

Háskólinn á Akureyri
Hug- og félagsvísindadeild
Kennaraskor
Grunnskólabraut
2009

Einelti

Án öryggis er ekkert frelsi

Stella Aradóttir
Lokaverkefni

Háskólinn á Akureyri
Hug- og félagsvísindadeild
Kennaraskor
Grunnskólabraut
2009

Einelti

Án öryggis er ekkert frelsi

Stella Aradóttir
Lokaverkefni til 180 eininga B.Ed.-prófs í kennaraskor
Leiðsögukenndari
Hermína Gunnþórsdóttir

Yfirlýsing

Ég lýsi því hér með yfir að ég ein er höfudur þessa verkefnis og það er ágóði eigin heimildarvinnu.

Stella Aradóttir

Það staðfestist hér með að lokaverkefni þetta fullnægir að mínu mati dómi kröfum til B.Ed.-prófs í kennaradeild.

Hermína Gunnþórsdóttir

Ágrip

Þessi ritgerð er unnin til B-Ed prófs við Kennaraskól Háskólans á Akureyri. Ritgerðin fjallar um helstu þætti eineltis og þá þróun sem orðið hefur á forvörnum gegn einelti á Íslandi. Í fyrri hluta ritgerðarinnar er fjallað almennt um einelti, þolendur, gerendur og hvar einelti á sér stað. Þá er fjallað um rafrænt einelti þar sem mest er stuðst við erlendar heimildir en einnig er stuðst við gögn frá félagasamtökum sem vinna gagnert gegn rafrænu einelti auk málþings sem haldið var um rafrænt einelti. Í síðari hluta ritgerðarinnar er fjallað um eineltisáætlun Olweusar, en það er sú forvörn sem mest er notuð gegn einelti í grunnskólum á Íslandi, sem og við þróun forvarna gegn einelti.

Summary

This B.Ed essay is written as final exam by the Teacher department in the University of Akureyri. This essay deals with basic factors of personal bullying and emphasized to describe it generally along with progress in defense against bullying in Iceland. The former part deals generally about personal bullying, sufferers and performers and where bullying takes place. Also is dealt with new types of bullying, i.e. cyber bullying, mostly based on foreign documentation along with sources from parties working with clear intent against cyber bullying. The last part of the essay deals with so called Olweus bullying plan, which is the most used defence plan against personal bullying in elementary schools in Iceland along with latest developments this case in Iceland.

Öskubuska bjargaði lífi mínu; ég fann mig svo sterkt í henni. Stjúpan og stjúpsystur hennar leggja hana í einelti, láta hana vinna öll skítverkin og halda henni niðri í öskustó þótt hún sé falleg og góð „Úr því að barnæskan er svona leiðinleg þá veit ég að seinni helmingur ævinnar á eftir að verða æðislegur. Það á eitthvað geggjáð eftir að gerast eftir tvítugsaldurinn. Ég verð stjarna eða geri eitthvað brjálað. Nafn mitt verður ritað á spjöld sögunnar. Baðað í ljósum!“

Páll Óskar Hjálmtýsson
Söngvari

Efnisyfirlit

Inngangur	2
1. Um einelti.....	3
1.1 Stimplun.....	4
1.2 Hinun	5
1.3 Fordómar	6
1.4 Einkenni þolenda	8
1.5 Einkenni gerenda	10
1.6 Ástæður eineltis	12
1.7 Hvar á einelti sér stað	13
1.8 Ranghugmyndir um einelti	14
2. Rafrænt einelti.....	15
3. Dan Olweus.....	20
3.1 Eineltisáætlun Olweusar	21
3.2 Rannsóknir á einelti eftir innleiðingu Olweusaráætlunarinnar.....	25
4. Þróun eineltisumræðu og forvarna á Íslandi	26
Lokaorð	29

Inngangur

Þróun á sviði eineltismála á Íslandi hefur aukist mjög hin síðustu ár, bæði hvað varðar eineltið sjálft sem og forvarnir. Sem betur fer hefur orðið mikil vakning á meðal ráðamanna menntamála og grunnskóla um að sporna gegn því atferli sem einelti er.

