Kristín Smith 2018

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Ágrip

Þessi greinagerð og heimasíða eru framlag höfundar í lokaverkefni til B.Ed. gráðu við Háskóla Íslands á menntavísindasviði. Hugmynd höfundar kviknaði þegar hann var í vettvangsnámi, þar kom upp sú hugmynd að gera heimasíðu fyrir kennara þar sem þeir gætu nálgast verkefni til að nota í kynfræðslukennslu. Nám í kynfræðslu býður upp á fjölbreyttar aðferðir því fannst höfundi liggja beinast við að gera heimasíðu og bjóða þar upp á fjölbreytt verkefni. Við gerð heimasíðunnar nálgast ég verkefni í kennslubókum eins og Leiklist í kennslu eftir Önnu Jeppesen og Ásu Helgu Ragnarsdóttur og einnig Skapandi skólastarf eftir Lilju M. Jónsdóttur. Að auki samdi höfundur talsvert af verkefnum. Markmiðið með þessari heimasíðu er að kennarar geti nálgast auðveldlega fjölbreytt verkefni til að notast við í sinni kennslu.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Formáli	6
1 Inngangur	7
2 Unglingsárin	8
2.1 Sjálfsmynd unglunga	10
2.2 Sjálfsvirðing	11
2.3 Breytingar	12
2.4 Sjálfstæði.....	13
2.5 Óöryggi	14
2.6 Að finna sjálfan sig	14
3 Eru unglingsárin erfið?	16
3.1 Upplifun stúlkna	16
3.2 Upplifun drengja	16
4 Lífsleikni	18
4.1 Kynfræðsla í grunnskólum.....	19
4.2 Er kynfræðslu ábótavant í skólum?	19
5 Heimasíða	20
6 Lokaorð	21
Heimildaskrá	22

Formáli

Verkefni þetta er til fullnaðar B.Ed.-gráðu í grunnskólakennarafræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Verkefnið er 10 einingar (ETCS). Leiðbeinandi var Ása Helga Proppé Ragnarsdóttir, aðjunkt við Menntavísindasvið Háskóla Íslands, og vil ég þakka henni fyrir faglega leiðsögn, hvatningu og stuðning auk hugmynda fyrir heimasíðu mína. Einnig vil ég þakka foreldrum mínum fyrir hjálp í gegnum námið, þau hafa stutt mig og hvatt.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf(ur) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, _____._____ 20__

1 Inngangur

Unglingsárin eru eitt mesta mótunar- og breytingartímabil á ævi mannsins. Þetta tímabil kallast kynþroskaskeið eða gelgjuskeið og getur átt sér stað á aldursbilinu níu til sautján ára eða þegar barn breytist í fullorðinn einstakling. Kynþroski hefst oftast fyrr hjá stúlkum en drengjum og þroskast þær oft hraðar en þeir.

Breytingar verða talsverðar á unglingsárunum, ungmennin taka minna þátt í hinum hefðbundnu leikjum, þæla meira í hlutunum og prófa sig áfram. Kynþroski getur reynst þeim erfiður, líkaminn breytist, líkamshlutar stækka, bólur byrja að myndast og samskipti við aðra geta orðið flóknari. Oft fara unglingsarnir að hugsa meira út í hvernig þeir eiga að reyna að heilla hitt kynið og eru uppteknir af sjálfum sér. Á þessum árum fer að færast í aukana að unglingsar fari að prófa sig áfram eins og til dæmis í tengslum við kynlíf og er því mikilvægt að hefja kynfræðslu á þessum árum, bæði heima fyrir og í skólum.

Höfundur hefur skoðað það kennsluefni sem er í boði fyrir kennara á unglingsstigi í tengslum við kynfræðslu og finnst að þar megi bæta við og koma með fjölbreyttara efni.

Höfundur valdi að vinna kennsluefni um kynfræðslu í ritgerð sinni, kennsluefnið er í formi heimasíðu sem reynt verður að hafa aðgengilega fyrir kennara að leita í. Heimasíða þessi gagnast vonandi kennurum þegar kemur að kynfræðslu nemenda. Í greinagerðinni sem fylgir heimasíðunni verður fjallað um unglingsárin almennt, sjálfsmynd unglings, breytingar þær sem verða á unglingsárunum, sjálfstæði ungs fólks, erfiðleika unglingsáranna og að lokum er úttekt á kynfræðslu í grunnskólum.

2 Unglingsárin

Sálfræðingurinn, Erik Erikson var fyrstur til að setja fram kenning um æviskeið mannsins frá vöggju til grafar. Framan af hélt fólk að þroskanum væri lokið þegar það yrði fullorðið. Samkvæmt Erikson var verkefni fólks á unglingsárunum að finna sjálfsmýnd sína (Sigurlína Davíðsdóttir, 2006). Hann (1968a) trúði því að það að byggja upp sjálfsmýnd væri ævilangt verkefni þar sem einstaklingar ná skilningi á sjálfum sér í tengslum við samfélagið. Unglingsárin reynast mörgum erfið, unglingar ganga í gegnum miklar breytingar með tilheyrandi geðsveiflum, stundum óöryggi, en einnig nýjum áskorunum. Ungt fólk finnur oft fyrir mikilli pressu frá samfélaginu um að verða kynverur, hafa ákveðnar skoðanir og falla í sama mótið og allir hinir. Erikson taldi að unglingurinn þyrfti stöðugt að samþætta sjálfsvitund með mismunandi hlutverkum og ábyrgð og síðar meir skapa sjálfsmýnd sína. Þeir sem missa úr á þessu stigi þroskans skortir oft sýn á hvaða hlutverki þeir gegna í samfélaginu (Light Foot o.fl., 2013). Þegar kynþroski er talinn hefjast þá eru einstaklingar farnir að geta hugsað um flóknari hluti en áður og átta sig á líklegum viðbrögðum við ákveðnar aðstæður sem komið geta upp. Það verða miklar breytingar í upphafi unglingsáranna bæði líkamlega og andlega og þá fer unglingurinn að hugsa með sér hver hann er og hver framtíð hans sé, ekki jafn hlutbundnar hugsanir eins og voru fyrir. Á unglingsárunum þróast sjálfið töluvert og með því breytist skilningurinn á sjálfu mikið.

