



Við gerum það saman

Námskeið fyrir foreldra sem vilja koma í veg fyrir að börn sín lendi í einelti eða styrkja börn sín til að takast á við eineltisaðstæður

Bergþóra Sveinsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Íþróttá-, tómsunda- og þroskajálfadeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Við gerum það saman

***Námskeið fyrir foreldra sem vilja koma í veg fyrir að börn sín lendi í einelti
eða styrkja börn sín til að takast á við eineltisaðstæður***

Bergþóra Sveinsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í tómsunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Vanda Sigurgeirsdóttir

Ípróttá-, tómsunda og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2014

Við gerum það saman

Greinargerð þessi ásamt námskeiði er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs í tómsunda- og félagsmálafræði. Óheimilt að afrita greinargerðina og námskeiðið á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

© Bergþóra Sveinsdóttir 2014

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

Prentun: Bóksala kennaranema

Reykjavík, 2014

Ágrip

Þetta lokaverkefni er til B.A. – gráðu í tómstunda- og félagsmálafræði frá Háskóla Íslands. Markmið verkefnisins er að útbúa námskeið sem inniheldur fræðslu, æfingar og aðferðir fyrir foreldra sem vilja koma í veg fyrir að börn sín lendi í einelti eða til styrkja börn sín í að takast á við eineltisaðstæður. Verkefnið skiptist í námskeið og greinargerð. Námskeiðið sjálft er byggt upp í fimm þáttum þar sem ákveðið efni er tekið fyrir í hvert skipti. Námskeiðinu fylgir greinargerð þar sem gerð er grein fyrir fræðilegri tenginu við þá þætti er námskeiðið hvílir á. Mikil vitundarvakning hefur verið í samfélaginu um einelti síðustu ár. Allir þeir aðilar er starfa með börnum og unglingum verða að standa saman til að koma í veg fyrir einelti. Á sama tíma þurfa foreldrar að átta sig á hversu mikilvægu hlutverki þeir gegna í lífi barna sinna. Foreldrar þolenda geta haft mikil áhrif á hegðun og atferli þeirra. Markmið námskeiðsins er því að veita foreldrum árangursríkar lausnir og aðferðir sem börn þeirra geta beitt til að draga úr eða koma í veg fyrir einelti. Ekki er til námskeið af þessu tagi á Íslandi, eftir því sem vitað er og því hefur námskeiðið alla burði til að vera mikilvæg viðbót við þær aðferðir sem til eru í dag.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Formáli	5
1 Inngangur	6
2 Einelti	8
2.1 Skilgreiningar	8
2.2 Einkenni þolenda og gerenda	9
2.3 Tíðni	11
2.4 Afleiðingar	11
3 Lög og reglugerðir	13
4 Foreldrar	18
4.1 Samskipti	19
4.2 Sjálfsmynd	20
4.3 Uppeldisaðferðir	22
4.4 Ákveðniþjálfun	24
4.5 Vinnupallar og félagsleg uppbygging	26
4.6 Vinátta	27
5 Námskeiðið	30
6 Lokaorð	32
Heimildaskrá	34

Formáli

Þegar kom að því að ákveða efni fyrir lokaverkefnið mitt í tólmstunda- og félagsmálafræði hafði ég áhuga á að tengja það við foreldra á einhvern hátt. Eftir að hafa unnið bæði á leikskóla og frístundaheimili kviknaði áhugi hjá mér að skoða þá þætti betur. Þegar leiðbeinandi minn, Vanda Sigurgeirsdóttir hafði síðan samband til að athuga hvort ég hefði áhuga á að tengja lokaverkefnið mitt við einelti ákvað ég að slá til. Í samráði við hana var lokaniðurstaðan námskeið fyrir foreldra sem vilja koma í veg fyrir að börn sín lendi í einelti eða til að styrkja börn sín í að takast á við eineltisaðstæður. Þetta er búið að vera lærdómsríkt en á sama tíma skemmtilegt ferli. Draumurinn er að halda námskeiðið í framtíðinni. Ég vil nýta tækifærið og þakka bæði samnemendum sem hafa fylgt mér í gegnum námið og kennurum. Einnig vil ég þakka leiðbeinanda mínum og kennara, Vöndu Sigurgeirsdóttur fyrir aðstoðina við hugmyndavinnu og gerð þessa lokaverkefnis, þar sem metnaður og dugnaður voru hafðir að leiðarljósi. Síðast en ekki síst vil ég þakka mömmu og pabba fyrir alla hjálpinu, með því að veita mér innblástur og lesa yfir öll verkefni mín í náminu, oftar en ekki á seinustu stundu. Takk.

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

Reykjavík, 6. maí 2014

1 Inngangur

Markmið mitt með lokaverkefni mínu er að skapa úrræði til að koma enn frekar í veg fyrir það samfélagslega vandamál sem einelti er. Hér á landi hafa ekki verið búin til sérstök námskeið sem snúa sérstaklega að því að veita foreldrum þolenda fræðslu og aðstoð. Rannsóknarspurningin mín er því: Hvernig og hvaða aðferðum geta foreldrar beitt til að styrkja börn sín til að takast á við einelti?

Lokaverkefni mitt byggist á tveimur hlutum. Annars vegar fullbúið námskeið fyrir foreldra sem vilja koma í veg fyrir að börn þeirra verði fyrir einelti eða hjálpa þeim að takast á við eineltisaðstæður og hins vegar greinargerð þar sem gerð er grein fyrir þeim fræðum sem námskeiðið byggist á. Aðferð við vinnu verkefnisins og uppbygging námskeiðsins fór fram í samvinnu við leiðbeinanda minn. Námskeiðið hefur ekki enn verið haldið en mun að öllum líkindum vera haldið í nágrenni framtíð.

Foreldrar gegna mjög mikilvægu hlutverki í uppeldi barna sinna (Besag, 1989), ekki síst vegna þess að börn læra mest af þeim sem þau bera virðingu fyrir og hafa tilfinningaleg tengsl við. Foreldrar eru sannarlega fyrirmyndir barna sinna og máttur fyrirmynda kemur fram í því hvernig börn aðlaga hegðun sína að þeim einstaklingum sem þau meta (Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 1993). Svo virðist að með því að leggja áherslu á að efla samkennd hjá börnum og unglingum sé líklegt að þau geti bæði komið í veg fyrir einelti og stoppað það. Það er gert m.a. með því að upplýsa foreldra um mikilvægi þess að kenna börnum sínum að hjálpa þeim sem lenda í vanda svo sem að verða fyrir einelti (Nickerson, Mele og Princiotta, 2008). Mikilvægt er því að foreldrar séu meðvitaðir um að þeir geti haft áhrif á hegðun barna sinna. Í þessu námskeiði er lagt áherslu á þá þætti sem geta aðstoðað foreldra við það.

Í þessari greinargerð verður fjallað almennt um einelti, skilgreiningar, einkenni gerenda og þolenda, einnig um tíðni og afleiðingar. Því næst verður fjallað um lagalegt sjónarhorn á einelti út frá lögum, reglugerðum og skyldum. Þar á eftir kemur sá kafli greinargerðarinnar sem snýr beint að foreldrum og inniheldur þá þætti sem mikilvægt er að hafa í huga til að styrkja þolendur. Fyrst er fjallað um samskipti, því næst er sjálfsmyndin tekin fyrir og mikilvægi þess að byggja upp góða sjálfsmynd hjá þolendum. Einnig er farið yfir þekktar uppeldisaðferðir og hvernig þær geta haft áhrif á að börn verði frekar fyrir einelti. Þá er fjallað um ákveðniþjálfun og hvernig hún getur nýst þolendum og

síðan er farið yfir hugmyndafræðina á bakvið svokallaða vinnupalla (e. scaffolding) og félagslega uppbyggingu (e. social architecture). Að lokum er fjallað um vináttu og hversu verndandi hún er fyrir þolendur eineltis.

Í lokin er farið yfir uppbyggingu námskeiðsins og lauslega fjallað um viðfangsefni hvers tíma. Námskeiðið er hugsað fyrir tómstunda- og félagsmálafræðing í samstarfi við kennara og annað starfsfólk skóla til að halda í sameiningu fyrir foreldra. En í raun og veru er það byggt upp þannig að hver sem starfar á skóla- og frístundavettvangi getur haldið það.

2 Einelti

Einelti hefur líklega fylgt mannkyninu frá upphafi vega, en þrátt fyrir það var ekki byrjað rannsaka það markvisst fyrr en á áttunda áratug síðustu aldar. Í kjölfarið hafa verið þróaðar og innleiddar ýmsar aðgerðaráætlanir til að vinna gegn einelti, þar á meðal hér á landi (Olweus, 1993). Á seinustu árum og áratugum hefur meðvitund og áhugi á einelti aukist víðsvegar um heiminn (Carney og Merrell, 2001). Einelti felur í sér aðstæður þar sem einn eða fleiri einstaklingar valda einhverjum skaða eða koma illa fram við ákveðinn einstakling (Glew, Rivara og Feudtner, 2000). Yfirleitt er ákveðið valdaójafnvægi til staðar milli þolanda og geranda þar sem gerandi er annað hvort líkamlega eða félagslega sterkari (Nansel, o.fl., 2001). Varast þarf að líta ekki á alla stríðni sem einelti. Það fer enginn í gegnum lífið án þess að stríða eða vera strítt einhvern tímann á lífsleiðinni. En það er ekki þar með sagt að um sé að ræða einelti í öllum tilfellum. Stríðni er eigi að síður stór partur af einelti og mikilvægt að gera sér grein fyrir því að línan á milli stríðni og eineltis getur verið mjög fín (Vanda Sigurgeirsdóttir, munnleg heimild, 20. nóvember 2013). Þó er línan oft mjög greinileg og þá sérstaklega þegar barn gefur skýr skilaboð um að það vilji ekki þessa hegðun gagnvart sér (Kolbrún Baldursdóttir, 2012).

Foreldrar og allir þeir sem koma að uppeldi barna, s.s. kennarar, frístunda- starfsfólk, þjálfarar og aðrir þurfa því að vera með augun opin og fylgjast vel með samskiptum milli barna og unglinga. Er þetta mikilvægt meðal annars vegna þess að einelti getur átt sér stað hvar sem er og eru birtingarmyndir þess ótal margar. Þá fer einelti oft fram þar sem fullorðnir sjá ekki til (Olweus, 1993). Einelti er óbærilegt ástand fyrir þá sem í því lenda. Það getur engum sem lendir í slíku liðið vel. Það er nauðsynlegt fyrir alla sem vinna með börnum að vera upplýstir um allt sem snýr að einelti og eineltisforvörnum.

