

Lokaverkefni til B.Ed. -prófs

# Hvað á skólinn að gera?

Aðgerðaráætlun Olweusar og foreldrasamstarf gegn einelti

Áslaug Hreiðarsdóttir

Hildur Erlingsdóttir



Kennaraháskóli Íslands  
Grunnskólabraut  
Maí 2007

## Ágrip

Þessi ritgerð var unnin til B.Ed.-prófs við Kennaraháskóla Íslands vorið 2007. Í ritgerðinni er fjallað um helstu þætti eineltis. Hvað veldur því að sumir verða fyrir einelti en aðrir ekki? Hverjir eru gerendur og hverjir eru þolendur? Hvað getum við gert til að fyrirbyggja einelti? Hér á eftir munum við reyna að skilgreina einelti.

Markmið okkar var fyrst að kynna okkur einelti. Þegar við munum stíga okkar fyrstu skref í starfi kennarans verður það skylda okkar að stuðla að því að öllum börnum líði vel í skólanum. Í dag er því miður ekki þannig farið hjá öllum börnum. Á hverjum degi verða sum börn fyrir einhverskonar ofbeldi bæði í skólanum og utan hans. Þess vegna er mikilvægt að samræma vinnubrögð til að fyrirbyggja og bregðast við einelti. Með því getum við reynt að tryggja öryggi nemenda og aðstoðað þá sem fyrir því verða.

Leiðsögukennari okkar í þessu verkefni var Þorlákur H. Helgason framkvæmdastjóri *Olweusarverkefnisins* á Íslandi og kunnum við honum bestu þakkir fyrir. Einnig viljum við þakka Ragnheiði Eggertsdóttur mastersnema í íslensku fyrir yfirllesturinn.

Að lokum viljum við þakka fjölskyldum okkar fyrir óþrjótandi þolinmæði, stuðning, tillitssemi og hjálp sem seint verður þökkuð til fulls.

Reykjavík, 1. maí 2007

Áslaug Hreiðarsdóttir

Hildur Erlingsdóttir

# Efnisyfirlit

<b>1 Inngangur .....</b>	<b>4</b>
<b>2 Aðgerðaráætlun Olweus gegn einelti .....</b>	<b>5</b>
2.1 Forsendur og skilyrði innleiðingar eineltisáætlunar.....	6
2.2 Einkenni góðrar bekkjarstjórnunar.....	6
2.3 Grundvallarreglur í eineltisáætlun .....	7
2.4 Yfirlit aðgerðaráætlunar gegn einelti .....	7
2.5 Innleiðing eineltisáætlunarinnar .....	8
2.6 Stýrihópur .....	9
2.7 Verkefnisstjóri (instruktör) .....	10
2.8 Oddviti (koordinator) .....	10
2.9 Umræðuhópar.....	10
2.10 Lykilmenn (Hópstjórar).....	11
2.11 Nemendur.....	11
2.12 Foreldrar .....	12
<b>3 Hvað er einelti? .....</b>	<b>12</b>
3.1 Vísbendingar um að barn sé lagt í einelti .....	15
3.2 Hverjir eru þolendur eineltis? .....	17
3.3 Hverjir eru gerendur eineltis? .....	18
3.4 Meðhlauparar eineltis.....	21
3.5 Eineltishringurinn .....	22
<b>4 Einelti og netið .....</b>	<b>23</b>
<b>5 Hverjar eru afleiðingar eineltis? .....</b>	<b>24</b>
<b>6. Fyrirbyggjandi aðferðir gegn einelti .....</b>	<b>26</b>
<b>7. Lífsleikni sem forvörn gegn einelti .....</b>	<b>29</b>
<b>8. Foreldrasamstarf .....</b>	<b>31</b>
8.2 Leiðir að betra foreldrasamstarfi .....	34
<b>6 Lokaorð .....</b>	<b>39</b>
<b>Heimildaskrá .....</b>	<b>40</b>
<b>Fylgiskjal</b>	

## Töfluyfirlit

Tafla 1. Eineltiskönnun. Hefur þú orðið fyrir einelti?.....	16
Tafla 2. Eineltiskönnun. Stúlkur og piltar sem óttast að verða fyrir einelti .....	19
Tafla 3. Eineltiskönnun. Leggur þú aðra í einelti? .....	22
Tafla 4. Eineltiskönnun. Hvar eru stelpur lagðar í einelti? .....	32

# 1 Inngangur

*„[Barnið] er lifandi vera sem á að þroskast á líkama, anda og sál, og skólinn á að vera stofnun þar sem foreldrar og kennarar vinna saman í fullkomnu samræmi til að þroska barnið“ (Sólveig Karvelsdóttir 2007).*

Í þessari ritgerð verður fjallað um *Olweusaráætlunina* gegn einelti. Hvað er í raun og veru einelti? Einnig verður fjallað um fyrirbyggjandi aðgerðir gegn einelti og þátt foreldrasamstarfs. Einelti er samfélagslegt vandamál sem kemur okkur öllum við. Það er nauðsynlegt að taka höndum saman til að koma í veg fyrir það. Niðurstöður eineltisrannsókna sem gerðar hafa verið af *Olweusarverkefnum* á Íslandi hafa sýnt að einelti barna fer fram á skólatíma, bæði innan veggja skólans og utan hans. Skólinn er því kjörinn vettvangur til þess að takast á við einelti. Þess vegna er mikilvægt að skólasamfélagið leggi sig fram við að sporna gegn einelti. Því fyrr sem skólinn tekur á forvörnum gegn einelti því betra. Allt tekur þetta sinn tíma og ferlinu lýkur í raun aldrei.

Eitt af því sem við teljum að geti borið árangur sem forvörn gegn einelti eru bekkjarfundir. Þeir ganga út á það að kennari stendur fyrir því að hópur eða bekkur heldur reglulega fund þar sem ýmis málefni eru tekin fyrir og rædd ítarlega. Í framhaldi af fundinum eru síðan unnin verkefni sem tengjast einelti. Nauðsynlegt er að efla jákvætt og öruggt andrúmsloft á bekkjarfundunum milli nemenda til að koma í veg fyrir einelti.

Dan Olweus er sænskur sálfræðingur sem hefur rannsakað einelti og líðan barna. Heimildir okkar eru að miklu leyti fengnar úr fræðum hans. Að lokum munum við fjalla um foreldrasamstarf en það er stór þáttur í að koma í veg fyrir einelti.

## 2 Aðgerðaráætlun Olweus gegn einelti

*Olweusarverkefnið* er samstarfsverkefni Menntamálaráðuneytisins, Sambands íslenskra sveitarfélaga, Kennarasambands Íslands, Kennaraháskóla Íslands, samtakanna Heimili og skóli og Námsgagnastofnunar. Byrjað var að innleiða kerfið í íslenska skóla árið 2002. Í maí á síðasta ári var undirritaður samningur um áframhaldandi fjármögnun til verkefnisins fram til ársloka 2008. Framkvæmdastjóri *Olweusarverkefnisins* á Íslandi er Þorlákur H. Helgason. Hann hefur haft umsjón með eineltiskönnun sem gerð er árlega í grunnskólum á Íslandi. Verkefnið er byggt á kenningum sænska prófessorsins Dan Olweus sem hefur rannsakað einelti og líðan barna í um fjóra áratugi. Hann er talinn vera einn af fremstu fræðimönnum á sínu sviði. Skólarnir sem taka þátt í verkefninu þjálfa starfsmenn sína í vinnubrögðum sem miða að því að skapa umhverfi þar sem einelti og annað ofbeldi fær ekki þrífist. Kerfið er eitt það virkasta og þekktasta sinnar tegundar.

*„Kerfið miðar að því að fullorðnir sýni óskipta ábyrgð og taki skýra afstöðu. Settar eru reglur um óviðunandi hegðun, og skýr viðurlög við brotum á reglunum, án þess þó að viðurlögin séu niðurlægjandi. Um leið þurfa fullorðnir að gæta þess í samskiptum sínum við börnin að sýna áhuga og alúð og koma fram af ábyrgð og myndugleik sem yfirboðarar. Allir starfsmenn skóla og grenndarsamfélags mynda eina heild og fylgja sömu reglum um hvað telst óæskileg hegðun“ (Þorlákur Helgason 2007).*

*Olweusaráætlunin* vinnur ekki eingöngu gegn einelti heldur gegn allri óæskilegri hegðun. Helsta markmiðið er þó að draga úr tækifærum til eineltis og skapa þannig andrúmsloft í skólanum að nemendur átti sig á að einelti verði engum til framdráttar.

Árlega hafa verið gerðar kannanir í skólum og sýna þær að náðst hefur mikill árangur í baráttunni gegn einelti og ofbeldi. Nú liggja fyrir niðurstöður úr könnun síðasta árs og höfum við notast við niðurstöður þeirra í heimildavinnu okkar.

## 2.1 Forsendur og skilyrði innleiðingar eineltisáætlunar

Þegar skóli tekur þá ákvörðun að innleiða eineltisáætlunina fer af stað tveggja ára ferli sem allt starfsfólk skólans tekur þátt í. Eineltisáætlunin á að verða hluti af hefðbundnu starfi innan skólans hvort sem um ræðir kennara eða annað starfsfólk. Góður árangur ræðst af samskiptum innan skólans og tókum kennarans á nemendahópnum. Bekkjarstjórnun er mikilvægur hlekkur í baráttunni gegn einelti og getur stuðlað að skilvirkari árangri eineltisáætlunarinnar (Olweus 2005:8).

## 2.2 Einkenni góðrar bekkjarstjórnunar

Árangursrík kennsla stendur og fellur með viðfangsefnum, kennsluháttum og stjórnunarstíll. Ef viðfangsefnin eru áhugaverð og hvetjandi, kennsluaðferðirnar fjölbreyttar og skemmtilegar og kennarinn góður eru nemendur líklegri til að vinna vel og hafa gaman af náminu. Innri hvatning er mikilvæg og nemandi verður að sjá tilgang með því að standa sig vel í náminu. Góður bekkjarandi skapast af gagnkvæmri virðingu kennara og nemenda. Kennarinn þarf að ná til nemenda persónulega og vinna sér inn fullt traust þeirra. Góður kennari þarf að kunna að beita röddinni, hlusta með athygli á það sem nemendur segja og beita virkri hlustun. Kennarinn þarf að hafi áhuga á því sem hann er að gera, mæta vel undirbúin til kennslu og útskýra hlutina vel. Kennarinn þarf að ná athygli nemenda og halda henni. Hann þarf að kunna að nota hrós á réttan hátt og hrósa nemendum sínum þegar við á. Hrós er gott tæki í bekkjarstjórnun. Þegar kennari hrósar nemanda þannig að aðrir í bekknum heyri þá virkar hrósið líka á aðra (Rippel Effect), það smitar út frá sér til annarra í bekknum. Kennari gæddur þessum kostum er mun líklegri til þess að ná góðum aga í bekk en sá sem hefur þá ekki (Olweus 2005:51-52).

Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á aga og bekkjarstjórnun. Sem dæmi má nefna rannsókn Jacob Kounin sem heldur því fram að skýrt samband sé milli hegðunar nemenda og kennara. Af rannsókn hans

má draga þá ályktun að kennarinn verði að þekkja nemendur og sjálfan sig vel til þess að halda aga í bekknum og sýna hegðun sem á við hverju sinni. Það sem hentar einum bekk hentar ekki endilega öðrum. Fyrstu kynni nemenda af kennara eru mikilvægur þáttur í bekkjarstjórnun. Í upphafi skólaárs þurfa nemendur að vita hvers kennarinn ætlast til af þeim. Samvinna nemenda og kennara og lýðræðislegir stjórnunarhættir eru betri kostur heldur en stjórnun með valdmannslegu yfirbragði. Kennari ætti að stuðla að þægilegu andrúmslofti ekki að stressi og stöðugri baráttu. Kennari sem er leiðandi, hefur góða yfirsýn yfir bekkinn og veit hvað er að gerast (withitness) og getur hugað að mörgum hlutum á sama tíma (overlapping) hefur góða stjórn á hlutunum (Olweus 2005:11).

### **2.3 Grundvallarreglur í eineltisáætlun**

Í eineltisáætluninni eru fáar lykilreglur. Þessar reglur hafa verið unnar upp úr vísindalegum rannsóknum á atferlisvanda. Hvernig hann hefur þróast og breyst, einkum hvað varðar árásarhneigð. Því þarf að endurskipuleggja félagslegt umhverfi nemenda þannig að það einkennist af:

- hlýju, jákvæðni, áhuga og alúð frá hinum fullorðnu
  - ákveðnum römmum vegna óviðunandi atferlis
  - neikvæðum viðurlögum: stefnufastri beitingu neikvæðra afleiðinga (refsinga) sem hvorki eru líkamlegar né óvinveittar, brjóti nemandi gegn þeim reglum sem ákveðnar hafa verið
  - fullorðnum einstaklingum sem eru yfirboðarar við vissar aðstæður
- (Olweus 2005:12)

### **2.4 Yfirlit aðgerðaráætlunar gegn einelti**

#### **Almennar forsendur**

- vitund og þátttaka hinna fullorðnu



### **Aðgerðir í hverjum skóla**

- könnun með spurningalista (nafnlaus svör nemenda)
- námsdagur um einelti
- bætt gæsla í frímínútum
- uppeldisfræðilegir umræðuhópar
- stofnun stýrihóps í skólanum

### **Aðgerðir í hverjum bekk**

- bekkjarreglur gegn einelti
- bekkjarfundir (kennarar með nemendum)
- fundur með foreldrunum í viðkomandi bekk

### **Aðgerðir vegna einstaklinga**

- viðtöl við gerendur og þolendur eineltis
- viðtöl við foreldra nemenda sem málið varðar
- að beita ímyndunaraflinu (kennarar og foreldrar)

(Olweus 2005:13).

## **2.5 Innleiðing eineltisáætlunarinnar**

Gert er ráð fyrir að innleiðing *Olweusaráætlunarinnar* náí til tveggja skólaára. Allir starfsmenn eru þátttakendur í umræðuhópum sem hittast reglulega og tileinka sér þannig námsefni og aðferðir. Jafnframt er viðamikil könnun um einelti lögð fyrir tvisvar á tímabilinu.

Innleiðing eineltisáætlunarinnar verður að vera heilsteypt og samkvæmt reglum *Olweusar*. Ef svo er ekki er hætta á vandamálum í upphafi. Til að tryggja að starfsfólk nýti og beiti þeirri þekkingu sem felst í áætluninni þarf að koma á fót gæðaeftirliti í skólanum. Gæðaeftirlit felst í því að reyna að tryggja að áætlunin virki hvetjandi á starfsfólk og nemendur til þess að vera þátttakendur í ferlinu frá upphafi. Útbúa þarf viðmið og leiðbeiningar þannig að hver og einn innan starfsmannahópsins viti hvers sé ætlast til af honum.

Eftirfylgni þarf að vera virk og nauðsynlegt að finna aðferðir til að greina hugsanleg frávik frá æskilegum ferlum. Þetta getur reynst snúið þar sem erfitt er að skilgreina nákvæmlega hvað er æskilegt ferli er. Stýrihópur ber ábyrgð á framkvæmd áætlunarinnar í sínum skóla (Olweus 2005:16, Handbók).

## 2.6 Stýrihópur

Stýrihópurinn er fulltrúi aðgerðaráætlunarinnar gagnvart skólanum, forráðamönnum, samfélaginu og fjölmiðlum. Stýrihópi er ætlað að fylgjast með að allt fari rétt fram og að þróunarferli sé fylgt eftir eins og ætlast er til. Stýrihópurinn getur lagt fram eða tekið ákvarðanir um breytingar á áður ákveðnum vinnuferlum. Yfirlitskönnunin sem lögð er fyrir tvisvar á innleiðingartímabilinu er á ábyrgð stýrihópsins þ.e. framkvæmdin að hún sé lögð fyrir og unnið sé úr henni. Hópnum ber að funda fimm til sex sinnum á skólaárinu, en oftár á innleiðingartímabilinu. Einnig ber hópnum að sjá til þess að haldnir séu einn eða fleiri foreldrafundir þar sem fjallað er um einelti og aðgerðaráætlun *Olweusar*. Þeir aðilar sem að jafnaði sitja í stýrihópi eru:

- fulltrúi skólastjórnenda
- tveir af stjórnendum umræðuhópanna (annar þeirra er oddviti áætlunarinnar)
- fulltrúi kennara
- námsráðgjafi
- hjúkrunarfræðingur eða fulltrúi heilsuverndar í skólanum
- fulltrúar forráðamanna, helst tveir (t.d. frá foreldrafélagi skólans)
- fulltrúar nemenda (t.d. frá nemendaráði) helst tveir eða fleiri
- fulltrúar heilsdagsskólans/dægradvalar og grenndarsamfélagsins

(Olweus 2005:19)

## 2.7 Verkefnisstjóri (instruktör)

Starf verkefnisstjóra er fyrst og fremst að vera faglegur leiðbeinandi *Olweusaráætlunarinnar*. Verkefnisstjóri er í allt að 25% starfi, ef hann er með þrjá skóla í sinni umsjá. Helstu viðfangsefni hans eru að sinna skólum innan eineltisverkefnisins. Hann hefur umsjón með allt að þremur skólum í senn. Hann aðstoðar skólastjórnendur og annað starfsfólk skólans við að koma áætluninni á laggirnar. Hann fylgist með gangi mála og veitir ráðgjöf á tímabilinu. Verkefnisstjóri fær kennslu á vegum verkefnisins í sjö til átta lotum. Hann sér einnig um að kenna oddvitunum og lykilmönnum. Einnig sér hann um að fræða nýtt starfsfólk í upphafi skólaárs og er til staðar sem ráðgjafi við úrlausn einstakra eineltismála. Verkefnisstjóri er tengill áætlunarinnar við framkvæmdastjóra verkefnisins á Íslandi og við oddvita í samstarfsskólum. Sé verkefnisstjóri ekki úr viðkomandi skóla er nauðsynlegt að hann sitji nokkra fundi hjá umræðuhópum skólans. Þannig fær hann innsýn í starf skólans og kynnist starfseminni (Olweus 2005:17).

## 2.8 Oddviti (koordinator)

Einn stjórnandi umræðuhóps innan skólans skal útnefndur oddviti áætlunarinnar í skólanum. Hann skal einnig sitja í stýrihópnum. Oddvitinn er umsjónarmaður verkefnisins í skólanum og tengiliður við skóla og verkefnisstjóran. Hann ber höfuðábyrgð á skipulagningu og starfsemi í tengslum við áætlunina í hverjum skóla. Oddviti starfar í umboði skólastjóra (Olweus 2005:18).

## 2.9 Umræðuhópar

Helsta leiðin til þess að koma eineltisáætlun á innan skólans er að stofna uppeldisfræðilega umræðuhópa. Í hverjum skóla þarf að setja á laggirnar einn eða fleiri umræðuhópa. Mest þó með 15 starfsmenn í hverjum hópi.

Kennarar, skólastjórnendur og annað starfsfólk skipar hópinn eða hópana. Kynna þarf eineltisáætlunina út fyrir skólann þannig að starfsfólk í íþróttahúsum, sundlaugum, heilsdagsskóla, félagsmiðstöðvum, íþróttafélögum og öðrum stöðum þar sem börnin koma saman þekki til áætlunarinnar. Helst þarf þetta starfsfólk að vera virkir þátttakendur í umræðuhópi. Tveir lykilmenn stjórna hverjum umræðuhópi (Olweus 2005:17).

## **2.10 Lykilmenn (Hópstjórar)**

Lykilmenn sem stjórna umræðuhópunum þurfa að njóta virðingar. Þeir verða að kynnta umræðuefnið á skilmerkilegan og áhrifaríkan hátt og miðla til hópsins. Nauðsynlegt er að þeir hafi stjórn á fundunum þannig að þeir verði sem skilvirkastir. Í kjölfari kynningu hópstjóra fara fram umræður og hópvinna þar sem t.d. reynslusögur koma fram. Hver fundur byggir á fyrri fundi þannig að nauðsynlegt er að vinna heimavinnuna sína fyrir hvern fund. Skólinn þarf tímanlega að ákveða hverjir eigi að vera lykilmenn og áður en innleiðing áætlunarinnar hefst. Æskilegast er að einn til tveir lykilmenn sitji í stýrihópi. Verkefnisstjóri sér um að lykilmennirnir fái sérstaka kennslu og þjálfun í *Olweusaráætluninni* (Olweus 2005:18).

## **2.11 Nemendur**

Nemendur fá líka viðfangsefni. Haldnir eru bekkjarfundir þar sem þeir ræða einelti, félagatengsl og líðan í bekknum. Nemendum eru kynntar bekkjarreglur sem sérstaklega eru til þess gerðar að stöðva og koma í veg fyrir einelti. Nemendur læra hvernig einelti birtist, hvaða aðferðum er beitt og hvaða afleiðingar það getur haft. Til þess að gera nemendur meðvitaða er gott að notast við umræður, hlutverkaleiki, myndbönd og annað efni. Nemendum er einnig kennt að bregðast við einelti sem þeir kunna að verða fyrir eða varir við og þeir gerðir meðvitaðri um fyrirbærið

einelti. Áhersla er lögð á að efla færni nemenda til að taka rétta afstöðu og hjálpa þeim sem verða fyrir einelti. Bekkjarfundir skulu vera á stundarskrá bekkjarinss (Olweus 2005:58).