Hér verður gerð grein fyrir einelti á fjölbreyttan hátt og meðal annars skoðaðir undirliggjandi þættir sem tengjast einelti eins og til dæmis stimplun, hinun og fordómar. Með því að skoða þetta saman má sjá sameignlega þætti sem einkenna mannlegt eðli án þess þó að fara í sálfræðilegu- eða heimspekilegu hlið þess að miklu leyti.

Mörg af alvarlegustu eineltismálum sem upp koma hér á landi rata í fjölmiðla. Það segir okkur að vitundarvakning um einelti hefur aukist töluvert og foreldrar sérstaklega eru farnir að láta í sér heyra þegar þeim finnst að börnum sínum vegið. Það eru orðnir afar fáir grunnskólar á landinu sem ekki hafa innleitt einhverskonar eineltisáætlun og hefur Olweus eineltisáætlunin mikla yfirburði yfir val á leiðum til að vinna gegn einelti. Fjallað verður um áætlunina og hvernig þeir skólar sem innleitt hafa áætlunina hafa komið út í rannsóknum á einelti.

Án öryggis er ekkert frelsi, eru orð sem segja ótrúlega margt. Börn í dag eiga rétt á að búa við öryggi og er það í hlutverki uppeldisaðila þeirra að svo megi verða. Reynslan hefur hins vegar sýnt að skólum er nauðsynlegt að hafa áætlanir sem ætlað er að sporna gegn óæskilegri hegðun sem getur haft neikvæð og meiðandi áhrif á einstaklinga.

Í lokin verður þróun eineltisumræðu og forvarna á Íslandi gerð skil. Byrjað verður á að fjalla um upphaf umræðu um eineltis á Íslandi. Þaðan eru raknar helstu umræður, lög og tillögur sem fram hafa komið og þar með hægt að sjá þá þróun sem hefur orðið á einelti á síðustu árum.

Þær spurningar sem höfundur leitast eftir að svara í þessari ritgerð eru:

Hvað er einelti?

Hvað er rafrænt einelti?

Hvað er gert á Íslandi til að sporna gegn því?

1. Um einelti

Orðið einelti er samsett úr tveimur orðum: ein-elti og merking þess er að einn aðili sé eltur.

Samkvæmt Íslenskri orðabók er orðinu einelti lýst á þrjá vegu, að einhver sé lagður í einelti, að einhver sé eltur óaflátanlega og að einhverjum sé ekki gefinn neinn friður.¹

Hugsanlega er best að lýsa hugtakinu einelti með því að greina frá í hvaða mynd það kemur fram. Einelti er neikvæður ofbeldisfullur verknaður sem kemur fram í atferli sem getur verið bæði líkamlegt og andlegt ofbeldi. Til þess að ofbeldi geti flokkast undir einelti verður það að eiga sér stað, endurtekið, í skemmri eða lengri tíma og einn ákveðinn einstaklingur tekinn fyrir af öðrum einstakling eða hópi.² Ekki er þó talað um einelti nema um sé að ræða, á milli einstaklinganna, aflsmun af einhverju tagi. Sá sem verður fyrir þessum neikvæða verknaði á erfitt með að verja sig og er þar af leiðandi varnarlaus gagnvart einstaklingnum eða hópnum sem áreitir hann eða hana.³ Beint einelti er líkamlegt og er það sýnilegra þar sem um er að ræða árásir á líkamann eða barsmíðar, spörk og slagsmál. Óbeint einelti er sú hlið eineltis sem er minna sýnileg eða andlegt einelti og birtist það þá í þeirri mynd að skilið er útundan, hundsað, send eru neikvæð skilaboð svo dæmi séu tekin.⁴

¹ *Íslensk orðabók* 1993: 166

² Roland ofl. 2001:11

³ Olweus 2006:28

⁴ Roland ofl. 2001:11

1.1 Stimplun

Í Íslensku orðabókinni segir að *stimplun* (e. stigma) merki að stimpla. Að stimpla þýðir að þrýsta stimpli á, prenta eða líma stimpilmerki á en einnig að lýsa einhvern þjóf og koma þjófsorði á einhvern.⁵ Lýsingin á orðinu samkvæmt Íslenskri orðabók er ekki sú sama og lýsingin á enska orðinu *stigma* þrátt fyrir að vera notað fyrir það á íslensku. Það er athyglisvert að skoða þætti sem eiga sér samsvörun við einelti en eiga sér þó mun lengri sögu.