Þroskaskeiðin eru einhverskonar næmiskeið samkvæmt Erikson og er því myndun sjálfsmýndar eitt af mikilvægustu verkefnum unglingsárana. Erikson lagði áherslu á þróun sjálfsins og persónuleikans á unglingsárunum. Hann skipti ævinni í átta tímabil þar sem hvert og eitt tímabil gengur út á það að leysa ákveðin verkefni. Það fer síðan eftir því hvernig það gengur að leysa viðfangsefni fyrir hvert og eitt tímabil hvernig einstaklingarnir þróa sinn persónuleika. Dæmi um fyrsta verkefni æviskeiðsins er til að mynda þegar ungabarn lærir að treysta öðrum og er það undirstaða þess að barnið öðlist góða sjálfsmýnd og treysti sjálfum sér. Á þessu tímabili er móðurástin sterkust þar sem barnið upplifir til dæmis mikla ást í gegnum munninn við brjóstgjöf til dæmis. Þegar hreyfigetan eykst getur barnið kannað heiminn og lærir með því að treysta sjálfu sér. Ef það gengur vel þá hefur barnið fullt traust til annarra og á sjálfum sér og er það góð reynsla sem leiðir af sér trúnaðartraust, öryggiskennd og bjartsýni. Ef það gengur ekki vel þá getur það orðið þannig að barnið treysti sér og öðrum ekki og með því verður sjálfsmýnd á unglingsaldri oft léleg. Eitt helsta verkefni á unglingsárunum er að móta persónulega sjálfsmýnd.

Sjálfsmynd er hugmynd sem við höfum um sjálfan okkur. Hún er það sem við vitum um hver við erum, „svona er ég“. Við skynjum, framkvæmum, hugsum og finnum til á okkar einstaka hátt. Við erum ein að búa yfir reynslu okkar og skynjun, það er hægt að segja öðrum frá reynslu en engin trygging er fyrir því að öðrum finnist það sama eða finni til á sama hátt. Þannig skynjum við okkur aðgreinda frá öðrum. Sjálfsmyndin er ekki aðeins mynd sem við höfum af sjálfum okkur heldur er hún einnig grunnur að þeirri mynd sem aðrir hafa af okkur. Þannig geta aðrir séð jákvæða mynd af manni, og við sjálf neikvæða eða öfugt. Álit okkar og annarra getur runnið saman og verið jákvætt eða neikvætt. Sjálfsmyndin þróast smátt og smátt, á fyrstu árum ævinnar þróast hún hraðast en hún er í stöðugri mótun alla ævi (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2010).

Mótun sjálfsmyndar er mikilvæg á unglingsárum og verða andlegar breytingar örari með aukinni hormónastarfsemi og líkamlegum breytingum. Sjálfsmyndin er allt það sem unglingurinn notar til að aðgreina og skilgreina sig frá öðrum, sem dæmi má nefna líkamleg einkenni og veraldleg gæði, hæfileika og færni, félagslega og sálræna eiginleika, einnig afstöðu til heimspekipælinga, siðrænna gilda, hugmyndafræði um pólitík og fleira. Á fyrstu skólaárunum eru viðhorf foreldra ríkjandi viðmiðun barnanna en á unglingsárum eru það viðbrögð vina og jafnaldra sem móta frekar sjálfsmynd þeirra. Einstaklingur fer að skilgreina sig út frá allskonar félagslegum eiginleikum og því sem innra með honum býr, þetta gerist á fyrri hluta unglingsáranna. Seinni hluta unglingsáranna verða siðræn gildi, hugmyndafræði og fleira mikilvægur þáttur í skilgreiningu einstaklingsins á sjálfum sér. Sjálfsmyndin er ekki vandamál fyrir börnin framan af ævinni en á unglingsárunum verða breytingar á þeim sjálfum og í kringum þau. Sjálfsmyndin getur á þessum tíma breyst í báðar áttir, það er að segja til hins góða og til hins slæma. Kynþroski, nývöknun kynferðisleg meðvitund og hraður líkamsvöxtur gerir það að unglingarnir upplifa sig öðruvísi en áður, þeir breytast líka mikið í útliti á þessum tíma (Hörður Þorgilsson og Jakob Smári, 1993).

Það getur komið fyrir að foreldrar fjarlægist unglingana á þessum árum. Það er hætta á því að unglingurinn verði þeim á ákveðinn hátt framandi vera, þau viti ekki hvað hann er að hugsa eða hvað hann vilji, hverjum hann er með eða á hvaða stað hann er í lífinu. Hann er ekki lengur það barn sem fór með í ferðalög eða fjölskylduboð eftir þörfum foreldra. Þrátt fyrir allt þetta er nauðsynlegt að foreldrar séu til staðar fyrir unglinginn þar sem hann getur verið undir miklu tilfinningalegu álagi (Hörður Þorgilsson og Jakob Smári, 1993).