2.1 Skilgreiningar

Komið hafa fram ýmsar skilgreiningar á einelti sem flestir fræðimenn hafa verið sammála um. Hins vegar er innihald þeirra sett fram á mismunandi hátt og hér verður ítarlega fjallað um þrjár skilgreiningar á einelti.

Dan Olweus skilgreinir einelti sem síendurtekið óþægilegt og neikvætt áreiti þar

sem einn eða fleiri einstaklingar eiga í hlut. Sá sem verður fyrir því á því oft á tíðum erfitt með að verja sig. Þá talar Olweus um að einelti hafi tvær birtingarmyndir, annars vegar beint einelti sem felur í sér líkamlegt áreiti eins og spörk og kýlingar ásamt niðurlægingu, háðslegum athugasemdum, blótsyrðum og hótunum. Hins vegar er það óbeint einelti sem lýsir sér þannig að ákveðinn einstaklingur er útilokaður úr félagahóp eða talað er illa um hann (OGE, e.d.).

Sharp og Smith (2000) skilgreininga einelti með svipuðum hætti og segja að einelti sé langvarandi ofbeldi, andlegt eða líkamlegt. Eins og í skilgreiningu Olweusar er um að ræða að einn eða fleiri einstaklingar níðist á ákveðnum einstaklingi sem ekki getur varið sig. Í slíkum aðstæðum fer fram misbeiting á valdi, það er að segja að gerandinn vill ráða yfir eða sýna vald sitt yfir þolandanum. Sharp og Smith fjalla einnig um að einelti hafi margar birtingarmyndir og hægt sé að flokka einelti í líkamlegt, eins og líkamsmeiðingar og skemmdarverk, munnlegt sem felur í sér niðrandi athugasemdir, uppnefni og endurtekna stríðni og að lokum óbeint einelti, svo sem baktal, útilokun og útskúfun. Þriðja skilgreining fjallar um einelti sem endurtekið ofbeldi yfir ákveðið tímabil. Tilgangurinn er að niðurlægja, meiða og stuðla að almennri vanlíðan þolanda þess (Page og Page, 2003).

Eins og kemur hér fram þá má segja að allar þrjár skilgreiningarnar innihaldi að mestu leyti sömu atriði, en ágreiningur hefur verið á milli fræðimanna um endurtekninguna. Það er að segja hversu oft einstaklingur þarf að verða fyrir áreiti eða ofbeldi og yfir hversu langan tíma til að það skilgreinist sem einelti (Daníel Reynisson o.fl., 2011).

2.2 Einkenni þolenda og gerenda

Margt bendir til þess að ákveðin atriði einkenni þolendur og gerendur í eineltismálum. Gerendur eiga margt sameiginlegt, eins eiga þolendur ýmislegt sameiginlegt.

Rannsóknir hafa sýnt fylgni milli þess að vera þolandi eineltis og ýmissa félagslegra, líkamlegra og andlegra vandamála (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2012). Þolendur eineltis eiga það oft á tíðum sameiginlegt að vera viðkvæmari, varkárari, hlédrægari, óöruggari, feimnari og hæglatari en börn og unglingar almennt (Besag, 1989; Thornberg og Knutsen, 2011). Mörg hver eiga í nánu sambandi við foreldra sína, sérstaklega við móður frekar en önnur börn. Sumir vilja meina að slíkt samband jaðri

við ofverndun (Guðjón Ólafsson, 1996). Einnig getur fjölskylduumhverfi þeirra einkennst af stressi og álagi (Pepler og Craig, 2000). Möguleg einkenni þessara einstaklinga geta verið að þeir eru ekki að stríða öðrum og eru almennt mótfallnir ofbeldi (Guðjón Ólafsson, 1996). Þolendur eiga yfirleitt enga eða fáa vini sem eru oft á tíðum yngri en þeir sjálfir. Þeim gengur heldur ekki alltaf eins vel í skóla og öðrum börnum (Besag, 1989; Pepler og Craig, 2000; Roland og Vaaland, 2001). Þessi einkenni koma fram meðal þolenda af báðum kynjum, á öllum skólaaldri og á meðal barna sem verða fyrir bæði beinu eða óbeinu einelti (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2012).

Gerendur eineltis eiga það oft á tíðum sameiginlegt að sýna meiri mótþróa, eru árásgjarnir og eiga við námsörðugleika að stríða (Carney og Merrel, 2001). Gerendur vilja ráða yfir gjörðum annarra og virðast hafa ákveðna þörf fyrir að drottna yfir öðrum og auka á þann hátt vald sitt (Olweus, 1993). Ástæðan fyrir því er líklega sú að þá sjálfa skortir sjálfstraust og reyna þeir því að upphefja sig með því að leggja aðra einstaklinga í einelti (Thornberg og Knutsen, 2011). Þá getur ástæða fyrir árásgirni gerenda verið sú að með henni ná þeir félagslegri stöðu meðal samnemenda og jafningja sinna (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2012).

Gerendur koma oft af brotnum heimilum eða alast upp við erfiðar heimilisaðstæður eins og mikið rifrildi milli foreldra, skilnað, misnotkun, alkóhólisma eða þeir alast upp við mjög strangt uppeldi og litla umhyggju (Thornberg og Knutsen, 2011). Hins vegar kom það gagnstæða fram í rannsókn Kaukianen (2002) að gerendur væru oft á tíðum félagslega og tilfinningalega vel settir og með ágætt sjálfsálit og sjálfstraust.

Þrátt fyrir að niðurstöður rannsókna bendi til að þolendur og gerendur eigi sameiginleg einkenni er ekki endilega verið að tala um einsleita hópa. Það geta allir orðið þolendur og gerendur en samt sem áður hafi komið ákveðin atriði í ljós (Kumpulainen o.fl., 1998). Í mörgum tilfellum getur samt sem áður verið erfitt að segja til um hvað sé afleiðing og hvað sé orsök varðandi einkenni þolenda og gerenda (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2012). Sharp og Smith (2000) benda einnig á að gæta þurfi þess að ekki séu skapaðar fyrirfram ákveðnar ímyndir af þeim einstaklingum sem eru líklegri til að verða þolendur eða gerendur.

2.3 Tíðni

Í samantekt UNICEF á stöðu barna á Íslandi sem gerð var árið 2011 kemur fram að tíðni eineltis í 5. bekk grunnskóla hafi verið um 12% árið 2007, en sé komin upp í 13% árið 2009. Tíðni eineltis í 6. bekk var 26% árið 2006 sem virðist vera mun meira en á öðrum skólastigum. Hins vegar var tíðni eineltis í 7. bekk um 7% árið 2007, það hlutfall stendur í stað og var það sama árið 2009. Að lokum virðist einelti minnka til muna þegar líða fer á seinni hluta skólagöngu barna, því árið 2009 mældist tíðni eineltis 6% í 8. bekk og einungis 4% í 10. bekk (UNICEF, 2011).

Rannsókn sem var gerð á meðal íslenskra barna í 5. – 7. bekk árið 2013 þar sem 11267 nemendur svöruðu eða 90,1% svarhlutfall, að 1,9% nemenda í 5. bekk, 1,1% nemenda í 6. bekk og 0,7% nemenda í 7. bekk hafi oft upplifað stríðni. Það gefur því til kynna að fjölmargir nemendur hafa upplifað stríðni af einhverjum toga og þurfa að glíma við hana (Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Sigfússon og Álfgeir Logi Kristjánsson, 2013).

Skólaárið 2005-2006 var HBSC-rannsóknin lögð fyrir (Health Behaviours in School-Aged Children) 204.534 nemendur á aldrinum 11-15 ára í 41 landi. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu mikinn mun á einelti milli landa. Í ljós kom að meðal 15 ára drengja á Íslandi voru aðeins 3% sem sögðust hafa orðið fyrir einelti a.m.k tvisvar í seinasta mánuði, 5% í Svíþjóð, 6% í Danmörku og Finnlandi, 7% í Noregi og 34% í Búlgaríu í sama flokki. Reyndist einelti meðal grunnskólubarna vera fátíðast hér á landi af öllum þeim löndum sem tóku þátt í rannsókninni (Currie, o.fl., 2008). Er það sannarlega gleðilegt, en þrátt fyrir það eru þúsundir barna á Íslandi sem verða fyrir alvarlegu einelti og við því þarf að bregðast, ekki síst vegna þeirra alvarlegu afleiðinga sem oft fylgja einelti.

2.4 Afleiðingar

Einelti getur haft í för með sér gríðarlega alvarlegar afleiðingar. Einstaklingar sem eru þolendur missa oft á tíðum með tímanum gleðina, lífsviljann og finna fyrir vonleysi. Þeir eru oft einmana og tilheyra jafnvel ekki neinum hópi. Einnig hafa þolendur eineltis tilhneygingu til að kenna sjálfum sér um það hvernig komið er (Guðjón Ólafsson, 1996). Þá getur einelti haft verulega slæmar afleiðingar á sjálfsmynd einstaklingsins. Ekki er það

síður alvarlegt að ef einhver er lagður í einelti og tekinn fyrir í lengri tíma án þess að nokkur grípi inn í að slíkt getur haft áhrif á þroska og framvindu einstaklingsins til lífsstíðar (Currie, o.fl., 2008; Guðjón Ólafsson, 1996).

Rannsóknir hafa sýnt að börn og unglingar sem verða fyrir alvarlegu einelti og ítrefuðu áreiti eru mun líklegri til að þróa með sér ýmis konar sálfræðileg vandamál, svo sem kvíða, þunglyndi og jafnvel sjálfsvígshugsanir sem leiða jafnvel af sér sjálfsvígstíraunir (Hawker og Boulton, 2000; Nansel o.fl., 2001; Olweus, 1993; Kumpulainen, 2008; Kumpulainen og Räsänen, 2000).

Sem dæmi um alvarlegar afleiðingar eineltis leiddi rannsókn Kumpulainen og Räsänen (2000) í ljós að einelti hefur ekki aðeins áhrif á andlega heilsu þegar það á sér stað, heldur hefur einnig áhrif á andlega heilsu fram á fullorðinsár, bæði fyrir þolendur og gerendur. Einnig bendir margt til þess að gerendur séu líklegri til að eiga við vandamál að stríða sem tengjast ofbeldi og afbrotum fram á fullorðinsaldur (Kumpulainen, 2008).

Það gefur því auga leið að það er alvarlegt fyrir alla einstaklinga hvort sem er að leggja í eða verða fyrir einelti. Það vilja engir foreldrar verða fyrir því að börn þeirra séu þolendur né gerendur eineltis og því mikilvægt að þeir séu sérstaklega meðvitaðir. Leita þarf allra leiða til að koma í veg fyrir einelti og því er námskeið fyrir foreldra hluti af því.

