



**Háskólinn  
á Akureyri**

## **Kraftaverkið ég**

Námsefni í kynfræðslu fyrir yngsta stig  
grunnskóla

Rut Ingvarsdóttir

**Kennaradeild  
Hug- og félagsvísindasvið  
Háskólinn á Akureyri  
2020**



# **Kraftaverkið ég**

Námsefni í kynfræðslu fyrir yngsta stig  
grunnskóla

Rut Ingvarsdóttir

30 eininga lokaverkefni sem er hluti af  
*Magister Educationis-prófi í menntunarfræði*

Leiðsögukennari:  
Guðmundur Heiðar Frímansson

Kennaradeild  
Hug- og félagsvísindasvið  
Háskólinn á Akureyri  
Akureyri, júní 2020

Titill: Kraftaverkið ég

Stuttur titill:

30 eininga meistaraþrófsverkefni sem er hluti af Magister

Educationis-prófi í menntunarfræði

Höfundarréttur © 2020 Rut Ingvarsdóttir

Öll réttindi áskilin

Kennaradeild

Hug- og félagsvísindasvið

Háskólinn á Akureyri

Sólborg, Norðurslóð 2

600 Akureyri

Sími: 460 8000

Skráningarupplýsingar:

Rut Ingvarsdóttir, 2020, meistaraþrófsverkefni, kennaradeild, hug- og félagsvísindasvið, Háskólinn á Akureyri, 68 bls.

Akureyri, maí, 2020

# Ágrip

Kynfræðsla miðar að því að styðja og styrkja börn og ungmenni til þess að nota gagnrýna hugsun, vera í jákvæðum samskiptum og taka ábyrgar ákvarðanir þegar kemur að kynhegðun. Niðurstöður rannsókna gefa til kynna að lítið er um kynfræðslu í yngstu bekkjum grunnskóla hérlandis, og námsefni í kynfræðslu er af skornum skammti. Þegar kemur að kynfræðslu fyrir yngsta stig grunnskóla þá eru kennarar oft óöruggir, þá skortir þekkingu á efninu og námsefnið er takmarkað fyrir þennan aldursþóp. Verkefni þetta skiptist í þrjú hluta, fræðilega greinargerð, kennsluleiðbeiningar og námsbók í kynfræðslu fyrir 5-8 ára nemendur. Námsefnið á að styðja við kennara þannig að þeir eigi auðveldara með að miðla kynfræðsluefni og auka vægi fræðslunnar í námi ungra nemenda. Námsefnið á einnig að efla nemendur og auka tilfinninga- og félagsþroska þeirra. Þegar nemendur fá markvissa og greinargóða kynfræðslu frá upphafi skólagöngu sinnar sýna þeir oft jákvæðari kynferðislega hegðun þegar þeir eldast. Þá búa nemendur að góðri þekkingu um ólík málefni sem tengjast kynfræðslu og eru viðhorf þeirra til jafnréttis og fjölbreytileika jákvæðari. Námsefninu „Kraftaverkið ég“ er skipt í átta mismunandi kafla til þess að nemendur öðlist víðtæka þekkingu á efninu. Farið er yfir líkamsmynd, vináttu, styrkleika, sjálfsmynd og fleiri þætti sem styður við unga nemendur í starfi og leik.

**Lykilorð:** *Kynfræðsla, yngsta stig grunnskóla, sjálfsefning, lífsleikni*



# Abstract

Sex education aims to support and empower children and youngsters to be able to use critical thinking, engage in positive communication, and make responsible decisions when it comes to sexual behavior. Researches indicate that there is insufficient sex education available in school that is directed to students from the age of 5 to 8 years old in Iceland. Some teachers find it hard to approach the youngest children with sex education; they often feel insecure and lack the appropriate teaching material and the methods to tackle the subject. This thesis is divided into three parts, academic analysis, instructional manual and textbook in sex education for 5-8 year old students. The curriculum aims to support teachers so that they feel more prepared to approach the subject of sex education {teach sex education}. The curriculum should also strengthen students and enhance their emotional and social development. When students experience purposeful and constructive sex education from the beginning of their schooling, they often exhibit positive sexual behaviour at an older age. In addition, students have a better understanding of different topics related to gender, and their attitude towards equality and diversity are more positive. The subject "Kraftaverkið ég" The Miracle Me - is divided into eight different sections so that students gain a comprehensive knowledge on the topic. The educational material tackles physical image, friendship, strength, self-image and more that support young students in their daily life.

**Keywords:** *Sex education, 5-8 year old children, self-esteem, life skills*





# Formáli

Þessi fræðilega greinargerð er hluti af meistaraþrófsverkefni til MEd.-prófs í menntavísindum við kennaradeild Háskólans á Akureyri. Verkefnið er alls 30 einingar og skiptist í þrjá hluta. Fræðilegi kafli ritgerðarinnar er rökstuðningur fyrir gerð námsefnis í kynfræðslu fyrir yngsta stig grunnskóla auk kennsluleiðbeininga um hvernig haga skuli fræðslunni. Í námsefninu er farið í atriði eins og vináttu, mismunandi fjölskyldumynstur, jafnrétti kynjanna, sjálfstraust og fleira sem eflir nemendur.

Að þessu sögðu vil ég þakka leiðbeinanda mínum, Guðmundi Heiðari Frímannssyni kærlega fyrir að veita mér góða og vandaða leiðsögn. Einnig færi ég Helga Rey Auðarsyni Guðmundssyni þakkir fyrir hugmyndasköpun og aðra aðstoð þegar koma að uppsetningu og hönnun á útliti námsefnisins. Huldu Gunnarsdóttir fær miklar þakkir fyrir að lesa yfir ritgerðina með tilliti til málfars auk þess þykir mér ótrúlega vænt um öll þau gefandi samtöl sem við áttum við yfirferðina. Þá vil ég þakka foreldrum mínum, Elísabet V. Magnúsdóttur og Ingvari Guðfinnssyni fyrir stuðninginn á meðan á skrifum stóð, ekki síst fyrir allar þær gagnrýnu umræður sem við áttum um ritgerðarefnið. Að lokum vil ég þakka unnusta mínum, Matthíasi Orra Ísakssyni fyrir að hvetja mig áfram og veita mér ómetanlegan félagsskap og þolinmæði í gegnum alla ritgerðarvinnuna. Þetta verkefni hefði ekki orðið að veruleika hefði ég ekki fengið hjálp frá fólkinu í kringum mig, og ég vil enn fremur þakka dóttur minni Ronju Sif Matthíasdóttur fyrir alla þá þolinmæði sem hún hefur sýnt mér.



# Efnisyfirlit

<b>1. Inngangur</b> .....	<b>1</b>
1.1 Rannsóknarspurningar .....	2
<b>2. Kynfræðsla á yngsta stigi í grunnskóla</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Mismunandi nálganir á kynfræðslu í skólum</b> .....	<b>8</b>
3.1 Alhliða kynfræðsla .....	9
3.2 Heildræn kynfræðsla .....	11
3.3 Jákvæð sálfræði í kennslu.....	13
<b>4. Þroski 5-8 ára barna</b> .....	<b>16</b>
<b>5. Námsefni fyrir yngsta stig grunnskóla</b> .....	<b>20</b>
<b>6. Foreldrar og kynfræðsla</b> .....	<b>28</b>
<b>7. Kynfræðsla erlendis</b> .....	<b>32</b>
<b>8. Kynfræðsla Íslandi</b> .....	<b>36</b>
<b>9. Kynfræðsla í Aðalnámsskrá grunnskóla</b> .....	<b>42</b>
<b>10. Kraftaverkið ég</b> .....	<b>45</b>
<b>11. Lokaorð</b> .....	<b>49</b>
<b>Heimildir</b> .....	<b>51</b>



# 1. Inngangur

Þegar barn er ungt er eðlilegt að það upplifi tilfinningar sem tengjast kynþroska þess, slíkar tilfinningar geta verið spennandi, þó svo að ung börn hafi ekki öðlast næga færni til þess að skilja og tjá þær. Þegar barn eldist eykst þekking þess á líkama sínum, tilfinningum og fleiru sem tengist kynþroskaskeiðinu. Breytingar á samfélagi okkar hafa verið miklar síðustu ár og í dag eru fleiri þættir en áður sem hafa áhrif á gildi og viðhorf barna til kynferðislegrar hegðunar. Í dag geta börn nálgast mjög fjölbreytt efni og upplýsingar í gegnum netið hvar og hvenær sem er. Því er enn mikilvægara en áður að nemendur öðlist færni í að taka upplýstar ákvarðanir og nýti gagnrýna hugsun. Samskipti barna og ungmenna fara að miklu leyti fram í gegnum samskiptamiðla, það getur reynst mörgum flókið og er því mikilvægt að börn hafi víðtæka þekkingu á vináttu, fjölbreytni og fleiru sem tengist jafnrétti og velferð í samfélaginu.

Kynfræðsla miðar að því að styðja og styrkja börn og ungmenni til þess að nota gagnrýna hugsun, vera í jákvæðum samskiptum og taka ábyrgar ákvarðanir þegar kemur að kynhegðun (Bonjour og Vligt, 2018, bls. 3). Þegar kynfræðsla er kennd í yngri bekkjum grunnskóla er markmiðið að undirbúa nemendur undir þær breytingar sem verða á kynþroskaskeiðinu. Þá er mikilvægt að áhersla sé lögð á mismunandi þætti sem tengjast almennum kynþroska meðal annars, tilfinningum, kynhneigð, vináttu, jafnrétti og sjálfstrausti (Gelperin, Goldfarb, Helmich, Kelly og Schroeder, 2004; UNESCO, 2018; Winkelmann o.fl., 2010). Kennsla í kynfræðslu hefur verið umdeild en fræðimenn eru sammála um mikilvægi hennar í nútíma samfélagi. Þegar að börn og ungmenni fá markvissa og góða kynfræðslu bæði í

skólanum og heima fyrir hafa niðurstöður rannsókna sýnt að það dregur úr ótímabærum þungunum, kynsjúkdómasmitum, ofbeldi í samböndum og vanlíðan (Ferguson, Vanwesenbeeck og Knijn, 2008; Kirby, Laris og Rolleri, 2007; Weaver, Smith og Kippax, 2005). Það er samfélaginu til hagsbóta að byrja að kenna kynfræðslu þegar börn eru ung og stuðla þannig að jákvæðum kynþroska.

Þessi ritgerð er fræðilegur rökstuðningur við námsbók og kennaraleiðbeiningar sem ætlaðar eru nemendum á yngsta stigi grunnskóla. Fjallað verður um mikilvægi kynfræðslu, auk þess sem ítarlega verður farið í hvaða námsefni hentar við kennslu í yngstu bekkjum grunnskóla. Erlendar stofnanir hafa bent á að kynfræðsla skili mestum árangri fyrir einstaklinga og samfélagið þegar hún er kennd með heildrænum hætti þar sem áhersla er lögð á að efla nemandann. Verkefnið er unnið með það að markmiði að víkka út hugtakið kynfræðsla og tengja það meira við vellíðan og heilbrigði en áður hefur verið gert. Einnig mun námsefnið gefa kennurum aukna möguleika á því að auka vægi kynfræðslu í námi ungra nemenda. Námsefnið er sett upp á aðgengilegan og einfaldan hátt með það að leiðarljósi styðja við kennara til þess að nota fjölbreyttar og skemmtilegar kennsluaðferðir.

## 1.1 Rannsóknarspurningar

Rannsóknarspurningar ritgerðarinnar eru þrjár. Sú fyrsta er um þörf á námsefni, sú næsta er um gagnsemi og hvort þörf sé á námsefni fyrir 5-8 ára nemendur og sú þriðja snýr að því hvernig námsefni henti best þegar kenna á ungum börnum kynfræðslu. Þessum spurningum verður svarað í fræðilega hluta verkefnisins.

1. Vantar námsefni fyrir 5-8 ára börn í kynfræðslu?

2. Hvaða efni á að kenna ungum börnum í kynfræðslu?
3. Hver er hagur nemenda af því að byrja að læra kynfræðslu 5 – 8 ára gamlir?

## 2. Kynfræðsla á yngsta stigi í grunnskóla

Frá því að barn fæðist þá er það kynvera og er kynþroski og kynhneigð órjúfanlegur hluti af þroska mannsins. Það er mikilvægt og jafnvel siðferðisleg skylda að kenna kynfræðslu á hverju ári í skóla í samræmi við þroska einstaklinga (J. D. G. Goldman, 2011). Rannsóknir hafa sýnt fram á að bæði drengir og stúlkur hafa jafn mikið gagn af því að læra um líkama sinn og því þarf kynfræðsla að hefjast þegar börn eru ung (Sigríður Dögg Arnarsdóttir, 2014, bls. 22). Foreldrar eru oftast helsta fyrirmynd barna sinna á þessum árum og hegðun þeirra hefur mikil áhrif á viðhorf, gildi og hegðun barnanna. Þá hafa rannsóknir sýnt að foreldrar hegða sér, tala og leika við börn sín á ólíkan hátt eftir því hvort barnið er stúlka eða drengur (Sigríður Dögg Arnarsdóttir, 2014, bls. 22).

Í dag er viðhorf til kynfræðslu ólíkt og er mikill munur á því hvernig fræðslunni er háttað erlendis (UNESCO, 2018, bls. 5). Það er einnig mismunandi hvernig fræðslunni er háttað í skólum í hverju landi fyrir sig (Brouskeli og Sapountzis, 2017, bls. 54). Kynfræðsla hefur verið umdeild námsgrein víða um heim þar sem ólíkar skoðanir eru uppi um hvort æskilegt sé að kenna kynfræðslu í skólum. Trúarbrögð, menning, viðhorf og gildi í samfélögum ráða miklu um það hvernig kynfræðslu er háttað í hinum ýmsu löndum (Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013, bls. 44). Kynfræðsla er vítt hugtak og hægt er að skipta henni niður í marga ólíka þætti, má þar nefna líffræðilegan þátt, forvarnir, sambönd, kynlíf,

kynheilbrigði og fleira (UNESCO, 2018, bls. 35). Siðferðilegar spurningar varðandi kynfræðslu geta verið t.d. um að kenna kynfræðslu í skólum, hvenær á sú fræðsla að hefjast, hvernig á hún að fara fram og hvaða þætti er æskilegt að kenna. Í dag eru þó flestir sammála um að til þess að barn sé heilbriggt, hamingjusamt og líði vel þurfi það góðar fyrirmyndir, upplýsingar og kennslu til þess að takast á við verkefni daglegs lífs (Ketting, 2018, bls. 319). Kynfræðsla eykur þekkingu barna og ungmenna á kynlífi og þau læra að þekkja muninn á réttu og röngu þegar kemur að hegðun í kynlífi (UNESCO, 2018, bls. 12; Winkelmann o.fl., 2010, bls. 10)

Þeir sem eru á móti því að kenna kynfræðslu í leikskóla eða á yngsta stigi í grunnskóla hafa greint frá áhyggjum þess efnis að fræðslan muni auka áhuga þeirra á kynlífi og þau byrji að stunda kynlíf fyrir en aðrir. Í mörgum skólum víða um heim er lítil sem engin kynfræðsla kennd þar sem fordómar, feimni og óryggi er ríkjandi í samfélaginu og þessi málefni ekki rædd við börn (Brouskeli og Sapountzis, 2017, bls. 54). Þá er algengt að börn leiti sér upplýsinga og svara á netinu, hjá jafnöldrum, í kvikmyndum, tónlistarmyndböndum eða á öðrum miðlum, en þar geta þau auðveldlega fengið margvísleg og misvísandi svör (Bleakley, Hennessy, Fishbein og Jordan, 2009, bls. 37).

Samfélagið okkar breytist hratt þar sem aðgengi að upplýsingum verður enn meira og hafa börn oft aðgang að ólíkum miðlum frá unga aldri. Þá sýna rannsóknir að meðalaldur barna er um 10 ár þegar þau eignast sinn fyrsta farsíma (Mascheroni og Ólafsson, 2015, bls. 1675). Það þarf því að leggja áherslu á að ung börn öðlist færni í að leita sér upplýsinga á netinu eða annars staðar með gagnrýnum augum. Einnig er mikilvægt að ung börn upplifi öryggi til þess að ræða við foreldra sína eða kennara um ólík málefni (Pariera og Brody, 2018, bls. 222). Kynfræðsla getur farið fram á margvíslegan hátt þar sem barn lærir af snertingu, umræðum og af samböndum við fólk í kringum



sig (Sigríður Dögg Arnarsdóttir, 2014, bls. 22). Heima fyrir þarf samtal um almenna lýðheilsu að eiga sér stað og mikilvægt er að forðast ekki umræður við börn um ólík umræðuefni. Kennarar, foreldrar og aðrir sem umgangast börn ættu því að reyna að svara spurningum barnanna og ræða á jákvæðan hátt um ólík málefni svo sem fjölbreytileikann, staðalímyndir, líkamsímynd og fleira tengt sjálfsefningu og sjálfsvitund (Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2013, bls. 43).