Stimplun er þýðing á orðinu stigma en það er orð sem lengi hefur verið notað og eru elstu dæmi tengd þrældómi. Fólk var stimplað í bókstaflegri merkingu til aðgreiningar frá öðrum, sbr. þrælar sem voru brennimerktir í framan til aðgreiningar frá frjálsum mönnum. Félagsfræðingurinn Ervin Goffman sagði meðal annars frá því, í bók sem hann gaf út árið 1963, að stimplun væri ferli þar sem viðbrögð annarra spilli eðlilegri sjálfsmýnd einstaklingsins. Samkvæmt þessu er því hægt að segja að félagsleg stimplun feli í sér félagslega fordæmingu sem getur beinst að einstaklingum eða hópum sem bera önnur einkenni eða sérkenni og brjóti í bága við það sem telst vera eðlilegt í tilteknu samfélagi eða menningu. Stimplun getur því leitt til félagslegrar útskúfunar.⁶

⁵ *Íslensk orðabók* 1993: 966

⁶ Grétar L. Marinósson 2007:51

1.2 Hinun

Orðið *hinun* er ekki í Íslenskri orðabók frá árinu 1993 en orðið hinn, auk þess að vera greinir, þýðir þessi þarna, þessi fjær og hinir og þessir.⁷ Orðið er í raun nýyrði og takmarkast notkun þess við ákveðnar félagslegar aðstæður. Mismunandi virðist þó vera hvort notast sé við orðin hinun eða öðrun. Ég kys hinsvegar að notast við hinun.⁸ Öðrun er ekki í Íslensku orðabókinni frá árinu 1993.

Hinun er félagslegt ferli sem felur í sér að einstaklingur eða hópur leitast eftir því að halda eigin ímynd og stöðu með því að útiloka aðra manneskju eða hópa. Það skiptir engu máli hvort um félagslega aðgreiningu er að ræða, hvort ástæðan er vegna kynþáttar, efnahags eða trúar, hættan á því að grundvöllur myndist til að undiroka aðra vegna stöðu þeirra eða ímyndar er alltaf til staðar.⁹ Þessar lýsingar falla undir hugmyndir póstmóðernismans en hann segir að til þess að öðlast rótfestu og sjálfskennd í lífinu verði maður að gera það innan þröngs félagshóps.¹⁰ Markmiðið er að gera hina ógilda og fjarlæga og þar með heimila að meðlimir þess hóps fái meðferð sem annars flokks einstaklingar. Að þessu leyti er hugmyndin um hinun náskyld hugmyndinni um stimplun.¹¹

Þetta virðist alltaf hafa verið hluti af samfélaginu og einhver þáttur af mannlegu eðli fólks fær það til að hegða sér á þennan hátt. Eðli mannsins virðist vera þannig að fólk hópar sig saman eftir sameiginlegum áhugamálum, trúrækni, útliti og ýmsu öðru til að öðlast eigin sannfæringu á því að passa inn í samfélagið eða að vera ekki þessi eini sem er öðruvísi en hinn eins og fram kemur hér að framan.¹²

⁷ *Íslensk orðabók* 1993:371

⁸ Kristján Kristjánsson 2002:189

⁹ Kristján Kristjánsson 2002:189

¹⁰ Kristján Kristjánsson 2002:189

¹¹ Grétar L. Marinósson 2007:51-52

¹² Grétar L. Marinósson 2007:52

1.3 Fordómar

Orsakir eineltis eru margar og ótal þættir geta spilað þar inn í t.d fordómar.

Orðið fordómar felur í sér að lagður er dómur á eitthvað áður en fleira er vitað. Samkvæmt Íslenskri orðabók er orðið fordómar ógrundaður dómur, skoðun eða hleypidómur.¹³

Fordómar fela í sér mat á gildum þar sem við gerum upp hug okkar án þess þó að hafa reynslu af því. Með því að draga ályktun af ákveðnum hlut í samfélaginu eða bara almennt án þess að kynna sér málið, þá er það fordómafull staðhæfing.¹⁴