## 2.12 Foreldrar

Þáttur foreldra í *Olweusaráætluninni* er margþættur. Foreldrar eru boðaðir á fundi og þeim kynnt starfið. Á fundunum eru viðbrögð skólans kynnt fyrir foreldrunum og þeir hvattir til öflugs samstarfs heima við. Samstarf heimila og skóla er mikilvægur þáttur í baráttu gegn einelti og getur skipt sköpum þegar leysa þarf vandamál þar sem einelti hefur komið upp. Ef slíkt gerist fá foreldrar fá upplýsingar frá skólanum og er rætt við foreldra geranda og þolanda.

Áhersla er lögð á einstaklingsbunda aðgerðaráætlun í *Olweusaráætluninni* sem og viðtöl við kennara og aðra starfsmenn skólans. Foreldrafélög í *Olweusarskólum* eiga helst tvo fulltrúa í stýrihópi skólans. Það er æskilegt að foreldrafélagi sé kynnt áætlunin þegar verið er að huga að því að gera skólann að *Olweusarskóla*. Foreldrafélagið á jafnóðum að fá kynningu á framvindu mála í skólanum. Foreldra barna í *Olweusarskólum* fá allir foreldrahandbókina, *Einelti meðal barna og unglinga*. Höfundur hennar er Dan Olweus. Þorlákur H. Helgason staðfærði bókina og hefur umsjón með útgáfu hennar héraendis (Olweus 2005:70).

## 3 Hvað er einelti?

*Olweus* skilgreinir einelti á eftirfarandi hátt:

*„Einstaklingur er lagður í einelti ef hún eða hann verður fyrir endurteknum neikvæðum verknaði eins eða fleiri einstaklinga yfir ákveðið tímabili“*(Olweus 2005:28).

Einelti er ofbeldi sem á sér stað í einhvern tíma og veldur félagslegri útskúfun og getur því haft alvarlegar afleiðingar fyrir þolanda. Það er síendurtekið ferli og er tilgangurinn að meiða, niðurlægja og stuðla að vanlíðan þess sem fyrir því verður. Einelti getur verið bæði líkamlegt og andlegt. Þolanda er hótað öllu illu, hann er niðurlægður, smánaður, honum er strítt, stöðugt áreittur, svívirtur líkamlega og munnlega (Page & Page 2002:270). Fyrir geranda er einelti ákveðin tegund af árásargirni, endurtekin stríðni sem á sér stað og sá sem verður fyrir því hefur sýnt fram á að sér líki það ekki. Flokka má þessa stríðni undir óbeint einelti en það getur einnig haft slæm áhrif. Helstu þættir sem falla undir óbeint einelti er t.d að verða útilokaður úr vinahópnum eða aðrir tali illa um einstakling og komi þannig í veg fyrir að hann eignist vini (Olweus 2005:3. Handbók). Einelti er frábrugðið venjulegri stríðni, rifrildi eða slagsmálum að því leyti að þá er um langvarandi ástand að ræða (Page & Page 2002:270). Ef nemendur sem eru að stríða hver öðrum og eru álíka sterkir einstaklingar er ekki litið á það sem einelti. Ef um endurteknið langverandi ferli er að ræða er það skilgreint sem einelti. Nemendur eiga það til að missa stjórn á skapi sínu í hinum ýmsu leikjum og lenda í slagsmálum eða rifrildi. Það þekkjum við flest, það er ekki einelti heldur eingöngu tímabundið ósætti í hita leiksins. Hins vegar getur það átt sér stað í slíkum tilfellum að nemendur notfæri sér aðstæður til þess að beita aðra ofbeldi án þess að eftir því sé tekið. Þess vegna verða allir að vera vakandi fyrir því hvað er einelti og hvað ekki. Ef einhver er lagður í einelti líður ekki langur tími þar til honum fer að líða illa, verður hræddur, öryggislaus, einmana og tortryggin gagnvart félögum sínum. Sjálfstraustið hverfur, hann einangrar sig og verður jafnvel veikur án sýnilegra sjúkdóma. Langvarandi einelti veldur streitu sem leitt getur til alvarlegra vandamála eins og neikvæðrar hegðunar, lystarleysis og þunglyndis (Olweus 2006:27 Handbók).

Einelti er stríðni sem snýst oft upp í kvalræði og útskúfun. Yfirleitt á einelti sér stað innan bekkjar eða innan árgangs. Það er þó algengt að yngri nemendur séu lagðir í einelti af eldri nemendum. Meirihluti þeirra sem leggja aðra í einelti eru drengir. Stelpur eru einkum lagðar í einelti af drengjum þó svo að stelpur leggi líka hvor aðra í einelti. Stelpur beita

frekar andlegu einelti heldur en líkamlegu. Það lýsir sér með hvísli, að skilja einhvern útundan og benda. Strákar beita hins vegar frekar líkamlegu ofbeldi (Olweus. 2005:5-6 Handbók).

### **Einelti getur birst í hinum ýmsum myndum:**

- **Munnlegt einelti:** viðkomandi er uppnefndur og fær niðurlægjandi athugasemdir.
- **Félagslegt einelti:** viðkomandi er skilinn útundan, þarf að þola svipbrigði, augnagotur, þögn eða afskiptaleysi.
- **Efnislegt einelti:** eigum viðkomandi stolið eða þær eyðilagðar.
- **Andlegt einelti:** viðkomandi þvingarður til að gera eitthvað sem stríðir gegn réttlætiskennd hans og sjálfsvirðingu.
- **Líkamlegt einelti:** viðkomandi verður fyrir líkamsmeiðingum.

(Heimili og skóli 2007)

Munnlegt, félagslegt og andlegt einelti er mun útbreiddara en hið efnislega og líkamlega. Auðveldara er að dylja það, neita að hafa átt hlut að máli og snúa því upp á þolandann sjálfan. Ef við skoðum afleiðingarnar sjáum við að oft líður ekki langur áður en nemandanum fer að líða illa, verður hræddur og öryggislaus gagnvart félögunum. Hins vegar getur það gerst í slíkum tilfellum að einhverjir nemendur notfæra sér þessar aðstæður til þess að beita annan nemanda ofbeldi án þess að tekið sé eftir því. Oftar en ekki vill sá sem lagður er í einelti ekki segja frá því vegna þess að hann er hræddur um að hljóta verra af. Þess vegna þurfa bæði foreldrar/forráðamenn og þeir sem starfa innan skólans að þekkja einkenni eineltis svo hægt sé að gera sér grein fyrir hvað sé um að vera og grípa inní eins fljótt og mögulegt er.

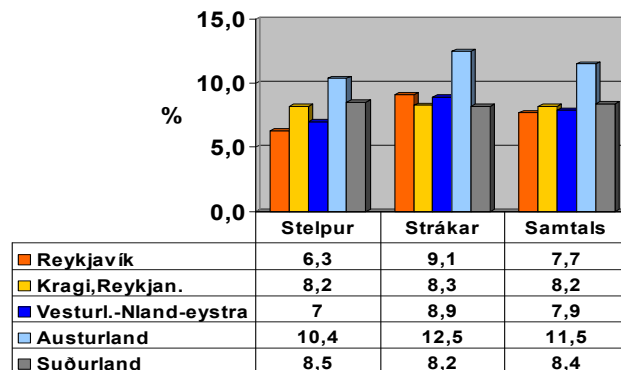
Í nóvember 2006 var eineltiskönnun lögð fyrir alla grunnskólanemendur í á Íslandi. Svörunin var um 10600 nemendur í 4. - 10. bekk. Ein af spurningunum í könnuninni var á þessa leið:

**Hefur þú orðið fyrir einelti „2-3 skipti í mánuði eða oftar?“**

Spurt var á þennan hátt þar sem skilgreining *Olweusar* á einelti byggist á að ofbeldi eigi sér stað tvisvar til þrisvar í mánuði eða oftar. Niðurstöðurnar sýndu mjög svipað hlutfall milli landshluta. Allir landshlutar eru undir 10 % nema Austurland þar er hlutfallið hærra í heildina eða í kringum 11 – 12%. Þetta segir okkur að einelti er eitthvað sem þrífst alls staðar og við verðum stöðugt að vera á verði.

## Einelti í 4.-10. bekk (sp 4)

Hefur þú orðið fyrir einelti „2-3 skipti í mánuði eða oftar?“  
Ísland – landshlutar h2006



Mynd 1. Eineltiskönnun. Hefur þú orðið fyrir einelti  
(Þorlákur Helgason 2006)

### 3.1 Vísbendingar um að barn sé lagt í einelti

Margir skólar vinna sjálfir að eineltismálum og dæmi um slíka skóla eru grunnskólarnir í Garðabæ, þeir vinna að samstarfsverkefni innan grunnskóla bæjarins. Markmið þeirra er að koma á samræmdum vinnubrögðum til að fyrirbyggja og bregðast við einelti. Allir starfsmenn skólanna taka þátt í verkefninu og gerðar hafa verið áætlanir hvernig



bregðast eigi við einelti og vinna gegn því. Dæmi um vísbendingar að barn sé lagt í einelti eru:

### **Tilfinningalegar**

- breytingar á skapi
- tíður grátur, viðkvæmni
- svefntruflanir, fær martraðir
- breyttar matarvenjur, lysterleysi eða ofát
- lítið sjálfstraust, hræðsla og kvíði
- depurð, þunglyndiseinkenni, sjálfsvígshugsanir

### **Líkamlegar**

- líkamlegar kvartanir t.d. höfuðverkur og magaverkur sérstaklega á morgnanna
- óróleiki eftir frí eða helgar
- kvíði, barnið nagar neglur, stamar og ýmsir kækir.
- rifin föt eða skemmdar eigur
- líkamlegir áverkar eins og marblettir, skrámur o.fl.

### **Félagslegar**

- barnið virðist einangrað og einmanna
- barnið fer ekki í og fær ekki heimsóknir
- barnið á fáa eða enga vini og tekur ekki þátt í félagsstörfum

### **Hegðun**

- óútskýranleg skapofsaköst eða grátköst
- barnið neitar að segja frá hvað sé að
- barnið er árásargjart og á erfitt með hegðun

### **Í skóla**

- barnið hræðist að fara eitt í og úr skóla, biður um fylgd eða fer aðra leið

- leggur fyrir af stað í skólann en venjulega eða fer seinna af stað
- barnið byrjar að skrópa eða mætir oftast of seint í skólann

### Á heimili

- barnið neitar að fara í skólann
- barnið einangrar sig frá öðrum fjölskyldumeðlimum
- barnið biður um auka vasapeninga
- barnið neitar að leika sér úti eftir skóla
- barnið byrjar að leggja önnur börn eða systkini í einelti

(Hofsstaðaskóli 2007).