Rannsóknir hafa leitt í ljós að ýmsir þættir geta spáð fyrir um eðlilegan kynferðisþroska barns (Sanderijn van der Doef, 2011, bls. 15). Þeir eru meðal annars geta barns til að þróa sambönd sem byggjast á jafnrétti, virðingu og samkennd, færni þess til að setja mörk og virða mörk annarra og hvernig barn tekst á við tilfinningar sínar (Sanderijn van der Doef, 2011, bls. 15). Þegar barn byrjar í grunnskóla hefst nýr kafli í lífi þess, þar sem það mun öðlast margvíslega nýja færni og þarf það að takast á við ýmsar áskoranir. Markmið starfsfólks skóla er að leiðbeina nemendum í gegnum þær áskoranir sem á vegi þeirra verða þannig að þeim líði vel, þau fái aukið sjálfstraust og hafi tækifæri á að þroskast og læra (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls. 13-14). Í Aðalnámskrá grunnskóla kemur meðal annars fram að heilbrigði og velferð nemenda á að vera hluti af grunnstoðum íslenska skólakerfisins:

“Heilbrigði byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan sem ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Því skal skólastarf skipulagt til að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan nemenda, enda verja börn og ungmenni stórum hluta dagsins í skóla” (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls. 181).

Þó svo að skýrt sé að vellíðan nemenda á að vera tryggð er ekki mikið fjallað um kynþroska barna og hvernig kennurum beri að leiðbeina nemendum hvað

Það varðar. Almennt hafa rannsóknir sýnt fram á að gagnlegt sé að ræða við ung börn um vináttu, kurteisi, ólík fjölskyldumynstur, rétt heiti á líkamspörtum og fleira (UNESCO, 2018a, bls. 35; Winkelmann o.fl., 2010, bls. 27). Slík umræða undirbýr börn undir kynþroskaskeiðið og leggur grunn að heilbrigðum samböndum og vellíðan einstaklingsins (Brouskeli og Sapountzis, 2017, bls. 54). Kynþroskaskeiðið getur hafist hjá börnum um átta ára aldur (Pinyerd og Zipf, 2005, bls. 75) og um 16% stúlkna sem byrja á blæðingum um átta ára aldur. Mikil óvissa getur skapast hjá börnum sem byrja snemma á kynþroskaskeiði og hafa ekki fengið fræðslu um þær líkamlegu breytingar sem eiga sér stað á þessu tímabili. Sú staðreynd ýtir undir mikilvægi þess að kynfræðsla hefjist þegar barn er ungt að aldri. Niðurstöður rannsókna hafa leitt í ljós að þegar börn fá markvissa og góða kynfræðslu sýna þau jákvæðari kynhegðun en þau sem fá ekki kynfræðslu (Astuti, Sugiyatno og Aminah, 2017, bls. 113).

Kynfræðsla hefur í gegnum tíðina verið bundin við unglingsáætlun og snýst þá fræðslan aðallega um líffræðilegar breytingar á kynþroskaskeiðinu. Í dag eru stofnanir á borð við Alþjóða heilbrigðismálastofnunina (WHO), Alþjóðasamtök um fjölskylduáætlun (IPPF) og Mannfjöldasjóður Sameinuðu þjóðanna (UNFPA) sammála um að kynfræðsla sé hugtak með yfirgripsmikla merkingu (Ketting, 2018, bls. 319). Slík kynfræðsla hefur verið nefnd Alhliða kynfræðsla (e. *Comprehensive sexuality education*) og nær til ólíkra atriða sem styrkir nemendur (UNESCO, 2018a, bls. 16–17). Fræðslan er fjölbreytt og markmið hennar fjalla um mismunandi málefni sem tengjast jafnrétti, kynjafræði, lífsleikni og fleiru (UNESCO, 2018a, bls. 16–17).

Þegar barn er um 5-8 ára gamalt gengur það í gegnum mikilvægan mótunartíma og hafa rannsóknir sýnt að gagnlegt er að leggja grunn að ólíkum færniþáttum sem geta hjálpað þeim á unglings- og fullorðinsárum á þessu tímabili (Jr, 2015, bls. 216). Markmið með kynfræðsla fyrir þennan aldurshóp

er að undirbúa þau fyrir áskoranir sem þau munu takast á við á unglings- og fullorðins aldri (Brouskeli og Sapountzis, 2017, bls. 63–64). Rannsóknir sýna að börn sem hafa upplifað að kynfræðsla er hluti af skólastarfi þeirra og partur af því sem rætt er um á heimilinu eru líklegri til þess að stunda öruggt kynlíf, reynsla þeirra af því að sofa hjá í fyrsta skipti er jákvæðari, minni líkur á kynsjúkdómasmiti og færri ótímabærar þunganir (Astuti, Sugiyatno og Aminah, 2017, bls. 113; J. D. G. Goldman, 2013; R. Goldman og Goldman, 1982). Þá hafa þau börn dýpri og meiri skilning á líkamanum, viðeigandi og óviðeigandi snertingu og eiga auðveldara með að greina frá vanlíðan og óviðeigandi hegðun einstaklings í þeirra garð (Dixon, Perkins, Giachritsis og Craig, 2017 bls. 178)

Steve og félagar (2019) skoðuðu hvaða áhrif ákveðið námsefni og aðferðir, þar sem kynfræðslu og lífsleikni er blandað saman, hafði á vellíðan og lífsleikni nemenda. Markmið rannsóknarinnar var að koma í veg fyrir að nemendur myndu sýna hættulega kynferðishegðun í grunnskóla. Niðurstöður leiddu í ljós að marktækur munur var á milli hópa, þar sem íhlotunarhópurinn sýndi marktækt jákvæðari hegðun en samanburðarhópurinn. Þessar niðurstöður sýna að nemendur þurftu á aukinni lífsleikni- og kynfræðslukennslu halda og greindu þátttakendur frá því að kennslan hafi verið gagnleg og þeir hafi upplifað aukinn hæfileika til að takast á við ýmsa þætti í daglegu lífi (Boontem o.fl., 2019, bls. 549).

Fleiri rannsóknir hafa sýnt svipaðar niðurstöður þar sem að kynfræðsla fyrir ung börn dregur úr óæskilegri kynferðislegri hegðun (Cacciatore, Kortenienmi-Poikela og Kaltiala, 2019; Kirby, Laris og Rolleri, 2007; Mesman, Harper, Edge, Brandt og Pemberton, 2019). Af framansögðu má því segja að því fyrr sem kynfræðsla hefst því betur eru börn og unglingar undirbúin undir áskoranir sem tengjast kynþroskaskeiði, tilfinningum, samböndum og félagslegri færni.

### **3. Mismunandi nálganir á kynfræðslu í skólum**

Kynfræðsla er mismunandi eftir löndum, skólum og kennurum. Lögð er mismunandi áhersla á þessa fræðslu í hinum ýmsu heimshlutum, kennarar hafa mismunandi nálgun á námsefninu, auk þess eru mismunandi skilgreiningar á því á hvaða þætti kennslunnar eigi að leggja áherslu (Evert Ketting og Ivanova, 2018)

Víða grundvallast kynfræðsla á því að nemendur stundi ekki kynlíf áður en þeir gifti sig. Kynfræðslan er þá oft vandamála miðuð, það er að rætt er um efnið með þeim hætti að börn og unglingar eigi að forðast kynlíf (Weaver, Smith og Kippax, 2005). Rannsóknir hafa sýnt að slík kynfræðsla hefur ekki tilætluð áhrif þar sem markmið kynfræðslu er að móta jákvæða hegðun, þroska og líðan nemenda (Phipps, 2008, bls. 254).

Í Evrópu og víðar er lögð áhersla á líffræðilega þætti kennslunnar þar sem nemendur fá fræðslu um breytingar sem verða á líkama þeirra á kynþroskaskeiðinu og um ábyrgt kynlífi (Bonjour og Vligt, 2018, bls. 3). Kynfræðsla er þá oftast kennd nemendum á aldrinum 12-14 ára og þeim kennt að nota getnaðarvarnir sem forvörn við kynsjúkdómum og ótímabærri þungun (Cacciatore, Korteniemi-Poikela og Kaltiala, 2019, bls. 320).

### 3.1 Alhliða kynfræðsla

Stofnanir líkt og Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin og UNESCO hafa lagt áherslu á að kennsla í kynfræðslu sé byggð á fleiri þáttum (UNESCO, 2018, bls. 12; Winkelmann, 2010, bls. 10). Slík stefna hefur verið nefnd alhliða kynfræðsla (e. *Comprehensive sexuality education*) það sem átt er við með alhliða kynfræðslu er fræðsla þar sem lögð er mikil áhersla á fjölbreyttar hliðar þess að þroskast og takast á við ólíkar áskoranir á lífsins leið (Braeken, Shand og Silva, 2010, bls. 6; UNESCO, 2018a, bls. 16–17). Þá er horft á kynfræðslu sem heildrænt og jákvætt námsferli sem miðar að því að auka tilfinningalegan og félagslegan þroska nemenda og notast við fjölbreyttar kennsluáðferðir. Alþjóðastofnanir hafa mælt með því að byrja að kenna alhliða kynfræðslu þegar nemendur eru um 5 - 8 ára að aldri (Gelperin, Goldfarb, Helmich, Kelly og Schroeder, 2004, bls. 17). Kynfræðslan þarf að miðast við andlegan og líkamlegan þroska barnsins hverju sinni. Þegar nemendur eru ungir eru skoðanir þeirra og vitneskja um heiminn ómótaðar og kennarar, forráðamenn og aðrir bera ábyrgð á að mynda jákvæð viðhorf hjá þeim og undirbúa þau undir lífið (Dagbjört Ásbjörnsdóttir, Guðbjörg Edda Hermannsdóttir og Sigurlaug Hauksdóttir, 2009, bls. 2). Ungir nemendur eru oftast opnir fyrir nýrri þekkingu og ef byrjað er snemma að styrkja sjálfmynd þeirra og viðhorf til ólíkra málefna er líklegra að það móti þau til framtíðar. Notaðar eru fjölbreyttar kennsluáðferðir í kennslu á alhliða kynfræðslu og tekið mið af því hvað hentar hverjum aldurshóp fyrir sig. Kynfræðslan á að hjálpa til við að efla sjálfsmynd, tilfinningagreind og félagsfærni nemenda svo þeir geti myndað örugg tengsl við aðra og hjálpa þeim við að taka upplýstar ákvarðanir á sviði kynhneigðar, kynferðislegrar heilsu og vellíðanar (Bonjour og Vligt, 2018, bls 3). Samkvæmt Mennta-, vísinda- og menningarmálastofnun sameinuðu þjóðanna (UNESCO, 2018a) er alhliða kynfræðsla yfirgripsmikil námsgrein þar sem nemendum gefst tækifæri til þess að afla sér viðtækra, gagnlegrar og

markvissrar þekkingar sem hefur sýnt góðan árangur þegar kemur að kynfræðslu kennslu (Keating, Morgan og Collins, 2018, bls. 22). Það er einnig markmið alhliða kynfræðslu að gera nemendur meðvitaða um fjölbreytileika samfélagsins og hvernig hegðun þeirra hefur bæði áhrif á hamingju og vellíðan þeirra sjálfra og annarra hópa í samfélaginu (UNESCO, 2018, bls. 12).

Í reglugerð Alþjóðasamtaka um fjölskylduáætlun (IPPF) hefur alhliða kynfræðslu verið skipt upp í sjö efnisþætti sem ber að hafa í huga þegar kemur að því að skipuleggja námsefni og kennslu fyrir nemendur í grunnskóla (Braeken o.fl., 2010). Fyrsti þátturinn snýr að kyni og hver sé munurinn á þeim, hver séu hlutverk kynjanna og þær miklu breytingar sem hafa orðið á jafnrétti kynjanna á síðustu árum (Braeken o.fl., 2010, bls 7). Kynheilbrigði er annar þáttur sem þarf að skoða í alhliða kynfræðslu en þá er farið yfir heiti líkamshluta, kynþroskaskeiðið, kynsjúkdóma, getnað og getnaðarvarnir. Þriðji þátturinn er kynjajafnrétti þá er farið yfir réttindi kynjanna í heiminum, mismunandi kynhneigðir, menningu, og mikilvægi þess að tjá skoðanir sínar og rétt hvers og eins til þess að segja nei. Markmið kennara er því að efla nemendur í skoðanatjáningu en um leið að virða skoðanir annarra. Viðhorf nemenda til kynlífs er fjórði efnisþátturinn, þar sem mikilvægt er að nemendur upplifi jákvæðar tilfinningar til kynlífs til þess að þeir geti notið þess. Markmið kennslunnar er að leiða nemendum fyrir sjónir að kynlíf er ekki einungis kynferðisleg athöfn, heldur snýst það einnig um tilfinningar, snertingu og sjálfstraust. Ofbeldi er fimmti þátturinn þar sem farið er yfir það hvernig ofbeldi kemur fram í samböndum og kynlífi. Kennslan snýr einnig að því að nemendur átti sig á því hvað sé eðlileg hegðun í samböndum og hvernig eigi virða mörk, bæði sín eigin og annarra. Sjötti þátturinn snýr að fjölbreytileika, þá er farið yfir hvað hver og einn er einstakur og hvað það er mikilvægt að við séum ólík og búum yfir mismunandi styrkleikum og hæfileikum. Sambönd eru tilgreind sem sjöundi þátturinn og þar er farið yfir mismunandi fjölskyldutengsl, vinasambönd og ástarsambönd. Mismunandi tilfinningar eru

ræddar og farið er yfir mikilvægi virðingar og trausts í samskiptum við aðra (Braeken o.fl., 2010, bls 7). Þessir efnisþættir tengjast allir og mynda samfellu í kynfræðslunámi nemenda, þá er farið í alla þættina með öllum námsstigum en mismunandi er hvaða efni er tekið fyrir með hverjum aldurshópi.

## 3.2 Heildræn kynfræðsla

Önnur stefna í kynfræðslu nefnist heildræn kynfræðsla (e. *Holistic sexuality education*) og er hún skilgreind sem nám þar sem nemendur læra um hugræna, tilfinninga-, félags- og líkamlega þætti kynferðis (BZgA, 2016, bls. 1; Evert Ketting, Friele og Michielsen, 2015, bls. 2; Winkelmann o.fl., 2010, bls. 5). Markmið stefnunnar er að nemandi byggji upp jákvæðan þroska og örugga sjálfsmýnd (BZgA, 2016, bls. 1; Evert Ketting o.fl., 2015, bls. 2; Winkelmann o.fl., 2010, bls. 5). Margt er sameiginlegt með heildrænni- og alhliða kynfræðslu og hafa fræðimenn bent á að frekar sé hægt að tala um ólíka nálgun á sama málefni frekar en tvær andstæðar skoðanir (E. Ketting og Winkelmann, 2013, bls. 250). Í mörgum heimildum eru hugtökin heildræn- og alhliða kynfræðsla notuð til skiptis og því ekki auðvelt að greina hver munurinn á stefnunum er í raun. Þó er hægt að greina áherslumun því alhliða kynfræðsla leggur meiri áherslu á lýðheilsu nemenda en heildræn kynfræðsla á að nemendur upplifi jákvæða og fjölbreytta möguleika í kynhneigð (Ketting og Winkelmann, 2013, bls. 251). Það sem greinir einnig á milli alhliða og heildrænnar kynfræðslu er að þegar heildstæð kynfræðsla er kennd er hún ekki hugsuð sem ákveðin íhlutun heldur frekar um námsferlið sem fylgir nemendum yfir mörg ár (Evert Ketting, Friele og Michielsen, 2015, bls. 9). Þá eru helstu markmið heildrænnar kynfræðslu að auka þroska nemenda í stað þess að breyta hegðun þeirra sem oft er áherslan þegar stuðst er við hugmyndafræði alhliða kynfræðslu. Það sem greinir stefnurnar einnig í sundur er að heildræn kynfræðsla notast við fjölbreyttar kennsluáðferðir og kenningar úr uppeldis-

og menntunarfræðum í stað þess að einblína á forvarnir og kenningar um hegðunarbreytingar (Evert Ketting o.fl., 2015, bls. 9).

Í heildrænni kynfræðslu er lögð áhersla á að kynfræðsla hefjist þegar nemendur eru í leikskóla og sé markvisst kennd fram á unglings- og fullorðinsár. Markmiðið er að styðja við kynferðislegan þroska nemenda, efla sjálfsvitund þeirra og auka færni og jákvæð gildi til að þau fái notið kynhneigðar sinna (Winkelmann o.fl., 2010, bls. 27). Einnig er mikilvægt að nemendur upplifi örugg sambönd og axli ábyrgð á kynferðislegri heilsu og líðan sinni (Evert Ketting, Friele, Michielsen og Education, 2016, bls. 68).