Staðalímynd er ein aðal uppspretta fordóma, en með staðalímynd er átt við ákveðna hugmynd um tiltekinn hóp, hluti, fyrirbæri eða starfsemi í samfélaginu. Staðalímynd er í flestum tilfellum búin til meðvitað til að fólk festi sér hana í minni og haldi í hana sjálfkrafa. Dæmi um hvernig staðalímyndir verða til er í gegnum auglýsingar sem birtast í fjölmiðlum og stuðla þær að því að búa til staðalímynd um ákveðna vöru, lífsstíl eða atburði hjá áhorfendum. Dæmi um auglýsingu sem ýtir undir ákveðna staðalímynd væri að konan ætti að vera grönn, hávaxin, eiga nýjan bíl, flott hús og ríkan mann. Tilgangurinn með staðalímyndum getur verið góður eða slæmur, góður ef markmiðið er að vekja athygli á jákvæðri starfsemi eins og náttúruvernd. Neikvæður tilgangur gæti tengst einhverju sem vekur fordóma eða neikvæða mynd um mismunun á fólki vegna húðlitar eða fötlunar.¹⁵

Fordómar eru ekki tilbúin hugmyndafræði eða áróður illmennsku, heldur eru þeir hluti af eðli mannsins. Í öllum mönnum, hvar sem þeir eru staddir í heiminum, búa fordómar um annað fólk, en þó í mismiklu mæli. Afleiðingar fordómanna geta þó verið mismunandi. Það þýðir samt ekki að það megi láta kyrrt liggja, það þarf að vinna ötullega að því að sporna gegn þeim því fordómar koma sífellt upp aftur og aftur. Fólk þarf að vera vakandi því almennt geta fordómar fest sig í sessi og hindrað almenna og góða dómgreind.¹⁶

¹³ *Íslensk orðabók* 1993:231

¹⁴ Toshiki Toma 2007:58-59

¹⁵ Toshiki Toma 2007:59

¹⁶ Toshiki Toma 2007:60

Fordómar eru í raun hugmynd eða viðhorf ákveðins einstaklings um eða til fólks eða hóps. Þegar fordómar birtast í viðhorfum fólks þá er nánast alveg öruggt að mismunun verður. Mismunun hefur verið í sögu mannkynsins frá upphafi og er hægt að líkja þessu við einskonar hringiðu sem er endalaust að endurtaka sig. Mismunun býr til nýja sögu til að réttlæta sig og nýja sagan verður að fordómum á nýjan leik.¹⁷

¹⁷ Toshiki Toma 2007:62-63

1.4 Einkenni þolenda

Börn sem verða fyrir einelti eru kölluð þolendur. Samkvæmt orðabók á það orð við þann sem þjáist eða þann sem ákveðinn verknaður kemur niður á.¹⁸

Það sem einkennir þau börn sem verða fyrir einelti, er að þau eru óruggari en önnur börn, hræddari, viðkvæmari, hæverskari og varkárari. Þau stríða ekki og eru jafnvel í eðli sínu mótfallin ofbeldi og beita því sjaldan. Þau börn sem verða fyrir andlegu einelti verða fyrir sömu áhrifum og þau börn sem verða fyrir líkamlegu ofbeldi. Fórnalambið getur misst allan þrótt, lífsvilja, gleði og jafnvel kennt sér um hvernig fyrir því er komið. Fórnarlömb eineltis eru oft einmana í skólanum og eru ekki vinsæl í skóla og jafnvel vinafá, þau hafa neikvæða sjálfsmynd og líta niður á sjálf sig.¹⁹ Strákar sem verða fyrir einelti eru oft undir meðallagi í líkamsstyrk og eiga þar af leiðandi erfiðara með að verja sig gagnvart líkamlegu ofbeldi. Hjá stelpum virðist þessi þáttur ekki hafa nein áhrif.²⁰