## 3.2 Hverjir eru þolendur eineltis?

Þolendum eineltis má skipta í tvo hópa. Í fyrsta lagi aðgerðalausar eða undirgefna þolendur og í öðru lagi ögrandi þolendur eineltis. Aðgerðalausir eða undirgefni þolendur eru hlédrægir, varkárir, viðkvæmir og oft er stutt í tárin. Oft eru þetta nemendur sem eru viðkvæmar sálir. Sjálfstraust þeirra er takmarkað og þau eru óörugg. Sjálfsmýnd þeirra er neikvæð og neikvæðri sjálfsmýnd fylgir oft streita, kvíði, vanlíðan, þugnlyndi og áhættuhegðun. Þessir nemendur eiga fáa eða enga vini. Þeir eiga auðveldara með að umgangast fullorðna einstaklinga en jafnaldrar sína. Ef um drengi er að ræða þá eru þeir ekki jafn sterkir líkamlega og aðrir bekkjarfélagar þeirra og finnst ekki gaman að slást. Þeir senda skilaboð út í umhverfið að þeir séu á einhvern hátt óöruggari jafnvel óttaslegnir og þeir hafa ekki kjark til að svara fyrir sig þegar þeir þurfa þess (Olweus 2003:31).

Ögrandi þolendur eineltis geta verið skapbráðir og reyna að svara fyrir sig þegar þess þarf, án árangurs. Almenn er lítið á þessa nemendur sem erfiða einstaklinga. Þeir eru oft eirðarlausir, klunnalegir og óþroskaðir. Sumir þessara nemenda eru greindir ofvirkir og glíma oft við námsörðugleika t.d. í lestri og skrift. Framkoma þeirra fer oft í taugarnar á fullorðnu fólki og þeir reyna stundum sjálfir að leggja meira veikburða

nemendur í einelti. Þegar ögrandi þolandi er í hópi nemenda þá tekur oft allur hópurinn þátt í eineltinu (Olweus. 2003:31).

Það sem hér á undan er talið eru megin einkenni þolenda eineltis. Þess ber þó að varast að eyrnamerkja alla einstaklinga sem bera einhver þessara einkenna því hvert tilfelli þarf að skoða vel.

Í áðurnefndri eineltiskönnun frá nóvember 2006 var eftirfarandi spurning lögð fyrir nemendum:

### Óttast þú að verða lögð/lagður í einelti?

Niðurstöður sýndu að stelpur óttuðust frekar en strákar að vera lagðar í einelti. Hjá stelpunum var það í kringum 20% á flest öllum stöðum á landinu, nema í Reykjavík. Þar var niðurstaðan í kringum 15%.

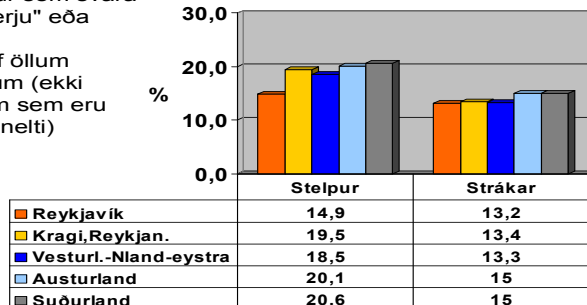
Niðurstöðurnar hjá strákunum voru töluvert lægri eða í kringum 12% á öllu landinu.

4. – 10. bekkur

## Stúlkur og piltar sem óttast að verða fyrir einelti

Ísland – landshlutar h2006

Nemendur sem svara "öðru hverju" eða oftár. Hlutfall af öllum nemendum (ekki bara þeim sem eru lagðir í einelti)



Mynd 2. Eineltiskönnun Stúlkur og piltar sem óttast að verða fyrir einelti (Þorlákur Helgason 2006)

### 3.3 Hverjir eru gerendur eineltis?

Þeir sem leggja í einelti eða eiga á hættu að leggja aðra í einelti eiga nokkur sameiginleg einkenni. Þeir eru árásarhneigðir og hafa jákvæðir

viðhorf til ofbeldis og ofbeldisverka. Þessir nemendur eru oft skapbráðir, stjórnsamir, valta yfir aðra og upphefja sjálfa sig með valdi og hótunum. Þeir eru frakkir, ágengir gagnvart fullorðnum bæði kennurum og foreldrum og eiga erfitt með að fara eftir reglum. Þeir hafa litla tilfinningu fyrir líðan annarra, hafa lága tilfinningagreind og eiga erfitt með að setja sig í spor annarra. Yfirleitt eru þeir færir um að kjafta sig út úr erfiðum aðstæðum. Ef gerendurnir eru drengir þá eru þeir yfirleitt sterkari og stærri en þolendurnir (Olweus 2003:31). Þessir nemendur hafa ekki slæma sjálfsmynd heldur er hún svipuð og hjá meðal nemanda jafnvel jákvæðari. Því hefur oft hefur verið haldið fram að gerendur séu undir hörðu yfirborði óöruggir og óttaslegnir en rannsóknir hafa sýnt að svo er ekki. Niðurstöður rannsókna *Olweusar* sýna að þessu er þveröfugt farið, þessir nemendur eru óvenju lítið hræddir og eru öruggir með sig. Hvað vinsældir þessara nemenda innan hópsins varðar er mismunandi hvernig þeir standa að vígi þar og er þar allur gangur á. Oft hefur höfuðpaurinn tvo til þrjá með sér til stuðnings. Þeir hafa verið kallaðir viðhlæjendur eða meðhlauparar eineltisins. Eftir því sem börnin eldast dvína vinsældir gerendanna en þeir eru þó alltaf vinsælli en þolendurnir (Olweus 2003:31).

Það er athyglisvert að viðbrögð nemenda sem leggja aðra í einelti einkennist oft af árásgirni og þeir sýna þannig hegðun við mjög mismunandi aðstæður. Mikill fjöldi þessara nemenda hefur sýnt árásarhneigð löngu áður en skólaganga þeirra hófst. Við getum því spurt okkur hver uppvaxtarskilyrði þessara barna séu? Það hefur komið í ljós að fjórir þættir virðast skipta mestu máli þegar viðkomandi þróar með sér árásarhneigð:

- 1) Tilfinningaleg afstaða foreldra sérstaklega fyrstu þrjú til fjögur árin skipta mestu. Skortur á hlýju og umhyggju eykur líkur á árásarhneigð.
- 2) Hvort foreldrar eru undirlátssamir og eftirgefanlegir. Ef foreldrar hafa verið "umburðarlyndir" og leyft margt án þess að setja skýr takmörk getur það leitt til aukinnar árásgirni.

- 3) Ef börn verða sjálf fyrir ofbeldi heima fyrir. Ef börn eru beitt líkamlegum refsingum.
- 4) Skapferli barnsins sjálfs. Ef barnið er mjög virkt og hefur mikið skap er því hættara við að verða árásarhneigt. Þessi þáttur er þó mun veikari en hins sem taldir eru upp hér að ofan.  
(Olweus 2003:30).

Í eineltiskönnuninni frá nóvember 2006 var spurt:

### **Leggur þú aðra í einelti?**

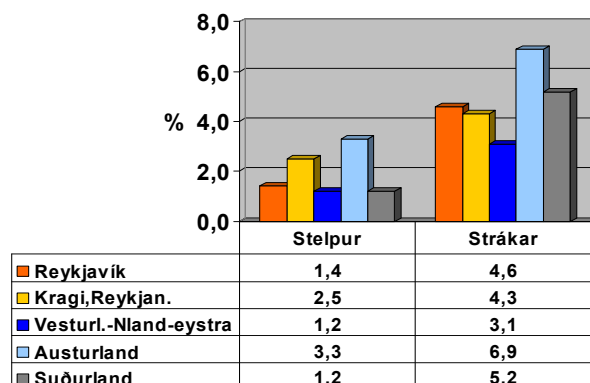
Niðurstöðurnar sýndu að strákar leggja mun frekar í einelti heldur en stelpur. Athyglisverð niðurstaða er hjá strákum á Austurlandi eða 7% meðan strákar í öðrum landshlutum eru í kringum 4%.

Svarhlutfall stelpna var um eða undir 4% á flest öllum stöðum á landinu. Niðurstöðurnar sýna að í Reykjavík eru um 1,4% stelpna sem viðurkenna að leggja aðra í einelti, í „Kraganum“ Reykjanesi svöruðu 2,5% að þær að leggðu aðra í einelti. Athygli vekur að á Austurlandi eru um 3,3% stelpna sem viðurkenna að þær leggi aðra í einelti. Þetta segir okkur að nemendur á Austurlandi viðurkenna frekar að þeir leggi aðra í einelti en nemendur í öðrum landshlutum.

## 4. – 10. bekkur

### Stúlkur og piltar sem leggja aðra í einelti

Ísland – landshlutar h2006



Tafla 3 Eineltiskönnun. Leggur þú aðra í einelti (Þorlákur Helgason, 2006)

### 3.4 Meðhlauparar eineltis

Meðhlauparar eru einskonar klapplið sem aðstoðar gerendum við að kvelja aðra. Stundum eru þeir kallaðir viðhlæjendur eða meðhjálparar. Þeir eru stundum með og stundum ekki. Þeir bera ekki sömu einkenni og gerandinn sjálfur eða forsprakkinn. Sumir meðhlauparar hafa orðið fyrir einelti að hálfu gerandans sjálfir. Ástæðurnar fyrir því að þeir taka þátt í eineltinu með gerandanum eru meðal annars þær að þeir reyna að koma sér í mjúkinn hjá gerandanum til að losna undan einelti hans. Önnur ástæða er sú að sumir líta á geranda sem fyrirmynd og halda að þetta sé „töff“ (Guðjón Ólafsson 1996:27). Að taka þátt í einelti vegna vinsælda gerandans hefur verið nefnt „félagslegt smit“. Þeir sem „smitast“ eru oft óöruggir með sig og vilja vekja á sér athygli (Olweus 2003:32).

Stundum er hægt að kalla kennara og annað starfsfólk skólans „meðhlaupara“ eins og aðra skólafélaga barnsins sem verður fyrir einelti. Ef enginn reynir að koma í veg fyrir eineltið er gerandanum umbunað með „sigri“ sínum á þolandanum. Það getur svo aftur orðið til þess að

fleiri og fleiri taki þátt því afleiðingar þess eru engar! Því miður er það nú þannig að nemendur og aðrir einstaklingar finna til minni ábyrgðar á gjörðum sínum ef margir taka þátt í neikvæðu atferli. Þannig geta nemendur leiðst út í þátttöku eineltis án þess að hika að ráði (Olweus 2003:11).