3 Lög og reglugerðir

Til eru ýmis lög og reglugerðir er varða einelti gagnvart börnum og unglingum og í þessum kafla verður gerð grein fyrir þeim helstu. Mikilvægt er fyrir foreldra og þá sem starfa með börnum og unglingum að kynna sér þessi lög, sem og réttindi, skyldur og ábyrgð foreldra, grunnskóla og nemendanna sjálfra.

Ísland er aðildarríki að Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna, en hann var þegar hann var undirritaður mikilvægt skref í áttina að aukinni réttarvernd barna í heiminum. Barnasáttmálinn er sá samningur sem hefur hvað mesta þýðingu í tengslum við einelti meðal barna og unglinga. Í honum eru börnum veitt sérstök mannréttindi og reynt að tryggja að brotið sé ekki á þeim (Daníel Reynisson og Hrefna Friðriksdóttir, 2011).

Það er því mikilvægt að skoða hvaða þýðingu Barnasáttmálinn hefur varðandi lög og réttindi foreldra í tengslum við einelti. Í 18. gr. Barnasáttmálans segir að öll aðildarríki skulu tryggja að virt sé sú meginregla að foreldrar beri sameiginlega ábyrgð á því að ala upp börn sín. Foreldrar eða aðrir lögráðamenn bera fyrst og fremst ábyrgð á uppeldi og þroska barns og skulu ávallt hafa í huga það sem barninu er fyrir bestu (Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna, 1989). Í 28. gr. barnalaga segir um foreldraskyldur að foreldrum beri að annast barn sitt, sýna því umhyggju og virðingu svo að sem best sé hagað þörfum barnsins. Þar kemur einnig fram að foreldrar hafi skyldu til að vernda barn sitt gegn líkamlegu og andlegu ofbeldi og annarri vanrækslu (Barnalög nr. 76/2003).

Út frá þessu getum við sagt að frumskylda allra foreldra er að bera höfuðábyrgð á börnum sínum. Einnig má túlka barnalögin þannig að foreldrar eigi að haga uppeldi sínu á þann veg sem kemur í veg fyrir að börn þeirra verði gerendur eða þolendur eineltis að þeim mörkum sem foreldrar eru færir um.

Ekki er það aðeins skylda foreldra að vernda börn sín gegn líkamlegu og andlegu ofbeldi, heldur í raun samfélagsins í heild því í 19. gr. Barnasáttmálans kemur fram að öll aðildarríki skulu gera viðeigandi ráðstafanir til að vernda barn gegn hvers kyns líkamlegu og andlegu ofbeldi meðan það er í umsjá foreldra, lögráðamanns eða nokkurs annars. Þau skulu koma á félagslegri þjónustu sem veitir viðeigandi umsjónaraðila stuðning til að koma á forvörnum, tilkynna, rannsaka og fylgjast með þar sem barn hefur sætt illri meðferð á einhvern hátt (Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna, 1989). Þó að 19. gr. veiti í

raun og veru mjög víðtæka vernd og tekur aðallega á ofbeldi fullorðinna gegn börnum þá tekur hún vissulega einnig á ofbeldi barna gegn öðrum börnum, þar á meðal til eineltis (Daníel Reynisson og Hrefna Friðriksdóttir, 2011).

Eins og hefur komið fram hér að ofan er vissulega mikil ábyrgð sem fellur á foreldra er kemur að uppeldi barna sinna. Hins vegar má ekki gleyma skyldum stofnana og ríkis til að veita viðeigandi stuðning við foreldra þegar upp koma víðtæk vandamál eins og einelti.

Þar sem einelti fer oftast fram á vettvangi skólans verður hér á eftir fjallað sérstaklega um þau lög og þær skyldur er falla undir grunnskóla. Samt sem áður er vert að taka það fram að einelti fer vissulega einnig fram í framhaldsskólum (Arnheiður Gígja Guðmundsdóttir, Sif Einarsdóttir og Vanda Sigurgeirsdóttir, 2007) og leikskólum (Perren og Alsaker, 2006).

Í 2. gr. íslenskra laga um grunnskóla kemur fram að hlutverk grunnskóla í samvinnu við heimili sé að stuðla að alhliða þroska nemenda og þátttöku þeirra í samfélaginu. Grunnskólar skulu leitast við að haga störfum sínum í samræmi við stöðu og þarfir nemenda og stuðla að velferð og menntun hvers og eins. Einnig skulu grunnskólar stuðla að góðu samstarfi milli heimila og skóla með það að markmiði að tryggja farsælt skólastarf, öryggi og velferð nemenda. Í 9. gr. kemur fram að starfsfólk skal vinna af fagmennsku, samviskusemi og sýna alúð í framkomu sinni gagnvart börnum, foreldrum þeirra og öðru samstarfsfólki (Lög um grunnskóla nr. 91/2008).

Í 13. gr. um réttindi nemenda kemur fram að allir nemendur eiga rétt á kennslu og umhverfi við sitt hæfi sem stuðlar að almennri vellíðan þeirra. Nemendur eiga rétt á því að koma fram sínum skoðunum varðandi námsumhverfi og fyrirkomulagi skólastarfsins. Grunnskólar skulu taka tillit til þessara sjónarmiða eins og unnt er (Lög um grunnskóla nr. 91/2008). Í 24. gr. aðalnámskrá grunnskólanna (2011) kemur fram m. a. að sérstök áhersla skuli lögð á að auka siðgæðisvitund, félagsvitund og vitund nemenda um borgaralega ábyrgð og skyldur. Einnig að menntun stuðli að jákvæðum gildum eins og umburðarlyndi, virðingu og kærleik.

Markmið þessara laga er að auka félagslega- og siðferðislega vitund sem ýtir undir þá hugsun meðal barna og unglinga að einelti og önnur neikvæð hegðun er röng og óásættanleg. Það kemur einnig reglulega fram að grunnskólar skuli tryggja velferð allra

nemenda og undir það falli að grunnskólar skuli vernda alla nemendur gegn því alvarlega líkamlega- og andlega ofbeldi sem einelti er.

Einnig mikilvægt að fara yfir þau lög og skyldur grunnskóla er snúa að viðbrögðum og úrræðum skólafyrivalda varðandi einelti. Í aðalnámskrá grunnskólanna (2011) er sagt frá því hvernig skólar eigi að hafa samhæfða áætlun sem sýni hvernig skuli bregðast við einelti innan skólans og hver vinni með þau mál. Í 40. gr. laga um grunnskóla er kveðið á um að sveitarfélög skuli tryggja sérfræðipjónustu í innan grunnskóla, það er að segja að samræma störf þeirra sem sjá um málefni einstakra nemenda er þurfi á sérfræðipjónustu að halda. Þó að einelti sé ekki sérstaklega tekið fram má álykta að stuðningur við þolendur og gerendur eineltis innan grunnskóla falli undir sérfræðipjónustu. Í 30. gr. segir til um að grunnskólar skuli hafa heilstæða stefnu sem fyrirbyggi líkamlegt- andlegt og félagslegt ofbeldi í skólastarfi. Þeir skuli einnig hafa framkvæmdaráætlun varðandi tilkynningarskyldu barnaverndarlaga um hvernig bregðast eigi við tilvikum um einelti, annað ofbeldi og félagslega einangrun (Lög um grunnskóla nr. 91/2008).

Það er því greinilegt að mörgu er að hyggja í sambandi við lög-, skyldur og ábyrgðarhlutverk bæði foreldra og skólafyrivalda. Seinustu ár hefur verið unnið að heildstæðri reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila í skólasamfélaginu. Lögð var sérstök áhersla á hlutverk hennar gagnvart skólabrag, agamálum og eineltismálum. Einnig að hún myndi mæla fyrir um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í þeim efnum og málsmeðferð ef önnur úrræði dygðu ekki til. Markmið hennar er meðal annars að nemendur séu öruggir í öllu starfi skóla og að allir stuðli og viðhaldi jákvæðum skólabrag. Einnig að stuðla að góðu samstarfi og samráði milli foreldra og skóla um nám nemenda, samskipti og hegðun (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011). Í 7. gr. reglugerðarinnar kemur fram eins og hér að framan í almennum lögum um grunnskóla að það skuli vera til heildstæð stefna til að fyrirbyggja einelti og aðgerðaráætlun gegn einelti ásamt virkri viðbragðsáætlun til að taka á eineltismálum innan skólans (Reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum nr. 1040/2011). Í reglugerðinni er gerð ítarlegri grein fyrir því hvernig sú áætlun skuli vera unnin. Hún á að ná til allra nemenda og styrkja þá til að bera virðingu hver fyrir öðrum, efla samkennd og sýna tillitssemi og taka afstöðu til eineltis. Hún skal einnig beinast að foreldrum með það að leiðarljósi að þeir séu virkir í samstarfi við skólann í að vinna gegn einelti og við úrvinnslu

eineltismála. Einnig skal vera samstarf við aðila í nærsamfélaginu sem starfa með börnum og unglingum og þeir séu upplýstir um stöðu mála gagnvart ákveðnum eineltismálum og óskað verði eftir samstarfi ef þörf krefur (Reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum nr. 1040/2011).

Í 5.gr. reglugerðarinnar um ábyrgð, réttindi og skyldur foreldra kemur fram að foreldrar bera ábyrgð á uppeldi barna sinna og hegðun þeirra og framkomu gagnvart samnemendum og eiga að bregðast við afleiðingum hegðunar barna sinna í skóla. Einnig kemur fram að foreldrum ber skylda til að vinna að lausn mála í samstarfi við skóla, sérfræðipjónustu og fræðsluvöld sveitarfélaga þegar misbrestur verður á hegðun og framkomu barna þeirra. Þeim er skylt til að taka þátt í meðferð mála sem snerta börn þeirra. Ef foreldrar eða stjórnendur skóla telja að ekki ríki traust í tengslum við mál barns er æskileg að leita til utanaðkomandi aðila (Reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum nr. 1040/2011).

Í kjölfar reglugerðarinnar var stofnað sérstakt fagráð í eineltismálum af mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem starfar á landsvísu. Foreldrar og skólar geta óskað eftir aðstoð þessa ráðs ef ekki tekst að finna viðunandi lausn innan skólans eða sveitarfélags. Árið 2012 staðfesti mennta- og menningarmálaráðherra verlagsreglur um starfsemi þessa fagráðs í samráði við reglugerð um ábyrgð og skyldur skólasamfélagsins í grunnskólum. Stofnun þessa fagráðs er vissulega skref fram á við í úrvinnslu eineltismála.