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur gefið út ráðleggingar um hvaða þætti ætti að leggja áherslu á þegar heildræn kynfræðsla er kennd börnum frá fæðingu til 18 ára aldurs í Evrópu (Winkelmann o.fl., 2010, bls. 13). Í allri kennslu í heildrænni kynfræðslu skal áherslan alltaf að vera á viðeigandi menntun eftir aldri, jafnrétti og mannréttindum, fjölbreytileika, heilsu og þroska mannsins (Winkelmann o.fl., 2010, bls. 27). Efninu hefur verið skipt í átta kafla fyrir fimm aldurstig. Kaflarnir eru mannlíkaminn og þroski mannsins; frjósemi og æxlun; kynhneigð; tilfinningar; sambönd og lífsstíll; kynhneigð og réttindi, heilsa og vellíðan; og félagslegir og menningarlegar ákvarðanir um kynhneigð (Winkelmann o.fl., 2010, bls. 35). Fjölmargar alþjóðlegar stofnanir eru sammála um að velferð nemenda skal höfð að leiðarljósi þegar kemur að kynfræðslu og leggja áherslu á að kennslan sé með heildrænum hætti. Ekki sé nóg að fræða nemendur einungis um kynhneigð og annað sem tengist kynfræðslu heldur þurfi að gefa nemendum tækifæri til að öðlast nauðsynlega lífsleikni og þróa jákvæð viðmið og gildi (Braeken o.fl., 2010; Evert Ketting, Friele og Michielsen, 2015; Winkelmann o.fl., 2010). Kennarar og aðrir sem kenna börnum og ungmennum kynfræðslu bera ábyrgð á því að tala um kynhegðun, kynlíf, kynþroska og kynhneigð með



það að markmiði að efla tilfinningaþroska, samskiptaferni og vellíðan barna og ungmenna.

### 3.3 Jákvæð sálfræði í kennslu

Andlegri heilsu ungmenna hefur hrakað á síðustu árum og greina nú fleiri börn hérlendis frá því að þau upplifi kvíða og finni fyrir einkennum þunglyndis (Sigrún Daniélsdóttir, Védís Helga Eiríksdóttir og Salbjörg Bjarnadóttir, 2017, bls. 3). Í fréttablaði Embættis landlæknis segir að mikilvægt sé að fræða og tileinka sér jákvæðar uppeldisaðferðir til þess að sporna gegn þessari þróun (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls. 9). Einnig er talið mikilvægt að efla skólana sem vettvang fyrir geðrækt og forvarnir og bent er á að „Skólar eru ákjósanlegasti vettvangurinn til að ná til sem flestra barna í samfélaginu með kennslu og þjálfun á sviði geðheilsu og vellíðunar“ (Sigrún Daniélsdóttir o.fl., 2017, bls. 4). Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur einnig greint frá mikilvægi þess að kennarar eða aðrir starfsmenn skóla efli jafnt andlega, líkamlega og félagslega heilsu grunnskólabarna þar sem heildræn nálgun hefur sýnt fram á aukna vellíðan nemenda (World Health Organization, 1997, bls. 26).

Jákvæð sálfræði er ekki gömul fræðigrein en upphafsmenn hennar eru Mihaly Csikszentmihalyi og Martin Seligman og vildu þeir beina sjónum sínum að heilbrigði, hamingju og því sem gerir venjulegt líf innihaldsríkara. Markmið jákvæðrar sálfræði er meðal annars að auka hamingju, velferð, hugrekki, sköpun og þrautseigju einstaklinga (Seligman og Csikszentmihalyi, 2000, bls. 5). Hægt er að styðjast við jákvæða sálfræði á mörgum sviðum í samfélaginu meðal annars í skólum þar sem markmiðið er meðal annars að stuðla að velferð nemenda (Ingibjörg Vala Kaldalóns, 2015, bls. 31-32). PERMA líkanið er eitt af því sem fræðimenn styðjast við þegar aðferðir jákvæðrar sálfræði eru notaðar í skólum (Norrish, 2015, bls. 53). Líkanið

skiptist í fimm þætti sem geta hjálpað mönnum að upplifa langtíma vellíðan og hamingju. Þeir þættir eru:

Jákvæðar tilfinningar (e. *Positive emotions*): mikilvægt er að upplifa jákvæðar tilfinningar eins og gleði, þakklæti, áhuga og von. Það er hæfileikinn til að vera hjartsýnn og líta á lífið frá uppbyggilegu sjónarhorni.

Virgni og flæði (e. *Engagement*): Þegar við einbeitum okkur að því gera það sem okkur þykir skipta máli og höfum áhuga á og þar sem við upplifum að áskoranir eru í takt við hæfileika okkar og styrkleika.

Sambönd (e. *Relationships*): Manneskjan er félagsvera og því er mikilvægt fyrir okkur að vera í jákvæðum samböndum þar sem við upplifum öryggi og vellíðan.

Tilgangur lífsins (e. *Meaning*): Okkur líður vel þegar við finnum fyrir því að við skiptum máli og við tilheyrum ákveðnum hópi. Þegar við getum hjálpað öðrum upplifum við oft meiri tilgang með lífinu.

Árangur (e. *Accomplishment*): Til þess að okkur líði vel skiptir máli að við getum horft til baka og séð að okkur hefur tekist að ná markmiðum okkar með góðum árangri (Norrish og Seligman, 2015, bls. 53).

Kennsluáferðir sem byggja á jákvæðri sálfræði miðast að því að efla nemendur, auka hjartsýni, seiglu, þrautseigju, nýta styrkleika, núvitund og vaxtarhugafar þeirra (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich og Linkins, 2009, bls. 293). Vísindamenn greinir þó á um hvort eigi að nota áferðir jákvæðrar sálfræði í kennslustofum en þeir sem eru á móti hafa sagt að takmarkað fjármagn sé innan skólanna og lítill tími fyrir kennara til að fá þjálfun í að nota áferðirnar (Norrish, 2015, bls. 19). Hins vegar eru aðrir vísindamenn sem telja að kosturinn við áferðir jákvæðrar sálfræði í skólum sé að nemendur tileinki sér færni sem muni nýtast þeim í daglegu lífi. Niðurstöður rannsókna hafa einnig leitt í ljós að þar sem andleg líðan barna hefur farið versnandi á síðustu

árum sé mikilvægara en áður að kennarar og aðrir starfsmenn skóla noti jákvæðar aðferðir til að efla nemendur (Embætti landlæknis, 2014; Sigrún Daníelsdóttir o.fl., 2017)

Eins og greint er frá hér að ofan hefur Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin lagt áherslu á að kynfræðsla í skólum skuli miða að því að efla nemendur og því sé jákvæð sálfræði sú aðferð sem gæti hentað kennurum við kennslu í kynfræðslu (Winkelmann o.fl., 2010). Rannsóknir sýna einnig að fleiri skólar um heim allan byggja nú allt skólastarf sitt á aðferðum jákvæðrar sálfræði. Sú nálgun hefur haft jákvæð áhrif á hegðun nemenda, meðal annars eykst sjálfstæði nemenda, þeir upplifa oftar jákvæðar tilfinningar og sýna aukinn félagsþroska (Shoshani & Steinmetz, 2014; Shoshani o.fl., 2016; Shoshani & Slone, 2017). Þó að niðurstöður rannsókna á jákvæðri sálfræði í kennslu sýni góðan árangur er þörf á fræðilegum ramma. Þar þarf að taka saman helstu markmið, áskoranir, námsmat og breytingar sem þurfa að eiga sér stað innan skólans til þess aðferðirnar gagnist öllum nemendum (White og Kern, 2018, bls. 12). Einnig þurfa kennarar að tileinka sér nýja færni og þekkingu áður en þeir byrja að vinna með aðferðirnar. Kennarar sem vilja nota jákvæða sálfræði í kennslu þurfa að mennta sig í fræðunum til þess að geta tileinkað sér aðferðir greinarinnar.

Með blöndu af alhliða- og heildrænni kynfræðslu ásamt jákvæðri sálfræði getur kennsla í kynfræðslu orðið enn árangursríkari en ella. Niðurstöður rannsókna hafa ennfremur sýnt að allar þessar stefnur hafa jákvæð áhrif á hegðun og líðan nemenda sem er forsenda þess að nemendur hafi gagn af kynfræðslunni.

## 4. Þroski 5-8 ára barna

Á Íslandi byrja börn í grunnskóla þegar þau eru 5 - 6 ára og er hvert barn einstakt og líkamlegur og andlegur þroski þeirra mismunandi. Eftir að börn hefja grunnskólagöngu sína þroskast þau oft hratt þar sem umhverfið tekur sífelldum breytingum og þau þurfa að takast á við ýmsar áskoranir. Hegðun einstaklinga í umhverfi þeirra skiptir miklu máli og læra þau mikið á því að herma eftir því sem fyrir þeim er haft (Soffía Pálsdóttir, 2007, bls. 17). Algengt er að skilningur og forvitni þeirra á ýmsum hlutum aukist, auk þess fara þau að gera sér betur grein fyrir orsökum og afleiðingum en greina þó óljóst á milli þess sem er rétt og rangt (Soffía Pálsdóttir, 2007, bls. 17). Samskipti við jafnaldra skipta þau meira máli, en þau lenda oft í vandræðum þar sem félagsþroski þeirra er takmarkaður. Tilfinninga- og vitsmunabroski hefur aukist mikið en þau eiga þó enn erfitt með setja sig í spor annarra og algengt er að skoðanir þeirra sveiflist hratt á milli þess að t.d “elska” og “hata” hluti eða einstaklinga. Þau gera sér óljósa grein fyrir afleiðingum hegðunar sinnar sem getur verið erfitt þegar þau eru í samskiptum við jafnaldra og aðra.

Kynþroski nær ekki aðeins til líkamlegra breytinga sem eiga sér stað þegar börn eru á aldrinum 10-16 ára heldur einnig til kynferðislegrar þekkingar, viðhorfs, tilfinninga og hegðunar sem þau sýna. Kynferðisleg þekking og hegðun hvers barns fer aðallega eftir aldri barnsins, fyrirmyndum þess (t.d kynhegðun fjölskyldu og vina) og hvað barninu er kennt (t.d menningarleg og trúarleg viðhorf varðandi kynhneigð og líkamleg mörk) (NCTSN, 2009, bls 1) .

Öll börn fæðast sem kynverur og segja má að kynþroskinn sé að mótast alla ævi og byrjar að mótast strax við fæðingu (Dagbjört Ásbjörnsdóttir o.fl., 2016; NCTSN, 2009, bls 1; Sigríður Dögg Arnarsdóttir, 2014, bls. 6). Kynþroski barna sem eru að hefja grunnskólagöngu breytist mikið á þessum fyrstu skólaárum en kynþroski er tilfinningalegur, félagslegur, menningarlegur og líkamlegur og hefur áhrif á viðhorf og gildi þeirra í lífinu (Suleiman, Galván, Harden og Dahl, 2017, bls. 209). Frá því að börn fæðast eru þau að læra um samskipti, sambönd, tilfinningar og annað sem snýr að líkama þeirra og annarra. Þegar börn eru um sex ára hefur áhuginn á eigin líkama og annarra aukist og kanna þau líkama sinn, bera sinn líkama saman við aðra og verða forvitnari um ýmis atriði sem tengjast kynfræðslu (Sigríður Dögg Arnarsdóttir, 2014, bls. 58-59). Spurningar um hvernig þau urðu til og ýmislegt sem tengist því kunna að vakna og þá er mikilvægt að kennarar, foreldrar og aðrir sem fá slíkar spurningar frá barni svari þeim rétt en þó í samræmi við vitsmunarþroska hvers barns. Sú fræðsla þarf að vera rétt og góð og gagnlegt er að börn læri um sama efnið á ólíkum stöðum t.d. heima, í skólanum, í frístund og hjá skólahjúkrunarfræðingum. Á þessum aldri þroskast þau og læra einnig mikið í gegnum leik og hafa rannsóknir sýnt að algengt er að börn leiki sér í “læknisleik” þar sem einn er læknirinn og hinn sjúklingsurinn og læknirinn skoðar líkama sjúklingsins. Þetta er ákveðin kynferðisleg hegðun ungra barna og er eðlilegur hluti af þroskaferli þeirra (Mesman, Harper, Edge, Brandt og Pemberton, 2019). Algengt er að grunnskólabörn hafi dýpri skilning á hlutverkum kynjanna og eru oft meðvitaðri um hegðun sína og taka oft eftir því hvað er “stelpulegt” og “strákalegt” (Halim og Ruble, 2010, bls. 495). Hegðun þeirra getur því breyst þar sem mörg börn vilja haga sér í samræmi við viðhorf annarra t.d. með því að klæðast frekar ákveðnum fötum og leika með ákveðið dót (Halim og Ruble, 2010, bls. 495). Mikilvægt er að byrja snemma að tala um líkamann, tilfinningarnar, samskiptin og fleira sem tengist

kynfræðslu en byggja svo ofan á þekkinguna í gegnum alla skólagönguna (Dagbjört Ásbjörnsdóttir o.fl., 2016)

Í rannsókn Sonja N. Brilleslijper-Kater og Herman E. M. Baartman (2000) var kannað hver væri kynferðisleg þekking barna á aldrinum 2-6 ára í Hollandi. Þátttakendur voru 63 nemendur og voru þau með meðal eða yfir meðal greindarvísitölu og enginn þeirra hafði neina reynslu af kynferðislegu ofbeldi. Börnin svöruðu spurningum, skoðuðu myndir og greindu frá kynferðislegri þekkingu sinni í viðtali. Niðurstöður leiddu í ljós að ung börn hafa mjög takmarkaða kynferðislega þekkingu. Þau sýndu einungis grunnþekkingu á kynfærum og algengara var að þau notuðu “gælunöfn” yfir kynfæri kvenna en karla (Brilleslijper-Kater og Baartman, 2000, bls. 173). Þegar börn voru spurð um getnað, fæðingu eða kynferðislega hegðun fullorðinna reyndist þekking þeirra vera mjög takmörkuð. Ekkert barnanna gat greint frá því hvernig börnin urðu til og mjög fá þeirra vissu hvernig barn kæmist í maga móður (Brilleslijper-Kater og Baartman, 2000, bls. 175). Ekki var marktækur munur á milli kynja þar sem bæði strákar og stelpur voru með sömu þekkinguna (Brilleslijper-Kater og Baartman, 2000, bls. 166). Hægt er að draga þá ályktun út frá þessum niðurstöðum að börn sem eru að hefja grunnskólagöngu sína hafi takmarkaða kynferðisþekkingu. Því þarf námsefni í kynfræðslu fyrir yngstu bekki grunnskóla að vera auðvelt, útskýringar einfaldar og orðaforði sem notaður er þarf að vera auðskilinn. Einnig er hægt að álykta að ekki er þörf á því að kynjaskipta ungum börnum þegar kynfræðsla er kennd þar sem þekking þeirra á kynferðislegum málefnum er nánast sú sama. Mörgum kann að þykja það of snemmt að kenna börnum á aldrinum 5-8 ára kynfræðslu, en rannsóknir hafa sýnt að ung börn sýna flest þau þroskamerki að þau séu tilbúin til að fá að vita meira um getnað, líkama sinn og mismun kynjanna. Auk þess þykir flestum ungum börnum eðlilegt að tala

um líkama sinn og fræðast um ólíka starfsemi hans og þau eru ekki feimin við að ræða þessi mál (Sigríður Dögg Arnarsdóttir, 2014, bls. 7)

## 5. Námsefni fyrir yngsta stig grunnskóla

Kynfræðsla ætti að vera ævilangt ferli þar sem einstaklingar afla sér upplýsinga, mynda gildi, viðhorf og skoðanir um sjálfsmynd, sambönd og nánd í ýmsum aðstæðum lífsins. Fjöldi vísindamanna hefur þróað fræðilegan grunn og reglugerðir sem hægt er að styðjast við í kennslu í kynfræðslu. Í slíkum reglugerðum koma meðal annars fram markmið og efni fyrir hvern árgang fyrir sig til þess að auðvelda kennurum, foreldrum og öðrum sem kenna kynfræðslu að finna viðfangsefni til að kenna (Gelperin o.fl., 2004, bls. 17; UNESCO, 2018a, bls. 35; Winkelmann o.fl., 2010, bls. 38–50). Skortur er á gagnreyndu námsefni fyrir yngsta stig grunnskóla, í mörgum löndum er fjármagni ekki varið í þennan málaflokk. Kennarar og aðrir starfsmenn skóla eru því oft í erfiðri stöðu þar sem ekki hefur verið settur skýr rammi um hvernig kynfræðsla skuli kennd. Þegar kynfræðsla er kennd í leikskóla eða á yngsta stigi í grunnskóla þarf námsefni að vera aðgengilegt fyrir kennara eða aðra starfsmenn. Námsefnið þarf að miðast við aldur og þroska nemenda, þá þurfa kennarar að vera vel undirbúnir og búa yfir góðri þekkingu á efninu (Ninawati, 2018).

Niðurstöður rannsókna sýna að í þeim skólum þar sem námsefni í kynfræðslu er aðgengilegt og markvisst notað í kennslu hafa nemendur sýnt jákvæðari kynhegðun og bætta líðan (Evert Ketting og Ivanova, 2018; Weaver o.fl., 2005). Til að mynda gerði Douglas Kirby og félagar (2007) samantekt á rannsóknum um allan heim þar sem markmið var að skoða árangur kynfræðslu námsefnis fyrir 9-24 ára (Kirby, Laris og Rolleri, 2007). Niðurstöður leiddu í ljós að í tæplega 65% rannsókna hafði íhlutunin marktæk áhrif á hegðun



nemenda þar sem ýmist dró úr neikvæðri kynhegðun eða tíðni þeirra sem notuðu getnaðarvarnir jókst (Kirby o.fl., 2007, bls. 210). Einnig sýndu um 10 rannsóknanna langtíma áhrif á hegðun nemenda þar sem marktækur munur var á hegðun eftir tvö eða fleiri ár (Kirby o.fl., 2007, bls. 213–214). Niðurstöður þessarar samantektar sýndu einnig að engin rannsókn sem skoðuð var sýndi fram á neikvæð áhrif kynfræðslunnar á kynhegðun nemenda (Kirby o.fl., 2007, bls. 214).