2.1 Sjálfsmynd unglunga

Það hlýtur að vera mikilvægt að nemendur þrói með sér heilbrigða sjálfsmynd byggða á sjálfsþekkingu og sjálfsvirðingu á unglingsárunum. Umhverfi mótar sjálfsmyndina og samskipti við aðra. Þeir sem eru öruggir vita hverjir styrkleikar þeirra eru og ná oftast miklum árangri. Skólinn gegnir mikilvægu hlutverki þegar kemur að sjálfsmynd unglunga, en í jákvæðu umhverfi þróast þeir með sér jákvæða sjálfsmynd (Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013).

Við uppbyggingu á góðu sjálfsáliti er æskilegt að unglingurinn hugsi jákvætt. Aðal þátturinn í þróun sjálfsmyndar er tenging við tilfinningar. Þær tengjast því hvernig við lítum á okkur, líðan, sýn á eigið líf, hæfileika og færni (Sebastian, Burnett og Blakemore, 2008). Í skólasterfi jafnt og heima fyrir er gagnlegt að þjálfa unglunga í að treysta eigin dómgreind og taka sjálfstæðar ákvarðanir óháðar félögunum. Eftir því sem unglingar eldast verða ákvarðanar fleiri (Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013).

Inni á vefsíðunni *Sjálfsmynd* sem er samstarfsverkefni námsráðgjafa, kennara, hjúkrunarfræðinga og sálfræðinga er sjálfsmynd stór hluti af andlegri heilsu, hún hefur áhrif á það hvernig við hegðum okkur, tölum og hugsum. Sjálfsmynd er það álit sem við höfum á okkur sjálfum. Þeir sem eru með góða sjálfsmynd eru líklegri til að hafa raunsæja sýn og þekkingu á sjálfa sig en þeir sem eru með slæma sjálfsmynd. Talið er að sjálfsmynd mótist mest með reynslu og samskiptum við annað fólk og er því ekki meðfædd (Sjálfsmynd, e.d.). Það má segja að hvoru tveggja sé ákjósanlegt, að líða vel og vera ánægður með sjálfan sig. Að hafa góða sjálfsmynd er mikilvægt, börn og unglingar með jákvæða sjálfsmynd sjá styrkleika sína og geta því unnið í að bæta sig á öðrum sviðum (Elva Björk Ágústdóttir, 2014).

Unglingar sem hafa slæma sjálfsmynd eiga margir hverjir í erfiðleikum með að taka sjálfstæða ákvörðun. Þeir halda oft að aðrir dæmi sig. Þessi hræðsla við að vera hafnað eða hugsa um hvernig aðrir sjá sig hefur áhrif á öryggi unglunga til að segja sínar skoðanir, sérstaklega ef skoðanir þeirra stangast á við skoðanir hjá öðrum (Sjálfsmynd, e.d.).

Eins og áður er getið er algengt að börn fjarlægist foreldra sína á unglingsárunum. Samskipti foreldra og unglunga breytast á þessum tíma. Foreldrar gera þá kröfu að unglingurinn hagi sér sem fullorðinn og ætlast til að hann komi vel fyrir og sé þeim til sóma. Unglingurinn hins vegar fer að fara meira og meira sínar eigin leiðir og aðgreinir sig meira frá foreldrunum og skapar sína eigin sjálfsmynd. Þeir þola samt ekki að fjölskylda sín sé gagnrýnd á neinn hátt því það telja þeir árás á sjálfsmynd sína (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995).

Urie Bronfenbrenner (1917) var bandarískur sálfræðingur sem kom fram með vistfræðikenningu í tengslum við ævi fólks. Vistfræðikenning Bronfenbrenners snýst um að það eru þættir í umhverfi barnsins sem eru mismunandi sem mótar það og hefur áhrif á þroska þess. Bronfenbrenner hélt því fram að vistfræðilegt umhverfi einstaklingsins væri uppbygging margra kerfa og skiptir hann þeim í nærkerfi (e. microsystem), millikerfi (e. mesosystem), stofnanakerfi (e. exosystem) og lýðkerfi (e. macrosystem) (Sandra María Hjaltalín, 2014). Í nærkerfinu (e. microsystem) er allt það sem stendur barninu næst í umhverfinu, eða það sem hefur mest áhrif á það á hverjum degi eins og fjölskylda, skóli og vinir (Lightfoot o.fl., 2013). Millikerfið (e. mesosystem) er allt það sem er til staðar í nærkerfinu, samband milli fjölskyldu, skóla og jafningja. Upplifun á fjölskyldunni getur haft áhrif í vinnuþáttum og öfugt (Sandra María Hjaltalín, 2014). Þriðji hluti kenningar Bronfenbrenners er stofnanakerfi (e. exosystem) sem ef til vill má segja að komi barninu ekki við. Þetta gæti verið vinnustaður foreldra, fjölmiðlar eða nágrannar. Vinna foreldra getur haft talsverð áhrif á barnið. Laun eru mismunandi eftir vinnustað. Ef foreldrar eru með góð laun eru miklar líkur á að þeir geti veitt börnum sínum það sem þau vantar. Á hinn bóginn geta þessir foreldrar unnið mikið, verið stressaðir og haft lítinn tíma fyrir börn sín. Aðrir foreldrar hafa minni laun, eru jafnvel fátækir og geta átt í erfiðleikum með að ná endum saman. Allt þetta hefur áhrif á barnið. Seinasti hluti kerfis Bronfenbrenners er Nærkerfið (e. macrosystem) það inniheldur umhverfið sem barnið er í daglega, eins og til dæmis skólann og hefur afgerandi áhrif á mótun sjálfmyndar barnsins. Fyrst og fremst er það aðallega fjölskyldan þar sem barnið, systkini og foreldrar hafa gagnkvæm áhrif á hvort annað. Seinna bætist skólinn við og hverfið þar sem barnið elst upp í. Vinir, skólafélagar og kennarar hafa einnig áhrif á hvort annað. Barnið metur sig oftast út frá skoðunum þeirra sem það er oftast með. Það veit ekki hvaða áhrif viðbrögð athafnir eða orð þess hafa þannig það leitar eftir svari í viðbrögðum annarra. Sjálfmynd er því í raun endurspeglun á því viðmóti sem barnið fær frá umhverfi sínu (Sandra María Hjaltalín, 2014). Þetta á að sjálfsögðu einnig við um unglíngana.