Samkvæmt rannsóknnum er frítíminn stærri hluti af vökutíma barna en sá tími sem þau dvelja í skólanum (Weiskopf, 1982). Í 1. gr og 2. gr. æskulýðslaga kemur fram að í skipulögðu æskulýðsstarfi fari fram mikið forvarnarstarf, ásamt því hefur æskulýðsstarf mikið uppeldislegt gildi sem miðar að því að auka mannkosti og lýðræðisvitund þátttakenda. Í öllu starfi með börnum og ungmennum skal velferð þeirra vera í fyrirrúmi og þau skulu vera hvött til virkrar þátttöku (Æskulýðslög nr. 70/2007).

Með þessa þætti í huga að æskulýðsstarf hafi uppeldislegt gildi og ýti undir umburðalyndi ásamt því að stuðla að félagslegum samskiptum getum við áætlað að æskulýðsstarf sé einnig ákveðin forvörn gegn einelti fyrir börn og unglinga. Hér fyrir neðan verður því gerð grein fyrir því starfi sem æskulýðsfélög og íþróttafélög eru að vinna í tengslum við einelti. Þess ber að geta að þetta eru hvorki lög né reglugerðir.

Æskulýðsvettvangurinn var stofnaður árið 2007 en hann samanstendur af fjórum

félagasamtökum: Ungmennafélagi Íslands, Bandalagi íslenskra skáta, KFUM og KFUK og Slysavarnarfélaginu Landsbjörg (Æskulýðsvettvangurinn, e.d.). Árið 2012 var hafin vinna við aðgerðaráætlun ÆV gegn einelti og óæskilegri hegðun. Tilgangurinn með henni er að öllum líði vel í leik og starfi og markmiðið er að auka gæði starfsins sem unnið er innan ÆV (Æskulýðsvettvangurinn, e.d.).

Einnig hefur Íþróttta- og Ólympíusamband Íslands gefið út aðgerðaráætlun gegn einelti og annarri óæskilegri hegðun. Þar má finna upplýsingar um fyrirbyggjandi aðgerðir og verklagsreglur íþróttafélaga sem hægt er að fara eftir ef eineltismál koma upp innan þeirra (Íþróttta- og Ólympíusamband Íslands, e.d.).

Það má því að segja að íþróttta- og æskulýðsvettvangurinn hafi unnið faglega og góða vinnu gegn einelti, m.a. með því að gefa út aðgerðaráætlanir. Það er mikilvægt að félög á þeim vettvangi séu ekki síður meðvituð um mikilvægi þess að koma í veg fyrir einelti en skólastofnanir.

Það er því alveg skýrt út frá þeim lögum og reglugerðum sem hér hefur verið fjallað um að það eigi að vernda börn og unglinga gegn einelti. Fyrir foreldra þolenda er bæði mikilvægt og gagnlegt að nýta bæði lög og reglugerðir sér til stuðnings sem og fagráðið ef illa gengur. Þess vegna er fjallað um mikilvægi þessarar hliðar á eineltismálum á námskeiðinu.

4 Foreldrar

Foreldrar gegna mjög mikilvægu hlutverki í uppeldi barna sinna, þeir eru fyrirmyndir og geta sem slíkar verið bæði góðar eða slæmar. Einnig gegna foreldrar og fjölskyldan öll því hlutverki að undirbúa börn undir þær margvíslegur kröfur sem samfélagið gerir til þeirra. Í því samhengi má benda á að í öllum fjölskyldum gildir ákveðin hegðun og ákveðnir siðir sem eiga sér oft á tíðum aðeins stað innan hennar. Þessi hegðun og siðir hafa áhrif á það hvernig einstaklingar hegða sér í mismunandi félagslegum aðstæðum (Besag, 1989).

Börn læra mest af þeim sem þau bera virðingu fyrir og hafa tilfinningaleg tengsl við. Máttur fyrirmynda kemur fram í því hvernig börn aðlaga hegðun sína að þeim einstaklingum sem þau meta og sýna hegðun sem þau telja vera snjalla (Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 1993).

Líklegt má telja að flestir séu sammála um að foreldrar hafa mest áhrif á mótun barna sinna, bæði vegna tilfinningalegra tengsla, hlutverks foreldra sem fyrirmynda og einnig vegna þess einfaldlega að þeir eru í bestu aðstöðunni til þess vegna líkamlegrar nálægðar og tímans sem þeir eyða með börnum sínum. Gildir þetta í eineltismálum sem og öðrum málum og eru margir fræðimenn á þeirri skoðun að einmitt í eineltismálunum skipti foreldrar sérlega miklu máli (Nickerson, Mele og Princiotta, 2008).

Foreldrar þolenda eru oft á tíðum ómeðvituð um að þau eru hugsanlega að setja börn sín í sérstaka áhættu með því að stuðla ekki að sjálfstæði og félagsfærni (Pepler og Craig, 2000). Foreldrar hafa mikil áhrif á líf barna sinna og geta verndað þau fyrir einelti því er mikilvægt að þeir séu hluti af heildarlausninni. Það er mikilvægt að þeir séu meðvitaðir um árangursríkar aðferðir sem börn þeirra geti beitt til að draga úr eða koma í veg fyrir einelti (Sawyer, Mishna, Pepler og Wiener, 2011).

Hér á eftir verður fjallað nánar um 6 atriði sem eru mikilvæg fyrir foreldra þegar kemur að því að styrkja börn sín í að takast á við eineltisaðstæður, en það eru samskipti, sjálfsmynd, uppeldisaðferðir, ákveðniþjálfun, vinnupallar og félagsleg uppbygging og vinátta. Þessi atriði eru grunnurinn sem námskeiðið hvílir á.

4.1 Samskipti

Hér verður gerð grein fyrir mikilvægi góðra samskipta hjá foreldrum og börnum. Við lærum samskipti úr nærumhverfinu og hafa því foreldrar mjög mikil áhrif á það hvers konar samskipti börn þeirra læra.

Rannsókn Hillaker, Brophy-Herb, Villarruel og Haas (2008) sýndi að góð samskipti við foreldra hafði einna mest áhrif á það hvort börn þróuðu með sér jákvætt gildismat og félagsfærni. Foreldrar verða að gera sér grein fyrir því að börn þeirra læra af þeim samskiptum sem eru á milli þeirra. Hvernig foreldrar hegða sér og bregðast við hefur áhrif á það hvernig barnið hefur samskipti við aðra í nærumhverfi sínu. Það er því hægt að gera ráð fyrir því að góð samskipti milli foreldra og barna geti ýtt undir að barnið eigi frekar góð samskipti við aðra. Upplifun og skilningur barna á samskiptum sínum við foreldra er því mjög mikilvægur. Því ef barnið finnur fyrir umhyggju, athygli, áhugasemi og viðurkenningu frá foreldrum sínum er líklegra að það fari eftir reglum og hlusti á þau (Besag, 1989). Góð samskipti eru ekki sjálfsgöð og til eru ýmsar aðferðir sem virðast vera árangursríkar til að eiga góð samskipti. Meðal annars að tjá tilfinningar sínar á opinn hátt, en beita virkri hlustun á sama tíma. Þegar átt er við virka hlustun þá felst hún í því að við einbeitungu okkur að því sem hinn er að segja og reynum að skilja eftir fremsta megni við hvað hann á. Virk hlustun ýtir undir góð samskipti. Ef foreldrar beita virkri hlustun getur hún stuðlað að hlýleika í samskiptum þeirra við börn sín, það að barnið finni að foreldrar sýni því áhuga og skilji það veitir því ánægju. Í kjölfarið gefur það barninu öryggi til að tjá sínar tilfinningar og hugmyndir. Einnig gerir virk hlustun barnið fúsara til að hlusta á skoðanir og hugmyndir foreldranna. Við erum fremur tilbúin að hlusta á hugmyndir annarra ef einhver hlustar á okkar eigin. Börn eru þess vegna líklegri til að opna hugann gagnvart foreldrum sínum ef þeir hlusta fyrst á þau. Oft eru foreldrar gjarnir á að segja að börn sín hlusti ekki á sig, en það getur verið vegna þess að þeir gefa sér ekki tíma til að hlusta á börnin (Gordon, 1987).

Önnur öflug aðferð til að stuðla að góðum samskiptum nefnist „þú-boð“ eða „ég-boð“. Foreldrar nota oft á tíðum boð sem eru árangurslaus eins og setningar á borð við „Hættu þessu“, „Ef þú hættir þessu ekki þá...“ og „Þú ert óþekkur“. Slíkar setningar flokkast undir „þú-boð“. En ef foreldrar beita „ég-boðum“ á borð við „Ég get ekki hvílt mig, þegar einhver er að trufla mig“ eða „Ég get ekki eldað þegar það er svona mikið dót í

eldhúsinu“. Þarna er notast við að lýsa þeirri tilfinningu sem kemur upp við ákveðið atferli. „Ég-boð“ eru árangursríkari til að gefa barninu skýr skilaboð til að breyta atferli sínu og er auk þess hollari fyrir samband þeirra við foreldra. Þau ýta síður undir andspyrnu og reiði og það felst miklu minni hótun í því að tjá hreinskilningslega hvaða áhrif hegðun barnanna hefur á foreldrana. Auk þess gera „ég-boð“ börnum grein fyrir því að þau bera ábyrgð á hegðun sinni og að þeim sé gefið tækifæri til að breyta henni. Hreinskilni og opinn hugur hlyna að innilegum tengslum ásamt gagnkvæmum samskiptum. Börn kynnast foreldrum sínum eins og þau eru og sýna þeim á sama tíma hvernig þau eru (Gordon, 1987).

Nú verður betur gerð grein fyrir tengingu samskipta foreldra við börn sín og eineltis. Í rannsókn Dekovic og Janssens (1992) á hollenskum börnum og foreldrum þeirra var niðurstaðan að ástúðlegt samband foreldra og lýðræðisleg afstaða þeirra ýtti undir félagsvæna hegðun barna. Aðrar rannsóknir hafa bent til þess að tilfinningalegur stuðningur, hvatning og regluleg samskipti frá foreldrum getur dregið úr áhættunni að börn þeirra verði hugsanlegir þolendur ásamt því að draga úr tilfinninga- og hegðunarvandamálum (Abdirahman, Fleming og Jacobsen, 2013).

Góð samskipti við foreldra geta þess vegna veitt börnum ákveðna vörn gegn einelti, líklega vegna þess að þá mynda þau góð tengsl og eiga auðveldara með að leita sér ráða hjá foreldrum og segja frá ef þau upplifa einelti í kringum sig eða eru þolendur eineltis. Einelti reynir mjög á samband foreldra og þeirra barna sem verða fyrir einelti. Stundum geta börn upplifað foreldra sína vanmáttuga og haldna vonleysi gagnvart því að finna lausn á vandamálinu. Út frá því skynja þau tengsl sín við foreldra lakari (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009).

