



Einelti

Leiðir til lausna

Fyrir foreldra og kennara

Helga Hrönn Óladóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Uppeldis- og menntunarfræðideild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Einelti

Leiðir til lausna: Fyrir foreldra og kennara

Helga Hrönn Óladóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Leiðbeinandi: Halla Jónsdóttir

Uppeldis- og menntunarfræðideild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2015

Einelti

Leiðir til lausna: Fyrir foreldra og kennara

Ritgerð þessi er 14 eininga lokaverkefni til BA-prófs

í Uppeldis- og menntunarfræði

Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Helga Hrönn Óladóttir 2015

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

Prentun: Bóksala kennaranema

Reykjavík, 2015

Ágrip

Ritgerð þessi er skrifuð sem lokaverkefni til BA-prófs við Uppeldis- og menntunarfræðideild Háskóla Íslands. Megininntak hennar er einelti, mikilvægi inngripa fyrir börn og unglunga og þá sér í lagi aðferðir sem hægt er að nýta sem jákvæðan stuðning fyrir börn, hvort sem um er að ræða þolendur, gerendur eða áhorfendur eineltis. Þá verður lagaleg skylda skólanna skoðuð út frá skólanámskrám auk annarra reglugerða. Í seinni hluta ritgerðarinnar er rætt um afleiðingar eineltis til að ítreka mikilvægi inngripa. Verkefnið er unnið í kjölfar viðtala sem tekin voru á námsleiðinni, en niðurstöður þeirra leiddu í ljós að skortur virtist vera á fræðslu fyrir foreldra og kennara á inngripsaðferðum og leiðum til lausna í eineltismálum. Rannsóknarspurningar ritgerðarinnar eru eftirfarandi: Hvaða mögulegu inngrip eru til staðar fyrir börn og unglunga? Hvert geta foreldrar leitað eftir aðstoð? Greinargerðinni fylgir bæklingur auk heimasíðu og er markmiðið að veita ákveðin verkfæri til inngripa í eineltismálum. Hægt er að styrkja þolendur til að draga úr skaða sem einelti kann að valda og aðstoða gerendur í að bæta hegðun sína. Þá er áriðandi að virkja áhorfendur þar sem einelti á sér nær alltaf stað í kringum jafnaldra.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Myndaskrá	5
Formáli	6
1 Inngangur	7
2 Hvað er einelti?	8
2.1 Skilgreining.....	8
2.2 Birtingarmyndir eineltis.....	11
3 Lög og reglugerðir	12
3.1 Lög og reglugerðir	12
3.2 Hvert geta foreldrar leitað eftir aðstoð?.....	13
4 Fræðsla og forvarnir	16
4.1 Vinátta.....	16
4.2 Mikilvægi forvarnafræðslu	17
4.3 Foreldrasáttmálinn.....	17
4.4 Vinaliðar	18
4.5 Baráttudagur gegn einelti	19
5 Inngrip	20
5.1 Snemmtæk íhlutun og inngrip.....	20
5.2 Kennarinn og inngrip.....	20
5.3 Vinnupallar barninu til aðstoðar	22
5.4 Áreiti og ákveðniþjálfun	23
5.5 Leiðtogaþjálfun	24
5.6 Vináttufærniþjálfun.....	24
5.7 Félagsfærniþjálfun.....	25
5.8 ART reiðistjórnun	25
6 Afleiðingar eineltis	28
Lokaorð	30
Heimildaskrá	33

Myndaskrá

Mynd 1 Leiðir til aðstoðar í eineltismálum fyrir foreldra.	14
Mynd 2 Ólíkar uppsetningar eftir aldurstigi barna og unglínga.	18

Formáli

Mig langar að byrja á að þakka fjölskyldu minni og vinum fyrir veittan stuðning og umburðarlyndi í öllu námsferlinu. Sérstakar þakkir fær Einar frændi fyrir hönnun bæklingisins. Þetta hefur verið strembinn, krefjandi en umfram allt skemmtilegur og lærdómsríkur kafli í lífi mínu. Það er gott að eiga góða að.

Það var í Háskólabróu Keilis sem áhugi á Uppeldis- og menntunarfræðinni kviknaði og í náminu í Háskóla Íslands gerði ég ómeðvitað ótal verkefni í tengslum við einelti. Eftir að hafa setið námskeið Vöndu Sigurgeirsdóttur rann það upp fyrir mér að eineltismál skipta mig meira máli en ég hafði gert mér grein fyrir og ákvað ég þá að velja eineltismál sem viðfangsefni BA-verkefnis míns.

Mig langar að nota tækifærið og þakka Vöndu Sigurgeirsdóttur fyrir sérlega skemmtilegt námskeið, Höllu Jónsdóttur leiðbeinanda mínum fyrir að vera ávallt til taks, Brynju Elisabeth fyrir veitta aðstoð sem og samnemendum.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (3. mars 2015, <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, _____._____ 2015

1 Inngangur

Rannsóknnum í tengslum við einelti hefur fleytt fram á undanförunum árum. Markmið verkefnisins er að auka þekkingu foreldra/forráðamanna barna og unglunga á einelti og inngrip því tengdu.

Verkefnið samanstendur af bæklingi, heimasíðu og greinargerð. Vitnað verður í viðtöl sem höfundur hefur tekið varðandi upplifun bæði móður af einelti sem dóttir hennar varð fyrir, sem og upplifun dótturinnar sjálfar. Tekið skal fram þeim hefur báðum verið gefið dulnefni með tilliti til persónuverndar. Móðirin verður kölluð Eva Hermannsdóttir og dóttirin Jóna Jónsdóttir.

Í raun getur bæklingurinn gagnast öllum þeim sem kjósa að dýpka þekkingu sína á einelti, til dæmis kennurum, foreldrum og jafnvel stjórnendum fyrirtækja. Verkefnið er þó aðallega hugsað fyrir foreldra skólabarna og unglunga. Markmið þess er að viðkomandi fái verkfæri til inngripa sem og vitneskju um hvert skal leita ef upp koma eineltismál.

Rannsóknarspurningar ritgerðarinnar snúa fyrst og fremst að inngripum í eineltismálum: Hvaða mögulegu inngrip eru til staðar fyrir börn og unglunga í eineltismálum á Íslandi? Hvert geta foreldrar leitað eftir aðstoð í tengslum við einelti?

Í upphafi verður hugtakið einelti skilgreint. Þá verður einnig fjallað um birtingarmyndir þess og hverjir séu í áhættuhópi um að verða fyrir einelti. Þriðji kafli hefst með tilvísunum í lög og reglugerðir sem og ráðgjöf fyrir foreldra um hvert þeir geti leitað eftir aðstoð. Í fjórða kafla verða kynntar nokkrar aðferðir til forvarna gegn einelti sem borið hafa góðan árangur. Fimmti kafli hefst á skilgreiningu á hugtökunum inngrip og snemmtæk íhlutun en kaflinn er byggður á inngripsaðferðum sem foreldrar og kennarar geta nýtt börnunum til stuðnings. Að lokum verður fjallað stuttlega um afleiðingar eineltis til að draga enn frekar fram hversu brýnt er að nýta forvarnir og beita inngripum um leið og grunur kviknar um einelti.

2 Hvað er einelti?

Í þessum kafla verður hugtakið einelti rætt til hlítar. Fjallað verður um þá aðila sem koma að eineltismálum á einn eða annan hátt og þeir flokkaðir eftir stöðu. Þá verður sýnt fram á líkur og algengi auk þess sem skoðað verður hverjir eru í áhættuhópi um að verða fyrir einelti.

2.1 Skilgreining

Innan fræðanna er einelti skilgreint sem langvarandi misbeiting á valdi einstaklings (geranda), til þess að skaða meðvitað einstakling, sem hefur minna vald innan jafningjahópsins (þolanda), andlega eða líkamlega (Reid, Monsen og Rivers, 2004; Pronk, Goossens, Olthof, Mey og Willemsen, 2013; Salmivalli, 2010). Stundum er einelti talið afbrigði af stríðni en samkvæmt *Íslenskri orðabók* er stríðni ákveðin erting þar sem andstæðingur er angraður (Árni Böðvarsson, 1992). Eitt stakt atvik telst ekki sem einelti, heldur þarf stríðnin að vera endurtekin og getur þar með þróast yfir í einelti. Það þarf því alltaf að skoða mál út frá sögu og heildarmynd að hverju sinni (Reid o.fl., 2004; Pronk o.fl., 2013; Salmivalli, 2010).