Rannsóknir sýna að í kynfræðslu kennslu er mikilvægt að skapa menningu innan bekkjarins sem einkennist af jákvæðni, trausti og virðingu þar sem rödd allra fær að heyrast (Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2013, bls. 43). Nemendur eru þá í góðum samskiptum við kennara sína og nemendur eru síður feimnir við að spyrja spurninga í tengslum við kynfræðslu. Þegar árangursríkt námsefni í kynfræðslu er skoðað er megin markmið þeirra að fræða unga nemendur um ábyrga, heilbrigða og jákvæða hegðun þegar kemur að kynheilbrigði (Blake, 2008, bls. 33; J. Goldman, 2011, bls. 155).

Niðurstöður fyrri rannsókna sýna að kynfræðsla gegni mikilvægu hlutverki þegar kemur að hegðun og þroska nemenda. Margir grunnskólakennarar greina þá frá því að þeir vilja ekki kenna kynfræðslu þar sem þá skorti sjálftraust eða hæfni til þess að miðla slíku efni til nemenda (J. Goldman, 2011, bls. 155). Þá hafa margir skólar gripið til þess ráðs að fá utanaðkomandi aðila til þess að taka að sér fræðslu í þessum efnum (Johnson, Sendall og Mccuaig, 2014; Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2013, bls. 42–43).

Í rannsókn frá árinu 2011 voru tekin viðtöl við þrjá utanaðkomandi aðila sem hafa kennt börnum á aldrinum 4 - 11 ára kynfræðslu í um og yfir átta ár (J. D. G. Goldman, 2011). Markmið rannsóknarinnar var meðal annars að komast að því hverjar væru algengustu spurningarnar sem ungir nemendur spyrja í tengslum við kynfræðslu og skoða þær kennsluáðferðir sem sýna góðan árangur. Hér verða einungis skoðaðar niðurstöður sem var greint frá í

tengslum við kennslu á 5-7 ára nemendum. Þar er meðal annars greint frá því að þegar kennari hefur yfirgripsmikla þekkingu á efninu verður kennslan árangursríkari, gagnvirkari og gagnlegri fyrir nemendur. Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu þá einnig í ljós að þátttakendur rannsóknarinnar voru allir sammála um það að þegar kynfræðsla er kennd með beinum hætti þar sem kennari talar og nemendur eiga að hlusta skilar hún ekki miklum árangri (J. D. G. Goldman, 2011, bls. 168). Greindu þátttakendur einnig frá því að kennslan væri árangursrík þegar nemendur tækju virkan þátt og notuð væri leikræn tjáning, tónlist, leikir eða aðrar gagnvirkar æfingar þar sem samtal væri á milli nemenda og kennara (J. D. G. Goldman, 2011, bls. 168). Ennfremur tóku þeir fram að mikilvægt væri að kennari sem nemendur þekktu tæki þátt í kennslunni þar sem nemendur treystu honum og væru því óhrædd við að spyrja spurninga. Kennarar í kennslustofunni hafa þá ótal tækifæri til að svara spurningum um kynhneigð, æxlun, þroska og eigin líkama. Algengustu spurningarnar sem nemendur á aldrinum fimm til sjö ára spurðu snérust um líkama þeirra og þroska fósturs (J. D. G. Goldman, 2011, bls. 171)

Í greinargerð Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) segir að kynfræðsla fyrir nemendur á aldrinum fimm til átta ára eigi að ganga út á meðal annars vináttu, tilfinningar og mismunandi líkamsparta (UNESCO, 2018, bls. 35-36; Winkelmann o.fl., 2010, bls. 40-42). Þessi viðfangsefni geta aukið félagsfærni nemenda og búið til heilbrigðan grunn seinna meir þegar þau fá fræðslu um kynþroskaskeiðið, kynheilbrigði og samskipti. Í alþjóðlegum greinargerðum um kynfræðslu kemur einnig fram að mikilvægt sé að styðjast við alhliða kynfræðslu þar sem lögð er áhersla á ólíka þætti (UNESCO, 2018a, bls. 34; Winkelmann o.fl., 2010, bls. 16). Þar er átt við að leggja eigi grunn að þekkingu, færni, gildismati og viðhorfum nemenda til kynlífs, samskipta, tilfinninga, sjálfsefningar og kynheilbrigðis (Braeken o.fl., 2010; UNESCO, 2018a; Winkelmann o.fl., 2010).

Mikilvægt er fyrir kennara að vita hvaða efni hentar hverjum aldurshóp og hvernig nálgast megi nemendur á jákvæðan og uppbyggilegan hátt. Þegar skoðað er námsefni í kynfræðslu á Íslandi kemur í ljós að til er fjölbreytt námsefni í kynfræðslu fyrir nemendur í eldri bekkjum grunnskóla (Margrét Júlía Rafnsdóttir, 2008; Þórdís Elva Þorvaldsdóttir, 2016). Takmarkað úrval er af námsbókum í kynfræðslu fyrir yngri börn hérlendis, einungis eru nokkrar bækur í boði. Það getur valdið því að kennarar og aðrir starfsmenn skóla eru í erfiðri stöðu þegar kemur að því að ákveða hvaða efni eigi að kenna og hvaða aðferðir eigi að styðjast við. Meðal þeirra bóka sem eru aðgengilegar hérlendis og hægt er að styðjast við þegar kemur að kynfræðslu fyrir yngri börn eru:

“Þetta er líkaminn minn” er bók sem fer yfir einkastaði líkamans og er markmið bókarinnar að draga úr misnotkun. Bókin hefur verið gefin út frá árinu 1998 af Barnaheill og er afhent börnum á leikskólaaldri (Lory Freeman, 1998).

“Komdu og skoðaðu líkamann minn” er námsbók sem gefin var út árið 2001 af Menntamálastofnun og hentar í náttúrufræðikennslu á yngsta stigi, þar er farið yfir starfsemi og þarfir líkamans og heiti á helstu líffærum (Gunnhildur Óskarsdóttir og Ragnheiður Hermannsdóttir, 2018).

“Spur 1” er námsbók í lífsleikni þar sem eru tillögur að 30 mismunandi kennslustundum sem hafa það að markmiði að auka tilfinningaþroska og samskiptafærni nemenda (Elín Elísabet Jóhannsdóttir, 2003). Þó svo að hægt sé að finna námsbækur sem komið er inn á viðfangsefni kynfræðslunnar og aðra lífsleikni er ekki algengt að kennarar ræði markvisst við unga nemendur um efni sem tengist kynfræðslu.

Fyrir tæpum 40 árum gerðu Goldman og Goldman (1982) rannsókn þar sem markmiðið var að kanna kynferðislega þekkingu, skilning, hugsun og orðaforða barna á ólíkum aldri í ólíkum löndum. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að kynvitund barna á aldrinum fimm til sjö ára er takmörkuð en þau hafa

færni til þess að þekkja, skilja og fá fræðslu um líkama sinn, kynjamismun, meðgöngu, fæðingu og mannleg samskipti (Goldman og Goldman, 1982, bls. 369-371).

Stofnun sem sérhæfir sig í kynfræðslu (SIECUS) og hefur gefið út fjölda leiðbeininga um það hvernig standa skuli að kennslu í kynfræðslu í skólum (Gelperin o.fl., 2004). Meðal annars hafa þeir gert leiðbeiningar þar sem kemur fram hvaða markmið og efnisþætti skuli hafa í huga þegar alhliða kynfræðsla er kennd nemendum á aldrinum 4-19 ára. Tilgreint er sérstaklega hvaða efnisþættir henti hverjum aldurshópi fyrir sig (Guidelines for Comprehensive Sexuality Education: Kindergarten-12th). Leiðbeiningunum er skipt upp í lykilhugtök sem ætlað er að efla og styrkja ákvarðanatöku, sjálfstraust og stuðla að jákvæðri kynhegðun nemenda (Gelperin o.fl., 2004). Farið verður yfir lykilhugtökin og hvaða efnisþætti eigi að fara í með 5-8 ára börnum. Lykilþættirnir eru:

Þroski mannsins (e. *Human development*) þar sem farið er yfir samspil líkamlegs, tilfinningalegs, félagslegs og vitsmunalegs þroska mannsins.

Kennsla fyrir 5-8 ára börn: Kennslan skal miða að því að kenna á auðveldan hátt hvernig nýr einstaklingur verður til, kynna fjölbreyttar kynhneigðir, rétt nöfn á líkamspörtum, mun milli kynjanna, ólíkar líkamsgerðir og hvernig gott er að hugsa um líkama sinn svo manni líði vel.

Sambönd (e. *Relationship*) þar sem farið er yfir ýmis konar sambönd þar sem við erum í allt okkar líf hvort sem það eru vinir, fjölskylda eða maki.

Kennsla fyrir 5-8 ára börn: í þessum kafla ætti að meðal annars að ganga út frá því að skilgreina ólíkar fjölskyldugerðir, hvað felst í

vináttu, kenna þeim að það sé hægt að eiga marga vini, bæði strákavini og stelpuvini, mismunandi tegundir af ást eru skoðaðar og hvað felst í því að vera ástfanginn.

Lífsleikni (e. *Personal skills*) þá er átt við að mikilvægt sé að nemendur tileinki sér ákveðna félagslega færni til að takast á við margvíslega áskoranir í tengslum við samskipti.

Kennsla fyrir 5-8 ára börn: mikilvægt er að börn á þessum aldri átti sig á hugtakinu gildi og hvernig einstaklingar og fjölskyldur hafa margvísleg gildi. Einnig er mikilvægt að ræða ákvarðanatöku og að bæði fullorðnir og börn taki ákvarðanir á hverjum degi sem geta ýmis haft jákvæðar og neikvæðar afleiðingar. Farið er yfir fjölbreytt samskipti fólks og hvernig þau geta birst með t.d. svipbrigðum, líkamstjáningu eða orðum.

Kynhegðun (e. *Sexual behaviour*) Kynhegðun einstaklinga er mismunandi og mikilvægt er að nemendur læri að bera virðingu fyrir mismunandi tjáningu hennar.

Kennsla fyrir 5-8 ára: börn farið er yfir hvað sjálfsfróun þýðir að hún sé eðlileg bæði hjá stelpum og strákum en hún eigi að fara fram þegar einstaklingur er einn. Einnig er farið yfir mismunandi hegðun sem fólk sýnir þegar það upplifir væntumþykju og ást.

Kynheilbrigði (e. *Sexual health*) þá er átt við að efla kynheilbrigði nemenda þar sem miðlað er ákveðnum upplýsingum og viðhorfum til að koma í veg fyrir óæskilega kynhegðun.

Kennsla fyrir 5-8 ára börn: Börnunum er kennt að allir þurfi að þvo sér reglulega og þegar við verðum eldri þurfum við að þvo okkur oftar. Farið er yfir þroska fósturs og að kona sem gengur með barn þurfi að huga sérstaklega að heilbrigði sínu með því að borða hollan mat,

hreyfa sig reglulega og hvílast vel. Mikilvægt er í þessum kafla að farið sé yfir hvaða snertingar eru óviðeigandi og að börnin geri sér grein fyrir einkastöðum sínum og enginn megi snerta þá nema þau sjálf.

Samfélag og menning ( e. *Society and culture*) þar sem félagslegt og menningarlegt umhverfi mótar það hvernig einstaklingar upplifa og læra að tjá kynhneigð sína.

Kennsla fyrir 5-8 ára börn: Kennslan skal miða að því að skoða ólíkar staðalmyndir, mikilvægt er að skoða kynjamun í því samhengi og hvernig ýmsar staðalmyndir hafa áhrif á líf okkar. Einnig skal ræða við nemendur um gagnrýna hugsun og gera þau meðvituð um að sumar upplýsingar í sjónvarpi, í bíómyndum, í bókum og á netinu eru sannar og sumar ekki (Gelperin o.fl., 2004).

Fleiri alþjóðlegar ráðleggingar hafa verið gefnar út, þar á meðal gaf UNICEF út hvaða markmiðum skuli náði í kynfræðslu fyrir 2030 (Winkelmann o.fl., 2010). Einnig er greint frá lykilþáttum sem gagnlegt er að komi fram í kynfræðslu og eru þeir í takt við það sem greint er frá hér að ofan. Þar sem kaflaheitin eru sambönd (e. *Relationship*), gildi, réttindi, menning og kynhneigð (e. *Values, rights, culture and sexuality*), skilningur á kyni (e. *understanding gender*), ofbeldi og öryggi (e. *Violence and staying safe*), lífsleikni (e. *Skills for health and well-being*), líkamlegur þroski (e. *The human body and development*), kynhneigð og kynhegðun (e. *Sexuality and sexual behaviour*) og æxlunarfræði (e. *Sexual and reproductive health*) (Winkelmann o.fl., 2010, bls. 34). Þessum köflum er einnig skipt eftir aldurstigum og mismunandi hvaða efnisþættir henta hverju aldurstigi. Lítil munur er á þessum ráðleggingum í kynfræðslu fyrir 5-8 ára börn. Í ráðleggingum UNICEF er kafað dýpra í tilfinningaþroska, ólíkar upplifanir, hvernig við byggjum upp traust og skoðað hvernig hegðun okkar getur haft áhrif á aðra og öfugt (UNESCO, 2018, bls. 37-80).

Þegar námsefni fyrir 5-8 ára nemendur í grunnskóla er hannað verður að leggja áherslu á jafnrétti kynjanna í fræðslunni (Haberland og Rogow, 2015). Rannsóknir hafa sýnt að árangur af slíku námsefni er meiri en þar sem jafnrétti er ekki haft til hliðsjónar (Haberland og Rogow, 2015). Þá hefur komið í ljós að árangur af kynfræðslu í skólum sé mestur þegar allt samfélagið viðurkennir mikilvægi kennslunnar og stjórnvöld styðja við ýmsar aðgerðir sem miða að því að efla einstaklinga til að taka ábyrgar ákvarðanir í lífi sínu (Chandra-Mouli o.fl., 2015; Fonner, Armstrong, Kennedy, O'Reilly og Sweat, 2014; UNESCO, 2018b).

## 6. Foreldrar og kynfræðsla

Nútíma samfélag hefur breyst mikið á síðustu árum, upplýsingar eru aðgengilegri en áður og hægt er að auka þekkingu sína á mörgum sviðum í gegnum ólíka miðla. Börn og unglingar búa því í hröðu umhverfi og eiga auðvelt með að nálgast efni sem þau hafa áhuga á. Aukning hefur orðið á kynferðislegri framsetningu í tónlistarmyndböndum, sjónvarpsþáttum og efni sem má nálgast má á netinu (Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2013, bls. 44). Í dag geta börn horft á slíkt efni og séð margt sem tengist kynlífi og öðru kynheilbrigði með auðveldum hætti. Það sem getur fylgt þessari þróun er að börn fá margvísleg skilaboð sem geta aukið ranghugmyndir um kynlíf og annað sem telst eðlilegur hluti af lífi okkar (Dagbjört Ásbjörnsdóttir, Guðbjörg Edda Hermannsdóttir og Sigurlaug Hauksdóttir, 2006, bls. 2). Mikilvægt er því að fullorðnir séu fyrirmyndir og hjálpi börnum og unglingum að nota gagnrýna hugsun við upplýsingaöflun sína (Dagbjört Ásbjörnsdóttir, Guðbjörg Edda Hermannsdóttir og Sigurlaug Hauksdóttir, 2006, bls. 2). Rannsóknir hafa leitt í ljós að mikilvægt sé að kynfræðsla fari ekki einungis fram í skólanum heldur að foreldrar og forráðamenn taki virkan þátt í því að ræða við börn sín um málefni kynfræðslunnar (Dagbjört Ásbjörnsdóttir o.fl., 2006; Fisher, Telljohann, Price, Dake og Glassman, 2015; Shin o.fl., 2019). Foreldrar geta þá haft áhrif á viðhorf barna sinna til kynlífs, sambanda og kynheilbrigðis þar sem þeir eru fyrirmynd barna sinna og þeim ber að ræða þessi málefni við börn sín.