Í ljósi þess sem hér hefur verið nefnt má gera ráð fyrir því að ef foreldrar reyna eftir bestu getu að eiga góð samskipti við börn sín geti þau ómeðvitað haft áhrif á samskipti barnanna. Það er að segja börnin læra að beita sömu aðferðum í samskiptum við aðra. Þar sem samskipti foreldra og barna eru eins mikilvæg og hér hefur komið fram verður fjallað sérstaklega um árangursrík samskipti í námskeiðinu.

4.2 Sjálfsmynd

Sjálfsmynd eru þær hugmyndir sem einstaklingurinn hefur um sjálfan sig. Sjálfsmyndin felur í sér allt það sem einstaklingurinn notar til að aðgreina sig frá öðrum, eins og

líkamleg einkenni, veraldleg gæði, félagslega og sálræna eiginleika, hæfileika og færni, siðræn gildi o.fl. (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993).

Grunnurinn að þroska sjálfsmýndarinnar er lagður á bernskuskeiðinu, en hún mótast enn frekar á unglingsárunum. Tilfinningaleg tengsl við annað fólk getur haft mjög mikil áhrif á sjálfsmýnd barnsins og mótar afstaða foreldra og samskipti við þau meira en nokkuð annað. Foreldrar eru helstu fyrirmyndir vegna þeirra nánu tengsla sem myndast oftast á milli foreldra og barna (Aldís Guðmundsdóttir, 1992). Unglingsárin er viðkvæmur tími sjálfsmýndarinnar sem oft á tíðum einkennist af togstreitu og tilfinningalegu álagi. Unglingurinn er ganga inn í veröld sem er óljós og þá er mikilvægt að hann líti í eigin barm og finni sitt eigið ágæti (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993). Á þessu tímabili er mikilvægt og nauðsynlegt að einstaklingurinn fái stuðning frá fjölskyldu og ástvinum og ekki síst hafa góða og trausta vini og jafningja í kringum sig.

Einstaklingur sem þróar með sér góða sjálfsmýnd á auðveldara með að sýna ákveðni í samskiptum og ákvörðunum (Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson, 2008). Út frá þessu getum við því fullyrt að mikilvægt er að börn og unglingar þrói með sér góða sjálfsmýnd. Hún er forsenda þess að manneskja njóti ánægju og upplifi hamingju (Civitci og Civitci, 2009). Góð sjálfsmýnd ýtir undir að börn og unglingar dragi fram sína persónulegu styrkleika og hafi trú á eigin getu (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2007).

Sjálfsmýnd mótast að miklu leyti af þeim skilaboðum sem við fáum frá umhverfinu (Vanda Sigurgeirsdóttir, munnleg heimild, 20. nóvember 2013). Ef skilaboðin eru neikvæð, eins og gerist í eineltistilfellum, þá hefur það niðurbjótandi áhrif á sjálfsmýnd þolenda (Olweus 1993; Sharp 1996) og hefur mjög neikvæð áhrif á hugmyndir þeirra um sjálfan sig. Þeir þróast með sér neikvæðar hugsanir og efast um getu sína (Hawker og Boulton, 2000). Það hefur því alvarleg áhrif á sjálfstraust þeirra (Besag, 1989).

Léleg félagsfærni og lágt sjálfstraust eru þættir sem hafa áhrif á það hvort einstaklingur verður líklegur þolandi og sérstaklega hvort hann geti stoppað eineltið eða jafnvel komið í veg fyrir það (Boulton, Smith og Cowie, 2010). Í rannsókn Olweusar (1994) kom í ljós að fyrrum þolendur eineltis þróuðu frekar með sér þunglyndi og lélega sjálfsmýnd fram á fullorðinsár. Ástæðan fyrir því er að eineltið dró úr sjálfstrausti þeirra og ýtti undir þær hugmyndir að þeir væru óhæfir eða einskis virði (Nansel o.fl., 2001).

Komið hefur í ljós að sjálfskilningur og sjálfsmynd barna og unglunga hefur áhrif á það hvort þau taki þátt í einelti eða verði fyrir því. Með því að stuðla að jákvæðri sjálfsmynd hjá öllum börnum og unglingum er sjálfkrafa verið að koma í veg fyrir að einelti geti átt sér stað (Boulton, Smith og Cowie, 2010). Það er því hægt að segja að góð sjálfsmynd barna og unglunga sé forvörn gegn einelti.

Að leggja áherslu á að börn séu sátt við þá mynd sem þau hafa af sjálfum sér, rækta sína eigin getu og hæfileika og þekkja sína eigin hliðar ásamt kostum og göllum er mikilvægt til að þau þrói með sér góða sjálfsmynd (Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson, 2008). Það er mikilvægt að hrósa börnunum og gæta þess að þau fái jákvæð skilaboð og fái tækifæri til njóta velgengni með því að ná valdi á nýjum hlutum (Vanda Sigurgeirsdóttir, munnleg heimild, 20. nóvember 2013). Að lokum er mikilvægt að geta þess að foreldrar eru í góðri aðstöðu til að ýta yndir góða sjálfsmynd og félagsfærni hjá börnum sínum með því að eiga í góðum samskiptum við þau ásamt því að byggja tilfinningalegt traust og gott samband. Á námskeiðinu er því tekin fyrir fræðsla um mikilvægi góðrar sjálfsmyndar og hvernig foreldrar geti stuðlað að þróun góðrar sjálfsmyndar hjá börnum sínum.

4.3 Uppeldisaðferðir

Öll erum við líklega sammála um að uppeldi mótar okkur sem einstaklinga og er öllum mikilvægt. Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar á mismunandi uppeldisaðferðum og samskiptum foreldra við börn sín og hvaða áhrif þessir þættir hafa á hegðun og atferli barna þeirra og sem fullorðinna einstaklinga (Patterson og Stouthamer-Loeber, 1984). Lagðar hafa verið fram ýmsar kenningar um uppeldisaðferðir og er þá einna þekktust kenning Baumrind (1966) sem fjallar um þrjár gerðir foreldra: leiðandi, skipandi og eftirlátra. Hér verður nánar gerð grein fyrir þeim.

Eftirlátir foreldrar nota síður refsingar og eru gjarnir á að spyrja hvað börnin vilji. Þeir gefa börnunum til kynna að þeir séu til staðar þegar þeim hentar og leyfa börnunum fremur að ráða. Þeir setja óljós mörk og lítið af reglum ásamt því að gera ekki kröfur um að börn sýni þroskaða hegðun (Baumrind, 1966).

Skipandi foreldrar eru stjórnsmir og setja margar reglur fyrir börn sín. Þeir vilja hafa stjórnina og skapa umhverfi þar sem börnin gera sér grein fyrir því að þeir hafa

völdin. Þeir telja hlýðni vera mjög mikilvæga og eru gjarnir á að nota refsingar. Reglur þeirra má alls ekki brjóta, orð þeirra eru æðstu lög og börnin eiga að líta svo á að fyrir máli þeirra séu alltaf rétt (Baumrind, 1966).

Leiðandi foreldrar krefjast þroskaðrar hegðunar af börnum sínum. Þeir leggja áherslu á umræður við börnin þar sem fram koma mismunandi sjónarmið bæði foreldra og barna. Þeir veita hvatningu og viðurkenningu en setja á sama tíma skýr mörk um hvað sé rétt hegðun og hvað ekki. Þá forðast þeir að setja reglur sem eru algjörlega hamlandi fyrir börnin. Þannig fara þeir skýrt eftir sínum skoðunum, en taka á sama tíma skoðanir og óskir barnins til greina (Baumrind, 1966).

Það má vel íhuga hvort réttmæt sé að taka mark á fyrirfram gefnum uppeldisaðferðum. Hafa börn ekki komist til manns án sérstakra uppeldisfræða og aðferða? Uppalendur hafa hins vegar alltaf litið til einhverra kenninga í ákveðnum skilningi, þó það sé ekki nema þær sem koma fram í tíðaranda hvernar aldar, hvað fólk telur best og réttast. Það má því segja að um sé að ræða kenningar, þó þær séu ekki vísindalegar eða formlegar. Fjölmargar rannsóknir ásamt rannsókn Baumrind benda sterklega til að uppeldisaðferðir foreldra hafi áhrif á samskiptahætti barna þeirra. Vert er einnig að taka fram að barn mótast ekki aðeins af uppeldisaðferðum heldur einnig af upplagi sínu og heildarskilyrðum í uppvextinum. Þá verður að taka til greina að ekki er hægt í öllum tilfellum að alhæfa um þær kenningar sem hér koma fram um uppeldi (Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 1993). Það verður því líklegast aldrei til nein töfralausn fyrir foreldra að fara eftir, en hins vegar er vel hægt að taka til greina þær niðurstöður rannsókna sem gerðar hafa verið um uppeldisaðferðir og taka mið af þeim.

Þegar kemur að uppeldisaðferðum og einelti sýna rannsóknir fram á að sumir þættir hafi sterkari þýðingu en aðrir í uppeldi foreldra og geta ákveðnar uppeldisaðferðir ýtt frekar undir að börn verði hugsanlegir þolendur. Þar ná nefna ef samband barns og foreldra einkennist af neikvæðni, þá sérstaklega milli móður og sonar, eða ef samband foreldranna sjálfra einkennist af neikvæðni. Einnig ef uppeldi einkennist af líkamlegum aga og refsingum eða ósamkvæmni og litlum aga eða notast er við líkamlega árásargirni, þar sem barnið telur það vera viðunandi og eðlilegt (Besag, 1989).

Olweus komst meðal annars að þeirri niðurstöðu að karlkyns þolendur eineltis væru líklegri en aðrir til að eiga ofverndandi móður og gagnrýninn eða fjarlægjan föður (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009; Stevens, De Bourdeaudhuij og Van Oost, 2002). Að sama skapi virðast kvenkyns þolendur líklegri til að hafa fundið fyrir uppeldi sem einkennist af höfnun frá móður. Þetta á sérstaklega við þegar stelpur finna fyrir hræðslu ef ágreiningur verður milli þeirra og móður. Samband barna við feður hefur einnig verið talið líklegur áhrifavaldur um hvort börn verði frekar þolendur. Það á sérstaklega við ef viðhorf föður til barnsins er neikvætt og ef hann sýnir höfnun gagnvart því (Beran, 2009). Ef þetta er tilfellið þá virðist vera nauðsyn til annars vegar leggja meiri áherslu á að bæta samband mæðra og þolenda og hins vegar samband feðra og gerenda.

Foreldrar þolenda virðast einnig beita ofverndun ef þeir gera sér grein fyrir því að börn þeirra séu haldin kvíða eða eru með lítið sjálfstraust. Þá er tilhneiging að foreldrar komi í veg fyrir að börn þeirra lendi í ágreiningi vegna þess að þeir halda að börnin séu ekki í stakk búin að takast á við hann. En með því að koma í veg fyrir að börnin lendi í erfiðum aðstæðum eða ágreiningi þá fá þau aldrei tækfæri til að læra réttu aðferðirnar eða samskiptin til að leysa úr honum (McNamara og McNamara, 1997). Margir telja enn fremur að ofverndun geti bæði verið orsök og afleiðing eineltis (Olweus, 1993).