Viðbrögð þolenda eru margvísleg en flestir bregðast við á líkan hátt. Í fyrstu eru viðbrögðin yfirleitt grátur, þolandinn skilur ekki hvað er að gerast og upplifir ótta, óréttlæti og lítilsvirðingu. Ef eineltið kemst upp á næsta stig fær þolandinn æðisköst og fyllist reiði sem veldur því að gerendum í eineltinu fjölgar því þá er þolandinn orðinn enn meira áberandi. Þá getur það gerst að þolandinn fer að læðast meðfram veggjum í skólanum og fjarlægist aðra. Hann reynir jafnvel að forðast að labba nálægt hóp á leið í skólann og gengur frekar fyrir aftan. Einnig gerast margir þolendur svo kallaðir „trúðar“. Þeir láta kjánalega til að fá aðra til taka eftir sér og jafnvel ýta þannig undir eineltið. Það er ákveðin leið, sem þolendur fara, til að sætta sig við það sem yfir þá gengur. Síðasta stig eineltis er þegar þolendur flýja inn í annan heim til að forða sér frá raunveruleikanum í það sem þeir telja öruggara umhverfi til dæmis með því að spila tölvuleiki og lesa bækur. Alvarlegasta afleiðing eineltis á þessu stigi er þegar þolandinn fremur sjálfsmorð.²¹

¹⁸ *Íslensk orðabók* 1993:1203

¹⁹ Guðjón Ólafsson 1996:23-24

²⁰ Roland ofl. 2001:16

²¹ Guðjón Ólafsson 1996:23-24

Framkvæmdarstjóri Olweusarverkefnisins á Íslandi, Þorlákur H. Helgason, segir:

„Það eru fimm sinnum meiri möguleikar á að börn sem verða fyrir einelti hugsi um sjálfsvíg eða fremji sjálfsvíg. Þá hefur verið gerð rannsókn á gerendunum og í ljós hefur komið að þeir sem voru að leggja aðra í einelti fjórtán ára gamlir voru fjórum sinnum líklegri en aðrir til þess að vera komnir á sakaskrá tíu árum síðar”.²²

Mynd þolenda getur þó birst á annan hátt og þar má ekki gleyma hópi sem er mun minni. Helstu einkenni þessa hóps eru ögrun og truflun gagnvart öðrum og er þar um sambland af hræðslu og árásarhneigð að ræða.²³ Þessir þolendur eru hættilir að líta á stríðnina sem áreiti og farnir að trúa því innra með sér að þeir eigi hana skilið. Eineltið er þá orðið þannig að áreitið er á báða bóga, bæði þolandinn og gerandinn örva eineltið.²⁴

Þeir einstaklingar sem verða fyrir einelti á yngri árum eru oft á tíðum lengi að jafna sig andlega á þeim hörmungum sem þeir hafa orðið fyrir. Að sjálfsögðu fer það alveg eftir því hversu mikið hefur verið unnið með þeim á meðan og eftir að eineltinu lauk.²⁵

Þegar komið er af stað einstaklingsbundum aðgerðaráætlunum í eineltismálum taka kennarar, aðrir starfsmenn, foreldrar og nemendur þátt. Þátttaka foreldra getur verið fyrirbyggjandi með því að auka almenna virkni og færni þeirra í eineltismálum. Samstarf skóla og heimilis er mjög mikilvægt þegar tekið er á eineltismálum.²⁶

Polandi eineltis þarf á miklum stuðningi að halda þar sem líklegt er að sjálfsálit hans sé lítið á þessum tímamarki í lífinu. Styrkja þarf sjálfsmynd hans. Til að geta það þurfa foreldrar að fá upplýsingar um stöðu barns síns og veita því hlýju, skilning og uppörvun.²⁷

²² Fréttablaðið 2003:14

²³ Guðjón Ólafsson 1996:24

²⁴ Roland ofl 2001:13

²⁵ Guðjón Ólafsson 1996:25

²⁶ Olweus 2005:41

²⁷ Guðjón Ólafsson 1996:44

1.5 Einkenni gerenda

Gerendur í eineltismálum eru þeir sem leggja aðra í einelti það er að segja þolendurna. Gerandi er sá sem gerir og framkvæmir.²⁸

Það sem einkennir gerendur er að þeir virðast vera árásarhneigðari og með jákvæðara viðhorf til ofbeldis en önnur börn. Þeir hafa einnig ríka þörf til þess að ráðskast með aðra og kvelja, eru skapbráðir og virðast ekki hafa mikla tilfinningu eða áhuga fyrir líðan annarra. Þessi börn eru miðlungs og yfir örugg með sig og talin líklegri en önnur til að lenda í útistöðum við kerfið þegar kemur fram á fullorðinsár.²⁹