Einelti er ýmist beitt af einstaklingi eða hópi og er þá oftast um hóp af jafnöldrum að ræða. Ekki er algengt að gerandi sé eldri en þolandi. Talið er að þegar valdamikill einstaklingur beitir einelti þá reyni hann þar með að efla vald sitt innan hópsins (Reid o.fl., 2004; Pronk o.fl., 2013; Salmivalli, 2010). „Þetta voru mest bekkjarfélagar mínir sem lögðu mig í einelti.“ (Jóna Jónsdóttir, munnleg heimild, 3. október 2014). Svo að hægt sé að flokka barn eftir því hvort það er gerandi, gerandi/þolandi, þolandi eða áhorfandi er notast við svokallaðar einstaklingsgreinargerðir (e. self-reports).

Rannsóknir hafa sýnt að hópur áhorfenda eineltis skiptist í þrjár gerðir: Áhorfanda sem aðstoðar geranda, áhorfanda sem grípur ekki inn í (gerir ekkert) og áhorfanda sem aðstoðar þolanda (Pronk o.fl., 2013). Áhorfendur virðast hafa mismunandi hlutverk sem menning bekkjarins mótast mikið til af einstaklingunum sjálfum, hvernig hópurinn er uppbyggður og hve hópsins er (Salmivalli, 2010).

Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason (2009) skoðuðu vinatengsl barna og leiddu niðurstöður í ljós að þolendur áttu sjaldnast besta vin og var það óháð því hvort viðkomandi var einnig gerandi eða ekki. Í grein Gini og Pozzoli (2013) kemur fram að réttlæt看legt virðist vera að halda því fram að einelti sé ekki einungis röð af slæmum samskiptum á milli gerandans og þolandans heldur lýsi það oftast en ekki ýmsum birtingarmyndum félagslegra hlutverka innan hópsins.

Salmivalli (2010) nefnir þrjú atriði sem gerendur ganga út frá þegar þeir leggja í einelti og reyna að næla sér í hærra stöðugildi innan hópsins. Þau eru aðdáun og virðing frá félögnum, sjálfsöryggi gerandans sem og upplifun hans frá hópnum, til dæmis að jafningjahópnum finnist gerandinn sniðugur. Rannsóknir hafa sýnt að árásgjarn einstaklingur geti talist öflugur, svalur og vinsæll innan hópsins.

Þeir sem taldir eru í áhættuhópi sem þolendur eru börn með sérþarfir, börn í minnihlutahópi, börn með líkamlega erfiðleika eða þau sem ekki standast viðmið um staðalímyndir kynjanna (Reid o.fl., 2004). Gerendur velja sér fórnarlömb í ljósi stöðu þeirra og eru þeir undirgefni og þá sem skortir sjálfsöryggi í hættu á að vera lagðir í einelti. Þegar um fáa þolendur, eða jafnvel bara einn, innan bekkjar er að ræða, eru meiri líkur á að barnið finni fyrir fleiri neikvæðum tilfinningum en ef um fleiri fórnarlömb væri að ræða. Undir slíkum kringumstæðum eru miklar líkur á að barnið kenni sjálfu sér um eineltið (Salmivalli, 2010).

Ég man ekki eftir að hafa hugsað um þetta sem einelti gagnvart mér fyrr en eftir á. Ég hugsaði meira um hvað væri að mér, af hverju ég væri svona asnaleg og af hverju ég passaði ekki inn, af hverju ég þetta, af hverju ég hitt, aldrei að þetta væri mögulega ekki mér að kenna heldur gerendunum.

(Jóna Jónsdóttir, munnleg heimild, 3. október 2014)

Í kjölfarið getur barnið verið með lægra sjálfsálit og fundið fyrir meira þunglyndi heldur en ef fleiri fórnarlömb væru innan hópsins (Salmivalli, 2010).

Sjálfsstraustið mitt er í bótum, en ég hef verið að tína það saman smátt og smátt yfir árin. Ég lærði það að setja upp grímu á hverjum einasta morgni og fela tilfinningarnar mínar fyrir öðrum. Ég er rétt svo núna að byrja að taka hana niður fyrir nánustu vinum mínum og virkilega

hleypta þeim inn. Ég á rosalega erfitt með að treysta fólki og ég fæ enn þá þessa tilfinningu af hverju eru vinir mínir, vinir mínir? Af hverju nenna þau að vera með mér? Ég er ömurleg.

(Jóna Jónsdóttir, munnleg heimild, 3. október 2014)

Stundum skilja foreldrar jafnvel ekki hvers vegna barn þeirra verður fyrir einelti:

Þetta kom mér svo á óvart. Hún hafði einhvern veginn ekkert til þess að vera strítt með. Æi, oft er börnum strítt því að þau eru öðruvísi. En hún var það ekki, jú kannski frekar gömul sál en annað ekki. Maður heldur alltaf að þetta komi ekki fyrir sín börn.

(Eva Hermannsdóttir, munnleg heimild, 24. mars 2014)

Það getur reynst flókin staða að vera hafnað af mörgum bekkjarfélögum þrátt fyrir að teljast um leið vinsæll og öflugur einstaklingur. Barn í slíkri klemmu telst sem þolandi um leið og gerandi. Einkenni ögrandi þolanda geta verið kvíði, árásarhneigð og einbeitingarskortur (Salmivalli, 2010; Olweus, 1993).

Í rannsókn Ársæls M. Arnarssonar og Þórodds Bjarnasonar (2009) er algengi eineltis á Íslandi skoðað með tilliti til kynja, samskipta og tengsla við vini og fjölskyldu. Notast var við staðlaða spurningalista fyrir 6., 8. og 10. bekk frá HBSC-rannsókninni og er því hægt að bera niðurstöður saman við önnur lönd innan HBSC. Þar kemur fram að tíðni eineltis á Íslandi sé lítil miðað við önnur Vesturlönd. Mögulegar skekkjur gætu þó verið sökum ólíkrar menningar á milli landa. Talið er að einelti hafi minnkað um 25% frá árunum 2002 til 2005 á Íslandi. Þá tengjast 10,4% stráka einelti en tæplega helmingi færri stelpur eða 5,7%. Strákar teljast almennt oftast gerendur en stelpur og eru þeir líklegri en stelpur til þess að vera bæði þolendur og gerendur eineltis.

Talið er að einelti viðgangist ekki einungis í grunn- og framhaldsskólum heldur getur það hafist á leikskólaaldri (Pettersen, 1997).

2.2 Birtingarmyndir eineltis

Mismunandi er hvort talað er um beint og óbeint einelti eða félagslegt, munnlegt og líkamlegt einelti. Hér má sjá nánari útskýringar á birtingarmyndum eineltis auk dæma:

- **Félagslegt einelti (beint/óbeint)** Dæmi um beint félagslegt einelti eru uppnefni og annað sem sagt er til að særa þolandann. Hunsun, útilokun úr hóp, baktal og sögusagnir eru aftur á móti dæmi um óbeint félagslegt einelti (Reid o.fl., 2004).
- **Líkamlegt einelti (beint)** inniheldur líkamlegt ofbeldi eins og þegar einstaklingi er hrint, hann felldur eða eigur hans teknar og jafnvel skemmdar. Líkamlegt einelti er mun sýnilegra en það félagslega (Reid o.fl., 2004; Pronk o.fl., 2013).
- **Munnlegt einelti (beint)** lýsir sér í munnlegum athugasemdum af neikvæðum toga í garð þolanda fyrir framan hann (Reid o.fl. 2004). Neteinelti er önnur gerð munnlegs eineltis.

Talið er að líkamlegt einelti birtist frekar í strákahópum en félagslegt einelti í stelpuhópum (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009).

Rannsóknir hafa sýnt er að neteinelti hafi færst í aukana með þróun tækninnar og þá hafi einelti í öðrum myndum að sama skapi minnkað innan skólans, en samskipti barna fara orðið mikið til fram á samskiptasíðum netheimsins. Árið 2009 framkvæmdi SAFT könnun á Íslandi og leiddu niðurstöður í ljós að um 16% barna höfðu fengið tölvupóst sem olli þeim áhyggjum af einhverju tagi og 15% höfðu orðið fyrir áreitni á netinu (Helga Margrét Guðmundsdóttir, e.d.).

