

Kæru útskriftarnemar, mitt fína starfsfólk og góðir gestir. Gleðilega hátíð! Gott er nú að vera með ykkur hér í hátíðarsalnum í dag, grímulaus, óttalaus og án allra samkomutakmarkana.

Loks er runninn upp brautskráningardagurinn langþráði, lokatakmarkið sem þið hafið undanfarin ár stefnt að. Þó er svo ósköp stutt síðan þið voruð alveg glæný að byrja í skólanum. Sjálfri finnst mér ég líka vera ný, ég byrjaði í skólanum í janúar fyrir tveimur árum og er m.a.s. ekki búin að vera nógu lengi til að geta útskrifast!

Engan óraði fyrir því að tvö ár af ykkar námi hér í skólanum yrðu á konar neyðarstigi vegna bráðsmitandi veirusjúkdóms úr leðurblökuvæng í Kína. Engan óraði fyrir því að kennarar og nemendur á öllum skólastigum í öllum heiminum þyrftu að bregðast bæði snarlega og margvíslega við þessum faraldri sem geisaði svona lengi. Þetta reyndi á okkur öll eins og þið vitið: skólalokun og gríma, félagslíf í lágmarki, bólusetning, fjarkennsla við frumstæðar aðstæður. Það var aldeilis ástand á bænum. Á endanum tókst að snúa veiruna niður með sameiginlegu átaki. Núna er þetta allt að baki og til einskis að dvelja lengur við það.

En ég bið ykkur: Látið kófið ekki verða að brennimark fyrir skólagönguna ykkar. Munum heldur að okkur tókst að halda okkar striki í gegnum það og kláruðum þetta og tökumst nú á við næstu verkefni í lífinu reynslunni ríkari. Næsta verkefni er: að rífa sig upp úr veirudoða, óttanum við að vera allsber í framan og smitskömm; voga sér út úr húsi, mæta í háskóla eða á vinnustað með skírteinið sitt frá Fjölbaut, bera höfuðið hátt, njóta þess að hitta fólk, ferðast, fara grímulaus í búðir og leikhús og bara allt sem okkur langar til að gera. Forðumst allt FJAR ef við mögulega getum, því NÁND er nefnilega það sem við þurfum á að halda. Við skulum endilega heilsast með handabandi á ný, faðmast og kyssast og drífa okkur í heimsókn til vina og ættingja. Látum ekki liðið kóf hafa áhrif á okkur lengur. Brátt er það bara gömul minning, hálf-ótrúleg saga sem þið segið börnunum ykkar.

Því framtíðin býður ykkar. Með tækifærum og ógnunum. Sem er leiðin okkar allra. Við förum í gegnum lífið með öllu sem því fylgir, með misjafnt veganesti og uppeldi, og þroskumst á leiðinni. Við lendum í alls konar, dettum í lukkupott eða mætum óréttlæti og erfiðleikum, við hljótum frama og við föllum, við náum

árangri og sigrum, við floppum og gerum fullt af mistökum. Það er leiðin okkar allra; en það hvernig við tökumst á við þetta gerir okkur að því sem við erum. Við höfum gæfuna í okkar eigin hendi - munum bara að láta ekki aðra skilgreina okkur eða ákveða fyrir okkur hver við erum eða segja okkur hvað er gott og rétt fyrir okkur sjálf. Munum það bara

Hin árlega Eurovision-söngkeppni var haldin um sl helgi og það er alltaf fyrir okkur í senn sigur og tap. Við getum verið stolt af okkar framlagi, af að taka alltaf þátt þrátt fyrir brösulegt gengi í gegnum árin og að hafa sungið á íslensku. Það er sigur þótt 23. sæti sé tap! Ljóst er að úrslitin lituðust af stríðinu í Úkraínu, ljóst er að þjóðir vilja senda skilaboð um frið og mannréttindi í heiminum.

Systurnar sem kepptu fyrir okkar hönd tileinkuðu flutning sinn mannréttindum. Þær vilja nota rödd sína til þess að styðja við minnihlutahópa og vekja athygli á þeim. Þær vekja athygli á trans-börnum, en þar er tíðni sjálfsvígstílauna allt að 40%, segir Sigríður Eypórsdóttir, ein Systranna í [nýlegu viðtali](#). Sigríður er með ADHD, flosnaði upp úr skóla sem unglingur en lauk seinna sjúkraliðanámi, jógakennaranámi og lærir nú hjúkrun. Hún glímdi við átröskun og kvíða. Hún er fertug, hefur verið edrú í 10 ár og lifir heilsusamlegu lífi.