### 3.5 Eineltishringurinn

#### Viðbragðsmynstur í eineltisaðstæðum



Eineltishringurinn er veggspjald sem sýnir á myndrænan hátt mynstur eineltis. Hann er gott verkfæri til að vinna með bæði á bekkjarfundum og í almennum umræðum. Hann útskýrir eðli eineltis og þátttöku fólks í eineltisaðstæðum. Eineltishringurinn hjálpar nemendum að átta sig á þeim hlutverkum sem einstaklingarnir leika þegar einelti er til staðar. Eineltishringurinn vekur upp umræður í mörgum bekkjum og hafa nemendur jafnvel getað staðsett sjálfa sig í eineltishringnum. Fyrir utan gerendur, þolanda og meðhjápara geta aðrir einnig verið þátttakendur í eineltinu á einn eða annan hátt. Eineltishringur *Olweusar* sýnir þetta á

mjög markvissan og góðan hátt. Hann sýnir þolanda (*sjá kafla 2.2*), geranda sem á sjálfur frumkvæði að eineltinu og tekur fullan þátt í því (*sjá kafla 2.3*), meðhlaupara sem er virkur þátttakandi (*sjá kafla 2.4*). Einnig sýnir eineltishringurinn:

- **stuðningsaðila:** óvirkur gerandi sem styður eineltið en tekur ekki virkan þátt í því
- **óvirkan stuðningsaðila:** hugsanlegur gerandi og er samþykkur eineltinu en styður það ekki á sýnilegan hátt
- **hlutlausan áhorfanda:** veit af eineltinu en skiptir sér ekki af
- **hugsanlegur verndari:** er á móti eineltinu vill gjarnan hjálpa en gerir það ekki
- **verndari:** er á móti eineltinu og reynir að hjálpa þolandanum

Eineltishringurinn er skýr og varpar ljósi á þátt hvers og eins í eineltinu, þegar það á sér stað. Hægt er að nota hann í margvíslegu samhengi, bæði þar sem rætt er um einelti, hvernig það birtist í dæmisögum þannig geta nemendur t.d. staðsett sögupersónur í hringnum. Þetta hjálpar þeim að skilja hversu alvarlegt einelti er (Olweus 2005: 25).

## 4 Einelti og netið

Einelti á netinu hefur mikið verið til umfjöllunar á síðustu misserum enda full ástæða til. Á Netinu er óþrjótandi efni um fróðleik og afþreyingu. Þar geta þó leynst ýmsar hættur sem þarf að varast. Einelti er alvarlegt mál, hvort sem það fer fram á Netinu eða annars staðar. Með tilkomu SMS skeyta og Internetsins aukast möguleikar fólks á að níðast á öðrum. Þegar um einelti á netinu er að ræða þarf neikvætt áreitni að vera endurtekið af einum eða fleiri aðilum gagnvart öðrum yfir ákveðið tímabil.

Á undanförunum árum hafa verið áberandi umræður um bloggsíður barna og unglinga. Síðustu ár hefur orðið mikil fjölgun á svokölluðum



„dagbókum“ sem er sérstaklega vinsæll miðill meðal barna og unglunga. Á þessum bloggsíðum getur einelti átt sér stað með ljótum skrifum eða myndbirtingum. Ýmist með því að eigandi síðunnar setur inn texta eða myndir sem særa einhvern, niðrandi skrif eru sett inn í gestabækur en þær eru hluti af bloggsíðum. Oftast eru þetta einstaklingar sem leggja ákveðna manneskju í einelti. Til eru einstaklingar sem stunda að fara inn á bloggsíður einstaklinga sem þeir þekkja ekkert og setja þar inn andstyggilegar athugasemdir (Saft 2007).

Netnotkun barna og unglunga fer mest fram á heimilum og þess vegna er mikilvægt að foreldrar fylgist vel með öllu sem þar fer fram. Margir foreldrar búa ekki yfir nægilega góðri þekkingu og finnst oft kunnátta sín vera minni en hjá börnunum. Þess vegna er mjög gott fyrir foreldra að afla sér lágmarks þekkingar á möguleikum netsins. Börn geta aðstoðað foreldrar sína við að læra þessi grundvallaratriði svo þeir geti einnig notað þennan miðil til samskipta og fylgst betur með því sem fram fer í netheimum (Saft 2007).

Á vefsíðu SAFT sem er *Samfélag, fjölskylda og tækni* er vakningarverkefni um jákvæða og örugga notkun barna og unglunga. Þar er hægt að finna góð ráð fyrir foreldra og kennsluefni fyrir börn um örugga netnotkun. Besta ráðið er að ræða netnotkun við börn og hlusta á þau segja frá reynslu sinni af henni. Ræða þarf öll vandamál sem kunna að koma upp og hvetja þau til að segja frá. Reynslan sýnir að boð og bönn leysa ekki allan vanda og oft er besta ráðið að ræða hlutina og reyna að komast að samkomulagi.

## **5 Hverjar eru afleiðingar eineltis?**

Afleiðingar eineltis geta verið hræðilegar. Stöðugar árásir og niðurlægjandi athugasemdir valda því að smám saman er farið að líta á þolandann sem ómerkilegan einstakling sem nánast biður um að vera tekinn fyrir. Oft er sektarkennd þeirra sem taka þátt í eineltinu engin eða lítil. Það getur verið ein af ástæðunum fyrir því að samnemendur eða félagar grípa ekki inni þegar verið er að kvelja þann sem fyrir eineltinu

verður. Góðir nemendur og félagar viðkomandi einstaklings taka oft þátt í eineltinu vegna áhrifa frá gerandanum og þeir huga ekki að afleiðingunum (Olweus 2003:11).

Sjálfstraust og sjálfsmynd þeirra sem verða fyrir einelti er oft brotin. Þeir upplifa sig sem heimska, misheppnaða og ljóta einstaklinga. Einelti getur líka haft mikil áhrif á námsárangur þolenda og valdið leiða í skóla. Oft eru þessir einstaklingar einmanna, hafa kvíða- og þunglyndiseinkenni. Þolandinn missir smátt saman allan þrótt, gleði, lífsvilja og kennir sjálfum sér um stöðu mála (Regnbogabörn, 2007).

Ekki er nákvæmlega vitað hver er helsta orsök þess að sumir lenda í einelti og hvaða afleiðingar það hefur. Hvort sem einkennin eru orsök eða afleiðing þá er það ljóst að eineltið veldur meiri einkennum þunglyndis og kvíða. Einnig hefur komið í ljós að þeir einstaklingar sem hafa orðið fyrir einelti tilkynna oft en aðrir um heilsufarsleg vandamál. Helst kvarta þeir undan almennum veikindum, líkamlegum kvillum, kvíða, þunglyndi og eru í sjálfsmorðshugleiðingum (Sharp & Smith 2000:12).

Þeir sem hafa orðið fyrir einelti eiga oft við félagsfælni að stríða, þess vegna er félagsfælni oft tengd við einelti. Félagsfælni er hræðsla við að verða sér til skammar innan um annað fólk. Þeir sem glíma við félagsfælni leggja mikið á sig til að forðast aðstæður þar sem þeir geta orðið sér til skammar. Þegar einstaklingar með félagsfælni eru innan um aðra eiga þeir það til að roðna, þagna, halda sér fast í foreldra sína eða reyna jafnvel að fela sig. Fyrir þessa einstaklinga geta hinar einföldustu athafnir eins og dreifa blöðum í kennslustund, hneppa jakkanum sínum fyrir framan aðra eða að panta hamborgara á skyndibitastað valdið kvíða. Þeir óttast að stama þegar þeir tala fyrir framan aðra, ef þeir spyrja spurningar gætu þeir hljómað heimskir, ef þeir borða á almannaþæri gætu þeir sulað niður mat. Einstaklingar með félagsfælni eru líklegri en aðrir til að vera tilfinninganæmir, óttaslegnir í félagslegum aðstæðum, leiðir og einmanna. Erfitt er að segja til um hvort einstaklingar sem verða fyrir einelti sýni þessi viðbrögð eða hvort þau séu afleiðing af eineltinu. Ef nemandi með þessi einkenni lendir síðar í einelti geta þau aukist enn frekar. Þeir upplifa sífellt atburði sem þeir ráða ekki við og ástæðan er að hluta til skortur á félagslegri hæfni. Ef þeir eru þvingaðir við einhverjar

félagslegar aðstæður geta þeir farið að gráta, fengið bræðikast, frosið eða farið enn lengra inn í skelina (Regnbogabörn 2007).

## **6. Fyrirbyggjandi aðferðir gegn einelti**

Í *Aðalnámsskrá* er kveðið á um að skólar skuli koma sér upp forvarnaráætlun gegn einelti (*Aðalnámsskrá* grunnskóla 1999:6). Nemendur eiga að geta leitað til hvaða starfsmanns skólans sem er ef þeim líður illa. Hvert sem vandamálið er ber skólanum að hafa velferð nemandans að leiðarljósi. Hver nemandi á rétt á að búa við lýðræðisleg réttindi og öryggi í skólanum þannig að komast megji hjá niðurlægjandi framkomu eða ofbeldi (Olweus, 2005:14. Handbók).

Hægt er að gera ýmislegt til að styrkja þá nemendur sem verða fyrir einelti. Ein leið til að minnka líkur á einelti er að draga fram hæfileika þeirra og aðra jákvæða eiginleika. Allir búa yfir einhverjum hæfileikum sem geta aukið sjálfsmynd þeirra. Einnig er hægt að aðstoða nemendur við að komast í samband aðra nemendur. Vinahópar eru ein leið sem skólar hafa kosið að fara. Þá eru vinahópar í hverjum bekk. Nemendum er ráðað í hóp og reynt er að láta nemendur sem að öllu jöfnu eru ekki mikið saman í hóp. Hóparnir samanstanda vanalega af þrem til fimm nemendum. Hver hópur hittist svo heima hjá einum nemanda í hópnum til skiptis yfir veturinn. Nemendurnir gera eitthvað skemmtilegt saman í eina til tvær klukkustundir undir eftirliti fullorðins einstaklings.

Í leikskóla og í yngri bekkjum grunnskólans er gott að kenna börnum í gegnum hlutverkaleiki. Þau læra að lifa sig inn í hlutverk við ákveðnar aðstæður. Hlutverkaleikur byggir á því að nemendur leika leikþætti og eru látnir bregða sér í hlutverk annarra. Þeir setja sig í spor viðkomandi og standa gjarnan frammi fyrir að þurfa að taka ákvörðum um tiltekið vandamál eins og t.d. einelti. Hver nemandi sem tekur þátt í leiknum fær fyrirfram skilgreint hlutverk. Að setja sig í spor annarra með þessum hætti gefur nemendum mynd af aðstæðum og erfiðleikum sem þeir annars hefðu ekki áttað sig á. Hlutverkaleikur gefur nemendum þannig færi á að auka skilning sinn á því sem aðrir ganga í gegnum í

daglegu lífi. Hlutverkaleikurinn hjálpar þeim að læra og skilja ólík sjónarmið, viðhorf og tilfinningar annarra (Ingvar Sigurgeirsson 2002:117).