Eins og hefur komið fram er margt sem bendir til þess að ákveðnar uppeldisaðferðir geti ýtt frekar undir að börn verði hugsanlegir þolendur. Rannsókn Wang, Iannotti, and Nansel (2009) sem fjallaði um fjórar birtingarmyndir eineltis og á hvaða hátt þær tengdust foreldrum leiddi í ljós að ef foreldrar sýndu börnum sínum jákvæða hegðun væri það forvörn gegn því að unglingar tækju annars vegar þátt í að leggja í einelti og hins vegar yrðu fyrir því. Það er því hægt að gera ráð fyrir því að uppeldisaðferðir foreldra og hegðun þeirra hafi mikil áhrif á hegðun og líðan barna þeirra. Á námskeiðinu er því fjallað um kenningu Baumrind ásamt því að fara yfir þau uppeldislegu áhrif sem geta bæði haft neikvæð og jákvæð áhrif á hegðun og atferli þolenda.

4.4 Ákveðniþjálfun

Ákveðniþjálfun er samskiptatækni þar sem maður þorir að standa með sjálfum sér, en vera á sama tíma opin fyrir því sem aðrir segja. Það sem einkennir ákveðni í samskiptum

er að standa við það sem maður segir og vísa á bug tilraunum annarra til að brjóta niður ákveðnina (Hejgaard, 1997).

Í tengslum við ákveðni og einelti kom fram í rannsókn Salmivalli (1996) að ef þolendur eineltis brugðust við á afskiptalausán hátt var það líklegra til að draga úr eða jafnvel stoppa einelti. Í sömu rannsókn kom einnig fram að þolendur sem sýndu hjálparleysi og reiði gagnvart áreiti voru talin ögrandi sem leiddi oftast en ekki til áframhaldandi ofbeldis. Rannsókn Sharp (1996) leiddi einnig í ljós að ef að börn svöruðu neikvæðu áreiti með ákveðni fyndu þau fyrir minni áhrifum þess. Oft á tíðum velja gerendur krakka sem er auðvelt að hafa áhrif á og sem eru með lítið sjálfstraust til að standa upp fyrir sjálfum sér. Þolendur standa í þeirri trú að þeir geti ekki haft áhrif á aðstæður eða samskipti í kringum sig, þá sérstaklega í eineltisaðstæðum. Að sýna ákveðni bendir til að einstaklingurinn hafi ákveðin mörk sem ber að virða af öðrum. Með því að sýna ákveðni í samskiptum sýnir þú að aðrir eigi að bera virðingu fyrir þeim mörkum (Hazler, 1996).

Ef þolendur fá tækifæri til að fara í ákveðniþjálfun þá geta þeir beitt henni til að stoppa einelti. Rannsóknir hafa gefið til kynna að mikilvægt sé að byggja upp persónulegan styrkleika hjá þolendum svo þeir geti notað mismunandi aðferðir sem eru árangursríkar hjá þeim til að takast á við einelti. Það geta foreldrar og aðrir í kringum þolandann gert. Ákveðniþjálfun gefur þolendum lausnir til að vernda sjálfan sig gegn áreiti frá gerendum. Setningar á borð við „mér líkar ekki þegar þú kallar mig þessu nafni“ eða „ég vil að þú hættir að gera þetta“ get reynst árangursríkar (Cowie og Jennifer, 2008). Að standa beinn í baki og sýna ákveðni í líkamstjáningu ásamt því að horfa í augun á öðrum og snúa fram eru allt einföld atriði sem þolendur geta æft sig í að gera sem um leið gefa merki um sjálfstraust (Hazler, 1996).

Að halda ró sinni og svara fyrir sig er mjög erfitt fyrir þolendur að gera og það má ekki vanmeta þá styrkleika sem þarf til að standa með sjálfum sér. Það má samt sem áður ekki gera ráð fyrir því að eineltið stoppi alveg ef þolendum er kennt ákveðniþjálfun. Hún getur hjálpað þeim að takast á við einelti og það sem er mikilvægara, komið jafnvel í veg fyrir að það geti átt sér stað. Þolendur þurfa tíma og tækifæri til að æfa sig í ákveðniþjálfun (Cowie og Jennifer, 2008).

Foreldrar geta því notað ákveðniþjálfun til að þjálfa börn sín og unglunga til að

standa með sjálfum sér þegar þau lenda í erfiðum aðstæðum eins og að verða fyrir einelti. Það er mikilvægt að taka til greina að hægt er að þjálfa börn og unglinga til að svara fyrir sig og standa með sjálfum sér. Að setja sín eigin mörk í lífinu og að ákveða sjálfur hvernig maður vill að aðrir komi fram við sig er hluti af ákveðniþjálfun. Allir þurfa að læra að setja mörk og þegar einhver sýnir hegðun sem þykir óásættanleg þá er það réttur sérhvers að stoppa viðkomandi. Það eiga allir rétt á því að mörk þeirra séu virt, en því miður er ekki hægt að gera ráð fyrir því að allir geri það. Þess vegna er mikilvægt að hafa í huga að það er ekki sjálfgefið að krakkar geti svarað fyrir sig og staðið með sjálfum sér. Ákveðniþjálfun er því mikilvægur hluti af námskeiðinu þar sem hún getur stuðlað enn frekar að því að koma í veg fyrir að einelti.

4.5 Vinnupallar og félagsleg uppbygging

Mikilvægt er að beina athygli að hinum ýmsu samböndum barna og samskiptum þeirra við fjölskyldu, jafnaldra, starfsfólk skóla og aðra í nærumhverfi og hvort þessi samskipti séu að leiða af sér slæm eða góð samskiptamynstur hjá barninu. Áskorunin í því að vinna úr eineltismálum er að skoða sambönd einstaklingsins í víðara samhengi. Þannig að unnið er út frá því að styrkja sambönd barnins á jákvæðan hátt. Þær aðferðir sem beitt er til þess eru annars vegar vinnupallar (e. scaffolding) og hins vegar félagsleg uppbygging (e. social architecture) (Pepler, 2006).

Vinnupallar er samlíking þess að búa til ákveðna umgjörð í kringum þolendur. Ekki er að ræða um neina tilbúna umgjörð sem virkar fyrir alla þolendur, heldur þarf hún að aðlagast hverjum og einum út frá hans eigin styrk- og veikleikum. Með því er barnið byggt upp og því komið í sitt eðlilega ástand eins og það var mögulega fyrir eineltið. Þolendur eiga oft í vandræðum með tilfinningar, félagsfærni eða eiga jafnvel við hegðunarvanda að stríða. Vinnupallar eru notaðir til að hjálpa þolendum að takast á við þessar tilfinningar, m. a. með því að kenna þeim að bregðast við aðstæðum er þeir verða fyrir áreiti eða stríðni (Pepler, 2006). Dæmi um vinnupalla í kringum þolendur væru meðal annars samtöl við sálfræðing, vikulegir fundir með námsráðgjafa eða einhvers konar sjálfstýrkjandi námskeið eins og Dale Carnegie (Vanda Sigurgeirsdóttir, munnleg heimild, 20. nóvember 2013).

Félagsleg uppbygging gengur út á að efla jákvæða reynslu þolenda. Það er gert

með því að einblína á að endurskipuleggja umhverfi einstaklingsins. Þessu er skipt í þrennt, fyrst er að aðskilja þolanda og geranda. Þá verður að hjálpa þolanda að byggja upp ný félagsleg tengsl. Í öðru lagi þarf að koma í veg fyrir að þolandinn einangrist og hjálpa honum að eiga í jákvæðum samskiptum við jafnaldra sína. Í þriðja og síðasta lagi þarf að stuðla að almennum jákvæðum samskiptum hjá þolanda og spila foreldrar þar stórt hlutverk. Vinnupallar og félagsleg uppbygging er samspil tveggja þátta sem hjálpar samfélaginu í heild að breyta þeim venjum sem einelti er sprottið af. Með því að allir séu með sama viðhorf gagnvart einelti getum við minnkað einelti eða stoppað það (Pepler, 2006).

Foreldrar er stór hluti af þeirri umgjörð sem mynduð er í kringum þolendur. Hluti af umgjörð vinnupalla eru svokallað augnablik til augnabliks (e. moment to moment), þar sem til dæmis foreldrar setjast niður með börnum sínum og fara yfir ýmsar aðferðir sem þau geta beitt til að eignast vini í skólanum. Þetta er hluti af hinni styrkjandi umgjörð í kringum þolendur þar sem foreldrar, kennarar og jafnaldrar aðstoða þolanda til að takast á við mismunandi félagslegar aðstæður. Hugmyndafræðin á bakvið vinnupalla og félagslega uppbyggingu er mjög nytsamleg þegar unnið er með eineltismál og er því er fjallað um hana í námskeiðinu.

4.6 Vinátta

Vinir eru afar mikilvægir og getur góð vinátta haft gríðarleg áhrif á vellíðan hvers og eins. Börn verða fyrir margvíslegum áhrifum frá jafnöldrum. Það má því áætla að félagar séu einnig mikilvægur mótunaraðili í lífi barna. Margt bendir til þess að börn sem ekki falla inn í hópinn séu í sérstakri áhættu. Vinátta er því öllum mikilvæg og sérstaklega börnum. Hún fullnægir öðrum þörfum en félagahópurinn gerir. Hún veitir andlegan stuðning, nánd og aðstoð við ýmis verkefni og svo fer einnig mikil félagsmótun fram í gengum samskipti við önnur börn (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2007).

Rannsóknir hafa sýnt að vinátta og einelti tengist verulega. Margir telja að vináttutengsl geti varið börn fyrir einelti, þ. a. s. að þeir þættir vináttutengsla geti varið þau gegn einelti eða dregið úr afleiðingum þess. Þeir þættir eru fjöldi vina, félagsleg staða vinanna og staða barnins innan vinnuhópsins (Hodges o.fl., 1999). Hamingja barna og unglunga er oft á tíðum byggð á samböndum þeirra við aðra. Vinir ýta frekar undir góða

sjálfsmynd hjá hver öðrum. Vinátta leiðir til þess að einstaklingar mynda tengslanet í kringum sig sem gerir þeim frekar kleift að verða fyrir jákvæðri upplifun og gleði ásamt stuðningi (Cowie og Jennifer, 2008)

Þá hafa rannsóknir leitt í ljós að einstaklingar sem að eiga erfitt með að finna sameiginleg áhugamál með jafnöldrum sínum eða eru túlkaðir sem öðruvísi eiga erfiðara með að eignast vini en aðrir. Því er mikil tilhneyging til að þeir eingangrist félagslega. Í kjölfarið aukast líkur á að þeir einstaklingar verði þolendur eineltis, þar sem þeir eiga ekki vini eða félagá sem koma þeim til varnar og styðja við bakið á þeim þegar mest á reynir (Hazler 1996; Young og Sweeting, 2004). Með því að ýta undir að þolendur eignist vini eða styrki fyrri sambönd sín við vini er enn frekar komið í veg fyrir að þeir haldi áfram að vera þolendur. Þolendur verða setja sér markmið um að eignast vini eða styrkja vináttubönd sín við þá vini sem þeir eiga (Hazler, 1996).