2.2 Sjálfsvirðing

Í gegnum árin hefur sjálfsvirðing barna verið talin frekar há í bernsku en dvín síðan þegar á unglingsárin kemur. Ímynd unglingsins breytist með samanburði við aðra, þeir verða í flestum tilfellum óánægðir með líkama sinn og óánægðir með þær breytingar sem verða þegar kynþroskinn á sér stað. Uppeldi getur haft áhrif á sjálfsvirðingu barna í æsku, til dæmis ef það er fjarlægð milli foreldra og barns í uppeldinu þá eru minni líkur á að þroska með sér góða sjálfsvirðingu (Jóhanna Bergsdóttir, 2007).

Á þessum árum eiga unglingsstúlkur í meiri vanda með tengsl félagslega og eru í áhættu að þróa með sér sálræna kvilla eins og kvíða, þunglyndi og hlédrægni. Þær setja meira út á sjálfan sig sérstaklega hvað varðar útlit, félagslega þætti og hafa meiri áhyggjur af skólagöngu sinni en drengir (Jóhanna Bergsdóttir, 2007).

Áhrifavaldar eru margir á unglingsárunum. Það sem hefur væntanlega mestu áhrifin á einstaklinga og virðingu gagnvart þeim sjálfum eru fjölmiðlar. Fjölmiðlar eru með ákveðnar staðalímyndir um hvernig líkaminn, persónuleiki og félagsleg ímynd sé best og hvernig unglingar eiga að vera. Sjálfsvirðing verður oft minni ef unglingarnir standa ekki undir þessum staðalímyndum (Jóhanna Bergsdóttir, 2007).

2.3 Breytingar

Á kynþroskaskiðinu gengur unglingurinn í gegnum miklar breytingar líkamlega eins og áður er getið. Kynþroskinn getur verið mismunandi og byrjað á mismunandi tíma hjá einstaklingum. Það helsta sem veldur breytingum á líkamanum er hormón. Hjá stúlkum sendir heiladingull frá sér hormón sem örvar eggjastokkana til að framleiða estrógen. Hjá drengjum sendir heiladingullinn hormón frá sér sem örvar eistun til að framleiða testósterón sem er kynhormón karla. Helstu breytingar stúlkna á líkamanum eru að brjóstin stækka, mjaðmir breikka, hraðari líkamsvöxtur, hárvöxtur við kynfæri, innri og ytri kynfæri stækka og breytast, svitamyndun eykst, húðin verður feitari, blæðingar byrja, tilfinningar verða ákafari og útferð getur komið frá leggöngum. Helstu breytingar hjá drengjum eru að eistun, typpið og pungurinn stækka, hárvöxtur eykst á líkamanum, röddin verður dýpri, vöðvar stækka, hraðari líkamsvöxtur, eistun framleiða milljónir sáðfruma, húðin verður feitari, svitamyndun eykst, tilfinningar verða ákafari og tímabundin stækkun undir geirvörtum hjá sumum strákuum (Embætti landlæknis, 2014).

Á unglingsárum vaknar kynhvöt unglinga og veldur hún unglingum oft áhyggjum. Vandinn er ólíkur eftir kynjum, strákar finna oft fyrir þrýstingi frá öðrum strákuum sem ýta á þá að byrja að stunda kynlíf, margir grípa til þess ráðs að ljúga til um slíka reynslu til þess að losna undan þrýstingnum. Stelpur verða hins vegar ekki fyrir jafn miklum þrýstingi frá öðrum stelpum. Margir unglingar hafa miklar væntingar í tengslum við kynlíf. Geta má þess að stundum verða unglingar fyrir áfalli af fyrstu kynlífsreynslu. Þetta getur leitt til ruglingslegra tilfinninga, vanmáttarkenndar og ótta. Unglingurinn bælir niður tilfinningar sínar og kynlífið verður spennuþrungið. Til að komast hjá þessum erfiðleikum er nauðsynlegt að brjóta þann vegg sem umlykur kynlífsfræðslu og hefja almennari umræðu um kynlíf í unglingadeild. Umræða um kynlíf og markmið þess hlýtur að vera af hinu góða.

Ef undirbúningur að kynlífi er góður, verða samfarir eðlilegur og spennandi þáttur í framhaldi af því að njóta samveru og gæla með öðrum einstaklingi. Á þessum árum verða spurningar eins og þessar fyrirferðamiklar: Hvenær er eðlilegt að hefja kynlíf? Er ég tilbúin í kynlíf? Er hann/hún hrifinn af mér? Vill einhver sofa hjá mér? (Hörður Þorgilsson og Jakob Smári, 1993).