Oft er settur er á svið leikþáttur sem nemendur spinna nánast á staðnum. Með því að nota hlutverkaleikinn fá nemendur tækifæri til að tjá sig á leikrænan hátt. Kennarinn sér til þess að nemendur séu virkir í námi sínu og taki fullan þátt. Nemendur gera sér ekki endilega grein fyrir því að nám eigi sér stað. Að leika leikrit vekur áhuga og er góð leið til að ná til nemenda með viðfangsefnum sem þeir annars hefðu takmarkaðan áhuga á. Hlutverkaleikurinn er kjörin kveikja að umræðu eða annarri verkefnavinnu og hann hentar vel nemendum á öllum aldri (Ingvar Sigurgeirsson 2002:116-117). Börn eru hæfileikarík og geta breytt umhverfi sínu á táknrænan hátt. Eitt sem einkennir leik barna er að þau eru einlæg í hlutverkum sínum. Leikurinn er mikilvægur þáttur í þroskaferli barnsins og örvar ímyndunarafli þeirra. Þar sem þetta er ímyndunarleikur er mikið atriði að hafa umhverfið öruggt. Það er nauðsynlegt til að virkja nemendur svo að kveikjan heppnist. Mikilvægt er að gefa nemendum tíma til að setja sig inn í hlutverkið og átta sig á hvað það felur í sér. Gæta þarf þess að innihaldið sé úr mannlegum samskiptum, raunveruleikanum eða tilbúnum aðstæðum. Ímyndunarleik er hægt að breyta í sögu sem tekur mið af reynslu og aðstæðum (Anna Jeppesen 2004:60-63). Opnar spurningar geta kallað á mörg ólík svör við einelti. Þær höfða helst til rökhugsunar og skilnings hjá eldri nemendum. Spurningar hjálpa nemendum að tengjast viðfangsefninu. Opnar spurningar gefa líka upplýsingar um áherslu aðalatriða viðfangsefnisins og kalla fram hvað hefur áunnist. Þetta ætti að virkja nemendur í að spá og spekúlera, finna aðrar hliðar og önnur sjónarhorn á viðfangsefninu. Kennarinn þarf líka að gæta þess að spyrja án þess að svara spurningunni og láta spurninguna hanga svolítið í loftinu. Þannig fær hann nemendur til þess að svara á sinn hátt með sínum röksemdafærslum (Anna Jeppesen og Ása Helga Ragnarsdóttir 2004:14-15).

Kennarinn þarf að vera meðvitaður um mikilvægi þess að örva nemendur og sýna áhuga. Kröfurnar sem gerðar eru til nemenda þurfa að

vera í samræmi við aldur, skilning og þroska. Kennarar þurfa að nota fjölbreyttar kennslu- og námsmatsaðferðir til að koma til móts við mismunandi hæfileika nemenda, persónuleika þeirra, mismunandi vinnubrögð og vinnuhraða. Ein leið til að miða nám og kennslu út frá einstaklingsþörfum er að velja fjölpæpa verkefni þar sem tekið er tillit til stöðu hvers nemanda þegar verkefni fyrir hvern og einn er valin (Hafdís Guðjónsdóttir 2005:25).

### **Aðferðir gegn einelti**

- að læra og virða mannlegar samskiptareglur
- að læra leiðir til að efla samskiptafærni sína meðal annars með:
  - færni í samvinnu
  - að setja sig í spor annarra
  - að sýna tillitssemi
  - að hlusta á aðra og bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum
  - að virða reglur í leik og starfi
  - að efla þeirra eigin sjálfsmynd

Ábyrgðin er alfarið skólans að hafa frumkvæði í að stöðva einelti og koma skilaboðum áleiðis til nemenda. Einnig hvílir mikil ábyrgð á foreldrum geranda. Þeir bera ábyrgð á barninu sínum og vandamálum þess. (Olweus 2005:19 Handbók).

Til að vel takist í baráttunni gegn einelti er nauðsynlegt fyrir kennara og aðra sem starfa með börnum að reyna að sjá árekstra fyrir og koma í veg fyrir þá. Grundvöllur fyrir því að vel takist til er að fræða börn um einelti og skaðsemi þess. Einelti er hægt að uppræta. En til að svo verði þurfa allir að standa saman gegn einelti.

## 7. Lífsleikni sem forvörn gegn einelti

Lífsleikni er kjörinn vettvangur til að vinna með forvarnir gegn einelti. Samkvæmt *Aðalnámskrá grunnskóla* í lífsleikni á að efla alhliða þroska nemandans. Það felur í sér að nemandinn geri sér far um að rækta með sér andleg verðmæti, líkamlegt heilbrigði og sálrænan styrk. Hann eflir félagsþroska sinn, siðvit og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Auk þess er leitast við að styrkja áræði hans, frumkvæði, eðlislega sköpunargáfu og aðlögunarhæfni til að takast á við kröfur og áskorarnir í daglegu lífi (*Aðalnámskrá grunnskóla, Lífsleikni* 1999:6). Námsgreinin lífsleikni gefur skólum tækifæri til að fjalla um mál sem geta komið upp hverju sinni og snerta líðan og velferð nemenda. Allir starfsmenn og nemendur skólans þurfa að hafa augun opin fyrir því sem gerist í kringum þá.

Einelti kemur upp í öllum skólum og er skólalóðin einn algengasti staðurinn þar sem einelti á sér stað. Ekki er vitað með vissu af hverju skólalóðin er helsta hættusvæði. Ein skýring á því er talin vera að sú að þeir sem sinna gæslu á skólalóðinni séu fáir miðað við fjölda nemenda á skólalóðinni. Talið er að um 50-100 börn séu á hvern fullorðinn einstakling úti í frímínútum. Það er ekki þar með sagt að eina lausnin sé að fjölga þeim þeim sem hafa eftirlit á skólalóðinni í frímínútum. Frímínútnastjórnun er einn kostur hjá yngstu bekkjunum. Þá eru frímínúturnar skipulagðar af kennurum. Gæta þarf vel að nemendum og að allir hafi sömu möguleika á að leika sér óáreittir. Lítil og léleg gæsla eykur líkurnar á einelti. Annar staður þar sem nausynlegt er að hafa gott eftirlit eru búiningsklefar í sunlaugunum og íþróttahúsum. Ef einelti kemur upp er nauðsynlegt að taka á því strax. Ef það er ekki gert er hættu á að það breiðst út og fleiri og fleiri taki þátt (Guðjón Ólafsson, 1996:36).

Einelti er margbrotið fyrirbæri sem getur orsakast af flóknum og mismunandi þáttum. Einelti getur birst á margan hátt og oft á tíðum þarf það ekki að vera líkamlegt ofbeldi sem á sér stað heldur getur það einnig verið óbeint ofbeldi eða annars konar ferli eins og t.d. útskúfun (Sharp & Smith 2000:88). Nauðsynlegt er að gæsla sé tryggð í frímínútum og á

þeim stöðum sem nemendur dvelja utan kennslustunda, þá eru líkurnar á einelti hverfandi.

Eitt af því sem oft vill gleymast í umræðunni um einelti og fyrirbyggjandi aðgerðir er að allir fullorðnir þurfa að vera góðar fyrirmyndir. Fullorðnir einstaklingar verða að vera vakandi fyrir þessu og tala kurteislega við nemendur og bera virðingu fyrir þeim. Því eins og máltakið segir „það læra börnin sem fyrir þeim er haft“. Kennarar þurfa að leyfa nemendum sínum að vera hreinskilnir og hlusta á það sem þeir hafa að segja og lesa úr hegðun sem á sér stað án orða.

Einelti á erfitt uppdráttar ef meirihluti hópsins er á móti ofbeldi. Mikilvægt er að skapa nemendum umhverfi sem einkennist af jákvæðum aga, festu, hrósi og væntumþykju. Kennarar og foreldrar verða að vinna saman gegn gegn einelti. Þeir þurfa að innræta með nemendum og börnum sínum siðferðilegar skyldur í samskiptum við aðra. Einfaldar, fáar en skýrar reglur eru það sem þarf. Nemendur þurfa einnig að vita hvað einelti er. Ef vel gengur hjá nemendum að fara eftir reglum er hægt að hrósa eða umbuna. Ef nemendur gera það ekki þarf að vera skýrt í upphafi hver viðurlögin eru (Guðjón Ólafsson 1996:38-39).

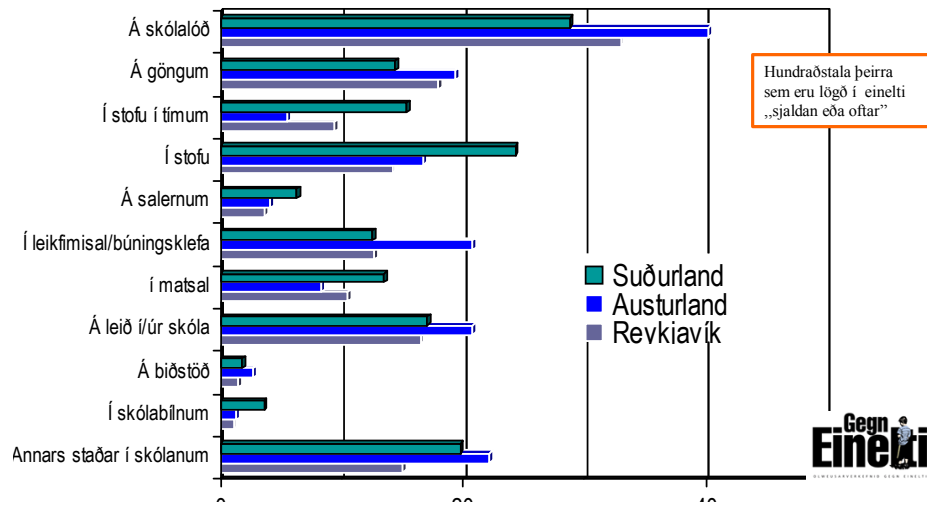
Kennarinn er talsmaður bekkjarins og þarf að tala við nemendur á hverjum degi um samskiptavenjur. Kennarinn þarf að passa að dæma ekki út frá óljósum upplýsingum. Kennarinn þarf að passa að láta ekki tilfinningar sínar og skoðanir ráða (Guðjón Ólafsson 1996:26).

Í eineltiskönnuninni frá því í nóvember 2006 var lögð spurning fyrir stelpur í 4. - 7. bekk á þessa leið:

### **Hvar ertu lögð í einelti?**

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar er algengast að stúlkur séu lagðar í einelti á skólalóðinni. Aftur er það Austurland sem sker sig úr hvað niðurstöður varðar.