3 Lög og reglugerðir

Í þessum kafla verða lög og reglugerðir sem snúa að eineltismálum skoðuð meðal annars með tilliti til skyldu skólstarfsfólks og foreldra. Sérstakur kafla ræðir lagalega stöðu foreldra og veitir upplýsingar til þeirra um hvert þeir geti leitað eftir aðstoð ef upp koma eineltismál.

3.1 Lög og reglugerðir

Í lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga (nr. 40/1991) er tekið fram að þroskavænleg uppvaxtarskilyrði séu afar mikilvæg. Í grunnskólalögum segir meðal annars að grunnskólinn eigi í hvívetna að haga störfum sínum þannig að nemendur finni til öryggis og njóti hæfileika sinna (lög um grunnskóla nr. 91/2008).

Foreldrar upplifa sig oft ráðalausar. Móðir stúlku sem lögð var í einelti í 8 ár segir: „Ég vissi aldrei hvað ég ætti að gera næst, hvert ég gæti leitað.“ (Eva Hermannsdóttir, munnleg heimild, 24. mars 2014).

Samkvæmt aðalnámskrá grunnskóla skal áhersla lögð á velferð barns, hvort heldur sem er líkamlega eða andlega. Þá skal meðal annars taka tillit til þroska og persónuleika hvers og eins (lög um grunnskóla nr. 91/2008).

Öllum grunn- og framhaldsskólum ber skylda samkvæmt skólanámskrá að hafa aðgerðaáætlun gegn hverslags einelti og er allt starfsfólk skólans ábyrgt fyrir inn gripum. Athugasvert er að engin ákvæði eru í námskrá leikskóla um eineltismál (lög um grunnskóla nr. 91/2008; lög um framhaldsskóla nr. 92/2008; lög um leikskóla nr. 90/2008).

Samskipti á milli heimilis og skóla voru lítil sem engin og aldrei að frumkvæði skólans. Öll samskipti voru að okkar frumkvæði og í hvert skipti sem við reyndum að fá einhverja úrlausn í skólanum var fátt um svör og lítið sem ekkert aðhafst. Upplýsingum um framvindu mála þurftum við alltaf að leita eftir sjálf.

(Eva Hermannsdóttir, munnleg heimild, 24. mars 2014)

Ef nemandi sýnir óæskilega hegðun skal kennari reyna að finna rót vandans og gera viðeigandi ráðstafanir. Kennara nægir ekki að gera aðeins nemanda grein fyrir broti sínu heldur þarf hann einnig hafa samband við foreldra barns, en þeir eiga rétt á upplýsingum

um gengi barnsins, líðan og samskipti þess innan veggja skólans. Ef árangur næst ekki skal kennari leita til ýmist aðstoðarskólustjóra eða ráðgjafa skólans til að fá verkfæri til frekari úrbóta. Þeir nemendur sem eiga við félagslega erfiðleika að stríða eiga rétt á námsstuðningi með tilliti til þarfa og aðstæðna viðkomandi. Þá eru foreldrar ábyrgir fyrir hegðun þeirra og ber þeim lagaleg skylda til að sýna samstarf við starfsfólk skólans með úrvinnslu eineltismála að markmiði (reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum nr. 1040/2011; lög um grunnskóla nr. 91/2008).

3.2 Hvert geta foreldrar leitað eftir aðstoð?

Skólustjóri ber ábyrgð á því að hver og einn bekkjarkennari fylgi eftir þeim eineltismálum sem kunna að koma upp (reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum nr. 1040/2011).

Eitt sinn óskaði ég eftir viðtali með námsráðgjafa, umsjónarkennara og skólustjóra, því allir bentu hver á annan í tölvusamskiptum sem og öðrum samskiptum en skólustjórinn mætti ekki á fundinn og gáfu kennarinn og námsráðgjafinn þá skýringu að það væri óþarfi að hafa hann með á fundinum.

(Eva Hermannsdóttir, munnleg heimild, 24. mars 2014)

Ákveðin eineltisteymi má finna í mörgum grunnskólum þar sem kennarar, námsráðgjafar, frístundaráðgjafar, stjórnendur grunnskóla og félagsmiðstöðva starfa. Ber þeim að veita ábyrgðaraðilum stuðning við úrlausn eineltismála. Ef slík teymi eru ekki starfrækt þarf að tryggja að ekki einungis einn aðili vinni að málinu. Ef grunur leikur á einelti skal ræða við barnið til að komast til botns í málinu og tilkynna til umsjónarkennara ef um einelti er að ræða (Reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum nr. 1040/2011; Neteinelti, e.d.; Heimili og skóli, e.d.).

Ef upp koma flókin mál skal leitað til sérfræðistarfsfólks. Ef úrlausn er ábótavant hjá skóla skal leita til sveitarfélags og því næst Mennta- og menningarmálaráðuneytis en þar starfar sérstakt fagráð fyrir foreldra (Reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum nr. 1040/2011; Neteinelti, e.d.; Heimili og skóli, e.d.).



Mynd 1 Leiðir til aðstoðar í eineltismálum fyrir foreldra.

Í viðtali við Evu Hermannsdóttur (24. apríl 2014, munnleg heimild) kemur fram að hún upplifði sig koma að öllum dyrum lokuðum, skólinn vildi ekki taka neina ábyrgð eða afstöðu, sérstaklega ef eineltið átti sér stað utan skóla.

Í 11. grein reglugerðar um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum (nr. 1040/2011) stendur orðrétt:

Hegði nemandi sér í ósamræmi við skólareglur utan skólatíma telst það almennt ekki brot á skólareglum, nema þegar t.d. er um að ræða einelti eða annað ofbeldi sem á sér stað á leið nemanda til og frá skóla. Fer þá um viðbrögð í samræmi við skólareglur.

(reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum nr. 1040/2011)

Samkvæmt lögum um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins (nr. 19/2013) eru það mannréttindi barns að fá að lifa og þroskast eðlilega. Þá er einnig tekið fram að barn eigi rétt á stuðningi og vernd gegn hvers konar ofbeldi. Í því felst að líða vel innan veggja skólans sem utan og má því mögulega varpa fram siðferðislegri spurningu um hvar og hvort einhver mörk séu fyrir starfsfólk skólans um afskipti þegar um ofbeldi er að ræða, andlegt eða líkamlegt.

4 Fræðsla og forvarnir

Hér á eftir verður fjallað um mikilvægi forvarna í eineltismálum sem og nokkur atriði sem talin eru vænleg til forvarna á borð við vináttu, Foreldrasáttmála og vinaliða. Þá verður baráttudagur gegn einelti kynntur. Í viðtölum við mæðgurnar Evu og Jónu kom fram að þeim þótti mikill skortur á fræðslu. „Mér finnst vanta mikið meiri fræðslu um einelti á Íslandi“ (Jóna Jónsdóttir, munnleg heimild, 3. október 2014).

Það er kannski einhver fræðsla í skólunum, en ég hef ekki orðið vör við að foreldrar séu fræddir um einelti og afleiðingar á markvissan hátt. Maður hefur heyrt af fræðslu vegna netnotkunar barna og núna nýlega sá ég í fréttum að lögreglan væri að fara í skóla sem forvörn fyrir barnaniðinga sem pikka börn upp í bílana sína. Gott og vel en af hverju er ekki fræðsla fyrir foreldra um einelti, hvað er einelti og hvernig á að bregðast við?

(Eva Hermannsdóttir, munnleg heimild, 24. mars 2014)

4.1 Vinátta

Þrátt fyrir að fræðimenn hafi ekki komið sér saman um eina skilgreiningu á vináttu þá telja þeir þó allir að vinátta sé meðal þess mikilvægasta fyrir barn allt frá bernsku til unglingsára (Helm, 2013). Sumir halda fram að hugtakið vinátta lýsi djúpu persónulegu sambandi milli einstaklinga sem byggir á umhyggju um velferð hvors annars og náungakærleik. Til þess að þetta samband teljist til vináttu verði það að vera gagnkvæmt (Helm, 2013; Rubin, 1980; Helga Margrét Guðmundsdóttir, 2012). Þá telja aðrir fræðimenn að það sé skylda manna að aðstoða aðra og með því sýni þeir vináttu á ákveðinn hátt (Helm, 2013).