Í rannsókn Fisher og félaga frá árinu 2015 var kannað viðhorf foreldra 5-12 ára barna til kynfræðslu og þá sérstaklega hvenær ætti að byrja að ræða



um málefni kynfræðslunnar við börn heima fyrir og í skólanum (Fisher o.fl., 2015). Þátttakendur í rannsókninni voru 58% konur og 42% karlar. Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að flestum foreldrum eða 92% þeirra þótti eðlilegt að kynfræðsla væri kennd í yngri bekkjum grunnskóla. Áhugavert var að um 80% þátttakenda töldu að helsta ástæðan fyrir því að kynfræðsla væri lítið eða ekki kennd í skólum væri ótti kennara og hjúkrunarfræðinga við að foreldrar vildu ekki að börnin þeirra fengju fræðsluna. Einnig kemur fram að meirihluti foreldra eða um 86% vilja vera í meira samstarfi við kennara þegar kemur að því að velja efni og hugtök sem unnið er með í fræðslunni hverju sinni. Foreldrum þótti flestum eðlilegt að byrja að kenna börnum um skaðsemi eineltis, kynja- og staðalímyndir, heilbrigð sambönd, nöfn á mismunandi líkamspörtum og vináttu þegar þau væru í yngri bekkjum grunnskóla jafnt heima og í skólanum. Með auknum þroska færi kynfræðslan að snúast meira um kynþroskaskeiðið, getnaðarvarnir og kynsjúkdóma (Fisher o.fl., 2015, bls 8-12). Áhugavert er að þótt flestir foreldrar hafi verið sammála um mikilvægi kynfræðslu í grunnskóla höfðu 60% þeirra aldrei rætt um málefni kynfræðslunnar við börn sín heima fyrir og þeir foreldrar sem ræddu við börn sín höfðu að meðaltali gert það einu sinni eða tvisvar (Shin o.fl., 2019, bls 320). Fleiri rannsóknir hafa sýnt fram á að foreldrar vilja að fjallað sé um kynfræðslu í grunnskólum, þeir vilja vera upplýstir um viðfangsefni fræðslunnar og vera í samtarfi við skólann til þess að fræðslan beri góðan árangur (Kantor og Levitz, 2017, bls. 4; Macbeth, Weerakoon og Sitharthan, 2009, bls. 328–333; Tortolero, Johnson, Peskin, Cuccaro og Markham, 2011, bls. 8).

Barrense-Dias og félagar könnuðu hvaðan ungt fólk fékk kynfræðslu þegar þau voru börn (Barrense-Dias o.fl., 2020). Þátttakendur voru á aldrinum 24-26 ára og var skipt í sex hópa eftir því hvort þeir fengu kynfræðslu frá vinum, foreldrum, veraldarvefnum, frá öðrum eða hvergi. Flestir voru í hópnum sem fengu fræðslu frá vinum eða um 40% þátttakenda, næst flestir

höfðu fengið fræðslu frá foreldrum eða um 27% og um 19% þátttakenda fengu fræðslu í grunnskóla. Hóparnir voru bornir saman með það að markmiði að skoða mun á fyrstu kynlífsreynslu, ótímabærri þungun, smiti á kynsjúkdómum og fjölda rekkjunauta (Barrense-Dias o.fl., 2020). Niðurstöður leiddu í ljós að þeir einstaklingar sem fengu fræðslu sína að mestu leyti frá vinum eða af veraldarvefnum væru líklegri til þess að hafa upplifað neikvæða kynferðislega reynslu á lífsleið sinni. Einnig voru fleiri stúlkur sem greindu frá því að þær hefðu fengið fræðslu frá foreldrum sínum en drengir leituðu oftast eftir upplýsingum á netinu (Barrense-Dias o.fl., 2020; Turnbull, Van Wersch og Schaik, 2008). Rannsóknir hafa sýnt að oftast eru það mæður sem tala um hegðun sem snýr að kynlífi við börn sín og hafa drengir greint frá því að fræðslan sem þeir fá heima fyrir snúi aðallega að upplifun stúlkna og því leiti þeir annað með spurningar sínar um þetta málefni (Flores og Barroso, 2017; Shin o.fl., 2019; Turnbull o.fl., 2008).

Rannsóknir sýna jafnframt fram á að þegar foreldrar (Barrense-Dias o.fl., 2020) eru ófeymni við að ræða um kynlíf við börn sín og gera það á opin og einlæg hátt þá byggja þau upp traust samband sín á milli. Um leið skapa foreldranir öruggt umhverfi þar sem börnin geta óhrædd spurt spurninga sem tengjast kynlífi og kynhegðun (Dagbjört Ásbjörnsdóttir o.fl., 2009; Lee og Kweon, 2013). Margir foreldrar vilja ræða um kynlíf við börn sín en treysta sér ekki til þess þar sem þeir skammast sín, þeim líður illa eða telja sig ekki hafa færni né þekkingu til að miðla efninu á þann hátt að barnið hafi gagn af (Lee og Kweon, 2013) Rannsóknir hafa sýnt fram á að ef opin umræða er á heimili barns um málefni kynfræðslunnar upplifir barnið meira öryggi og tjáir sig frekar um flókin málefni (Shtarkshall, Santelli og Hirsch, 2007, bls. 117-118). Kennarar þurfa því að vera í virkum samskiptum við foreldra og leiðbeina þeim, svo þeir séu vel upplýstir áður en kennsla í kynfræðslu hefst. Foreldrum kemur þá ekki á óvart þótt barn þeirra spyrji um málefni tengt kynfræðslunni og geta þá haldið áfram umræðunni heima. Með þessu samspili

heimilis og skóla er velferð barnsins höfð að leiðarljósi og tryggt að þau fái mikilvægt veganesti til þess að takast á við þær fjölbreyttu áskoranir sem þau þurfa að takast á við í lífinu.

Unglingar, sem eru að byrja að fóta sig á þessari viðkvæmu og oft vandrötuðu braut, þurfa að átta sig á þeim gildum sem þeir vilja leggja upp með í ferðalag sitt til góðs kynferðisþroska. Með áherslu á kynlífsheilbrigði er verið að styrkja jákvæða þætti kynlífs og stuðla að vellíðan fólks.

## 7. Kynfræðsla erlendis

Alþjóðastofnanir á borð við Alþjóða heilbrigðismálastofnunina (WHO), Evrópudeild alþjóðasamtaka um fjölskylduáætlun (e. *International Planned Parenthood Federation*) og Mannfjöldasjóð Sameinuðu þjóðanna (*UNFPA*) telja kynfræðslu nauðsynlegan þátt í skólastarfi svo tryggja megi heilbrigði og velferð barna og ungmenna (Braeken o.fl., 2010; UNESCO, 2018b, 2018a; Winkelmann o.fl., 2010; Evert Ketting, 2018, bls 319). Að þeirra mati á kynfræðsla að efla nemendur, stuðla að jákvæðum viðhorfum og auka færni þeirra til að taka upplýstar ákvarðanir. Enginn vafi leiki á því að slík fræðsla stuðlar að bættri heilsu og aukinni vellíðan barna og unglinga (Evert Ketting, 2018, bls. 319). Rannsóknir hafa leitt í ljós mikilvægi kynfræðslu og hefur mikil viðhorfsbreyting orðið í heiminum til kennslunnar. Fyrir um 30 árum síðan sagði forseti IPPF

„það er aðeins eitt námsefni í heiminum þar sem fólk segir,, ef þú miðlar þekkingu þá fara þau að taka rangar ákvarðanir“ og það er þegar rætt er um kynfræðslu eða hegðun sem tengist kynlífi” (Evert Ketting, 2018, bls 319)

Á undanförunum árum hafa orðið miklar breytingar í nútímasamfélagi, fjölbreytni hefur aukist og netið hefur opnað á greiðari aðgang að upplýsingum. Það er því mikilvægt að námsefni og kennsla sé í takt við þær samfélagsbreytingar. Á síðustu tveimur áratugum hefur þróunin orðið sú að kynfræðsla hefur fengið meira vægi í skólastarfi í mörgum löndum (Evert Ketting og Ivanova, 2018, bls 8). En það eru ennþá ríki þar sem kynfræðsla er

ekki kennd í skólum og nytsemi slíkrar kennslu dregin í efa (Evert Ketting og Ivanova, 2018). Rannsóknir um kynfræðslu sýna enn fremur að það er mikill munur á milli landa og jafnvel á milli skóla innan hvers lands (Beaumont og Maguire, 2013, bls 11).

Árið 2013 var gerð rannsókn á stöðu og viðhorfi til kynfræðslu í 24 löndum í Evrópu, og var notast við fimm viðmið til þess að meta hvert land. Viðmiðin voru; hvort skólar noti alhliða kynfræðslu (e. *Comprehensive*), hvort foreldrar og forráðamenn væru upplýstir um viðfangsefni í tengslum við kynfræðsluna, hvort kennararnir sem sjá um fræðsluna hafi fengið þjálfun í kennslu í kynfræðslu, hvort nemendur hafi verið skyldaðir í kynfræðslutíma og hvort fjallað hafi verið um kennsluefnið á fjölbreyttan hátt og án fordóma. Aðeins 8 lönd náðu öllum eða að minnsta kosti þremur af fimm viðmiðum, það voru Belgía, Finnland, Holland, Svíþjóð, Danmörk, Frakkland, Lúxemborg og Þýskaland (Beaumont og Maguire, 2013, bls. 46).

Árið 2018 var gerð rannsókn á vegum Evrópusambandsins þar sem könnuð var staða og þróun á kynfræðslu í 25 skólum. Notuð voru gögn úr lögum og námsskrám frá hverju landi (Evert Ketting og Ivanova, 2018). Fleiri þættir voru kannaðir og leiddu niðurstöður meðal annars í ljós að 85% þeirra landa sem skoðuð voru höfðu skýra reglugerð í lögum sem skylduðu skóla til að kenna kynfræðslu (Evert Ketting og Ivanova, 2018, bls. 8). Þrátt fyrir að lög og stefnur í flestum Evrópuríkjum kveði á um að skólar skuli kenna kynfræðslu, er kennsla með mismunandi hætti eftir skólum og gæði kennslunnar sömuleiðis. Stefnumótun um kennslu í kynfræðslu skortir og því hafa aðildarríki Evrópusambandsins sjálfsákvörðunarrétt um það hvort kynfræðsla sé í námsskrám og hvort kennsla í námsgreininni fari fram í skólum (Beaumont og Maguire, 2013, bls 34). Einnig var kannað hvort löndin væru að kenna alhliða kynfræðslu eða einungis líffræðilega hlutann þar sem fjallað er um breytingar á líkamanum við kynþroska. Notaðir voru

staðlar um alhliða kynfræðslu til að greina hvort skólar væru að kenna eftir þeirri stefnu. Auk þess var kannað hversu gamlir nemendur voru þegar kynfræðslan hófst í hverjum skóla, hvort notað var námsefni sem höfðaði til hvers aldurshóps fyrir sig og hvort kynfræðslan var kennd með markvissum hætti alla skólagönguna (Evert Ketting og Ivanova, 2018, bls. 8). Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru að aðeins 10 lönd voru að sinna kynfræðslu með alhliða hætti (Evert Ketting og Ivanova, 2018, bls. 8). Kynfræðslan hófst í flestum löndum þegar nemendur voru í grunnskóla eða framhaldsskóla og dreifðist yfir ólík aldursskeið (Evert Ketting og Ivanova, 2018, bls. 8). Rannsóknin leiddi einnig í ljós hversu ólík þróun hefur verið í kynfræðslu kennslu meðal Evrópusambandsríkja auk þess sem viðhorf til hennar eru mismunandi í þessum ríkjum (Evert Ketting og Ivanova, 2018, bls. 182).

Rannsóknir sýna að Norðurlöndin ásamt Hollandi, Belgíu og Lúxemborg skari fram úr þegar kemur að kynfræðslu, þar sé kennslan markviss og fjölbreytt (Beaumont og Maguire, 2013, bls. 11; Hackler, 2008, bls. 5; Evert Ketting og Ivanova, 2018).

Hollenska leiðin í kynfræðslu er sú leið sem starfshópur Reykjavíkurborgar horfði til við gerð tillagna að stefnumörkun á kennslu í kynfræðslu í grunnskólum borgarinnar (Dagbjört Ásbjörnsdóttir o.fl., 2016, bls. 6).

Frá árinu 1993 hefur kynfræðsla í skólum í Hollandi verið skylda fyrir alla nemendur í leik- og grunnskólum. Stjórnvöld þar í landi settu fram stefnu um að bæta og auka stuðning við kynfræðslu í skólum með réttindi ungs fólks að leiðarljósi (Weaver, Smith og Kippax, 2005, bls. 8). Ráðist var í ákveðnar samfélagslegar breytingar til að styðja framkvæmd stefnunnar (Weaver o.fl., 2005, bls. 8). Aðgengi að getnaðarvörnum var aukið, smokkasjálfsölum fjölgað og ungmenni sem voru 21 árs og yngri þurftu ekki að greiða fyrir getnaðarvarnir. Sett var aukið fjármagn í að útbúa námsefni þar sem

kynhneigð, jafnrétti og kynheilbrigði var kennt með heildstæðum hætti án fordóma (Weaver o.fl., 2005, bls. 8) Markmið stjórnvalda með þessum aðgerðum var að draga úr ótímabærum þungunum og kynsjúkdómum. Aðgerðirnar hafa borið árangur og sýna nýlegar rannsóknir að hollenskir nemendur eru líklegri til þess að eiga í jákvæðum og öruggum samböndum, minni líkur eru á ótímabærum þungunum og kynsjúkdómasmitum hefur fækkað. Þá er fyrsta upplifun þeirra af kynlífi jákvæðari en meðal unglinga í öðrum löndum (Ferguson, Vanwesenbeeck og Knijn, 2008, bls. 94). Til að styðja kennara hafa hollensk fræðslufyrirvöld tryggt þeim þjálfun í kynfræðslu kennslu og þeir fá einnig tækifæri til að afla sér endurmenntunar hjá skólaheilbrigðis- og jafnréttisstofnunum (Weaver o.fl., 2005, bls. 4). Kennarar hafa ennfremur frelsi til að velja hvaða efni er notað í kennslu, hvaða aðferðir og áherslur eru settar hverju sinni og kynfræðslan er oftast hluti af öðrum námsgreinum (Margaret E. Greene, Rasekh og Amen, 2002, bls. 48). Í námsskrám er kynfræðsla ekki skilgreind sem skyldufag en jafnrétti kynjanna, fjölbreytileiki, mörk og fleira er það sem nemendur læra á öllum skólastigum (Hackler, 2008).

Fleiri lönd eins og Frakkland, Ástralía, Danmörk og Svíþjóð hafa aukið áherslu á kynfræðslu í skólakerfinu, þá sérstaklega með það að markmiði að minnka smit kynsjúkdóma, fækka ótímabærum þungunum og auka ánægju í samböndum (Weaver o.fl., 2005, bls 2). Skólar í Danmörku hafa farið að fyrirmynd Hollendinga og hafa byrjað að kenna nemendum kynfræðslu við 5 ára aldur (Sophie Amalie Jensen og Anne Wind, 2019, bls. 4).

## 8. Kynfræðsla Íslandi

Umræðan um kynlíf og kynfræðslu á Íslandi á sér ekki langa sögu en deilt hefur verið um hvort, hvernig og hver á að sinna kynfræðslu fyrir börn hérlendis. Árið 1978 kom út bókin *Um kynferðisfræðslu* eftir Jón Þorvarðarson þar sem hann skoðar hvernig kynfræðslu er háttað á Íslandi og hvert viðhorf nemenda er til hennar (Jón Þorvarðarson, 1978). Hann komst að því að kennarar og foreldrar væru ekki sammála um hvert inntak kynfræðslunnar ætti að vera og var viðhorf margra að óþarfi væri að fræða unglinga um þessi málefni. Jón bendir hins vegar á að mikilvægt sé að þessi fræðsla fari fram í skólum, þar sem kennarar hafi lært uppeldis- og kennslufræði og væru því færir í að ná til nemenda á jákvæðan hátt. Hann taldi að ef utanaðkomandi aðili stýrði fræðslunni væru meiri líkur á að kennsluefni kynfræðslunnar yrði feimnismál hjá nemendum og kennurum (Jón Þorvarðarson, 1978, bls. 92). Mikilvægt væri því uppfæra stöðugt námsefnið svo það taki mið af breytingum í samfélaginu (Jón Þorvarðarson, 1978, bls. 37–38).

Í grein frá árinu 1983 sem kom út í tímaritinu *Vera* skoðar höfundur hvernig kynfræðslu er háttað á Íslandi. Þar er greint frá því að árið 1977 hafi Námsgagnastofnun byrjað að dreifa bæklingum til skóla um getnaðarvarnir. Þá var kynfræðsla aðallega kennd í framhaldskólum en einnig sáu hjúkrunarfræðingar um kynfræðslu fyrir nemendum í 9. Bekk (Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, 1983, bls. 10). Höfundur greinarinnar gagnrýnir þetta og telur að á meðan kynfræðslu sé þannig háttað sé það ekki líklegt til árangurs (Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, 1983, bls. 10). Með þessu móti haldi kynferðismál áfram að vera feimnismál hjá kennurum og nemendum, sem verður til þess að



nemendur viðhalda mýtum og sæktu sér síður getnaðarvarnir (Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, 1983, bls. 10). Þá vill höfundur greinarinnar að kynfræðsla verði eðlilegur þáttur af almennu skólastarfi og þá gæti umræða um kynferðismál verið opin og á jákvæðum nótum (Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, 1983, bls. 10).