2.4 Sjálfstæði

Á unglingsárunum fer sjálfstæðisferli af stað og oft vilja unglingar losa sig frá foreldrunum, þetta hefst í raun um leið og barnið fer að aðgreina sig sem einstakling. Félagslegar breytingar eru einkennandi fyrir þetta tímabil. Þörf fyrir samskipti við vini og jafnaldra eykst. Algengt er að greina unglingsárin í tvö tímabil. Fyrra tímabilið nær fram til 15 – 16 ára aldurs og það einkennist af kynþroskabreytingum, miklum vaxtakraða og öðrum breytingum líkamlega. Það jafnvægi sem hafði náðst í miðbernsku raskast verulega. Vitsmunalega opnast nú nýjar víddir sem er erfitt að grípa föstum tókum framan af. Tilfinningalífið verður örara og viðkvæmara og andstæðar tilfinningar koma fram og taka einatt völdin án þess að ljóst sé hvert þær stefna. Félagslega umhverfið breytist ennþá, dýpkar en verður jafnframt stormasamara og áreynslumeira. Seinni hluti unglingsáranna, sem er þá eftir 15 – 16 ára aldurinn, hefur annan svip, ef allt er með felldu. Hann einkennist af því að persónuleiki unglingsins er nú smám saman að falla í endanlegar skorður. Sjálfsmynd og sjálfsmat hans er að verða stöðugra. Skoðanir hans, hugsjónir og viðhorf taka að mótast. Áhugamál verða varanlegri. Hugsun um framtíðina, um líf og starf, tekur að skipa meira rúm. Félagsleg aðlögunarviðleitni verður meira og meira í forgrunni (Hörður Þorgilsson og Jakob Smári, 1993).

Veröld unglingsins færast mun meira út fyrir heimilið en áður. Hjá flestum unglungum er það keppikefli að losna undan áhrifum fjölskyldu sinnar. Þeir þurfa að sanna fyrir sjálfum sér að þeir geti verið án hennar. Þetta er mikilvægur liður í því að byggja upp sjálfstæði og svipar þetta til fjögurra, fimm ára aldursins. En vandinn er sá að á þessum tímum þarf unglungurinn á stuðningi að halda frá fjölskyldu sinni. Þessar andstæðu þarfir, sjálfstæðisþrá og þörf fyrir stuðning leiða oft til togstreitu og er hún sjaldnast meðvituð, hvorki unglungi né foreldrum, og hinar neikvæðar hliðar hennar eru einatt í forgrunni og stafa oft af henni árekstrar í fjölskyldunni. Þeir eru oftast túlkaðir sem hegðunarvandamál eða með öðrum orðum „unglingaveiki“. Unglungrinn getur þá farið að fjarlægjast foreldra sína. Það er mikilvægt að foreldrar sýni unglungum skilning þar sem unglungrinn er ómótaður og þarf einhvern til þess að vera til staðar fyrir sig. Foreldrar eru oft litnir gagnrýnni augum af unglungnum í dag en áður fyrr og þeir spurðir viðkvæmra spurninga. Í

staðinn fyrir að hörfa í burtu frá unglíngnum þá er nauðsynlegt að foreldrar séu til staðar (Hörður Þorgilsson og Jakob Smári, 1993).

2.5 Óöryggi

Sá sem er óöruggur efast um sjálfan sig, vanmetur sig og getur átt erfitt með að stjórna tilfinningum sínum. Það getur verið erfitt fyrir hann að aðgreina sig frá öðrum. Hlutverk hans er ekki nóg og skýrt og þess vegna er hann háður álitum annarra (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2010). Síðar á lífsleiðinni geta þeir unglíngar sem áttu við óöryggi að stríða á unglíngsárum oft átt erfitt. Innibýrgð reiði yfir erfiðum árum getur komið fram í ýmsum andlegum eða líkamlegum einkennum. Flest allir unglíngar, eru í skóla á fyrri hluta unglíngsáranna. Margir halda síðan áfram í skóla fram á fullorðinsárin.

Vandamál óöruggra unglínga, unglínga með skerta sjálfsmýnd hljóta að endurspeglast í skólagöngu þeirra og er oft vandamál sem tengist skólanum. Margs konar hegðunarvandamál geta komið upp. Hinn eini sanni „námsleiði“ er þekkt fyrirbæri á þessum árum, skortur á einbeitingu, áhugaleysi, slen ýmiss konar, sækja skóla illa, hirðuleysi og jafnvel slæm hegðun í skólanum. Það getur borið á kvíða og þunglyndi á þessum aldri. Sigurjón Björnsson (1993) sálfræðingur bætir við að unglíngar geti átt við meiri háttar hegðunarvandkvæði, venjulegast lögbrot, svo sem innbrot, þjófnaði, líkamsárásir og fleira, en það er þó ekki algengt. Slíkt tengist oft vímuefnanotkun unglíngsins, en þarf ekki að vera.

2.6 Að finna sjálfan sig

Það getur verið erfitt fyrir unglínga að finna eiginleika sem eru jákvæðir hjá sjálfum sér sérstaklega vegna hræðslu um að aðrir telji það ekki. Þeir eru hræddir um að aðrir dæmi þá fyrir það að vera með góða sjálfsmýnd og segi þá góða með sig, en það er ekki endilega það sama að vera góður með sig og vera sáttur við sjálfan sig. Þegar kemur að veikleikum og styrkleikum þá hlýtur að vera gott að hafa sjálfstraust. Sumir einstaklingar eiga auðveldara með að finna eitthvað jákvætt um sjálfa sig, á meðan aðrir geta átt í vanda með það og eru því vanir að þeir séu hunsaðir og hugsa þá meira um það sem fer ekki vel (Elva Björk Ágústsdóttir, 2012). Kennsla í lífsleikni í skólum getur hjálpað til við að efla sjálfsmat unglínga, kennsla byggð á gagnkvæmu trausti, jákvæðum upplifunum og virðingu. Farsælasta aðferðin til að ná jákvæðu sambandi við aðra er að bera virðingu fyrir þeim. Virðing er nauðsynleg þegar um er að ræða jákvætt samband milli einstaklinga. Til þess að geta sýnt öðrum virðingu er mikilvægt að unglíngurinn beri virðingu fyrir sér sjálfum. Þess ber að geta að orðræða þeirra sem hafa góða sjálfsvirðingu er oft betri en orðræða þeirra sem eru með litla sjálfsvirðingu (Erla Kristjánsdóttir og fl., 2004). Að hafa

jákvætt viðhorf gangvart sjálfum sér er mikilvægasta atriðið í tengslum við góða sjálfsmynd og sjálfsviðurkenningu.