Talið er að vinátta gegni stóru hlutverki í þroskaskeiði ungra barna og sé verndandi gegn einelti. Vinir hafa áhrif á gildismat og líf hvers annars og mótar vinátta þannig að hluta til persónuleika og sjálfsöryggi barnsins. Reynsla og upplifun einstaklings af vináttu hefur áhrif á samskiptahæfni hans seinna á lífsleiðinni. Það er því þýðingarmikið fyrir barn að eiga vini og fá að tilheyra hópnium (Helm, 2013; Rubin, 1980; Helga Margrét Guðmundsdóttir, 2012).

4.2 Mikilvægi forvarnafræðslu

Forvarnir eru afar mikilvægar. Uppeldi byrjar á heimilinu og bera forráðamenn barnsins ábyrgðina fyrst og fremst (Neteinelti, e.d.; Pepler, 2006). Kennarar þurfa að vera mjög meðvitaðir um félagslega stöðu allra í bekknum og varast að láta krakkana velja sig sjálf saman í hópavinnu, en með því getur kennari ýtt undir einelti og útilokun á þolanda. Vænlegra er að kennari raði sjálfur saman í hópa og gæti þess þar með að enginn verði skilinn útundan. Mikilvægt er að stuðla alltaf að góðu andrúmslofti innan bekkjarins en með því eru meiri líkur á að einhver grípi inn í ef einelti kemur upp. Þá má ekki gleyma því að foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna. Það er á ábyrgð fullorðinna að grípa inn í (Pepler, 2006).

Nemendur eru líklegri til að segja frá eineltismálum ef fræðsla hefur verið góð fyrir þá sjálfa, foreldra þeirra sem og kennara. Þá er einnig mikilvægt að veita þolendum og gerendum viðeigandi aðstoð. Þeim mun meira upplýsingaflæði og fræðsla á meðal starfsmanna skóla, þeim mun lægri eineltistíðni (Reid o.fl., 2004).

Mikilvægt er að börn eigi góð samskipti við foreldra sína en það hefur sýnt sig að með góðum samskiptum er hægt að stuðla að góðri andlegri heilsu barnsins og hún er sterk forvörn gegn einelti (Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2009). Eins og Eva Hermannsdóttir segir í viðtali (24. mars 2014, munnleg heimild): „Samskipti okkar á milli voru góð. Sem betur fer treysti hún mér og við gátum rætt saman.“

Börn vilja ekki valda foreldrum sínum áhyggjum og reyna því oft að leyndu atvikum. Í hollenskri rannsókn sem gerð var á börnum á grunnskólaaldri kemur fram að nær helmingur barna sem lögð voru í einelti sögðu ekki kennara eða starfsmanni skólans frá upplifun sinni. Þau börn sem létu kennara vita tjáðu sig um að lítið sem ekkert hafi verið aðhafst (Fekkes, Pijperr og Verloove-Vanhorick, 2005; Heimili og skóli, e.d.).

4.3 Foreldrasáttmálinn

Foreldrasáttmálinn hefur skilað góðum árangri í forvarnarstarfi gegn einelti. Með honum sammælast foreldrar um ákveðnar reglur sem gilda fyrir allan bekkinn og koma í veg fyrir hvers konar meting. Þá geta börn ekki bent á að einhver þurfi að fara fyrir heim en annar, fái ekki að spila sömu tölvuleiki og hinir eða einn gefi meiri pening en annar í afmælisgjafir svo dæmi séu tekin. Kostir Foreldrasáttmálans eru að foreldrar ná að vera samstíga um

leið og hann hefur góð áhrif á menningu bekkjarins. Reglur sáttmálans eru settar mismunandi upp eftir aldurstigi bekkjar. Foreldrar bera samábyrgð með því að fylgja settum reglum, setja börnum og unglingum mörk. Einnig verða foreldrar áhugasamari um skólagöngu og uppvöxt barna sinna, en það er einmitt eitt af meginmarkmiðum Foreldrasáttmálans að virkja foreldra í námi barna sinna og uppeldi (Heimili og skóli, e.d.; Sólveig Karlsdóttir, munnleg heimild, 24. febrúar 2015).



Mynd 2 Ólíkar uppsetningar eftir aldurstigi barna og unglunga.

(Heimili og skóli, e.d.).

Rauður Foreldrasáttmáli er útbúinn fyrir 1.-4. bekk, grænn fyrir 5.-7. bekk og sá fjólublái er ætlaður efsta stigi eða 8.-10. bekk. Munurinn liggur aðallega í tengslum við þroska barnsins og lengri útivistartíma eftir aldri. Reglurnar eru ellefu talsins á öllum stigum en gerður hefur verið auður dálkur þar sem hægt er að útbúa aukareglu í sameiningu. Talið er að nemendur fylgi frekar reglum ef þeir fá að taka þátt í að móta þær sjálfir (Neteinelti, e.d.). Foreldrar allra nemenda bekkjarins samþykkja svo sáttmálann með undirskrift sinni og fá eintak heim sem og ítarefni þar sem sáttmálanum er lýst nánar. Einnig er hengt upp veggspjald í skólastofunni og eru börnin þá meðvituð um að foreldrar hafi allir samþykkt sömu reglur og reyna síður að sveigja þær eða beygja (Sólveig Karlsdóttir, munnleg heimild, 24. febrúar 2015).

4.4 Vinaliðar

Norska verkefnið *Vinaliðar* hefur nú verið innleitt í nokkrum skólum hér á landi. Markmið þess er að skapa betri skólaanda og þá sérstaklega í frímínútum en þær eru taldar vera algengur vettvangur eineltis meðal barna og unglunga. Vinaliðaverkefnið er hugsað sem stuðningskerfi við fyrirliggjandi eineltisáætlun skólans (Árskóli, e.d.).

Í vinaliðaverkefninu er um að ræða skipulagt starf þar sem allir fá að taka þátt. Nemendur kjósa nokkra einstaklinga innan bekkjarins sem þeim þykja góðar fyrirmyndir. Kosnir vinaliðar fara á leikjanámskeið og fyrirlestur þar sem þeim eru kenndir leikir, utanumhald og hvernig hvetja skal nemendur til þátttöku. Þeir mæta á fundi þar sem þeir skipuleggja fjölbreytta afþreyingu í frímínútum skólans. Það má því segja að þeir séu eins konar umsjónarmenn (Árskóli, e.d.).

Nemendur skólans ráða hvort eða í hvaða afþreyingu þeir sækja í frímínútum en kerfi vinaliða getur komið í veg fyrir árekstra sem kunna að verða þegar einhver fær ekki að vera með (Árskóli, e.d.).

4.5 Baráttudagur gegn einelti

Fagráð eineltismála í grunnskólum hefur skipað verkefnastjórn. Stjórnin setti árið 2011 á fót ákveðinn baráttudag sem hugsaður er til að vinna sérstaklega gegn einelti með fræðslu, umræðu og hvatningu til jákvæðra samskipta sem forvörn. Baráttudagur gegn einelti er haldinn þann 8. nóvember ár hvert og eru aðilar í skólaumhverfi, á vinnustöðum og ýmsum stofnunum hvattir til að klæðast bláu í tilefni dagsins (Námshagstofnun, e.d.).

5 Inngrip

Fimmti kafli hefst á skilgreiningu hugtakanna snemmtæk íhlutun og inngrip. Þá verður mikilvægi inngripa einnig skoðað með tilliti til kennarastarfsins.

Dregnar verða fram þær inngripsaðferðir sem taldar eru vænlegar til árangurs í eineltismálum. Bæði kennarar og foreldrar eiga að geta nýtt aðferðirnar til jákvæðrar styrkingar fyrir börn og unglinga, hvort sem þeir eru gerendur, þolendur eða áhorfendur. Um er að ræða sérsniðna vinnupalla eftir þörfum hvers og eins, ákveðniþjálfun, leiðtogaþjálfun, vináttufærniþjálfun, félagsfærniþjálfun og ART reiðistjórnun.