#### 4.–7. bekkur: Hvar eru stelpur lagðar í einelti?



Tafla 4 Eineltiskönnun. Hvar eru stelpur lagðar í einelti (Þorlákur Helgason 2006)

### 8. Foreldrasamstarf

Samstarf heimila og skóla er stór þáttur í baráttunni gegn einelti. Markvisst og gott samstarf er þýðingarmikið bæði fyrir foreldra og nemendur. Þessi hópar þurfa að standa saman og vinna að forvörnum gegn einelti.

Samkvæmt lögum um grunnskóla skipar skólastjóri einn umsjónakennara fyrir hvern námshóp. Umsjónarkennari á að fylgjast náið með nemendum sínum, þroska og leiðbeina þeim í námi og starfi. Hann á að aðstoða og ráðleggja þeim um persónuleg mál og stuðla að því að efla samstarf skóla og heimila (lög um grunnskóla 1995). Til að umsjónarkennari geti framfylgt þessum reglum þarf að ríkja traust milli nemandans, kennarans og milli heimila og skóla.

Samstarf foreldra og skóla fer fram á þremur stigum; á skólastigi, bekkjarstigi og einstaklingsstigi og er samstarfið mikilvægt á öllum þessum stigum. Á skólastigi er þátttaka foreldra í formi foreldraráða og



foreldrafélaga. Á bekkjarstigi og einstaklingsstigi er þátttaka foreldra mikilvæg fyrir starf og andrúmsloft hvers bekkjar.

Flestir foreldrar eiga jákvætt og gott samstarf við skóla barna sinna. Fylgjast þarf vel með og taka virkan þátt í skólastarfi. Hugmyndir foreldra um skólastarf eru eins ólíkar og þeir eru margir, því foreldrar nemenda í grunnskólum eru fjölmennur hópur. Þekking, reynsla, menntun og viðhorf eru afar mismunandi meðal foreldra. Væntingar foreldra geta verið mjög mismunandi varðandi nám barna sinna. Sumir foreldrar hafa ákveðna mynd af því hvernig skólinn eigi að vera. Fyrir aðra skiptir það engu máli. Foreldrar sem láta skólagöngu barna sinna sig litið varða hafa oft sjálfir slæma reynslu af skólagöngu og getur það haft áhrif á viðhorf þeirra til skólans. Þetta getur leitt til slæms samstarfs milli heimila og skóla. Skólinn þarf að vinna með foreldrum og koma á bættu viðhorfi og jákvæðu andrúmslofti milli heimilis og skóla. Ef nemandinn sér að samskipti milli kennarans og foreldra hans séu jákvæð veitir það honum öryggi og vellíðan. Við þetta eflist sjálfsmynd og sjálfstraust nemandans sem eru undirstöðupættir að farsælu námi. Menntun og velferð nemenda á að vera sameiginlegt verkefni heimila og skóla. Gott foreldrasamstarf er einn af hornsteinum skólastarfsins. Öll sú vinna sem fer fram í skólunum þarf að fara fram í sátt og samlyndi milli foreldra, starfsfólks skóla og nemenda.

Eitt af því sem nemendur læra samhliða hinu hefðbundna námi í grunnskóla er að takast á við lífið og styrkja sjálfsmynd sína. Eigi nemendur að ná þessum markmiðum er gott foreldrasamstarf eitt af lykilhugtökunum. Nemendur þurfa að geta treyst því að þeir sem fara með mál þeirra geti átt góð samskipti og árangursríkt samstarf. Ekki bara þegar eitthvað bjátar á heldur líka þegar foreldrar og kennari veita því athygli sem vel er gert (Aðalnámskrá grunnskóla 1999 – almennur hluti).

Samskipti fólks skipta miklu máli og getur það skipt sköpum að viðmótið sé hlýtt. Ef jákvætt viðhorf ríkir milli heimila og skóla er líklegra að nemandinn temji sér slíkt hið sama og skapar það betra traust og trúnað milli kennarans og nemandans. Þá er líklegra að nemandinn taki til sín þær leiðbeiningar sem kennari hans er að reyna að miðla eins og uppeldislegum leiðbeiningum eða hvatningu. Slíkt samstarf getur svo

skilað sér í betri og jákvæðari bekkjaranda. Með betri og jákvæðari bekkjaranda er líklegra að nemendur hafi meiri vinnufrið en hann er einn af grundvallaréttindum nemenda þannig að þeir nái sem bestum tókum á náminu og svo kennslan nýtist þeim sem best (Aðalnámskrá grunnskóla 1999 - almennur hluti).

Við megum ekki gleyma því að foreldrar eru sérfræðingar í börnunum sínum. Enginn þekkir þau jafnvel og foreldrarnir. Svo nemendum farnist vel í lífinu verða allir að vera tilbúnir í að beita sér í þeirra þágu. Við verðum að vera sanngjörn og meðvituð um að kannski eru börnin okkar ekki fullkomin en við elskum þau eins og þau eru og ætlum að leiðbeina þeim (Hrönn Ríkharðsdóttir og Sigurður Arnar Sigurðsson.2005:11).

Í dag leita skólarnir í ríkara mæli til foreldra í skólastarfinu og hafa rannsóknir sýnt að ávinningur öflugs foreldrasamstarfs hafi mikið að segja um gengi barns í skóla. Því verða börnin að geta treyst á góð samskipti foreldra og kennara. Því mun meira sem foreldrar eru upplýstir um það sem gerist innan veggja skólans þeim mun betri er skilningurinn þeirra á gæðum skólastarfsins sem skilar sér frekar í ánægðum foreldrum og þar með betri samskiptum. Ef samskiptin eru góð eru foreldrar líka líklegri til að hafa samband við skólann. Ef kennarinn veit hvað er í gangi í lífi barnsins eykur það líkurnar á að kennarinn geti komið til móts við þarfir þess og geti stutt það í þeim málum sem upp koma hvort heldur er heima eða í skólanum (Helga Margrét Guðmundsdóttir 2005). Það veitir barninu öryggi og vellíðan sem skilar sér í námsárangri þess. Foreldrar upplifa líka að kennarinn beri velferð barnsins fyrir brjósti ef hann þekkir vel til þess. En þó er mikilvægt að kennarinn þekki sín mörk ef upp koma vandamál á heimili barnsins. Oft geta vandamálin verið það alvarleg að þau eru ekki lengur innan starfsviðs kennarans og þá er nauðsynlegt að hann leiðbeini foreldrum og nemandanum til sérmenntaðs fagfólks (Olsen og Fuller, 2003:6).

Kennarinn verður að nota orðaforða sem foreldrar skilja en ekki tækni eða fagmál svo að þeir líði ekki fyrir vanþekkingu sína. Það skiptir einnig máli að foreldrum finnist að það sé borin virðing fyrir þeim og það sé hlustað á þá. Foreldrar finna strax ef ekki er hlustað á þá. Einnig er

nauðsynlegt að foreldrar upplifi það að eitthvað sé gert í þeirra málum ef svo ber undir. Nauðsynlegt er að kennarinn láti foreldra vita strax ef eitthvað hefur komið upp á í skólanum svo hægt sé að ræða það og taka á vandanum. Mikilvægt er að foreldrar hlusti á barnið sitt ef eitthvað fer úrskeiðis. Foreldrar verða að styðja við barnið sitt, leiðbeina því og hvetja.

## **8.2 Leiðir að betra foreldrasamstarfi**

Til þess að stuðla að betra samstarfi við foreldra er hægt að fara margar leiðir. Hér á eftir verður nokkrum leiðum gerð frekari skil og munum við styðjast að mestu leiti við bókina *Fagleg kennsla í fyrirrúmi*.

### **Skóla- og námsefniskynning**

Í upphafi hvers skólaárs er gott að hver umsjónakennari boði foreldra nemenda sinna á námsefniskynningu í skólanum. Á þessari kynningu fer hann yfir þau atriðið sem hann ætlar að leggja áherslu á. Hann afhentir foreldrum áætlun vetrarins ásamt helstu upplýsingum um þær breytingar sem orðið hafa innan skólans á nýju skólaári. Á þessari kynningu ættu einnig að koma þeir fagkennarar sem koma til með að kenna viðkomandi bekkjum og kynna sitt starf. Foreldrafélag skólans ætti líka að fá tíma í til þess að kynna starf sitt og fá tækifæri til þess að kjósa um bekkjartengla ef þarf.

### **Foreldraviðtöl í upphafi skólaárs**

Strax í upphafi skólaárs er mikilvægt að hafa einstaklingsviðtöl við foreldra. Til stuðnings í viðtalinu er gott að láta nemendur fylla út spurningalista þar sem lagðar eru fram spurningar um persónu-, félags- og námslega þætti. Best er að láta þá svara listanum heima í samvinnu við foreldra sína. Það er margt sem gerist yfir sumartíman í lífi nemenda sem gæti haft áhrif á getu og félagsfærni þeirra. Það er nauðsynlegt að foreldrar og kennarar fari saman yfir stöðu mála í upphafi annar. Með því nást raunhæfar væntingar í garð nemanda og allt nám hans verður að

vonum farsælla. Á námsefniskynningunni er gott að skrá niður á viðtalstíma.

### **Dagleg samskipti**

Það er þýðingarmikið að stefna allra innan skólans, kennara og annara starfsmanna varðandi dagleg samskipti við heimili nemenda sé samræmd. Þetta auðveldar foreldrum sem eiga fleiri en eitt barn í skólanum samskiptin, t.d. að allir fái vikuáætlanir en ekki bara sumir bekkir o.s.frv. Til dæmis má nota samskiptadagbók s.s. skólakompu eða skóladagbók til þess að koma skilaboðum heim (Fischer, Julie 2002:24). Allir kennarar þurfa að vera meðvitaðir um skráningu atvika. Nausynlegt er að hafa svipuð viðmið hvað varðar skráningu á tilfellum sem gætu talist til agaborta eða þarfnast frekari skoðunar/úrræða. Auðveld leið til samskipta í nútímasamfélagi er að nota tövlupóst. Nær öll heimili í landinu er tengd tölvu. Ekki má gleyma þeim fáu sem ekki eru í þeirri stöðu og þurfa kennarar að vera meðvitaðir um að gera ráðstafanir í slíkum tilfellum.

### **Heimanám**

Skólastjórafélag Íslands leggur áherslu á eftirfarandi þætti er varða þátttöku foreldra í heimanámi barna:

- þörf barna til að vita að fylgst er með þeim
- hvatningu til athafna sem hæfa þroska þeirra oft í tengslum við hugmyndir og tilmæli frá skólum
- samræmi milli þess sem sagt er og gert á heimili og í skóla

(Frá orðum til athafna, samstarf heimila og skóla í leik- og grunnskólum, Menntamálaráðuneytið 1998)

Heimanám er oft helstu tengsl foreldra við nám barna sinna. Skólar ættu því að skoða þann möguleika að bjóða foreldrum á námskeið og/eða fyrirlestra í tengslum við breytingar á námsefni. Margir foreldrar eru ósáttir við ýmsar breytingar sem orði hafa og finnst að það eigi að kenna

hlutina eins og þeir lærðu þá fyrir 20-30 árum. Slíkt getur haft smávægilega árekstra í för með sér og það er ekki gott fyrir nemendur að heyra neikvæða umræðu heima um námsefnið. Því er mikilvægt að foreldrar fái viðhlítandi skýringar þannig að þeir skilji tilgang slíkra breytinga og séu tilbúnir að hjálpa börnum sínum með heimanám með jákvæðu hugarfari.