3 Eru unglingsárin erfið?

Unglingsárin geta verið erfið þar sem aðalviðfangsefni þeirra er að reyna að finna sjálfan sig og skapa sjálfsmynd. Eins og áður er getið reyndi Erik Erikson að skilgreina þroskaferli mannsins frá vöggju til grafar, kenning hans gengur út á að á unglingsárunum séu unglingar í leit að sjálfsmynd. James Marcia er kanadískur þroskasálfræðingur sem útfærði betur skilgreiningu Eriksons á þroskaferli og hvernig sjálfsmyndarleitinn fer fram. Hann skipti henni í fjögur stig: *Forgefin sjálfsmynd*, gildi foreldranna eru meðtekin, unglingurinn er enn ekki farinn að kanna eigið gildismat. *Hlutverkaruglingur*, unglingurinn er kominn að þeirri niðurstöðu að hann geti ekki samþykkt allt gildismat foreldranna en hann veit ekki hvert hans eigið gildismat er og er því þessi tími oft erfiður fyrir alla fjölskylduna. *Gerjun*, sjálfskönnun unglingsins sem er í gangi án þess að niðurstaða hafi fengist. Þarna eru allskonar sjálfsmyndir mátaðar sem getur reynt á þolinmæði foreldranna. *Heildstæð sjálfsmynd*, unglingurinn hefur kannað sjálfan sig og hefur komist að niðurstöðu um sitt eigið gildismat og markmið. Flestir unglingar fara í gegnum þetta tímabil nokkuð óskemmdir. Ekki má alhæfa að unglingsárin séu erfið, það eru alls ekki allir sem fara í gegnum erfitt tímabil (Sigurlína Davíðsdóttir, 2003).

3.1 Upplifun stúlkna

Tengsl stúlkna eru öðruvísi en hjá drengjum. Þær tengjast oftast fáum í einu og er þau tengsl nán. Vinkonur vilja gera sem mest saman, deila öllu með hvor annarri og hafa sameiginleg leyndarmál. Samband stúlkna er oft sterkt þar sem þær hafa líkar skoðanir og vilja vera sem allra líkastar í tali og hegðun. Samskipti eru aðalatriði og skiptir máli að þau séu góð. Þær þurfa helst að vera saman í öllu í blíðu og stríðu. Stúlkur eru mjög viðkvæmar fyrir svikum og taka trúnaðarbrest nærri sér. Stúlkur þola illa að ein stúlka stýri í stúlknaþópi. Samkeppnin er oft leynileg, þær eiga erfitt með að keppa beint við hvor aðra (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2010).

3.2 Upplifun drengja

Drengir viðurkenna frekar en stúlkur að þeir geti verið ólíkir hvor öðrum. Þeir eru með ólíkan smekk og útlit og mega frekar haga sér eins og þeir vilja. Samskipti þeirra miðast að áhugamálum, athöfnum og starfsemi sem þeir taka þátt í saman. Þeir metast mikið um

styrk sinn við hvorn annan og eru hávaðasamir, þeir nota röddina óspart. Þeir keppa við hvorn annan en virða reglur leiksins, allir verða að hlýða reglunum. Ef viðkomandi hlýðir reglunum þá er hann yfirleitt velkominn í hópinn. Samskipti á milli drengja eru ekki eins náin og hjá stúlkum, yfirleitt koma þeir sér saman um hver er stjórnandinn í hópnum. Það er oftast sá sem er færastur á sviðinu sem hópurinn vill ná miklum árangri í. Drengir geta fundið besta vin sem þeir eru í sambandi við lengi fram á fullorðinsár, en þá deila þeir oftast sömu áhugamálum með hvor öðrum (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2010).

4 Lífsleikni

Skilgreiningin á lífsleikni er að maðurinn (hér unglingurinn) geti lagað sig að mismunandi aðstæðum og breytt á jákvæðan hátt. Það gerir okkur kleift að takast á við áskoranir og kröfur í daglegu lífi. Síðustu tvo áratugi hefur þróun hugmynda um námsefni og kennslu á sviði lífsleikni verið hröð. Lífsleiknihugtakið hefur þó ekki orðið til fyrr en á allra síðustu árum en þó var lengra síðan menn byrjuðu að setja fram hugmyndir og efni sem má líta á sem undanfara lífsleikninnar. Það nægir í því sambandi að benda á kenningu fræðimannsins Howards Gardners um fjölgreindir, að nemendur hafi ákveðnar greindir og styrkleika sem hægt er að hlúa að með því að nota ólíkar fjölbreyttar kennsluaðferðir. Einnig hafa hugmyndir sálfræðingsins Daniels Golemans og félaga um tilfinningagreind vakið mikla athygli og umræðu síðustu árin og tengjast þær kennslu í lífsleikni (Erla Kristjánsdóttir o.fl., 2004).

Tilfinningagreind má rekja til sálfræðinganna John Mayers og Peter Saloveys. Samkvæmt þeim vísar tilfinningagreind meðal annars til hæfni fólks til að skilja, þekkja og hafa áhrif á eigin tilfinningar. Daniel Goleman ræddi um mikilvægi þess að efla tilfinningagreind nemenda í skólastarfi. Samkvæmt Goleman er tilfinningagreind samsett úr fimm lykilþáttum: Hæfnin að geta þekkt og nefnt sínar eigin tilfinningar og skilning á tengslum hugsana, hegðunnar og tilfinninga. Hæfni til að hafa vald á eigin tilfinningum. Hæfni til að setja sig í ákveðið tilfinningalegt ástand og vilja ná árangri. Hæfni til að skynja, taka tillit til tilfinninga annarra og þekkja þær. Sem sagt hæfni í mannlegum samskiptum (Orri Smáráson, 2006).