5.1 Snemmtæk íhlutun og inngrip

Snemmtæk íhlutun (e. early intervention) er í raun hvers lags inngrip, aðgerð, kennsla eða þjálfun sem á sér stað á fyrstu sex árum barns innan skóla, stofnana, heimila eða sjúkrahúsa. Orðið íhlutun merkir afskipti samkvæmt *Íslenskri orðabók* og orðið snemmtækinn merkir eitthvað sem byrjar snemma (Árni Böðvarsson, 1992). Markmið snemmtæktrar íhlutunar er í raun að bregðast við erfiðleikum sem barn glímir við og aðstoða það að vinna úr vandanum eins fljótt og unnt er (Department for Education, 2010; Tryggvi Sigurðsson, 2008; Tryggvi Sigurðsson, 2001). Hér verður notast við orðið inngrip í stað orðsins íhlutunar, vegna þess að það er auðlesanlegra að mati höfundar. Samkvæmt *Stóru orðabókinni um íslenska málnotkun* merkir orðið inngrip einhvers konar aðgerð þar sem gripið er inn í atvik (Jón Hilmar Jónsson, 2005). Ákaflega mikilvægt er að sú aðgerð eigi sér stað um leið og einelti kemur upp eða jafnvel með fyrirbyggjandi aðgerðum eins og forvarnarfræðslu (Department for Education, 2010).

5.2 Kennarinn og inngrip

Í grein Reid o.fl. (2004) kemur fram að kennara skorti fræðslu um einelti og inngripsaðferðir því tengdu. Oft telja þeir sig verða vara við einelti en bregðast ekki við sökum vanþekkingar. Brýnt er að kennari leggi af og til fyrir jafningjamat innan bekkjarins en með því getur hann kortlagt hópinn frekar (Pepler, 2006). Vanda Sigurgeirsdóttir og Sif Einarsdóttir (2004) skoðuðu í rannsókn sinni hversu mikla fræðslu og þjálfun grunnskólakennarar töldu sig hafa hvað eineltismál varðaði. Niðurstöður þeirra sýndu að

kennurum fannst þeir ekki í stakk búnir til að takast á við einelti og sumir kennaranna áttu erfitt með að gera sér grein fyrir alvarleika eineltisins. Þá fundu flestir kennaranna fyrir kvíða og óöryggi þegar kom að því að leysa úr þess konar vandamálum og gátu því ekki gert það á áhrifaríkan hátt.

Félagslegt einelti er talið algengara hjá stelpum en það líkamlega algengara á meðal stráka. Þá gefa rannsóknir í skyn að stelpur verði síður fyrir einelti en strákar og algengt er að kennarar telji líkamlegt einelti mun algengara en það félagslega. Rannsóknir hafa sýnt hið gagnstæða og er ástæðan talin vera sú að kennarar koma oft ekki auga á óbeint félagslegt einelti vegna þess hversu falið það getur verið (Reid o.fl., 2004).

Ég var aðallega útilokuð félagslega. Krakkarnir stóðu upp og færðu sig um borð ef ég settist hjá þeim í hádegismat og ranghvolfdi augum og löbbuðu í burtu ef ég talaði við þau utan tíma í skólanum.

(Jóna Jónsdóttir, munnleg heimild, 3. október 2014)

Niðurstöður um að stelpur verði síður fyrir einelti en strákar má mögulega draga í efa með þeim rökum að eineltismál þeirra eru oft meira falin en líkamlega eineltið hjá strákum. Þá hafa rannsóknir sýnt að félagslegt einelti getur haft varanleg áhrif á þolanda. Einnig getur það ýtt undir bjagaða mynd kennara af eineltismálum þegar börn tilkynna ekki einelti, en stundum þora þau ekki að segja frá upplifun sinni, hvorki heima fyrir né innan skólans af hræðslu við að eineltið versni í kjölfarið. Áríðandi er að kennarar séu á verði hvað einelti varðar (Reid o.fl., 2004).

Í rannsóknum kemur fram að flestir áhorfendur eineltis finna til með fórnarlambinu en eiga erfitt með að taka upp hanskan fyrir þolanda sökum valdatengsla. Þeir eru hræddir um að verða sjálfir fyrir barðinu á einelti (Reid o.fl., 2004).

Það er talið auka líkur á inngripum áhorfenda að sýna nemendum myndband um einelti sem hvetur til bættrar hegðunar. Með því setja þeir sig betur í spor annarra, finna til samkenndar og þjálfast í félagsfærni. Einnig eru öll hópverkefni öflug til forvarna í eineltismálum (Reid o.fl., 2004).

Pronk o.fl. (2013) skoðuðu félagslega vitsmuni áhorfenda og hvernig þeir geta komið til aðstoðar þolendum sem verða fyrir einelti. Það hefur komið fram í rannsóknum að börn sem sýna samkennd eru líklegri til að vera vinaleg og þar með aukast líkur á að

þau grípi inn í. Íhlutunin getur verið með þeim hætti að standa með þolanda gegn geranda eða óbeint með því að láta kennara vita. Þá kom einnig fram að börnin töldu sig bera hag af því ef þau kæmu öðrum til aðstoðar, því ef þau lentu í einelti sjálf síðar þá fengju þau frekar hjálp frá viðkomandi.

En til þess að einelti minnki verða nemendur að geta sagt fullorðnum frá upplifun sinni eða vitneskju. Því er mikilvægt að börn séu hvött til þess að láta vita, hvort sem það er heima fyrir eða í skólanum, og þau finni að þeim sé treyst fyrir orðum sínum. Ef börn finna að þeim er ekki treyst, þau hunsuð eða inngríp sjaldgæf geta þau upplifað tilkynningar sínar sem tilgangslausar (Reid o.fl., 2004).

Fyrstu viðbrögð umsjónarkennara í foreldraviðtali voru að efast um frásögn barnsins af eineltinu svo að hún heyrði til. Kennarinn fullyrti að gerandinn væri svo góð og flott stelpa að það gæti bara ekki staðist að hún legði einhvern í einelti. Þetta varð til þess að barnið mitt hætti að „klaga“ viðkomandi þar til hún sprakk á því.

(Eva Hermannsdóttir, munnleg heimild, 24. mars 2014)

Í niðurstöðum sálfræðirannsóknar kemur fram að einelti sé ríkjandi í skólum en kennarar vanmeti umfang þess. Væri því ekki úr vegi að kennarar sætu námskeið um einelti og inngríp í þeim efnum til þess að auka færni þeirra í að greina einelti sem og þjálfun til virkja nemendahópinn. Það er ávinningur allra að hefja inngríp um leið og einelti uppgötvast (Reid o.fl., 2004).

5.3 Vinnupallar barninu til aðstoðar

Nú til dags virðist vera köllun eftir inngrípsaðferðum með tilliti til þroska barna. Áríðandi er að setja upp svokallaða vinnupalla þar sem samin er stuðningsáætlun, sérsniðin eftir þörfum og styrkleikum hvers og eins, hvort heldur sem er þolanda eða geranda (Pepler, 2006).

Mér finnst að það ætti að tala við gerendum um þetta en ekki bara fórnarlambið, það er að segja, ekki senda bara fórnarlambið til sálfræðings og til að vinna úr því hvernig sá einstaklingur getur verið betri og sterkari gegn gerendum, það ýtir bara undir þá tilfinningu að

Það sé eitthvað að okkur, en ekki gerendum. Þolendur þurfa líka að finna að það sé verið að vinna í gerendum.

(Jóna Jónsdóttir, munnleg heimild, 3. október 2014)

Einnig þarf að efla félagsfærni en með hvoru tveggja er stuðlað að jákvæðri hegðun og hugsun hjá viðkomandi. Bera þarf saman hegðunarmynstur á ólíkum stöðum til þess að fá betri innsýn í aðstæður og getur sá samanburður aðstoðað við að setja upp vinnupalla (stuðningskerfi) fyrir viðkomandi. Vinnupallar hjálpa barninu við að efla félagsfærni sína og snúa neikvæðri hegðun yfir í jákvæða. Oft getur verið gott að útbúa vinnupalla vegna hegðunarvanda barns fyrir foreldra þess og jafnvel kennara, þannig er barninu auðveldað að yfirstíga vandann. Þolendur þurfa einnig vinnupalla og mikinn stuðning. Vinnupallar þeirra þurfa að vera uppsettir með það að leiðarljósi að efla sjálfstraust viðkomandi (Pepler, 2006).

Vinnupalla má útbúa með eftirfarandi spurningum: Hverjir eru styrkleikar og veikleikar barnsins, hvers konar stuðnings er krafist og hver getur veitt slíkan stuðning? Þurfa foreldrar/umönnunaraðilar einnig stuðningsnet til þess að fylgja stuðningi við barnið eftir? Hvernig eru tengsl og samskipti barnsins við jafningjahópinn, foreldra sína, í skólastofunni og í samfélaginu sjálfu? Hvernig kemur barnið fram við aðra og öfugt? Hvernig getum við hjálpað þessu barni félagslega til þess að forðast árekstra og neikvæða hegðun? Í kjölfarið er útbúin skýrsla um þá aðstoð sem gæti hentað hverju barni fyrir sig (Pepler, 2006).