Ákveðin vitundarvakning átti sér stað í kringum árið 1990 þar sem fleiri urðu sammála um mikilvægi kynfræðslu. Tíðni kynsjúkdóma meðal ungmenna á þessu tíma hafði aukist hérlendis og vildu menn ráða niðurlögum á því og töldu aukna kynfræðslu geta skilið tilætluðum árangri (Stefán Bergmann, 1993, bls. 153). Nýtt námsefni kom út í kjölfarið Lífsgildi og ákvarðanir og átti það að vera kennurum leiðarljós í aukinni fræðslu til nemenda (Stefán Bergmann, 1993, bls. 154). Raunin er hins vegar sú að kynfræðsla tók hægum breytingum þrátt fyrir vonir um annað og kynsjúkdómasmit meðal ungmenna var óbreytt.

Árið 2006 kom út grein þar sem Sóley S. Bender, dósent við hjúkrunardeild HÍ, talar um að Ísland þurfi að móta sér stefnu í kynheilbrigðismálum (Sóley S. Bender, 2006). Þar kemur fram að hin Norðurlöndin hafi mótað slíka stefnu með góðum árangri. Ótímabærum þungunum fækkaði og unglingar byrjuðu seinna að stunda kynlíf. Hún segir að í stefnunni þurfi að leggja áherslu á kynfræðslu og þróun kynheilbrigðisþjónustu með það að markmiði að umræða um kynheilbrigðismál verði á jákvæðari nótum og gefi unglingum skýrari mynd af því hvað felist í heilbrigðu kynlífi (Sóley S. Bender, 2006, bls. 56). Rannsókn sem gerð var hérlendis árið 2007 sýnir að unglingar töldu mikilvægt að fræðsla um hegðun og annað sem tengist kynlífi væri kennd í öllum skólum með skipulögðum og markvissum hætti (Kolbrún Gunnarsdóttir o.fl., 2008, bls. 455).

Enn þann dag í dag er kynfræðsla mismikil og fer það oft eftir skólum, kennurum, aldri nemenda og fleiru hvort eða hversu mikil hún er

(Soley S. Bender, 1999, bls. 454; Elín Hulda Harðardóttir, 2019, bls. 21; Sóley S Bender, 2006, bls. 294). Misræmi er á milli skóla og getur það verið vegna þess að hvorki er greint frá því í aðalnámskrá né í lögum um grunnskóla eða framhaldsskóla að kynfræðsla eigi að vera hluti af námi nemenda (Lög um framhaldsskóla nr. 92/2008; Lög um grunnskóla nr. 92/2008; Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013). Þó kemur fram í 7. Grein laga um ráðgjöf og fræðslu varðandi kynlíf, barneignir, fóstureyðingar og ófrjósemi (nr. 25/1975) að kynfræðsla skuli vera kennd á öllum skólastigum í samráði við skóla, yfirlækni og fræðsluyfirvöld. Í mannréttindastefnu Reykjavíkurborgar segir að í öllu uppeldis- og tómsundastarfi eigi börn og unglingar að vera hvött áfram til að finna, nýta og rækta hæfileika og styrkleika sína (Þorgerdur Þorvaldsdóttir og Lilja Hjartardóttir, 2016, bls. 381). Sérstaklega er tekið fram að kennarar og aðrir sem sinna uppeldis- og frístundastarfi beri ábyrgð á því að styrkja jákvæða sjálfsmynd barna og vinna gegn neikvæðum áhrifum frá efni á netinu og öðru sem hefur áhrif á kynmynd barna og unglinga (Þorgerdur Þorvaldsdóttir og Lilja Hjartardóttir, 2016, bls. 381).

Árið 2016 setti starfshópur skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar fram greinargerð og tillögur að breytingum á kynfræðslu í grunnskólum til að verða við beiðni sem kom frá Reykjavíkurráði ungmenna (Dagbjört Ásbjörnsdóttir o.fl., 2016, bls. 8). Þar greina ungmennin frá því að kynfræðsla sé misjöfn eftir skólum, mismunandi sé hver sjái um fræðsluna, hvaða efni er farið í og hversu ítarlega er farið í efnið (Dagbjört Ásbjörnsdóttir o.fl., 2016, bls. 8-9). Rannsóknir á þessu hafa einnig leitt í ljós að í kynfræðslukennslu í íslenskum skólum sé ekki rætt um mörk, samþykki, virðingu og kynferðislega áreitni og kynferðislegt ofbeldi (Dagbjört Ásbjörnsdóttir o.fl., 2016, bls. 8-9). Skortur er á samvinnu aðila sem sjá um kynfræðslu og mismunandi er hvaða efni hver fer yfir, fræðslan er mis ítarleg og ekki nógu markviss. Þá er einnig bent á að ekki sé næg samvinna eða

samtal milli fagaðila og forráðamanna (Dagbjört Ásbjörnsdóttir o.fl., 2016, bls. 8-9). Í flestum skólum eru það samfélagsfræðikennarar, náttúrufræðikennarar og skólahjúkrunarfræðingar sem sjá um kynfræðslu auk þess sem algengt er að utanaðkomandi aðili komi og ræði um ýmis málefni kynfræðslunnar (Dagbjört Ásbjörnsdóttir o.fl., 2016, bls. 8-9).

Í niðurstöðum starfshópsins var meðal annars lagt til að hefja tilraunaverkefni í tveimur skólum þar sem unnið er að breytingum á kynfræðslu í þrjú ár, enda um langtíma tilraunaverkefni að ræða, þar sem ákveðin verkefni væru í gangi á hverju ári. Fræðsla í unglingadeild væri verkefni fyrsta árs, á öðru ári væri miðstigi bætt við og á þriðja ári tilrauna verkefnisins væri yngsta stiginu bætt við. Skólahjúkrunarfræðingur, fristundaráðgjafi í félagsmiðstöð og kennari hefðu umsjón með verkefninu í skólunum og kenndu hvert þeirra alls fjórar kennslustundir yfir veturinn. Nemendur eiga þá að fá 12 kennslustundir á ári í kynfræðslu þar sem samstarf við foreldra er virkt (Dagbjört Ásbjörnsdóttir o.fl., 2016, bls. 10). Starfshópurinn tók saman hvaða hugtök eða efnisþættir henta fyrir hvert stig. Á yngsta stigi grunnskólans ættu nemendur að fá almenna fræðslu um samskipti, líkamann, snertingu og knús, einkastaði, hvaðan koma börnin, ólík kyn, kynhneigð og kynferðisofbeldi (Gelperin o.fl., 2004; Winkelmann o.fl., 2010).

Þegar skoðað er hlutverk skólahjúkrunarfræðinga kemur fram að þeim ber að taka þátt í heilsuvernd grunnskólabarna og er fræðsla um kynheilbrigði hluti af henni (Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins, 2018; Lög um ráðgjöf og fræðslu varðandi kynlíf, barneignir, fóstureyðingar og ófrjósemi nr. 25/1975). Heilsugæslan hefur útbúið upplýsingar um hvaða efni skuli vera tekið fyrir hvern árgang þar sem kemur m.a. fram að yngstu börn grunnskólans fái fræðslu um líkamann, tilfinningar og líðan (Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins, 2018). Í einhverjum tilfellum hafa hjúkrunarfræðingar ekki haft tök á því að hitta alla

árganga, að auki er fræðslan oft stutt og hjúkrunarfræðingar ná ekki að fylgja eftir þeirri fræðslu sem þeir setja upp.

Þó svo að ekki sé tekið fram að kennarar beri ábyrgð á því að kenna kynfræðslu, bera þeir ábyrgð á því að leiðbeina nemendum sínum í vali á heilbrigðum lífsháttum, stuðla að jákvæðum samskiptum og efla nemendur sína (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011, bls. 13). Gagnrýnt hefur verið að í kennaranámi hérlendis er ekki mikið farið í efni sem tengist kennslu á kynfræðslu og skortir því kennara oft hæfni og þekkingu á því sviði. Gagnlegt gæti verið fyrir starfandi kennara að eiga kost á því að sækja sér endurmenntun í þessum fræðum (Lovísa Arnardóttir, Guðrún Ögmundsdóttir og Karl Blöndal, 2011, bls. 95).

Í tillögum Reykjavíkurborgar um skipulag á kynfræðslu kemur meðal annars fram að mikilvægt sé að allir árgangar fái fræðslu um málefni kynfræðslunnar (Dagbjört Ásbjörnsdóttir o.fl., 2016, bls. 10-12). Við skoðun á kynfræðslu á Íslandi fyrir fimm til átta ára gamla nemendur er ekki mikið um rannsóknir eða aðrar heimildir. Árið 2009 gerði Guðbjörg Gréta Steinsdóttir BA-ritgerð þar sem skoðað var hvort kynfræðsla fyrir yngstu bekkni grunnskóla ætti rétt á sér og hvernig viðhorf skólastjóra væru til hennar (Guðbjörg Gréta Steinsdóttir, 2009). Í rannsókninni tók hún viðtöl við fimm skólastjóra á höfuðborgarsvæðinu þá kemur fram að aðeins tveir skólar voru með áætlun um það hvernig kynfræðslu og lífsleikni ætti að vera háttað í skólastarfinu. Niðurstöður leiddu ennfremur í ljós að mikið misræmi væri milli skóla þegar kemur að kynfræðslu í 1. – 4. Bekk (Guðbjörg Gréta Steinsdóttir, 2009). Einn skólastjóri greinir frá því að í skólanum hans sé ekki kennd kynfræðsla með markvissum eða skipulögðum hætti en hún komi að námi nemenda óbeint á mörgum stöðum (Guðbjörg Gréta Steinsdóttir, 2009, bls 35). Annar skólastjóri greinir frá því að hann telji að fáir kennarar í skólanum séu að sinna kynfræðslu. En þó telji hann að margir séu meðvitaðir um

mikilvægi hennar en séu ekki með áætlun um hvað eigi að kenna eða hvernig eigi að háttá kennslunni (Guðbjörg Gréta Steinsdóttir, 2009, bls 39).

Í aðalnámskrá grunnskóla kemur fram að hverjum skóla er skylt að útbúa skólanámskrá þar sem á að koma fram hvernig skipulag er á námi nemenda. Til þess að átta sig á stöðu kynfræðslu í íslenskum skólum þarf því að skoða hverja námskrá fyrir sig. Þegar námskrár eru skoðaðar er ekki lögð áhersla á kynfræðslu og hætt er við því að kennslan verði því tilviljunarkennd og uppfylli ekki þær kröfur sem gera þarf til kynfræðslu svo hún skili þeim árangri sem henni er ætlað.

## 9. Kynfræðsla í Aðalnámskrá grunnskóla

Í Aðalnámskrá grunnskóla er eitt af markmiðum starfsfólks skóla að:

“skapa jákvæðan skólabrag og heilsueflandi umhverfi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum. Helstu þættir heilbrigðis sem leggja þarf áherslu á eru: jákvæð sjálfsmynd, hreyfing, næring, hvíld, andleg vellíðan, góð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilningur á eigin tilfinningum og annarra” (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls. 23).

Þegar nemendur hefja skólagöngu standa þeir misjafnlega að vígi hvað varðar kunnáttu og færni. Eitt af markmiðum kennara er að byggja við þá færni og efla þekkingu nemenda. Þá þarf námsefni sem kennari notar að miðast við þroska og aldur þeirra nemenda sem unnið er með hverju sinni svo að nemandinn hafi gagn af (Stern og Ahlgren, 2002, bls 890) Í Aðalnámskrá grunnskóla (2013) eru sett fram hæfniviðmið fyrir hverja námsgrein þar sem grunnþættir menntunar eru hafðir að leiðarljósi. Þá er hæfniviðmiðum skipt niður eftir aldurstigum og eru ákveðin hæfniviðmið sett fram sem nemendur ættu að vera búnir að ná við lok fjórða, sjöunda og tíunda bekkjar. Auðveldara er þá fyrir kennara að átta sig á því hvar nemandi stendur og hvaða áherslur hann skuli hafa í kennslu sinni. Það kemur hins vegar ekki skýrt fram hverjar áherslurnar í kynfræðslu skulu vera og ekki er farið nákvæmlega yfir hvaða efni eða hugtök hæfi hverjum árgangi. Þá er kynfræðsla ekki skilgreind sem námsgrein en tilgreind eru hæfniviðmið og markmið sem tengjast henni í samfélags- og náttúrufræðigreinum auk þess eru hæfniviðmið sem falla undir

kynfræðslu í kafla um skólaíþróttir (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls. 167, 181, 194). Mikilvægt er því að samvinna sé á milli kennara í ólíkum faggreinum til þess að kynfræðsla verði markviss og árangursrík. Einnig er fjallað um markmið og hæfniviðmið með víðtækum hætti og erfitt getur verið að gera sér grein fyrir því hvað það er sem nemendur eiga nákvæmlega að tileinka sér. Kennarar þurfa því að fara vel yfir hæfniviðmið fyrir hvern árgang og taka ákvarðanir hvernig kennslu og skipulagi skuli háttáð í hverri grein fyrir sig.

Hæfniviðmið í samfélagsgreinum skiptast í þrennt og tengjast hugarheimi, reynsluheimi og félagsheimi nemenda (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls. 196-197). Það sem átt er við með reynsluheimi nemanda er hæfni hans til að skilja veruleika sinn. Hugarheimur hvers barns er ólíkur og vísa þau hugtök sem skilgreind eru í þeim flokki til hæfni nemandans til að þekkja sjálfan sig og aðra. Í þriðja flokknum félagsheimi er greint frá mikilvægi þess að nemendur geti átt í eðlilegum samskiptum við jafnaldra og aðra. Þau hugtök sem tekin verða fyrir eru námsefni rannsóknarinnar og koma úr öllum þremur flokkunum, þau eru meðal annars, jafnrétti, kynjafræði, fyrirmyndir, vinátta og gagnrýnin hugsun.

Hæfniviðmiðum fyrir náttúrugreinar er skipt í fimm flokka sem eru, að búa á jörðinni, samspil vísinda, tækni og þróunar í samfélaginu, náttúra Íslands, heilbrigði umhverfisins og lífsskilyrði manna. Tekin eru fram nokkur hæfniviðmið sem tengjast kynfræðslu þegar skoðaður er flokkurinn lífsskilyrði manna og áhersla er lögð á að nemandinn öðlist þekkingu á eigin líkama og starfsemi hans.

Þegar kemur að því að efla heilbrigði og velferð nemenda gegna skólaíþróttir mikilvægu hlutverki þar sem meðal annars er unnið að því að efla jákvæða sjálfsmynd nemenda, andlega vellíðan þeirra, jákvæð samskipti, öryggi, hreinlæti, kynheilbrigði og skilning þeirra á eigin tilfinningum og annarra (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls 182). Hæfniviðmið

í skólaíþróttum skiptast í fjóra flokka, líkamsvitund, öryggis- og skipulagsreglur, leikni og afkastageta, félagslegir þættir, heilsa og efling þekkingar (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls. 184-186) Í flokki um félagslega þætti er komið inn á að í lok tíunda bekkjar eigi nemendur að hafa öðlast færni í því að rökræða um kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, gera sér grein fyrir afleiðingum eineltis og að geta tekið virka afstöðu gegn mismunandi ofbeldi (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls. 184). Í flokknum heilsa og efling þekkingar kemur meðal annars fram að kennarar eigi að vinna að því að nemendur í fjórða bekk læri að þekkja líkamlegan mun kynjanna (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls. 185). Þessi hæfniviðmið tengjast öll kynfræðslu með beinum hætti og þegar umræða við nemendur fer fram á ólíkum stöðum innan skólans er líklegra að það verði hluti af þeirra námi og þeir upplifi að þetta sé mikilvægur partur af lífi þeirra. Ómarkviss skilgreining á kynfræðslu í aðalnámskrá gerir það að verkum að kennari á erfitt með að hafa yfirsýn hvað honum ber að kenna og hvernig eigi að háttá fræðslunni. Úr þessu þarf að bæta til að gera kennsluna markvissari þannig að hún beri árangur og nemendur séu upplýstir um kynheilbrigði og líði vel í eigin skinni.



## 10. Kraftaverkið ég

Við gerð námsefnisins „Kraftaverkið ég“ var stuðst við gátlista og leiðbeiningar um frágang á námsefni sem Menntamálastofnun gaf út árið 2017. Þar kemur meðal annars fram að við hönnun á námsefni skuli styðjast við gildandi lög og aðalnámskrá (Menntamálastofnun, 2017). Þegar námsefnið var hannað voru verkefni sett upp með það að leiðarljósi að nemendur auki færni sína í takt við þau hæfniviðmið í aðalnámskrá sem þeir eiga að kunna skil á við lok 4. bekkjar í samfélags- og náttúrufræðigreinum (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Lítið er um um námsefni í kynfræðslu fyrir yngsta stig grunnskóla á Íslandi. Þar sem margt er sameiginlegt með kynfræðslu og lífsleikni fyrir þennan aldurshóp var námsefni í lífsleikni skoðað áður en „Kraftaverkið ég“ var hannað. Námsefninu er skipt í kafla sem mynda samfellu sem getur nýst kennurum til þess að fræða unga nemendur um málefni sem tengjast tilfinninga- og félagsþroska þeirra. Þannig er hægt að byggja upp grunnþekkingu í kynfræðslu, sem hefur jákvæð áhrif á vellíðan nemenda.