Einnig er gott að hvetja börnin til að hafa samskipti við einhvern í bekknum sem þeim líst vel á eða er vinalegur. Það er enn betra ef einhver einstaklingur hefur sömu áhugamál sem getur tengt þá saman. Það er mikilvægt að foreldrar æfi börn sín í að hafa frumkvæði að samskiptum við aðra og að þau hvetji þau áfram, því það er líklegt að annars gefist þau upp ef eitthvað kemur upp á (Olweus, 1993).

Vináttufærni er hægt að kenna og þjálf og geta foreldrar spilað stórt hlutverk þegar að kemur að því. Ef svo háttar að foreldrar skynji að barninu líði ekki vel í skólanum eða þeir fái sjaldan eða aldrei að heyra um bekkjarfélaga eða aðra jafnaldra getur verið mjög gagnlegt að hafa strax samband við umsjónarkennara og fá nánari upplýsingar um stöðu barnsins innan bekkjarins. Eins og hefur komið fram er vinátta verndandi. Það er því augljóst að foreldrar verða að vinna saman til að skapa vináttu meðal barna sinna. Þeir geta gert það með því að æfa börn sín að nálgast aðra krakka, finna sameiginleg áhugamál eða einfaldlega skipuleggja hitting þar sem krakkarnir fái tækifæri til að kynnast. Það er því miður ekki sjálfgefið að allir geti og kunni að eignast vini. Á námskeiðinu er fjallað um hversu verndandi vinátta er gegn einelti ásamt því að farið er yfir aðferðir og æfingar til að eignast vini. Þetta geta foreldrar síðan nýtt sér til að kenna börnum sínum.

5 Námskeiðið

Tilgangur þessa verkefnis er að setja saman námskeið fyrst og fremst fyrir foreldra sem eiga börn sem eru eða hafa verið þolendur eineltis. Einnig er það gagnlegt fyrir alla foreldra sem hafa áhuga á að styrkja börn sín í samskiptum við aðra. Markmið námskeiðsins er að gefa foreldrum ráð og lausnir sem þeir geti síðan nýtt sér til að styrkja börn sín frekar til að takast á við eineltisaðstæður.

Námskeiðið er byggt upp í fimm þáttum þar sem ákveðið efni er tekið fyrir í hvert sinn. Í fyrsta tíma verður fjallað um lagalegt sjónarhorn á einelti út frá grunnskóla- og æskulýðslögum, reglugerðum og skyldum. Einnig hverjar séu skyldur skóla gagnvart börnum sem verða fyrir einelti og foreldrum þeirra. Í öðrum tíma er tekið fyrir ferlið frá upphafi til enda, hvernig best er að tækla eineltismál frá upphafi, hvernig samskiptum er háttað við skóla og íþrótta- og tómskundastarfsemi eftir því sem við á. Þá er fjallað um hvaða leið sé árangursríkust fyrir þolendur og aðstandendur þeirra og hverjar úrlausnirnar geti verið og hvernig árangursríkri samvinnu sé náð milli allra aðila sem snerta þolendur.

Í þriðja tíma eru tekin fyrir samskipti, sjálfsmynd og uppeldisaðferðir, þar sem meðal annars er farið yfir hvernig ákveðnar uppeldisaðferðir geti ýtt undir að sum börn verði líklegri fórnarlömb eineltis en önnur. Farið verður yfir hvað foreldrar geta gert til þess að styrkja sjálfsmynd og sjálfstraust barna sinna sem verða fyrir aðkasti. Fjallað er almennt um árangursrík og góð samskipti og hvernig foreldrar geta bæði notað þessar aðferðir sjálf í samskiptum ásamt því að miðla þeim til barna sinna. Í fjórða tíma er fjallað um ákveðniþjálfun, vinnupalla og félagsleg uppbyggingu. Rætt verður um hvaða aðferðum foreldrar geti beitt til að styrkja börn sín í félagslegum samskiptum og sýnt fram á hvernig ákveðniþjálfun getur hjálpað þeim að svara fyrir sig og standa með sjálfum sér. Þá verður farið yfir það hvernig hægt sé að byggja vinnupalla í kringum þolendur eineltis og hvernig það fer fram. Í fimmta og síðasta tímanum er fjallað um hversu verndandi vinátta er mikilvæg fyrir börn og unglinga, sérstaklega gegn einelti. Það er ekki sjálfsagt að allir kunni og geti eignast vini. Námskeiðið mun sýna hvernig skipulögð samvinna foreldra getur stuðlað að vináttu milli barna þeirra.

Námskeiðið er hugsað sem sameiginlegt fyrir tómtunda- og félagsmálafræðing í samstarfi við kennara og annað starfsfólk skóla. Í raun og veru er það sett upp þannig að nánast hver sem starfar á skóla- og frístundavettvangi getur haldið það.

6 Lokaorð

Mikil vitundarvakning um einelti hefur verið í samfélaginu hin síðustu ár. Allir þeir aðilar er starfa með börnum og unglingum verða að standa saman til að koma í veg fyrir einelti. Á sama tíma þurfa foreldrar að átta sig á hversu mikilvægu hlutverki þeir gegna í lífi barna sinna. Með því að upplýsa foreldra um mikilvægi þess að efla samkennd hjá börnum sínum og sýna fram á að þeir geti haft áhrif á hegðun barna sinna er unnið betur að því að stöðva einelti eða koma í veg fyrir það. Foreldrar eru í bestu aðstöðunni til að hafa áhrif á mótun og uppeldi barnanna til þess að þau verði sterkir einstaklingar í samfélaginu. Foreldrar geta verndað börn sín fyrir einelti og því verða þeir að vera hluti af heildarlausninni. Það er mikilvægt að þeir séu meðvitaðir um árangursríkar aðferðir er börn þeirra geta beitt til að draga úr eða koma í veg fyrir einelti (Sawyer, Mishna, Pepler og Wiener, 2011).

Í námskeiðinu er því lögð áhersla á að gefa foreldrum ráð og lausnir og bent á þýðingarmikla þætti sem geta aðstoðað foreldra við að koma í veg fyrir einelti. Eins og hefur komið fram er ekki til námskeið af þessu tagi á Íslandi, eftir því sem vitað. Markmið þessa verkefnis var meðal annars að sýna fram á hversu mikilvægir foreldrar eru lífi barna sinna og þá sérstaklega þegar upp koma vandamál eins og einelti. Námskeiðið hefur því alla burði til að vera mjög gagnlegt fyrir foreldra. Vonandi mun námskeiðið nýtast til góðs og verða forvörn gegn einelti ásamt því að vera mikilvæg viðbót við þær aðferðir sem til eru í dag.

Heimildaskrá

Abdirahman, H., Fleming, L. C. og Jacobsen K. H. (2013). Parental involvement and bullying among middle-school students in North Africa. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 19(3), 227–233. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/1352270948/142FB0084C1376ACE08/13?accountid=28822>

Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti /2011.

Aldís Guðmundsdóttir. (1992). *Sálfræði: Vöxtur og þroski*. Reykjavík: Mál og menning.

Aldís Unnur Guðmundsdóttir. (2007). *Þroskasálfræði: Lengi býr að fyrstu gerð*. Reykjavík: Mál og menning.

Arnheiður Gígja Guðmundsdóttir, Sif Einarsdóttir og Vanda Sigurgeirsdóttir. (2007). „Hægist mein þá um er rætt“ - Birtingarmyndir eineltis í framhaldsskólum og líðan þolenda. *Uppeldi og menntun*, 16(1), 9–32.

Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason. (2009). Einelti og samskipti við fjölskyldu og vini meðal 6., 8. og 10. bekkinga. *Tímarit um menntarannsóknir*, 6, 15–26.

Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason. (2012). Einelti meðal íslenskra skólabarna 2006-2010. Í Sveinn Eggertsson og Ása G. Ásgeirsdóttir (ritstjórar). *Rannsóknir í félagsvísindum XIII* (bls. 1–9). Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/13318>

Barnalög nr. 76/2003

Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna. (1989). *Barnasáttmálinn – heildar texti*. Sótt af <http://www.barnasattmali.is/barnasattmalinn/barnasattmalinnheildartexti.html>

Beran, T. (2009). Correlates of peer victimization and achievement: An exploratory model. *Psychology in School*, 46(4), 348–361. Sótt af <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=897ec89f-a30a-4bc8-93ca-1ac340cd7822%40sessionmgr4001&vid=2&hid=4206>

Besag, V.E. (1989). *Bullies and Victims in Schools*. Buckingham: Open University Press.

Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907. Sótt af <http://www.jstor.org/stable/pdfplus/1126611.pdf?&acceptTC=true&jpdConfirm>

- Boulton, M., Smith, K. S. og Cowie, H. (2010). Short-Term Longitudinal Relationships Between Children's Peer Victimization/Bullying Experiences and Self-Perceptions. *School Psychology International*, 31(3), 296–311. Sótt af <http://spi.sagepub.com/content/31/3/296.full.pdf+html>
- Carney, A. G. og Merrell, K. W. (2001). Bullying in schools – perspective on understanding and preventing an international problem. *School Psychology International*, 22(3), 364–382. Sótt af <http://spi.sagepub.com/content/22/3/364.full.pdf>
- Civitci, N. og Civitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationships between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 954–958. Sótt af <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886909003419>
- Cowie, H. og Jennifer, D. (2008). *New Perspectives on Bullying*. Berkshire: Open University Press. Sótt af http://www.google.is/books?hl=en&lr=&id=QTxMaKninHsC&oi=fnd&pg=PP2&dq=new+perspective+on+bullying+cowie+jennifer&ots=pdEhq8oHQx&sig=8OezpMUvL3xjPx0AiPNEd8kgwfo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Currie, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D. o.fl. (2008). *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 survey*. Kaupmannahöfn: WHO Regional Office for Europe.
- Daníel Reynisson og Hrefna Friðriksdóttir. (2011). Einelti meðal barna frá sjónarhorni lögfræði. Í Þórhildur Líndal (ritstjóri ritraðar), *Ábyrgð og aðgerðir: Niðurstöður þverfræðilegrar rannsóknar á einelti meðal barna á Íslandi*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Ármanns Snævarr um fjölskyldumálefni.
- Daníel Reynisson, Hrefna Friðriksdóttir, Hjördís Árnadóttir, Halldór S. Guðmundsson, Sjöfn Kristjánsdóttir og Vanda Sigurgeirsdóttir. (2011). *Ábyrgð og aðgerðir: Niðurstöður þverfræðilegrar rannsóknar á einelti meðal barna á Íslandi*. Þórhildur Líndal (ritstjóri ritraðar). Reykjavík: Rannsóknarstofnun Ármanns Snævarr um fjölskyldumálefni.
- Dekovic, M. og Janssens, J. M. (1992). Parents' child: Rearing style and child's sociometric status. *Developmental Psychology*, 28(5), 925–932.

- Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson. (2008). *Lífsleikni – sjálfstraust, sjálfsagi og samkennd: Handbók fyrir kennara og foreldra*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Glew, G., Rivara, E., og Feudmer, C. (2000). Bullying: Children hurting children. *Pediatrics in Review*, 21, 183–190.
- Gordon, T. (1987). *Samskipti foreldra og barna: Að ala upp ábyrga æsku* (Ingi Karl Jóhannesson, þýddi). Ísland: Almenna bókafélagið.
- Guðjón Ólafsson. (1996). *Einelti*. Reykjavík: Uppi hf, Ritröð uppeldis og menntunar.
- Hawker, D. S. J. og Boulton, M. J. (2000). Twenty Years' Research on Peer Victimization and Psychosocial Maladjustment: A Meta-analytic Review of Cross-sectional Studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(4), 441–455. Sótt af <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1469-7610.00629/pdf>
- Hazler, J. R. (1996). *Breaking the cycle of violence: Interventions for Bullying and Victimization*. Washington: Accelerated Development - A member of the Taylor & Francis Group.
- Hejgaard, J. (1997). *Þú og hinir: Hefti um ákveðniþjálfun og aðra samskiptatækni* (Kristján M. Magnússon, þýddi). Akureyri: Reynir – ráðgjafastofa.
- Hillaker, B. D., Brophy-Herb, H. E., Villarruel, F. A. og Haas, B. F. (2008). The Contributions of Parenting to Social Competencies and Positive Values in Middle School Youth: Positive Family Communication, Maintaining Standards, and Supportive Family Relationships. *Family Relations*, 57(5), 591–601. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/213938156/fulltextPDF/82992229BCA54B81PQ/2?accountid=85767>
- Hrafnhildur Ragnarsdóttir. (1993). Sjálfsmýnd unglunga. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Sálfræðibókin* (bls. 62-65). Reykjavík: Mál og menning.
- Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Sigfússon og Álfgeir Logi Kristjánsson. (2013). *Ungt fólk 2013: Menntun, menning, iþróttir, tómstundir, hagir og líðan nemenda í 5., 6. og 7. bekk*. Reykjavík: Rannsóknir og greining. Sótt af http://www.rannsoknir.is/media/rg/skjol/Ungt-folk-5-7-bekkur-2013_vefutgafa.pdf

- Hodges, E. V. E., Boivin, M., Vitaro, F. og Bukowski, W. M. (1999). Protection against an escalating cycle of peer victimization. *Developmental Psychology*, 35(1), 94–101. Sótt af http://www.gripinfo.ca/grip/public/www/doc/articles/Hodges_1999_id_263.pdf
- Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands. (e.d.). Einelti í íþróttum. Sótt af <http://isi.is/fraedsla/forvarnir/einelti-i-ithrottum/>
- Kaukiainen, A., Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Tamminen, M., Vauras, M., Mäki, H. og Poskiparta, E. (2002). Learning Difficulties, Social Intelligence, and Self-Concept: Connections to Bully-Victim Problems. *Scandinavian Journal of Psychology*, 43(4), 269–278. Sótt af <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/14679450.00295/pdf>
- Kolbrún Baldursdóttir. (2012). *Ekki meir, leiðavísir í aðgerðum gegn einelti fyrir starfsfólk skóla, íþróttá- og æskulýðsfélög, foreldra og börn*. Reykjavík: Oddi ehf.
- Kumpulainen, K., Räsänen, E., Henttonen, I., Almqvist, F., Kresanov, K., Linna, S. L. o.fl. (1998). Bullying and psychiatric symptoms among elementary school-age children. *Child Abuse & Neglect*, 22(7), 705–717. Sótt af <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0145213498000490>
- Kumpulainen, K. og Räsänen, E. (2000). Children involved in bullying at elementary school age: their psychiatric symptoms and deviance in adolescencean epidemiological sample. *Child Abuse & Neglect*, 24(12), 1567–1577. Sótt af <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0145213400002106>
- Kumpulainen, K. (2008). Psychiatric conditions associated with bullying. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 20(2), 121–132.
- Lög um grunnskóla nr. 91/2008.
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2011). Ný reglugerð um ábyrgð og skyldur skólasamfélagsins í grunnskólum. Sótt af <http://www.menntamalaraduneyti.is/frettir/Frettatilkygningar/nr/6337>
- McNamara, B. og McNamara, E. (1997). Keys to dealing with bullies. New York: Barron's
- Nansel, T. R., Overpeck, M. D., Pille, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B. G. og Scheidt, P. (2001). Bullying behavior among U.S. youth: Prevalence and association with psychological adjustment. *Journal of American Medical Association*, 285(16), 2094–2100. Sótt af <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2435211/>

- Nickerson, A. B., Mele, D. og Princiotta, D. (2008). Attachment and empathy as predictors of roles as defenders or outsiders in bullying interactions. *Journal of School Psychology, 46*(6), 687–703. Sótt af <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022440508000290>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at schools: What we know and what we can do*. Cambridge MA: Blackwell Publishers.
- Olweus, D. (1994). Bullying at school: long-term outcomes for the victims and an effective school-based intervention program. Í Huesmann, L. R. (ritstjóri). *Aggressive Behavior: Current Perspectives*. New York: Plenum Press.
- Olweusarkerfið gegn einelti. [OGE] (e.d.). *Einelti meðal barna og unglinga. Ráðleggingar til foreldra*. Sótt af <http://olweus.is/Einelti.pdf>
- Page, R. og Page, T. S. (2003). *Fostering emotional well-being in the classroom* (3. útgáfa). London: Jones and Barlett Publishers.
- Patterson, G. R. og Stouthamer-Loeber, M. (1984). The correlation of family management practices and delinquency. *Child development, 55*(4), 1299–1307. Sótt af <http://www.jstor.org/stable/1129999>
- Pepler, D. J. og Craig, W.M. (2000). Making a difference in bullying. *LaMarsh Centre for Research on Violence and Conflict Resolution*. Toronto: York University. Sótt af http://psycserver.psyc.queensu.ca/craigw/Craig_Pepler_2000_REPORT_Making_Difference_in_Bullying.pdf
- Pepler, D.J. (2006). Bullying Interventions: A Binocular Perspective. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 15*(1), 16–20. Sótt af <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2277273/>
- Perren, S. og Alsaker, F.D. (2006). Social behavior and peer relationships of victims, bully-victims, and bullies in kindergarten. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47*(1), 45–57. Sótt af <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1469-7610.2005.01445.x/pdf>
- Roland, E. og Vaaland, G. S. (2001). *Saman í sátt*. (Elín Einarsdóttir og Guðmundur Ingi Leifsson, þýð.) Reykjavík. Námsgagnastofnun. (Frumútgáfa 1996)
- Reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum nr. 1040/2011.

- Salmivalli, C. K., Lagerspetz, Bjorkqvist, K., Osterman, K. og Kaukialnen, A. (1996). Bullying as a Group Process: Participant Roles and Their Relations to Social Status Within the Group. *Aggressive Behavior*, 22(1), 1–15. Sótt af <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=ba20392f-f7b7-4523-93f9-067e0457e3e9%40sessionmgr113&vid=2&hid=112>
- Sawyer, J.L., Mishna, F., Pepler, D. og Wiener, J. (2011). The missing voice: Parents' perspectives of bullying. *Children and Youth Services Review*, 33(10), 1795–1803. Sótt af <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740911001794>
- Sharp, S. (1996). Self-Esteem, Response Style and Victimization: Possible Ways of Preventing Victimization Through Parenting and School Based Training Programs. *School Psychology International*, 17(4), 347–357. Sótt af <http://spi.sagepub.com/content/17/4/347.short>
- Sharp, S. og Smith, P.K. (2000). *Gegn einelti. Handbók fyrir skóla*. (Ingibjörg Markúsdóttir þýddi). Reykjavík: Æskan.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2007). *Virðing og umhyggja: Ákall 21. aldar*. Reykjavík: Heimskringla.
- Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnardóttir. (1993). Uppeldi barna og unglinga. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Sálfræðibókin* (67-105). Reykjavík: Mál og menning.
- Stevens, V., De Bourdeaudhuij, I. og Van Oost, P. (2002). Relationship of the Family Environment to Children's Involvement in Bully/Victim Problems at School. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(6), 419–428. Sótt af <http://link.springer.com/article/10.1023%2FA%3A1020207003027>
- Thornberg, R. og Knutsen, S. (2011). Teenagers' Explanations of Bullying. *Child Youth Care Forum*, 40, 177–192. Sótt af <file:///C:/Users/Berg%C3%BE%C3%B3ra/Downloads/FULLTEXT01-24-2.pdf>
- Unicef. (2011). Staða barna á Íslandi 2011. Sótt af http://unicef.is/efni/skyrslur/UNICEF_stada_barna_a_islandi_2011.pdf

Wang, J., Iannotti, R. J. og Nansel, T. R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational and cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45(4), 368–375. Sótt af <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X09001384>

Weiskopf, D. (1982). *Recreation and leisure: Improving the quality of life*. Boston: Allyn & Bacon.

Young, R. og Sweeting, H. (2004). Adolescent Bullying, Relationships, Psychological Well-Being, and Gender-Atypical Behavior: A Gender Diagnosticity Approach. *Sex Roles: A journal of Research*, 50(7/8), 525–367. Sótt af <http://link.springer.com/article/10.1023%2FB%3ASERS.0000023072.53886.86>

Æskulýðslög nr. 70/2007.

Æskulýðsvettvangurinn. (e.d.). Æskulýðsvettvangurinn. Sótt af <http://www.aeskulydsvettvangurinn.is/aeligskulyacuteethsvettvangurinn.html>

Æskulýðsvettvangurinn. (e.d.). Átak gegn einelti. Sótt af <http://www.aeskulydsvettvangurinn.is/aacutetak-gegn-einelti.html>