Þannig er saga margra, þyrnum stráð, mótbyr og erfiðleikar, en litlu sigrarnir efla okkur og þroska, færa okkur sjálfstraust, gefa okkur von og hvort tveggja fleytir okkur langt. Það eru ekki erfiðleikarnir, mistökin eða tapið sem skilgreina okkur, heldur hvernig við vinnur úr því - ekki fallið sem skiptir máli heldur það að rísa upp aftur.

Textinn í laginu sem þær Systur fluttu í eurovision-keppninni er um manneskju sem er í vistarbandi og lýsir því á ljóðrænan hátt. Vistarband var notað yfir það þegar fólk fyrr á öldum átti ekki hús eða bújörð og neyddist til að búa og vinna á bæjum hjá öðrum. Bóndinn réði allri vinnu hjúa sinna og fékk af henni allan arð. Ef vinnumaður fór til dæmis á sjó, þá fékk bóndinn sem hann vann hjá allan aflann. Á móti sá bóndi um að hjú hans fengju mat og húsaskjól en þau fengu engu ráðið um örlög sín. Þau voru skilgreind sem vinnufólk og áttu engan rétt, Þetta skipulag ríkti á Íslandi fram til aldamótanna 1900. Það eru ekki nema 120 ár síðan, örfárar kynslóðir. Á þessum tíma var ekkert tækifæri til taka sér pláss, segja sína skoðun

eða skapa sér framtíð. Þjóðin var ófrjáls, í hlekkjum vana og fátæktar. Svo sannarlega er frelsi ekki sjálfgefið, og það er **lýðræði** og **friður** ekki heldur.

Næst verður söngkeppnin Eurovision haldin í Mariupol, úkraínskri hafnarborg sem nú er rústir einar eftir innrásarher. Volodymyr Zelensky, forseti Úkraínu, ætlar samt að halda keppnina þar. Hann er gott dæmi um manneskju sem tekur sér pláss og skapar sér framtíð. Hann var leikari og grínisti áður en hann varð forseti. Enginn bjóst við að hann yrði sá klettur og leiðtogi sem hann hefur reynst í stríði við Rússa.

Við getum verið Zelensky: Við eigum öll óvæntar hliðar, búum yfir leyndum hæfileikum og sköpunarkrafti. Við ætlum að taka pláss og koma ánægjulega á óvart eins og hann. Það skulum við gera!

Víða geisa stríð í heiminum, vígvöllurinn er ekki bara í Úkraínu. Staðan í heimsmálunum er flókin og það er svo margt neikvætt og erfitt og sorglegt í gangi í umræðum, fjölmiðlum og samfélagsmiðlum að, stundum langar mann bara undir sæng og breiða yfir haus. En ég bið ykkur, kæru útskriftarnemar, að reyna alltaf að beina sjónum að því sem er **jákvætt** og því sem þið **getið haft áhrif á** með einhverjum hætti. Mikilvægt er að hafa þannig **stjórn** á hugsunum sínum þegar þær vilja helst vera á sífelldum þeytingi, sem rænir jafnvel lífsgleðinni eða svefnfriðnum, tökum stjórn á því, það er hægt að læra alls konar tækni til þess, bara gúgla það!

Ég bið ykkur að fylla ekki hausinn af öllu þessu sem glymur alls staðar í kringum okkur: um Pútín og Biden, Bjarna Ben og bankasölu, kvótakerfið, loftslagsmálin, covid19, hvað sagði þessi og hvað gerði hinn - í guðanna bænum ekki láta þetta taka orku og athygli frá ykkur, ekki fara að skilgreina þetta allt, mynda skoðun eða taka ábyrgð á þessu, ekki fylla sálarkirnurnar ykkar af rusli eða einhverri síbylju sem hjálpar ekkert og ekki er hægt að gera neitt við. Því þið þurfið fókus, frið til að hugsa og taka ákvarðanir og vita hvað þið viljið og hvert þið ætlið. Þið þurfið tíma, svigrúm og næði til að finna ykkar kjarna, skapa ykkur líf og framtíð sem gefur tilverunni gildi. Það er mikilvægt verkefni, ekki flýta ykkur við það.