Í lögum um ráðgjöf og fræðslu um kynlíf, barneignir, fóstureyðingar og ófrjósemi kemur fram að öll börn skuli fá kynfræðslu í skólum (Lög um ráðgjöf og fræðslu varðandi kynlíf, barneignir, fóstureyðingar og ófrjósemi nr. 25/1975). Takmarkað úrval á námsefni í kynfræðslu fyrir þennan hóp getur valdið því að kennarar sinna slíkri fræðslu síður þar sem þeir þurfa að útbúa námsefni fyrir hvern tíma. Námsefnið „Kraftaverkið ég“ er hannað til þess að auðvelda kennurum að skipuleggja slíka kennslu í skólanum. Helstu markmið með námsefninu er að auka vísýni og þekkingu nemenda á mismunandi málefnum sem tengjast jafnrétti, fjölbreytileika og kynþroska. Þá leysa nemendur ýmis konar verkefni í verkefnabók þar sem kennari leggur inn mismunandi efni fyrir hvern kafla. Kennari aðstoðar nemendur og útskýrir hugtök sem nemendur hafa ekki mikla þekkingu á. Mikilvægt er að

kennari skapi aðstæður innan hópsins þar sem flestum líður vel, borin er virðing fyrir öllum og traust ríkir milli nemenda. Í kennsluleiðbeiningum sem fylgja námsefninu koma fram verkefni sem kennari stýrir, þau eiga að auka þekkingu nemenda enn frekar og tengja það efni við raunverulegar aðstæður. Í kennsluleiðbeiningum kemur einnig fram hvaða gögn kennari þarf að hafa til þess að hver kennslustund sé árangursrík. Kennsluleiðbeiningarnar eiga að veita kennurum stuðning til þess að nota mismunandi kennsluáðferðir og gera kennslustundirnar líflegar og skemmtilegar.

Mismunandi er hvaða kennsluáðferðir eru notaðar við miðlun námsefnisins. Í vinnubókinni er mikið um einstaklingsverkefni þar sem nemendur þurfa að líta í eigin barm og skoða eigin viðhorf og skoðanir. Eftir að nemendur vinna í vinnubók taka við ólík verkefni þar sem reynir á leikræna tjáningu, samvinnu, rökhugsun og fleiri hæfnisþætti nemenda.

Þegar að námsefnið var hannað var stuðst við leiðbeiningar frá alþjóðlegum stofnunum um alhliða og heildræna kynfræðslu (Gelperin o.fl., 2004; UNESCO, 2018a; Winkelmann o.fl., 2010). Þar kemur meðal annars fram hvaða efnisþætti skuli leggja áherslu á og hvernig þeir skulu kenndir. Einnig voru áðferðir jákvæðrar sálfræði notaðar og eru verkefni í námsbókinni útbúin til þess að beina sjónum nemenda í auknum mæli að jákvæðum hliðum tilverunnar (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich og Linkins, 2009). Til þess að nemendur nái árangri þurfa þeir að upplifa að þeirra skoðun skiptir máli og að jákvætt sé að við höfum fjölbreyttar skoðanir á efninu. Í jákvæðri sálfræði er hrós mikið notað til þess að auka jákvæða hegðun nemenda, því er mikilvægt að nemendum sé hrósað fyrir að sýna tillitssemi í garð samnemenda, að tjá skoðanir sínar og sýna þrautseigju og seiglu í kennslustundum. Mikilvægt er að kennari leyfi nemendum að velta hlutunum fyrir sér og reyni að hafa sem minnst áhrif á skoðanir nemenda. Núvitund og slökun er hluti af þeim áðferðum sem notaðar eru í jákvæðri sálfræði. Í kennsluleiðbeiningunum fylgir ein stutt slökunaræfing með

hverjum kafla og ákveður kennarinn hvenær slökunaræfing er gerð, í upphafi tímans eða þegar nemendur hafa lokið verkefnavinnu. Í byrjun geta slökunaræfingar reynst nemendum krefjandi og þeir eiga oft erfitt með að einbeita sér. Því oftast sem slökunaræfingarnar eru gerðar því árangursríkari verða þær fyrir nemendur og þeir eiga auðveldara með einbeitingu.

Rannsóknir hafa sýnt að þegar kynfræðsla er kennd með heildrænum hætti hefur það ekki neikvæð áhrif á hegðun nemenda sama hvaða aðferð er notuð (Kirby, Laris og Rolleri, 2007). Rannsóknir hafa jafnframt sýnt fram á að gagnvirkar kennsluáðferðir í kynfræðslu auka jákvæða kynferðishegðun nemenda og dregur úr áhættuhegðun (J. D. G. Goldman, 2011).

Þær aðferðir sem stuðst er við í námsefninu „Kraftaverkið ég“ eru:

*Samvinnunám* þar sem nemendum er skipt í hópa til þess að vinna ákveðin verkefni. Rannsóknir sýna að samvinnunám hefur margvísleg jákvæð áhrif á hegðun nemenda, auk þess sýna niðurstöður að nemendur sýna betri námsárangur þegar aðferðin er notuð. Samvinna stuðlar oft að jákvæðum viðhorfum til ólíkra einstaklinga hugmynda og viðhorfa þeirra og er því gagnleg aðferð til að kenna kynfræðslu (Ingvar Sigurgeirsson, 2005, bls 138)

*Leikræn tjáning* er aðferð þar sem nemendur taka virkan þátt í kennslunni og hafa rannsóknir sýnt að leikræn tjáning er góð leið til þess að kenna kynfræðslu (Hall, 1998, bls 13). Markmið með leikrænni tjáningu er að nemendur taki virkan þátt í kennslunni, noti ímyndunarafl sitt, sýni skilning á ólíkum aðstæðum, þjálfa nemendur í að tjá skoðanir sínar, styrkja tilfinningagreind nemenda og auka hæfni nemenda í að setja sig í spor annarra.

*Klípusögur* eru ákveðnar sögur sem lýsa aðstæðum þar sem koma upp álitamál um ýmis efni. Nemendur setja sig í spor einstaklinga í sögunum þar sem oft eru notaðar aðstæður sem geta komið upp í nemendahópnum. Þá segir kennari söguna og nemendur eiga að íhuga lausnir á vanda sem kemur upp í sögunum.

Klípusögur geta aukið orðaforða nemenda auk þess sem þeir þjálfast í að hlusta.

*Umræður í bekk* efla nemendur til þess að ræða saman með fjölbreyttum hætti. Markmið með slíkum aðferðum getur verið að efla áhuga nemenda á tilteknu efni, þeir þjálfast í að koma skoðunum sínum á framfæri og hlusta á skoðanir annarra. Þegar nemendur eru ungir getur verið gagnlegt að kenna þeim ákveðnar reglur í upphafi til þess að stýra umræðunum. Mikilvægt er að uppröðun í kennslustofunni stuðli að því að nemendur geti átt í virku samtali og sjái þá alla samnemendur sína og kennarann sinn.

*Myndsköpun* er hluti af tjáningarformi ungra barna og styður við alhliða þroska þeirra. Myndsköpun getur nýst til þess að meta árangur af kennslunni, hverju tóku nemendur eftir og hvað þótti þeim merkilegt.

*Leikir* í kennslu geta auðveldað kennara að ná athygli nemenda eða brjóta upp kennslustundina. Leikur felur í sér að auka ákveðna sjálfsþekkingu þar sem nemendur þurfa oft að velta fyrir sér og kanna „hvað get ég gert?“ „í hverju er ég góður?“ „hvað finnst mér skemmtilegt?“ án þess þó þurfa endilega að segja frá svörum sínum. Markmið með leikjum getur verið margskonar en þeir hjálpa nemendum að auka samkennd, samskiptafærni og að tjá skoðanir sínar og hlusta á aðra (Goksel, 2018, bls. 13).

*Slökun* er gagnleg fyrir alla og er líkamanum nauðsynleg. Þegar við slökum á aukum við einbeitingu og upplifum oft líkamlega og andlega vellíðan. Slökun eða hugleiðsla er einföld leið til þess að gefa börnum tækifæri til þess að íhuga fyrri reynslu sína eða ímynda sér ákveðna atburði. Þá gætu nemendur rifjað upp jákvæðar minningar um vináttu, stað eða aðstæður þar sem þeim leið vel.

Virgni nemenda er stór hluti af námsmati í kynfræðslu, og þarf kennari að hafa í huga það hæfniviðmið sem unnið er með í hverri kennslustund. Nemendur sýna hæfni sína í hverjum tíma og ætti kennari að fylgjast með og skrá hvernig þroski, hæfni og þekking nemenda breytist á tímabilinu.

Rannsóknir hafa sýnt að foreldrar vilja vera í meiri samvinnu með kennurum þegar kemur að kynfræðslu (Fisher o.fl., 2015, bls 8-12). Samvinna við foreldra er því mikilvæg þegar kemur að kynfræðslu kennslu og þarf kennari að vera í samskiptum við foreldra og upplýsa þá um umfjöllunarefni kennslustunda. Hann getur þá sent foreldrum tillögur að umræðuefni, verkefni sem foreldrar og börn geta gert saman eða efni þar sem ólík málefni eru skoðuð. Þegar kennari, foreldrar og nemendur eru í góðu samstarfi er líklegra að velferð, ánægja og námsárangur nemenda sé meiri.

## 11. Lokaorð

Kennsla í kynfræðslu er fjölbreytt og er lögð áhersla á ólíka þætti í hverju landi fyrir sig. Á Íslandi er kynfræðsla ekki tilgreind sem skyldunámsgrein en hæfniviðmið sem tengjast henni eru aðallega innan samfélags- og náttúrufræðigreina (Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2013, bls. 42). Þannig er hverjum skóla gefið ákveðið frelsi til þess að skipuleggja hvernig kynfræðslu er háttað.

Í Hollandi, Belgíu, Lúxemborg og á Norðurlöndunum hefur árangur af kynfræðslu verið sýnilegur þar sem dregið hefur verulega úr ótímabærum þungunum og kynsjúkdómasmitum hefur fækkað (Beaumont og Maguire, 2013, bls. 11; Hackler, 2008, bls. 5; Evert Ketting og Ivanova, 2018). Á Íslandi hefur þessi þróun ekki verið jafn hröð og sýna niðurstöður að íslenskir unglingar byrja að stunda kynlíf fyrr en aðrir jafnaldrar þeirra á Norðurlöndunum. Unglingar á Íslandi upplifa einnig meira óöryggi þegar kemur að kynhegðun en jafnaldrar þeirra í öðrum löndum (Kolbrún Gunnarsdóttir o.fl., 2008). Niðurstöður rannsókna sýna að með aukinni kynfræðslu sem byrjar þegar að nemendur eru í yngri bekkjum grunnskóla má

undirbúa nemendur betur fyrir þær breytingar sem eiga sér stað á kynþroskaskeiðinu (UNESCO, 2018a). Mikilvægt er að gera frekari rannsóknir á því hver áhrif kynfræðslu á yngsta stigi grunnskóla eru á Íslandi, auk þess að kanna hvers vegna lítil áhersla er lögð á að kenna yngri nemendum kynfræðslu hérlendis.

Fjölbreytt og markviss kennsla fyrir unga nemendur í kynfræðslu þar sem notað er alhliða og heildrænt námsefni hefur sýnt góðan árangur víða um heim. Niðurstöður rannsókna sem kannað hafa árangur af slíku námsefni sýna að nemendur búa yfir betri tilfinninga- og samskiptafærni sem gerir þeim kleift að takast betur á við kynþroskaskeiðið (Kirby o.fl., 2007, bls. 210).

Í nútímasamfélagi þar sem nálgast má mikið magn upplýsinga á netinu sem geta haft neikvæð áhrif á viðhorf ungra barna er aukin krafa um að fræðsluyfirvöld sinni kynfræðslu strax við upphaf skólagöngu. Þannig megi stuðla að því að börnin læri að fagna fjölbreytileikanum í samfélaginu, öðlist jákvætt viðhorf til sín og annarra og virði mismunandi skoðanir. Með aukinni kynfræðslu innan skólans má koma í veg fyrir vanþekkingu á þessu málefni sem getur leitt af sér óæskilega kynhegðun s.s. ótímabærar þunganir, aukið kynsjúkdómasmit eða aðra vanlíðan. Rannsóknir hafa sýnt að þegar nemendur upplifa að kynfræðsla sé hluti af námi þeirra er auðveldara að ræða við þau um flókin mál sem tengjast unglings- og fullorðinsárum (Gelperin o.fl., 2004; UNESCO, 2018; Winkelmann o.fl., 2010). „Kraftaverkið ég“ er námsefni sem byggir upp grunnþekkingu á kynfræðslu og miðar að því að nemendur upplifi hana sem eðlilegan hluta af námi sínu. Kennarar fá kennsluefni í kynfræðslu sem verið hefur af skornum skammti í íslensku skólakerfi og auðveldar þeim kennsluna. Það er von höfundar að bæði nemendur og kennarar hafi gagn og gaman af námsefninu og kynfræðsla verði kennd í auknum mæli á yngsta stigi grunnskóla.

## Heimildir

- Astuti, B., Sugiyatno, S. og Aminah, S. (2017). The development of early childhood sex education materials for early childhood education (ECE) teachers. *JPPM (Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 4, 113–120.  
doi:10.21831/jppm.v4i2.14869
- Barrense-Dias, Y., Akre, C., Suris, J.-C., Berchtold, A., Morselli, D., Jacot-Descombes, C. og Leeners, B. (2020). Does the primary resource of sex education matter? A Swiss national study. *The Journal of Sex Research*, 57(2), 166–176.  
doi:10.1080/00224499.2019.1626331
- Beaumont, K. og Maguire, M. (2013). *Policies for sexuality education in the European union: note*. Luxembourg. Sótt 14. apríl 2020 af  
<http://bookshop.europa.eu/uri?target=EUB:NOTICE:BA3011179:EN>
- Bender, S. S. (1999). Attitudes of Icelandic young people toward sexual and reproductive health services. *Family Planning Perspectives*, 31(6), 294–301. doi:10.2307/2991540

- Blake, S. (2008). There's a hole in the bucket: The politics, policy and practice of sex and relationships education. *Pastoral Care in Education*, 26(1), 33–41. doi:10.1080/02643940701848604
- Bleakley, A., Hennessy, M., Fishbein, M. og Jordan, A. (2009). How sources of sexual information relate to adolescents' beliefs about sex. *American Journal of Health Behavior*, 33(1), 37–48.
- Bonjour, M. og Vligt, I. van der. (2018). *Comprehensive sexuality education*. The Netherland. Sótt af [https://www.rutgers.international/sites/rutgersorg/files/PDF/knowledgefiles/20181218\\_knowledge%20file\\_CSE.pdf](https://www.rutgers.international/sites/rutgersorg/files/PDF/knowledgefiles/20181218_knowledge%20file_CSE.pdf)
- Boontem, P., Suthamma, P. og Jurakarn, N. (2019). The effectiveness of life skills program on life skills to prevent risky sexual behaviours in primary school students, Thailand. *Walailak Journal of Science and Technology (WJST)*, 16(8), 545–550.
- Braeken, D., Shand, T. og Silva, U. de. (2010). IPPF framework for comprehensive sexuality education. *IPPF*.
- Brilleslijper-Kater, S. N. og Baartman, H. E. M. (2000). What do young children know about sex? Research on the sexual knowledge of children between the ages of 2 and 6 years. *Child*



*Abuse Review*, 9(3), 166–182. doi:10.1002/1099-0852(200005/06)9:3<166::AID-CAR588>3.0.CO;2-3

Brouskeli, V. og Sapountzis, A. (2017). Early childhood sexuality education: Future educators' attitudes and considerations. *Research in Education*, 99(1), 56–68. doi:10.1177/0034523717740149

BZgA. (2016). Standards for sexuality education in Europe: Frequently asked questions. *Federal Centre for Health Education*.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. og Kaltiala, R. (2019). The steps of sexuality—A developmental, emotion-focused, child-centered model of sexual development and sexuality education from birth to adulthood. *International Journal of Sexual Health*, 31(3), 319–338. doi:10.1080/19317611.2019.1645783

Chandra-Mouli, V., Svanemyr, J., Amin, A., Fogstad, H., Say, L., Girard, F. og Temmerman, M. (2015). Twenty years after international conference on population and development: where are we with adolescent sexual and reproductive health and rights? *The Journal of Adolescent Health: Official Publication*

*of the Society for Adolescent Medicine, 56, 1-6.*

doi:10.1016/j.jadohealth.2014.09.015

Dagbjört Ásbjörnsdóttir, Eyrún Magnúsdóttir, Hulda María

Magnúsdóttir, Karitas Bjarkadóttir, Kári Sigurðsson, Kolbrún

Hrund Sigurgeirsdóttir, Sindri Smáráson. (2016). Tillaga um

stefnumótun um kynfræðslu í skóla- og frístundastarfi SFS.