5.4 Áreiti og ákveðniþjálfun

Ákveðniþjálfun gerir kleift að þjálfa börn (þolendur) í viðbrögðum við áreiti. Í kjölfar þess að þolandi lætur áreiti á borð við uppnefni ekki hafa áhrif á sig, öðlast hann meira sjálfstraust og er þannig betur í stakk búinn að mæta gerendum eineltis. Talið er vandinn stigmagnist ef viðbrögð barns felast í árásargirni, gráti eða bælingu og þegar þolandi er farinn að þóknast geranda (Reid o.fl., 2004).

Mikilvægt er að hvetja barnið til að halda ró sinni og svara uppnefnum á ákveðinn hátt, fullt öryggis, og láta svo kennara eða starfsmann vita þegar gerandi sér ekki til. Slík viðbrögð stöðva mögulega ekki stríðnina sjálfa en geta dregið verulega úr áhrifum á þolandann og er þessi leið talin farsælust til framtíðar (Reid o.fl., 2004).

Vanda Sigurgeirsdóttir hefur þróað aðferðina og telur hún vænlegast ef áreitið er æft heima fyrir með barninu. Þá er barnið sett í svipaðar aðstæður og það glímir við í skólanum. Barnið velur viðbrögð sem það kys að nota. Viðbrögðin eru þjálfuð upp og með slíkri æfingu eru taldar minni líkur á að barnið láti áreitið hafa áhrif á sig á vettvangi eineltisins (Vanda Sigurgeirsdóttir, munnleg heimild, 22. apríl 2015).

5.5 Leiðtogaþjálfun

Áhorfendur gera sér oft ekki grein fyrir hlutverki sínu þegar að eineltismálum kemur. Í öllum hópum eru ríkjandi einstaklingar sem nýta leiðtogaþjálfun sína ýmist neikvætt eða jákvætt. Vel hefur gefist að þjálfar þá með leiðtogaþjálfun sem veitir ábyrgðarhlutverk, hvetur til inngripa og að tilkynna til fullorðinna ef viðkomandi verður var við einelti. Þeim mun fleiri sem eru viðstaddir og taka undir með leiðtoganum í því að gera eineltið óboðlegt innan hópsins, þeim mun meiri líkur eru á að því linni. Þannig nær boðskapur um að einelti sé ekki samþykkt að breiðast út innan hópsins og þar af leiðandi verða auknar líkur á að gerendur hugsi sig tvisvar um áður en þeir láta til skaras skriða næst (Reid o.fl., 2004). Það er því tilvalið að fá þann sem sterkur er fyrir í hlutverk leiðtoga jafningjahópsins og þjálfar upp inngrip hjá honum ásamt öllum bekknum. Salmivalli (2010) telur að inngrip sem gefa til kynna að einelti sé ekki liðið séu áhrifarík þegar:

- a) þau koma fram sem hópur á móti einelti,
- b) einblínt er á að auka félagslega ábyrgð áhorfenda,
- c) ítarleg eineltisáætlun er virk
- d) aðkoma ólíkra aðila er að eineltismálum, til dæmis aðkoma kennara annars vegar og foreldra hins vegar. Með því fæst heildstæðari mynd.

Kennari getur látið hópinn útfæra leikrit þar sem nemendur leika eineltisatburð með því markmiði að grípa inn í aðstæður og stöðva gerandann. Með slíkri aðferð er hægt að æfa upp inngrip og koma á þeirri menningu í jafningjahópnum að einelti sé ekki liðið (Reid o.fl., 2004).

5.6 Vináttufærniþjálfun

Eins og áður sagði er vinátta ekki meðfæddur hæfileiki, hana þarf að þjálfar. (Olweus, 1993). Bæði gerendur og þolendur geta átt erfitt uppdráttar og geta þurft aðstoð við

vináttutengsl. Kallast slík hjálp vináttufærniþjálfun. Þeir geta átt erfitt með að finna til samkenndar, átt við tilfinningalegan vanda eða hegðunarfanda að stríða, skort á félagslegri færni og samskiptahæfni. Skilyrði fyrir slíkri þjálfun eru að allir fullorðnir í lífi barnsins hjálpist að og vinni að bættri færni í sameiningu (Pepler, 2006). Það að vera vinur krefst samskipta- og félagshæfni og með hópastarfi þjálfast færnin (Reid o.fl., 2004). Gerendur geta upplifað mikla höfnun ef þeir teljast einnig sem þolendur. Í kjölfarið geta þeir átt erfitt með að eignast vini, óttinn við enn meiri höfnun verður oft ríkjandi og geta þeir átt það til að draga sig til hlés (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2003). Ekki er óalgengt að börn gefist upp ef eitthvað gengur ekki upp strax og þarf því að hvetja þau áfram (Olweus, 1993).

Inngrip í vináttufærniþjálfun getur verið með þeim hætti að sá fullorðni grípur inn í aðstæður þegar barnið lendir í vandræðum innan hópsins og hjálpar því skref fyrir skref. Markmið vináttufærniþjálfunar er að barn tileinki sér yfirvegum, skilji þarfir annarra, forðist árekstra og eigi jákvæð samskipti við jafnaldra sína. (Pepler, 2006). Gott er að setjast niður með barninu, ræða æskilegt upphaf samskipta og æfa þau í kjölfarið (Olweus, 1993). Það þarf að æfa barnið að koma sér inn í leik, biðja um að fá að vera með, læra að taka höfnun og fleira.

5.7 Félagsfærniþjálfun

Börn geta átt erfitt með tilfinningastjórnun og að finna lausn á samskiptavandamálum. Markmið félagsfærniþjálfunar er ekki ósvipað markmiði vináttufærniþjálfunar, að stuðla að bættri félagsfærni og aðstoða barnið við mannleg samskipti. Unnið er með hvetjandi samskiptakennslu, sjálfsstjórn, styrkingu og jákvæða úrlausn mála. Bæði kennarar og foreldrar koma að þjálfuninni. Rannsóknir hafa sýnt að með félagsfærniþjálfun fæst bætt hegðun, athygli og andleg líðan barnsins. Þá á barnið auðveldara með að starfa í hóp, hlusta og virða aðra. Það lærir að bera umhyggju fyrir öðrum án þess að vera hrætt um að verða að athlægi (Benítez, Fernández, Justicia, Fernández og Justicia, 2011).

5.8 ART reiðistjórnun

Upphafsmáður ART (e. Agression replacement training) er Arnold P. Goldstein og hefur aðferðin verið notuð sem úrræði fyrir börn sem glíma við hegðunarraskanir sem oftast en ekki eru tilkomnar í kjölfar tilfinningavanda. Börn hafa misgóða félagslega færni og

siðgæðisþroska. Öll erum við ólík og ekki víst að allir ráði við innri reiði sem kann að blossa upp við ýmis tilefni.

Hugmyndafræðin um ART einblínir á að efla samskipti við aðra, ná stjórn á skapbrestum og auka siðgæðisþroska. Þá hefur ART-aðferðin einnig gefist vel fyrir feimin börn og þau sem eru seinþroska. Ákveðnar æfingar eru gerðar með barninu, ýmist með hlutverkaleikjum, umræðum eða sýnikennslu. Æfingarnar byggja á þeim árekstrum sem barnið hefur tilhneigingu til að lenda í. Barnið þarf að leita inn á við og finna kveikju reiðinnar. Þá lærir það með hugrænni atferlismeðferð að setja inn aðra hegðun í stað reiðinnar. Í kjölfarið ætti barnið að geta yfirfært æfingarnar í þau atvik sem það lendir í hverju sinni (ART á Suðurlandi, e.d.; Goldstein, 1988; Goldstein o.fl., 1989).

6 Afleiðingar eineltis

Samkvæmt Ársæli M. Arnarssyni og Þóroddi Bjarnasyni (2009) er talið að börn sem verði fyrir einelti til lengri tíma skorti fyrst og fremst sjálfssálit og eigi erfitt uppdráttar hvað vináttusambönd varðar. Bjarghættir þolanda eru flokkaðir í innri og ytri þætti. Fyrst ber að nefna persónueinkenni, aldur, kyn, greind og líkamsburði er teljast til innri þátta. Til ytri þátta teljast vinir og kennarar og má þá endurtaka mikilvægi þess að kennarar hlusti á börnin og séu vel vakandi fyrir hvers konar einelti.