Vígvöllurinn er ekki bara í löndum heimsins, vígvöllurinn er allt í kringum okkur og í höfði okkar, þar er sótt í sífellu inn á svið mannlegrar tilveru – með okkar

samþykki – til þess að hafa áhrif á hegðun okkar, hugmyndir, atkvæði og ákvarðanir og það er hart barist um völdin. Hér er ég að tala um síbyljuna og samfélagsmiðlana á netinu/í símanum, auglýsingarnar og áróðurinn sem læðast að okkur úr öllum áttum. Margvíslegum brögðum er beitt til að fá okkur til að verða kaupendur, neytendur, vinnumenn í vistarbandi. Eini möguleikinn til að sigra á þessum vígvelli felst í að vera vakandi gagnvart þessu, tileinka sér **sjálfstæða og gagnrýna hugsun** - sem nú hefur verið sáð og í ykkur býr og þið verðið að rækta á hverjum degi til að geta verið við stjórn í ykkar eigin lífi - það er það sem við viljum.

- - -

Kæru útskriftarnemar. Fyrir mörgum árum var ég í ykkar sporum, að útskrifast úr menntaskóla; lítil og mjó, með spangir á tönnum og bólur á vanga. Enginn hefði búist við neinu af þessari písl! Þá hefði verið gott að fá einhver heilræði til að styðjast við út í lífið - þau komu ekki þá, en nú koma þau, seint er betra en aldrei.

Fyrstu þrjú heilræðin sem ég vil gefa ykkur eru

Rútína,

rútína,

rútína.

Ertu ekki með rútinu? Þá er að koma sér henni upp. Td að vakna á ákveðnum tíma, velja þennan tíma og standa við hann. Ef það er ekki regla á svefninum tifar lífslukkan ekki rétt og það hefur áhrif á skap og líðan og árangur. Þið unga fólkið þurfið amk 8-9 klst svefn! Og ekki samfélagsmiðlar eftir kl 23 og enginn sími í svefnherberginu. Fáid ykkur vekjaralukku!

Næsta ráðlegging:

Tölum ekki um annað fólk, slúðrum ekki um fjarstadda, ekki segja neitt um annan sem þú getur ekki sagt hreint út við viðkomandi, ekki hneykslast á öðrum og setja athyglina á það sem miður fer. Því við breytum **ekki** umhverfinu, heimsmyndinni eða framtíð okkar **til góðs** með því. Tölum heldur um hluti eða atburði og hugmyndir. Tölum ekki um Zelensky sjálfan og einkalíf hans heldur það

sameiningarafl sem hann er og þá stjórnunarhæfileika sem hann sýnir á erfiðum tímum.

Þriðja:

Ekki vera hjú sem hefur ekkert að segja. Látum ekki arðræna okkur á þann hátt. Látum ekki kaupa okkur og látum ekki selja okkur einhvern sannleika, sem er alltaf verið að reyna, í ákveðnum tilgangi, markaðslegum oftast, líka pólitískum. Látum ekki sogast inn í hringiðu neyslu, markaðar og afþreyingar. Verum ekki í vist hjá hinum viðtekna sannleika, finnum okkar eigin sannleika og sköpunarkraft. Það er mín trú að skólaganga stuðli að fegurra og betra mannlífi, hún er ekki bara til að búa til forskot í samkeppni um vel launuð störf. Látum ekkert vistarband úr fortíðinni flækjast fyrir okkur. Trúum því að við megum taka pláss, séum einhvers megnug og að við höfum val, séum frjálsar manneskjur.

Síðasta og sú mikilvægasta:

Látið gott af ykkur leiða í lífinu, líkt og Systurnar gera fyrir transbörn. Veldu eitthvað eitt góðgerðarmálefni til að hugsa um eða styðja. Hamingjan veltur ekki aðeins á því að njóta frelsis og friðar, lýðræðis og lífsgæða heldur líka á því að leggja eitthvað af mörkum sem er gagnlegt og þakkarvert: Það er hamingja í því að reynast öðrum vel.

Ekki fleiri ráðleggingar, hvað voru þær margar?!

Kæru útskriftarnemar, takk fyrir samfylgdina í FVA, það eru forréttindi að fá að starfa með ungu fólki og það var gaman að vera með ykkur. Látum nú vorið fylla vænghafið okkar á ný eins og segir í texta þeirra Eurovision-Systra. Aldrei hafa verið jafn margir möguleikar og tækifæri fyrir ungt fólk með stjórn á hugsunum sínum, sköpunarkraft og frelsisþrá, til að ná markmiðum sínum.

Gangi ykkur allt í haginn og til hamingju með daginn!