*Skóla- og frístundasvið Reykjavíkur, 27.*

Dagbjört Ásbjörnsdóttir, Guðbjörg Edda Hermannsdóttir og Sigurlaug

Hauksdóttir. (2006). Þurfa börn og unglingar að fræðast um

kynlíf? Sótt 13. febrúar 2020 af [https://www.landlaeknir.is/um-](https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14770/Thurfa-born-og-unglingar-ad-fraedast-um-kynlif-)

[embattid/greinar/grein/item14770/Thurfa-born-og-unglingar-](https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14770/Thurfa-born-og-unglingar-ad-fraedast-um-kynlif-)

[ad-fraedast-um-kynlif-](https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14770/Thurfa-born-og-unglingar-ad-fraedast-um-kynlif-)

Dagbjört Ásbjörnsdóttir, Guðbjörg Edda Hermannsdóttir og Sigurlaug

Hauksdóttir. (2009). *Samskipti foreldra og barna um kynlíf* (3.

útg.). Reykjavík.

Dixon, L., Perkins, D. F., Giachritsis, C. H. og Craig, L. A. (2017).

*The Wiley handbook of what works in child maltreatment: An*

*evidence-based approach to assessment and intervention in*

*child protection.* New York: John Wiley & Sons.

- Elín Hulda Harðardóttir. (2019). „*Þetta fer rosalega eftir hverjum og einum kennara*“ *Kynfræðsla og samþykki í grunnskólum*. Háskóli Íslands. Sótt af <https://skemman.is/bitstream/1946/34071/1/Lokaverkefni.pdf>
- Embætti landlæknis. (2014). *Lífsleikni - Heilsueflandi grunnskóli*. Sótt 29. apríl 2019 af <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/>
- Ferguson, R., Vanwesenbeeck, I. og Knijn, T. (2008). A matter of facts ... and more: An exploratory analysis of the content of sexuality education in the netherlands. *Sex Education*, 8, 93–106. doi:10.1080/14681810701811878
- Fisher, C. M., Telljohann, S. K., Price, J. H., Dake, J. A. og Glassman, T. (2015). Perceptions of elementary school children’s parents regarding sexuality education. *American Journal of Sexuality Education*, 10(1), 1–20. doi:10.1080/15546128.2015.1009595
- Flores, D. og Barroso, J. (2017). 21st Century parent-child sex communication in the United States: A process review. *Journal of Sex Research*, 54(4–5), 532–548. doi:10.1080/00224499.2016.1267693

- Fonner, V. A., Armstrong, K. S., Kennedy, C. E., O'Reilly, K. R. og Sweat, M. D. (2014). School based sex education and HIV prevention in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 9(3), e89692.  
doi:10.1371/journal.pone.0089692
- Gelperin, N., Goldfarb, E. S., Helmich, J., Kelly, M. A. og Schroeder, E. (2004). *Guidelines for Comprehensive Sexuality Education* (3rd útg.). United States: National guidelines task force.
- Goksel, E. (2018). Exploring drama in education. An interview with professor Jonothan Neelands, 35, 13.
- Goldman, J. (2011). External providers' sexuality education teaching and pedagogies for primary school students in Grade 1 to Grade 7. *Sex Education*, 11, 155–174.  
doi:10.1080/14681811.2011.558423
- Goldman, J. D. G. (2011). External providers' sexuality education teaching and pedagogies for primary school students in grade 1 to grade 7. *Sex Education*, 11(02), 155–174.  
doi:10.1080/14681811.2011.558423
- Goldman, J. D. G. (2013). International guidelines on sexuality education and their relevance to a contemporary curriculum for

children aged 5–8 years. *Educational Review*, 65(4), 447–466.

doi:10.1080/00131911.2012.714355

Goldman, R. og Goldman, J. (1982). *Children's Sexual Thinking: A Comparative Study of Children Aged 5 to 15 Years in*

*Australia, North America, Britain and Sweden*. Boston:

Routledge & Kegan Paul, Sótt 26. mars 2020 af

<https://eric.ed.gov/?id=ED224562>

Greene, M. E., Rasekh, Z. og Amen, K.-A. (2002). *In this generation: sexual & reproductive health policies for a youthful world*.

Washington, DC: Population Action International.

Guðbjörg Gréta Steinsdóttir. (2009). *Kynfræðsla nemenda í 1.-4.bekk*.

Reykjavík. Sótt af

<https://skemman.is/bitstream/1946/4116/1/Kynfr%c3%a6%c3>

[%b0sla%20nemenda%20%c3%ad%201.-4.%20bekk\\_fixed.pdf](https://skemman.is/bitstream/1946/4116/1/Kynfr%c3%a6%c3%b0sla%20nemenda%20%c3%ad%201.-4.%20bekk_fixed.pdf)

Haberland, N. og Rogow, D. (2015). Sexuality education: Emerging trends in evidence and practice. *Journal of Adolescent Health*,

56(1, Supplement), S15–S21.

doi:10.1016/j.jadohealth.2014.08.013

Hackler, C. E. (2008). Sex education in Amsterdam: What they do and why they choose to do it.

- Halim, M. L. og Ruble, D. (2010). Gender identity and stereotyping in early and middle childhood. Í J. C. Chrisler og D. R. McCreary (ritstj.), *Handbook of gender research in psychology: Volume 1: Gender research in general and experimental psychology* (bls. 495–525). New York, NY: Springer. doi:10.1007/978-1-4419-1465-1\_24
- Hall, M. (1998). *Resource materials for relationships and sexuality education. First and second class*. Ireland: Government of Ireland.
- Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins. (2018). Kynfræðsla í skólum. Sótt 13. febrúar 2020 af <http://www.heilsugaeslan.is/default.aspx?pageid=593e0335-986c-11e7-9424-005056bc2afe&NewsID=d416944f-1192-11e8-9418-005056bc0bdb>
- Ingibjörg Sólrún Gísladóttir. (1983). Allt af skornum skammti... *Vera*.
- Ingibjörg Ksldalóns. (2015). *Stuðningur við sjálfræði nemenda í íslenskum grunnskólum*. Sótt 5. maí 2020 af <https://skemman.is/handle/1946/23308>
- Ingvar Sigurgeirsson. (2005). *Litróf kennsluaðferðanna handbók fyrir kennara og kennaraefni* (2. útg.). Reykjavík: IÐNÚ.

Johnson, R., Sendall, M. og Mccuaig, L. (2014). Primary schools and the delivery of relationships and sexuality education: The experience of Queensland teachers. *Sex Education, 14*.  
doi:10.1080/14681811.2014.909351

Jón Þorvarðarson. (1978). *Um kynferðisfræðslu*. Reykjavík: Kennaraháskóli Íslands.

Jr, J. J. P. (2015). *Evidence-based approaches to sexuality education: A global perspective*. Routledge.

Kantor, L. og Levitz, N. (2017). Parents' views on sex education in schools: How much do democrats and republicans agree? *PLOS ONE, 12*(7), doi:10.1371/journal.pone.0180250

Keating, S., Morgan, M. og Collins, B. (2018). Relationships and sexuality education (RSE) in primary and post-primary Irish schools. *National Council for Curriculum and Assessment*.

Ketting, E. og Winkelmann, C. (2013). New approaches to sexuality education and underlying paradigms. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 56*(2), 250–255.  
doi:10.1007/s00103-012-1599-8

- Ketting, Evert. (2018). Sexuality education: the silent revolution in Europe. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 23(5), 319–320.  
doi:10.1080/13625187.2018.1506573
- Ketting, Evert, Friele, M. og Michielsen, K. (2015). Evaluation of holistic sexuality education: A European expert group consensus agreement. *The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, 21, 1–13.  
doi:10.3109/13625187.2015.1050715
- Ketting, E., Friele, M. og Michielsen, K. (2015). Evaluation of holistic sexuality education: A European expert group consensus agreement. *The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, 21(1), 68-80.  
doi:10.3109/13625187.2015.1050715
- Ketting, Evert og Ivanova, O. (2018). *Sexuality Education in Europe and Central Asia*. Germany. Sótt af [https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user\\_upload/Dokumente/BZgA\\_IPPFEN\\_ComprehensiveStudyReport\\_Online.pdf](https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/BZgA_IPPFEN_ComprehensiveStudyReport_Online.pdf)
- Kirby, D. B., Laris, B. A. og Roller, L. A. (2007). Sex and HIV education programs: Their mmpact on sexual behaviors of



young people throughout the world. *Journal of Adolescent Health*, 40(3), 206–217. doi:10.1016/j.jadohealth.2006.11.143

Kolbrún Gunnarsdóttir, Reynir Tómas Geirsson, Eyjólfur Þorkelsson, Jón Þorkell Einarsson, Ragnar Freyr Ingvarsson og Sigurbjörg Bragadóttir. (2008). Viðhorf og þekking 16 ára unglunga á kynlífstengdu efni. *Læknablaðið*, 6(94).

Lee, E. M. og Kweon, Y.-R. (2013). Effects of a maternal sexuality education program for mothers of preschoolers. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 43(3), 370–378. doi:10.4040/jkan.2013.43.3.370

Lovísa Arnardóttir, Guðrún Ögmundsdóttir og Karl Blöndal. (2011). *Staða barna á Íslandi 2011*. Reykjavík: UNICEF.

Lög um grunnskóla nr. 92/2008.

Lög um frammhaldsskóla nr. 92/2008.

Lög um um ráðgjöf og fræðslu varðandi kynlíf, barneignir, fóstureyðingar og ófrjósemi nr. 25/1975.

Macbeth, A., Weerakoon, P. og Sitharthan, G. (2009). Pilot study of Australian school-based sexual health education: parents' views. *Sexual Health*, 6(4), 328–333. doi:10.1071/SH09040

- Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir.  
(2013). Ritröð um grunnþætti menntunar Heilbrigði og velferð.  
Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
- Margrét Júlía Rafnsdóttir. (2008). Kynfræðsluvefurinn. Sótt 29. apríl  
2019 af <https://www1.mms.is/kyn/index.php>
- Mascheroni, G. og Ólafsson, K. (2015). The mobile internet: Access,  
use, opportunities and divides among European children: *New  
Media & Society*. doi:10.1177/1461444814567986
- Mennta- og Menningarmálaráðuneytið. (2013). *Aðalnámskrá  
grunnskóla almennur hluti ; greinasvið 2013*. Reykjavík. Sótt  
4. nóvember 2018 af [http://curricula-  
depot.gei.de/bitstream/handle/11163/296/739413597\\_2013\\_A.  
pdf?sequence=2](http://curricula-depot.gei.de/bitstream/handle/11163/296/739413597_2013_A.pdf?sequence=2)
- Menntamálastofnun. (2017). *Gátlisti og leiðbeiningar um frágang*.  
Reykjavík: Menntamálastofnun. Sótt af [www.mms.is](http://www.mms.is)
- Mesman, G. R., Harper, S. L., Edge, N. A., Brandt, T. W. og  
Pemberton, J. L. (2019). Problematic Sexual Behavior in  
Children. *Journal of Pediatric Health Care*, 33(3), 323–331.  
doi:10.1016/j.pedhc.2018.11.002

- NCTSN. (2009). Sexual development and behavior in children. *Í Caring for Kids*. The National Child Traumatic Stress Network.
- Norrish, J. M. (2015). *Positive Education: The Geelong Grammar School Journey* (1 edition.). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Pariera, K. L. og Brody, E. (2018). “Talk more about it”: Emerging adults’ attitudes about how and when parents should talk about sex. *Sexuality Research and Social Policy*, 15(2), 219–229. doi:10.1007/s13178-017-0314-9
- Phipps, M. G. (2008). Consequences of inadequate sex education in the United States. *Obstetrics & Gynecology*, 111(2), 254–255. doi:10.1097/AOG.0b013e318163c833
- Pinyerd, B. og Zipf, W. B. (2005). Puberty—Timing is everything! *Journal of Pediatric Nursing*, 20(2), 75–82. doi:10.1016/j.pedn.2004.12.011
- Sanderijn van der Doef. (2011). Sexuality education international. *Sexuality Education and Family Planning*.
- Seligman, M. E. P. og Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. og Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. doi:10.1080/03054980902934563
- Shin, H., Lee, J. M., Min, J. Y., Shin, H., Lee, J. M. og Min, J. Y. (2019). Sexual knowledge, sexual attitudes, and perceptions and actualities of sex education among elementary school parents. *Child Health Nursing Research*, 25(3), 312–323. doi:10.4094/chnr.2019.25.3.312
- Shtarkshall, R. A., Santelli, J. S. og Hirsch, J. S. (2007). Sex Education and Sexual Socialization: Roles for educators and parents. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 39(2), 116–119. doi:10.1363/3911607
- Sigríður Dögg Arnarsdóttir. (2014). *Kjaftað um kynlíf*. Reykjavík: Iðnú.
- Sigrún Daníelsdóttir, Védís Helga Eiríksdóttir og Salbjörg Bjarnadóttir. (2017). Geðheilbrigði ungs fólks fer hrakandi. *Embætti landlæknis*, 11(6).
- Soffía Pálsdóttir. (2007). *Foreldrahandbók frístundaheimila ÍTR*. Reykjavík. Sótt af

[https://reykjavik.is/sites/default/files/skjol\\_thjonustulysingar/Foreldra\\_HANDBOK\\_ITR\\_Web.pdf](https://reykjavik.is/sites/default/files/skjol_thjonustulysingar/Foreldra_HANDBOK_ITR_Web.pdf)

- Sophie Amalie Jensen og Anne Wind. (2019). *Vejledning til seksualundervisning i skolen Hvordan seksualundervisning bliver en integreret del af skoleskemaet fra 0.-9. klasse*. København: Sex og samfun.
- Sóley S Bender. (2006). Kynlífsheilbrigði: Þörf fyrir stefnumótun. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 4(82), 52-56
- Stefán Bergmann. (1993). Þáttaskil í kynfræðslu? um námsefnið Lífsgildi og ákvarðanir. *Uppeldi og menntun Tímarit kennaraháskóla Íslands*. 2(1), 153–159.
- Stern, L. og Ahlgren, A. (2002). Analysis of students' assessments in middle school curriculum materials: Aiming precisely at benchmarks and standards. *Journal of Research in Science Teaching*, 39(9), 889–910. doi:10.1002/tea.10050
- Suleiman, A. B., Galván, A., Harden, K. P. og Dahl, R. E. (2017). Becoming a sexual being: The 'elephant in the room' of adolescent brain development. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25, 209–220. doi:10.1016/j.dcn.2016.09.004
- Tortolero, S. R., Johnson, K., Peskin, M., Cuccaro, P. M. og Markham, C. (2011). Dispelling the myth: What parents really think about

sex education in schools. *Journal of Applied Research on Children: Informing Policy for Children at Risk*, 2.

Turnbull, T., Van Wersch, P. og Schaik, P. (2008). A review of parental involvement in sex education: The role for effective communication in British families. *Health Education Journal - HEALTH EDUC J*, 67, 182–195.

doi:10.1177/0017896908094636

UNESCO. (2018a). *International technical guidance on sexuality education*. Switzerland: UNESCO. Sótt af

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>

UNESCO. (2018b). *Review of the evidence on sexuality education*.

*Report to inform the update of the UNESCO International technical guidance on sexuality education*. France: United

Nations Educational, scientific and cultural organization. Sótt af

<https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.19>

6&id=p::usmarcdef\_0000264649&file=/in/rest/annotationSVC/

DownloadWatermarkedAttachment/attach\_import\_e1b0c601-

d6ae-4c9d-8bce-

6881d045211d%3F\_%3D264649eng.pdf&locale=en&multi=tr

ue&ark=/ark:/48223/pf0000264649/PDF/264649eng.pdf#%5B  
%7B%22num%22%3A14%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7  
B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C51%2C175%2C0  
%5D

Weaver, H., Smith, G. og Kippax, S. (2005). School-based sex  
education policies and indicators of sexual health among young  
people: A comparison of the Netherlands, France, Australia and  
the United States. *Sex Education*, 5, 171–188.  
doi:10.1080/14681810500038889

White, M. og Kern, M. L. (2018). Positive education: Learning and  
teaching for wellbeing and academic mastery. *International  
Journal of Wellbeing*, 8(1), 1–17. doi:10.5502/ijw.v8i1.588

Winkelmann, C., Kapella, O., Reuter, S., Larsson, M., Loeber, O.,  
Amann, S., Doef, S. van der. (2010). *WHO Regional Office for  
Europe and BZgA Standards for Sexuality Education in  
Europe*. Köln: The Federal Centre for Health Education. Sótt af  
[https://www.bzga-  
whocc.de/fileadmin/user\\_upload/WHO\\_BZgA\\_Standards\\_Engl  
ish.pdf](https://www.bzga-who.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf)

World Health Organization. (1997). Conference resolution: The health promoting school: An investment in education, health and democracy. Genf: Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin.

Þorgerdur Þorvaldsdóttir og Lilja Hjartardóttir. (2016).

Mannréttindastefna Reykjavíkurborgar: Áskoranir, togstreita og tækifæri. *Veftímaritið Stjórnmal og stjórnsýsla*, 12, 369.

doi:10.13177/irpa.a.2016.12.2.9

Þórdís Elva Þorvaldsdóttir. (2016). *Alls kyns um kynferðismál -*

*Kynfræðsla fyrir unglíngastig*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.