Fylgikvillar hjá þolendum geta einnig verið líkamlegir, eins og magavandamál, höfuðverkir, ógleði, húðvandamál, uppköst, þunglyndi, kvíði, svefnvandamál og fleira. Algengt er að fórnarlömb eineltis kjósi að vera heima fyrir í stað þess að fara í skólann þegar einelti hefur staðið yfir í einhvern tíma (Pepler, 2006; Gini og Pozzoli, 2013) og geta einkenni barns þá mögulega komið fram í dræmri mætingu í skóla (Reid o.fl., 2004). Þá getur barnið verið lystarlaust, kvartað yfir verkjum, átt við svefnvandamál að stríða, sýnt depurð og jafnvel þunglyndi. Oft er það merki um einelti ef barnið er ekkert með bekkjarhópnum, enginn spyr eftir því utan skóla og þess háttar (Heimili og skóli, e.d.).

Gerendur geta átt erfitt með tilfinningatengsl, samkennd með öðrum og slíkt. Börn sem flokkast bæði sem gerendur og þolendur þurfa sérstaklega á aðstoð við félagsfærni að halda þar sem vandamál þeirra eru mun víðtækari en hjá þeim sem aðeins tilheyra öðrum hópnum (Pepler, 2006).

Í viðtali við Jónu (munnleg heimild, 3. október 2014) segir hún að eineltið hafi viðgengist frá 2. bekk og upp í 8. bekk, en þá hafi hún loks skipt um skóla. Í samanburðarrannsókn sem gerð var á þrjátíu eineltisrannsóknum víðs vegar úr heiminum sýndu niðurstöður að einelti getur verið mikill áhættuþáttur fyrir velferð einstaklingsins og er því mikilvægt að inngríp eigi sér stað sem allra fyrst til að koma í veg fyrir þann skaða sem kann að verða (Gini og Pozzoli, 2013). Þá hafa rannsóknir sýnt að einelti hefur oftast en ekki mjög alvarlegar afleiðingar. Nefna má andlega fylgikvilla á borð við lágt sjálfsmat og þunglyndi sem getur leitt af sér sjálfsvígshugsanir og jafnvel sjálfsvígstillraunir hjá þolendum (Gini og Pozzoli, 2013) og einnig gerendum (Salmivalli, 2010). Í grein Gini og

Pozzoli (2013) eru afleiðingar eineltis taldar til alvarlegs heilsufarsvanda sökum þess hve algengt einelti er víðs vegar í heiminum. Einnig lýsir þetta félagslegum afleiðingum sem eru ekki viðvarandi en versna þó með tímanum. Niðurstöður sex langtímarannsókna, sem gerðar voru á allt frá 9 mánaða til 11 ára tímabili, sýndu að mjög miklar líkur voru á geðrænum vandamálum hjá þolendum eineltis eða hjá um 95% þátttakenda (Gini og Pozzoli, 2013)

Það er því ljóst að afleiðingar eineltis kunna að vera margslungnar og langvarandi og er því mikilvægt að grípa inn í um leið og grunur um einelti kviknar.

Lokaorð

Stundum er sagt að einelti sé í raun sambærilegt því sem kallað var stríðni hér á árum áður. Einelti er skilgreint sem ákveðin misbeiting á valdi og endurtekið áreiti sem á sér stað af hálfu geranda á kostnað þolanda, viljandi til þess að skaða hann andlega eða líkamlega. Eitt stakt atvik telst því ekki sem einelti og þarf því alltaf að skoða öll mál út frá sögu og heildarmynd. Endurtekin stríðni getur þróast yfir í einelti. Birtingamyndir eineltis eru flokkaðar í félagslegt, líkamlegt og munnlegt einelti. Líkamlega eineltið er mun sýnilegra en það félagslega sökum þess hversu lúmskt og falið það getur verið.

Öll þau börn sem einelti snertir, hvort sem um þolanda, geranda eða áhorfanda er að ræða, þurfa aðstoð til forvarna, úrvinnslu eða hvatningu til inngripa. Mikilvægt er að inngrip eigi sér stað um leið og eineltismál koma upp til að fyrirbyggja frekari skaða sem það kann að valda. Rannsóknir hafa sýnt að börn sem teljast bæði sem gerendur og þolendur geta átt við víðtækasta vandann að stríða og þarf sérstaklega að veita þeim aðstoð. Einnig er brýnt að nýta inngripsaðferðir fyrir þolendur, gerendur og áhorfendur. Árangursríkt er að útbúa svokallaða vinnupalla (stuðningsáætlun) fyrir barnið og jafnvel foreldra þess til að vinna markvisst að úrlausn vandans. Þá hefur gefist vel að nýta inngripsaðferðir á borð við ART- reiðistjórnun, áreiti- og ákveðniþjálfun, vináttufærniþjálfun eða félagsfærniþjálfun fyrir þolendur til að auka þol þeirra fyrir áreiti, auka jafnvægi og tilfinningastjórnun, efla sjálfstraust og félagsfærni. Gerendur geta haft ríkjandi leiðtogahæfileika en nýtt þá á neikvæðan hátt og með leiðtogapjálfun geta þeir lært að nýta hæfileikann með jákvæðum hætti. Áríðandi er að virkja áhorfendur til inngripa þar sem einelti á sér nær oftast stað innan jafningjahópsins og eru vinaliðar og leiðtogapjálfun góð leið til að koma á jákvæðri menningu innan hópsins.

Kennarar verða að vera sérstaklega vakandi fyrir einelti og væri ráðlegt fyrir þá að kortleggja bekkinn reglulega til að sjá hvernig félagsleg staða barnanna liggur. Það sem vekur sérstaka athygli höfundar er að þolendum fækkar en gerendum fjölgar hlutfallslega frá 6. til 10. bekkjar. Þá tengjast 10,4% stráka einelti en tæplega helmingi færri stelpur eða 5,7%. Strákar teljast oftast gerendur en stelpur og eru þeir líklegri en stelpur til þess að vera bæði þolendur og gerendur eineltis. Í kjölfarið má spyrja hvort um sé að ræða óbeint

félagslegt einelti. Það getur verið lúmskt, þá sérstaklega á meðal stelpna og gæti útskýrt lægri tíðni mælds eineltis hjá stelpum.

Eva (móðir Jónu - þolanda eineltis) telur að heilmargt þurfi að laga hvað varðar samskipti, bæði innan skóla sem og milli skóla og heimilis. Hún reyndi oft og mörgum sinnum að ná til kennara, námsráðgjafa og skólustjóra en án árangurs og allir virtust alltaf koma af fjöllum þegar mál Jónu (dóttirin - þolandi eineltis) bar á góma. Mál hennar var upphaflega þaggað niður fyrir framan Jónu, þótti Evu það mjög slæmt og í raun leggja línurnar með tjáskipti Jónu um einelti sitt. Jónu þótti hún ekki geta sagt frá því þar sem það væri hvort eð er enginn að hlusta eða enginn myndi trúá sér.

Eva vissi aldrei hvert hún ætti að leita og bentu allir starfsmenn skólans á hvorn annan þegar hún náði af þeim tali. Samkvæmt lögum og reglugerðum skal fyrst leita til umsjónarkennara, því næst skólustjóra. Ef úrlausn er ábótavant hjá skóla skal leita til sveitarfélags og því næst Mennta- og menningarmálaráðuneytis en þar starfar sérstakt fagráð fyrir foreldra. Athyglisvert má telja að í lögum, reglugerðum og námskrám grunn- og framhaldsskóla sé rætt um viðbragðsáætlanir og inngrip í eineltismálum en ekki í lögum eða námskrá leikskóla, í ljósi þess að talið er að einelti hefjist á leikskólaaldri.

Í tilfelli Jónu hefði verið hægt að nýta áreitni- og ákveðniþjálfun, útbúa vinnupalla og veita henni sem og móðurinni stuðning. Velliðan eru mannleg réttindi barns og skal því ætíð taka eineltismálum alvarlega og berjast fyrir hönd þeirra, því eins og áður segir, þá kann einelti að vera mjög svo falið.