Lífsleikni tengist mörgum fögum sem kennd eru nú þegar í skólum, en þar má nefna samfélagsgreinar, kristin fræði, siðfærði og náttúrufræði auk félagsfræði, sálfræði og heimspeki. Hugmyndin um lífsleikni felur í sér tvennt: að styrkja einstaklinginn til athafna og ákvarðana, gera honum kleift að ná markmiðum og yfirleitt að bjarga sér. Hin hliðin felst í hæfni til að aðlagast, geta lifað og starfað með öðrum og axlað ábyrgð gagnvart samfélaginu og umhverfinu (Erla Kristjánsdóttir o.fl., 2004). Sterkir ákveðnir einstaklingar eru æskilegir einstaklingar sem geta lifað í sátt og samlyndi hver við annan. Þannig má segja að lífsleikni hafi tvær hliðar: ein er einstaklingsbundin en hin er félagsleg.

Lífsleikni er í sjálfu sér ekki skoðanamótandi og á ekkert skylt við áróður. Það má öðlast færni í lífsleikni með námi, þjálfun og með ákveðni vinnu. Sú þjálfun felst einnig með því að móta sínar eigin skoðanir og varast vafasöm áhrif, einnig að efla samkennd, geta sett sig í spor annarra, bera virðingu fyrir mismunandi einstaklingum og skilja ólík

sjónarmið. Ef mat er lagt á innihald kenninga og hvers kyns kennsluefni sem ætlað er að þjálfar nemendur í lífsleikni má greina þrjá hornsteina sem eru innbyrðis nátengdir og lífsleiknin hvílir á. Þeir eru: sjálfstraust, sjálfsgagi og samkennd (Erla Kristjánsdóttir o.fl., 2004). Allir þessir þættir skipta miklu máli í lífi unglunga líkt og annarra.

4.1 Kynfræðsla í grunnskólum

Í kynfræðslu takast unglingar á við sínar eigin tilfinningar og taka ákvarðanir hvað varðar kynheilbrigði. Kynfræðsla getur verið bæði formleg og óformleg. Formleg kynfræðsla er til dæmis í grunnskólum. Í kynfræðslu er unglíngunum hjálpað að skilja þá líkamlegu og félagslegu þætti sem varða þroska mannsins sem kynveru (María Hrund Jónsdóttir, 2016).

Miðlar eru farnir að hafa mikil áhrif á uppeldi unglunga heldur en var hér áður fyrr. Kynfræðslan sem unglingar fá í dag er ekki bara kennd í skólanum eða heima heldur fá þeir einnig mikið af upplýsingum úr fjölmiðlum. Markaðssetning á netinu hefur aukist hvað varðar kynlíf, það er sýnt í sjónvarpsþáttum, kvikmyndum og tónlistarmyndböndum. Með þessari þróun geta unglingar fengið rangar hugmyndir um hvað kynlíf er og hvað felst í því að vera í eðlilegu sambandi eða stunda heilbriggt kynlíf. Það er því nauðsynlegt að skólar fræði nemendur um kynlíf, hvað er eðlilegt og hvað ekki eins og hvað annað efni. Það er mikilvægt að það sé markviss fræðsla um kynheilbrigði í grunnskólum þar sem hann nær til allra ungmenna, einnig til þess að unglingar verði meðvitaðir um sinn eigin líkama, tilfinningar og samskipti (Diljá Barkardóttir, 2016).

4.2 Er kynfræðsla ábótavant í skólum?

Kynfræðsla er mjög misjöfn eftir skólum, í sumum skólum er henni gerð góð skil en í öðrum ekki. Diljá Barkardóttir (2016) tók viðtöl við fjóra nemendur sem höðfu útskrifast úr grunnskóla árið 2013, þau töluðu um upplifun sína á kynfræðslu í sínum skóla og komu með tillögur að því hvernig hún ætti að vera kennd. Það kom í ljós að nemendunum fannst kynfræðslan í þeirra skólaum ekki nægilega mikil. Þau töluðu öll um að hafa fengið lítið af fræðslu og þau mundu ekki mikið úr þeim tímum. Það kom Diljá á óvart hvað nemendurnir mundu lítið úr sinni kynfræðslu. Þeim var kennt um kynþroskann á miðstigi og á unglíngastigi og var þá rætt um getnaðavarnir, kynsjúkdóma, blæðingar og óléttu, en lítið annað. Þau voru ekki sátt með kennsluna og hefðu viljað fá meiri fræðslu um hvernig heilbriggt kynlíf ætti að vera, kynlíf sem veitir þeim ánægju og vellíðan og bætti þeirra heilbrigði (Diljá Barkardóttir, 2016).