### **Vikulegur símatími**

Umsjónakennari þarf að hafa vikulegan símatíma í stundaskránni sinni. Það þarf að hvetja kennara til þess að nýta þennan tíma vel ekki eingöngu til þess að svara fyrirspurnum foreldra heldur einnig til þess að hafa sjálfur samband við foreldra og styrkja þannig sambandið við heimilin.

### **Heimasíða skólans**

Heimasíða skólans á að vera lifandi og upplýsingar þar séu aðgengilegar fyrir foreldra. Heimasíðan er sá flötur sem tengir að mörgu leyti heimilið og skólann. Foreldrar leita þangað að upplýsingum um allt mögulegt. Vel uppsettar heimasíður veita foreldrum innsýn í starf skólans og daglegt starf barna þeirra. Þar ætti að vera hægt að finna gagnlegar upplýsingar, eins og skóladagatal, skólastefnu, skólareglur, stundaskrár, símatíma og netföng kennara, o.fl. Gjarnan ætti að setja inn fréttir, tilkynningar og myndir úr skólastarfinu. Slíkar upplýsingar færa foreldrum ómetanlegar upplýsingar og ánægju.

### **Viðhorfskannanir**

Ein leið sem getur styrkt en frekar foreldrasamstarf er að gera árlega viðhorfskönnun. Slíkar kannanir geta verið afar gagnlegar og það má ganga jafnvel lengra og fá tillögur frá foreldrum til úrbóta á því sem þeim finnst ábótavant. Skólinn á ávallt að leggja áherslu á að fá foreldra í lið með sér, það versta sem fyrir getur komið er að litið sé á foreldra sem andstæðinga. Hagsmunirnir þeirra gagnvart skólanum eru miklir og í langflestum tilfellum eru þeir mjög áhugasamir um starf skólans.

### **Foreldrar þátttakendur í daglegu starfi skólans**

Það ætti að hvetja foreldra til þess að staldra við í skólanum þó ekki væri nema stutta stund í einu og í samráði við kennara. Auðveld leið til þess að fá foreldra inn í skólann er að bjóða þá velkomna á viðburði innan skólans sem fara fram á skólatíma s.s. samverustund eða samsöng. Með þessu fá foreldrar innsýn í skólustarfið og kynnast bekkjarsystkinum barna sinna sem og kennaranum betur.

### **Fagkennarar – foreldrasamstarf**

Oft vilja fagkennarar gleymast þegar við tölum um foreldrasamstarf og er það miður. Eins og við vitum þá blómstra nemendur oft sem ekki eru sterkir í bóklegu greinunum hjá fagkennurunum s.s. í íþróttum, smíðum o.s.frv. Það er því mikilvægt að gera þá sýnilegri gagnvart foreldrum og gefa þeim tækifæri á að bæta samskipti sín við heimilið og foreldrana. Nauðsynlegt er fyrir fagkennara að gera sína kennslugrein eins sýnilega og hægt er. Nota til dæmis foreldradagana til að bjóða upp á heimsókn inn í faggreinastofuna þar sem verk nemenda eru til sýnis, eða útskýringar á því hvaða viðfangsefni er verið að fást við hverju sinni. Nemendur vinna einnig verkefni sem eiga heima á bekkjarkvöldum s.s. söng, dans, bakstur, leik og öðru því sem börnin eru að fást við þegar bekkurinn tekur sig saman. Þetta gefur tilefni til að bjóða foreldrunum inn í skólastofuna.

### **Foreldraskemmtun**

Að bjóða foreldrum inn í skólann á skemmtun sem nemendur sjá um er góð leið til þess að virkja foreldra. Flestir foreldrar vilja koma og sjá barnið sitt koma fram. Einnig er sniðugt að flétta heimsókn foreldra inn í skóladaginn. Hægt er að bjóða foreldrum að koma t.d. í upphafi skóladags með börnunum í skólann. Þetta er gott tækifæri til þess að kynna þemaverkefni eða annað sem nemendur hafa verið að gera og vilja sýna foreldrum sínum. Einnig er hægt að bjóða foreldrum að koma og taka t.d. þátt í jólaföndri, páskaföndri eða bjóða þeim á fyrirlestur.

Fyrirlesturinn gæti verið í samstarfi við foreldraráð eða foreldrafélagið í skólanum.

### **Foreldrafélag og bekkjartenglar**

Þetta er mikilvægur þáttur í samskiptum heimila og skóla. Eitt af hlutverkum foreldrafélaga er að auka þessi samskipti og virkja sem flesta foreldra. Foreldrafélagið stendur oft að hinum ýmsum upptökum, ferðum, skemmtunum, o.s.frv. Þetta er góð leið til að styðja við félagslífið í skólanum með ýmsum fjáröflunum og þess háttar, þetta kallar á mikið samstarf bæði milli foreldra og starfsfólks skólans.

### **Fleiri atriði sem huga þarf að í samskiptum kennara og foreldra**

Til eru margar góðar og gildar leiðir að bættu samstarfi foreldra og kennara en stundum er gott að brydda upp á nýjungum til að fá ferskan andblæ inn í skólastarfið. Ýmislegt getur komið upp á í bekkjarstarfinu og bekkirnir hafa ólíkar þarfir. Með góðu samstarfi við foreldra má bregðast við ýmsum málum skjótt og örugglega hvort sem það varðar einstakling eða hópinn svo sem einelti eða ósamkomulag. Þá þarf að huga vel að foreldrasamstarfi til að fá í lið með sér seinfæra foreldra, foreldra af erlendum uppruna, foreldra sem hafa átt erfitt uppdráttar í skóla og svo framvegis. Eins og áður þá miðast allt starfið við að auka vellíðan nemandans í skólanum og velferð hans er í fyrirrúmi (Hafdís Guðjónsdóttir, Matthildur Guðmundsdóttir og Árdís Ívarsdóttir 2005).

## 6 Lokaorð

Hér í lok þessarar umfjöllunar um einelti er rétt að draga helstu niðurstöður okkar sama. Einelti í skólum er útbreitt vandamál sem brýtur niður þá sem verða fyrir því. Hægt er að koma í veg fyrir einelti með fjölbreytilegum leiðum.

Nú vitum við hvað einelti er og hvaða afleiðingar það hefur. Við eru vel í stakk búnar að takast á við þau vandamál sem eineltinu fylgja og gerum okkur grein fyrir mikilvægi foreldrasamstarfs. Við höfum komist að þeirri niðurstöðu að hlutverk kennarans sé að skapa börnum öruggt námsumhverfi sem einkennist af jákvæðni og hlýju.

Við lögðum upp með spurninguna: „Hvað getur skólinn gert?“ Við teljum okkur hafa svarað henni og bent í ritgerðinni á fjölbreyttar leiðir sem skólinn getur farið í baráttunni gegn einelti.



## Heimildaskrá

Aðalnámskrá grunnskóla. *Almennur hluti*. (1999). Reykjavík:  
Menntamálaráðuneytið

Aðalnámskrá grunnskóla. *Lífsleikni*. (1999). Reykjavík:  
Menntamálaráðuneytið

Anna Jeppesen.(1994). *Mál og túlkun*. Reykjavík. Námsgagnastofnun.

Anna Jeppesen og Ása Helga Ragnarsdóttir.(2004). *Leiklist í kennslu*.  
Reykjavík. Námsgagnastofnun.

Anna Margrét Sigurðardóttir. (2005). *Einelti og Netíð*. Saft. 2007. [sótt 1.  
apríl 2007]

Guðjón Ólafsson.(1996). *Einelti*. Ritröð uppeldis og menntunar.  
Gráskinna. Reykjavík

Hafdís Guðjónsdóttir, Matthildur G. Guðmundsdóttir og Árdís Ívarsdóttir.  
(2005). *Fagleg kennsla í fyrirrúmi*. Höfundar, Reykjavík.

Helga Margrét Guðmundsdóttir. (2005). „*Starf heimila og skóla hefur áhrif  
á líðan barna*.“ Heimili og skóli. [sótt 27. mars. 2007.]

Heimili og skóli. (2005). *Einelti, upplýsingar fyrir foreldra*.  
<http://www.heimilioogskoli.is/> [sótt 30.mars 2007]

Hofsstaðaskóli. (2007). [www.hofsstadaskoli.is](http://www.hofsstadaskoli.is) → um skólann →  
hagnýtar upplýsingar [sótt 31.mars 2007]

Hrönn Ríkharsdóttir og Sigurður Arnar Sigurðsson. (2005). *Engill úr  
Paradís. Upplýsingabæklingur fyrir foreldra*. Akranesi.

Ingvar Sigurgeirsson. (2002). *Að mörgu er að hyggja*. Reykjavík. Æskan.

Ingvar Sigurgeirsson. (2002). *Litróf kennsluáðferðanna*. Reykjavík.

Æskan

Ingvar Sigurgeirsson. (1998). *Listin að spyrja*. Reykjavík.

Rannsóknastofnun Kennaraháskóla Íslands

Olsen, Glenn W og Fuller, Mary Lou. (2003). *Home – School Relations.*

*Working successfully with parents and families.* Önnur útgáfa. Allyn and Bacon, Boston.

Olweusaráætlunin gegn einelti (2007). *Könnun meðal 10600 barna í grunnskólum á Íslandi.* Niðurstöður. Óútgefið efni.

Olweus, Dan. (2006). *Einelti meðal barna og unglinga. Ráðleggingar til foreldra.* [Reykjavík].

Olweus, Dan. (2005). *Olweusaráætlunin gegn einelti og andfélagslegu atferli. Handbók.* [Reykjavík].

Page, Randy & Page, Tana S. (2003). *Fostering Emotional Well-Being in the Classroom, 3rd Edition.* London. Jones and Barlett Publishers.

Sharp, Sonia & Smith, Peter K. (Ritstjóri). (2000). *Gegn einelti, handbók fyrir skóla.* Reykjavík. Æskan

Sólveg Karvelsdóttir. (2007). Barnið þitt er nemandi minn – um foreldrasamstarf. *Foreldrar – Kennarar. Um samskipti og tengsl foreldra og kennara.* Glósur út tíma. Dags:15.01.2007: Áslaug Hreiðarsdóttir.

Þorlákur Helgason. (2006) *Olweusarverkefnið gegn einelti.* Morgunblaðið-gagnasafn. [sótt 8.apríl 2007].