Forvarnir eru stór þáttur sem ekki má gleyma. Foreldrasáttmálinn sem Heimili og skóli hafa útbúið, kann að vera góð leið fyrir alla foreldra til að sameinast í forvörn um einelti. Talið er að börn fylgi reglum frekar ef þau hafa tekið þátt í að móta þær og er því tilvalið að fá bekkinn til að útbúa í sameiningu til dæmis eina reglu í auða dálk Foreldrasáttmálans. Þó má ekki telja nægilegt að foreldrar skrifi einungis undir sáttmálann heldur verða þeir að vera samkvæmir sjálfum sér og standa við settar reglur. Einnig má nefna forvarnir á borð við Vinaliða sem er ákveðið frímínútnakerfi sem sett hefur verið á laggirnar víða á Íslandi með hópefli og forvarnir gegn einelti að markmiði. Þann 8. nóvember ár hvert er haldinn baráttudagur gegn einelti þar sem hvatt er til jákvæðra samskipta og umræðu um einelti meðal annars.

Rannsóknir hafa sýnt að einelti getur verið andleg kaffæring fyrir þolandann og haft skelfilegar afleiðingar í för með sér, bæði líkamlegar sem og andlegar. Sama má segja um neikvæð áhrif á gerandann. Mikilvægt er að inngrip eigi sér stað sem allra fyrst til að koma í veg fyrir frekari skaða.

Það er ósk höfundar að koma bæklingnum sem víðast og þá sérstaklega til kennara þar sem einelti á sér yfirleitt stað í skólum. Ekki síður á bæklingurinn erindi til foreldra til að fræða þá nánar og gefa þeim verkfæri til að fyrirbyggja að börn þeirra verði fyrir eða leggi aðra í einelti. Þó er markmið verkefnisins fyrst og fremst að aðstoða þá foreldra sem eiga börn í klemmu eineltis og vita ekki hvert skal leita og hvað er til ráða.

Telja má að bæklingurinn og heimasíðan séu vænleg verkefni til forvarna gegn einelti sem og inngripsaðgerða fyrir foreldra og kennara. Ef dýpri skilning er óskað er möguleiki á að lesa greinargerð þessa eða fá ráðgjöf í gegnum heimasíðuna

www.einelti.net

Heimildaskrá

- ART á Suðurlandi. (e.d.). Fróðleiksmolar um ART. Sótt af <http://isart.gagnavist.is/wp-content/uploads/2011/04/FRODLEIKSMOLAR-UM-ART.pdf>
- ART á Suðurlandi. (e.d.). Saga ART. Sótt af <http://isart.gagnavist.is/wp-content/uploads/2011/04/Saga-ART-1.pdf>
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (2003). *Barnasálfræði. Frá fæðingu til unglingsára*. Reykjavík: Mál og menning.
- Árni Böðvarsson (ritstjóri). (1992). *Íslensk orðabók*. Reykjavík: Mál og menning.
- Árskóli. (e.d.). Um vinaliðaverkefni Árskóla. Sótt af <https://tackk.com/umvinalida>
- 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. Sótt af http://fum.is/wp-content/uploads/2010/11/2_arsall_þoroddur1.pdf
- Benítez, J.L., Fernández, M., Justicia, F., Fernández E., og Justicia, A. (2011). Results of the Aprender a Convivir Program for development of social competence and prevention of antisocial behavior in four-year-old children. *School Psychology International*, 32(1), 3-19. Sótt af <http://spi.sagepub.com/content/32/1/3>
- Department for Education. (2010). Early Intervention: Securing Good Outcomes for all children and young people. Sótt af <http://www.stockport.gov.uk/2013/2982/9312/earlyinterventionsecuringgoodoutcomesforallchildrenandyoungpeople>
- Fekkes, M., Pijperr, F. I. M. og Verloove-Vanhorick, S. P. (2005). Bullying: who does what, when, and where? Involvement of children, teachers and parents in bullying behavior. *Health Education Research*, 20(1), 81-91.
- Friðrik H. Jónsson og Sigurður J. Grétarsson. (2007). *Gagnfræðakver handa háskólanemum* (4. útgáfa). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Gini, G. og Pozzoli, T. (2013, september). Bullied Children and Psychosomatic Problems: A Meta-analysis. *Pediatrics, official journal of the American academy of pediatrics*. 132(4), 720-729. Sótt af <http://pediatrics.aappublications.org/content/132/4/720.full.html>

- Goldstein, A. P. (1988). *The Prepare Curriculum: Teaching prosocial competencies*. Champaign, IL: Research Press.
- Goldstein, A. P., Glick B., Irwin, M. J., Pask-McCartney, C. og Rubama, I. (1989). *Reducing delinquency: Intervention in the community. Psychology practitioner guidebooks*. Elmsford, New York: Pergamon Press.
- Heimili og skóli. (e.d.). Einelti. Sótt af <http://www.heimiliogskoli.is/fyrir-foreldra/einelti/>
- Heimili og skóli. (e.d.). Foreldrasáttmáli. Sótt af <http://www.heimiliogskoli.is/utgefing-efni/foreldrasattmali/>
- Helga Margrét Guðmundsdóttir. (2012). Einelti er andleg kaffæring. Sótt af <http://www.heimiliogskoli.is/2012/03/einelti-er-andleg-kaffaering/>.
- Helga Margrét Guðmundsdóttir. (e.d.). Rafrænt einelti. Sótt af http://www.heimiliogskoli.is/media/files/1255963384/Helga_-_Rafrænt_einelti_AB.pdf
- Helm, B. (2013). Friendship. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Sótt af <http://plato.stanford.edu/archives/fall2013/entries/friendship/>
- Jón Hilmar Jónsson. (2005). *Stóra orðabókin um íslenska málnotkun*. Reykjavík: JPV útgáfa.
- Lög um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991.
- Lög um framhaldsskóla nr. 92/2008.
- Lög um grunnskóla nr. 91/2008.
- Lög um leikskóla nr. 90/2008.
- Lög um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins nr. 19/2013.
- Námshagstofnun. (e.d.). Í þínum sporum: Dagur gegn einelti – 8. nóvember ár hvert. Sótt af <http://www.gegneinelti.is/dagur-gegn-einelti/dagurinn/>
- Neteinelti. (e.d.). Aðgerðir og verkferlar. Sótt af <http://www.neteinelti.is/hlutverk-skola/>

- Neteinelti. (e.d.). Forvarnarstarf: Forvarnir. Sótt af <http://www.neteinelti.is/forvarnir/>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: what we know and what we can do*. Oxford, England: Blackwell.
- Olweus, D. (2011). Bullying at school and later criminality: Findings from three Swedish community samples of males. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 21, 151–156. Sótt af <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cbm.806/abstract>
- Pepler, D. (2006, febrúar). Bullying Interventions: A Binocular Perspective. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 15(1), 16-20.
- Pettersen, R. J. (1997). *Mobbning I barnehagen*. Oslo: SEBU forlag.
- Pronk, J., Goossens, F. A., Olthof, T., Mey, L. D. og Willemen, A. M. (2013). Children's intervention strategies in situations of victimization by bullying: Social cognitions of outsiders versus defenders. *Journal of School Psychology*, 51(6), 669-682. Sótt þann af <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022440513000885>
- Reid, P., Mosen, J. og Rivers, I. (2004). Psychology's contribution to understanding and managing bullying within schools. *Educational Psychology in Practice*, 20, 241–258.
- Reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila skólasamfélagsins í grunnskólum nr. 1040/2011.
- Rubin, Z. (1980). *Children's friendships*. Harvard: University Press.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112–120. Sótt af <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1359178909001050>
- Tryggvi Sigurðsson. (2001). Snemmtæk íhlutun: markmið og leiðir. *Glæður*, 11(1), 39–44.
- Tryggvi Sigurðsson. (2008). Snemmtæk íhlutun: yfirlit og áherslur. Í Bryndís Halldórsdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Stefán J. Hreiðarsson, og Tryggvi Sigurðsson (ritstjórn). *Þroskahömlun barna: Orsakir – eðli – íhlutun*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Vanda Sigurgeirsdóttir og Sif Einarsdóttir. (2004). Kennarar og einelti: Mat kennara á eigin þekkingu og færni við að taka á einelti meðal grunnskólanemenda. *Uppeldi og menntun* 13(2), 79-95.