5 Heimasíða

Höfundur þessarar greinagerðar ákvað að útbúa heimasíðu með kennsluefni fyrir kynfræðslu á unglingastigi. Höfundi fannst gagnlegt að setja upp síðu með hugmyndum að fjölbreyttum verkefnum sem kennarar gætu notað í sinni kennslu. Á heimasíðunni má finna fræðsluefni, hugmyndir af verkefnum og vefsíður sem væru ef til vill áhugavert að notast við í kennslu. Markmiðið með þessari heimasíðu er að gefa kost á fleiri hugmyndum að verkefnum til að notast við í kynfræðslu. Hæfniviðmiðin sem liggja undir eru hæfniviðmið úr samfélagsfræðigreinum í Aðalnámskrá grunnskóla (sjá hæfniviðmið á heimasíðu). Hæfniviðmiðum er samkvæmt námskrá skipt í þrennt reynsluheimur, hugarheimur og félagsheimur. Samkvæmt reynsluheimi eiga nemendur að skilja veruleika sinn eins og til dæmis í tengslum við kynjafræði og siðferði. Í hugarheimi er sjálfsmynd mikilvæg eða hæfni nemenda til að átta sig á sjálfum sér og öðrum til dæmis heilbrigði og velferð, staðalmyndir, jafnrétti, lífsviðhorf, fyrirmyndir og fleira. Samkvæmt félagsheimi eru samskipti mikilvæg eða hæfni nemenda til að mynda og þróa tengsl við aðra, dæmi um það er kynheilbrigði, jafnrétti, virðing, vinátta, umhyggja og velferð, ofbeldi og fleira (Aðalnámskrá grunnskóla, 2013). Vonandi bætast verkefni þessi við flóru verkefna í tengslum við kynfræðslu.

6 Lokaorð

Við vinnslu þessa lokaverkefnis var lagt af stað með það að leiðarljósi að búa til heimasíðu sem inniheldur hugmyndir að verkefnum fyrir kennara sem sjá um kynfræðslu á unglingastigi. Reynt var að hafa verkefnin fjölbreytt og ólík þar sem hægt væri að ræða um kynheilbrigði á jákvæðan og opinn hátt. Höfundur komst að því í vettvangsnámi að sjaldan var notast við skapandi kennsluhætti þegar kennd var kynfræðsla. Það er álit höfundar að gagnlegt sé að nemendur fái tækifæri í kynfræðslu til að sjá viðfangsefnið frá mismunandi sjónarhornum og á margskonar hátt og þá er oft gott að notast við skapandi kennsluaðferðir. Það gefur unglingum möguleika á að mynda sér heildstæða skoðun á öllu því sem kynheiðbrigði kemur við. Með kennsluefninu á heimasíðunni fá kennarar vonandi verkfæri sem geta hjálpað þeim að hefja umræðu um efni sem mörgum finnst óþægilegt að tala um. Að auki er reynt að gefa unglingunum fjölbreyttar leiðir að efni sem nauðsynlegt er að þeir þekki og geti haft skoðun á. Allir vilja búa í samfélagi þar sem einstaklingar sýna ábyrga kynhegðun, því getur aukin fræðsla stuðlað að heilbrigðara og upplýstara samfélagi.

Heimildaskrá

- Aðalnámskrá grunnskóla. (2013). Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneyti.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (2010). *Sálfræði einkalífsins*. Reykjavík: Forlagið.
- Diljá Barkardóttir. (2016). Allir unglingar eiga að fá fræðslu um heilbrigt kynlíf. Sótt af <https://skemman.is/bitstream/1946/25817/1/Ritger%C3%B0in%20tilbu%CC%81in%20.pdf>
- Elva Björk Ágústsdóttir. (2012, 30. nóvember). Að læra að meta eiginleika sína. Sótt af <https://sjalfsmynd.wordpress.com/2012/11/30/ad-laera-ad-meta-eiginleika-sina/>
- Elva Björk Ágústsdóttir. (2012, 21. nóvember). Að standa með sjálfum sér. Sótt af <https://sjalfsmynd.wordpress.com/tag/ooryggi/>
- Elva Björk Ágústsdóttir. (2014, 22. nóvember). Gagnleg ráð við kvíða barna. Sótt af <https://sjalfsmynd.wordpress.com/tag/sjalfsmynd-2/>
- Embætti landlæknis. (2014). Sótt af: <http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item17581/6b.%20Kynthroski.pdf>
- Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson. (2004). *Lífsleikni*. Námsgagnastofnun: Reykjavík.
- Heiða María Sigurðardóttir. (2011, 31. október). Hver er Howard Gardner og hvert er framlag hans til sálfræði og menntamála?. Sótt af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=61041>
- Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (Ritstjórar). (1993). *Sálfræðibókin*. Reykjavík: Mál og menning.
- Jóhanna Bergsdóttir. (2007). Sjálfsvirðing unglunga: tengsl við íþróttir, tómstundir og námsárangur. Skemman.is. Sótt af <https://skemman.is/bitstream/1946/1035/1/J%C3%B3hanna%20Bergsd%C3%B3ttir.pdf>
- Lighthoot, C., Cole, M. og Cole R. S. (2013). *The Development of Children*. New York: Worth Publishers.

- Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir. (2013). *Heilbrigði og velferð: grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum*. Reykjavík: Mennta- og menningar-málaráðuneytið og Námsgagnastofnun.
- Orri Smáráson. (2006, 10. janúar). Hvað er tilfinningagreind? Er hún mikilvæg?. Sótt af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=5550>
- Sandra María Hjaltáin. (2013). Áhrif foreldra á sjálfsmynd barna og mikilvægi jákvæðra samskipta. Sótt af <https://skemman.is/bitstream/1946/18920/1/Lokaritger%C3%B0..pdf>
- Sebastian, C., Burnett, S. og Blakemore, S. (2008). Development of the self- concept during adolescence. *Trends in cognitive science*, 12(11), 441- 446. DOI: 10.1016/j.tics.2008.07.008
- Sigurlína Davíðsdóttir. (2003, 19. mars). Af hverju eru unglingsárin svona erfið? Sótt af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=3255>
- Sigurlína Davíðsdóttir. (2006, 8. febrúar). Hver var Erik H. Erikson?. Sótt af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=5627>
- Sjálfsmynd. (e.d.). Sjálfsmynd og líkamsmýnd barna og unglunga. Sótt af <https://sjalfsmynd.wordpress.com/likamsmynd/>