Flest bendir til að ákveðnar aðstæður í lífi þessara barna hafi afgerandi áhrif. Þau búa við minni hlýju, nálægð og öryggi en önnur börn. Tony Byrnes prestur og prófessor og Kathleen Maguire nunna frá Írlandi hafa rannsakað einelti. Samkvæmt þeirra kenningum á einelti sér upptök innan veggja heimilisins og er því lærd hegðun.³⁰ Gerendur geta verið lagðir í einelti af foreldri eða foreldrum eða verða vitni af því á heimili sínu að því sé þá beitt á þriðja aðila.³¹ Einnig eru mörk þess sem er leyfilegt og óleyfilegt í samskiptum við aðra óljós og ólík því sem almennt telst rétt. Skilaboðin sem þau hafa fengið heima um muninn á réttu og röngu eru ekki eins ákveðin og hjá öðrum börnum, og þar að auki virðast þau hafa þolað meira harðræði í uppeldinu en önnur börn. Hér er átt við líkamlegar refsingar og reiði og styður þetta kenninguna um að ofbeldi leiði af sér ofbeldi.³²

Gerendur eru taldir fyrir neðan meðallag í námsárangri. Þeir standa sig betur í yngri deildum grunnskólans en munurinn verður meiri þegar ofar dregur í skólanum. Einnig gefa margar rannsóknir til kynna að þeir sem kvelja aðra eru um eða undir meðalagi í vinsældum félaganna. Vinsældir þeirra sem kvelja aðra minnka þegar ofar dregur í skólanum en þó verða þeir aldrei eins óvinsælir og þeir sem eru kvaldir.³³

Til er hópur meðal gerenda sem stendur hjá og er einskonar áhangendur. Þeir eru vitni af eineltinu en gera ekkert til að stöðva það og eru eingöngu áhorfendur. Þessi hópur eru stundum með í að kvelja aðra og stundum ekki. Þeir einstaklingar sem falla undir þennan hóp eiga jafnvel ekkert sameiginlegt með forystuaðilanum en dragast inn í atburðarásina af einni

²⁸ *Íslensk orðabók* 1993:279

²⁹ Guðjón Ólafsson 1996:25

³⁰ *Tímarit Regnbogabarna* 2007: 3

³¹ Greenbaum 1988:5

³² Guðjón Ólafsson 1996:26

³³ Guðjón Ólafsson 1996:26-27

eða annarri ástæðu. Sumir hafa jafnvel lent í einelti og finnst það sér í hag að standa frekar með gerandanum en að verða fyrir honum. Í sumum tilfellum taka börnin sér gerandann til fyrirmyndar, finnst hann töff og vilja líkjast honum. Fyrirmyndaráhrifin verða meiri ef gerandinn er vinsæll og þeir sem standa hjá og fylgjast með ofbeldinu finnst þeir jafnvel ekki vera þátttakendur.³⁴

Þegar unnið er með gerendur eineltis skal byrja á því að hlusta á það sem þeir hafa að segja um vandann. Meginmarkmið þess að ræða við gerandann er að stöðva eineltið. Skilaboðin sem gerendur eiga að fá eru að skólinn sé á móti einelti og muni sjá til þess að einelti eigi sér ekki stað í skólaumhverfinu. Tilgangur viðtals við geranda er að fá hann til að setja sig í spor þolandans og koma honum í skilning um þá óviðunandi stöðu sem fórnarlambið er í. Það sem starfsmaður þarf að gæta sín á er að álit hans á verknaðinum birtist ekki í persónulegri andúð á gerandanum. Markmiðið með þessu er að vekja samviskubit hjá geranda og samúð en ekki kalla fram vörn og afneitun.³⁵

Ef vel tekst til er leitað ráða hjá gerandanum sjálfum um mögulegar lausnir á vandanum.³⁶

³⁴ Guðjón Ólafsson 1996:27

³⁵ Guðjón Ólafsson 1996:45

³⁶ Guðjón Ólafsson 1996:45

1.6 Ástæður eineltis

Það eru ótal ástæður sem liggja að baki einelti og því sem fær einstakling til að fremja slíkt athæfi. Gerandi getur haft sterka þörf fyrir að ráðskast með aðra og gæti þar með aflað sér valda í skólanum. Eitthvað í fari þeirra fær þá til að vilja hafa betur og með því að kúga eða ráðskast með aðra líta þeir út sem sigurvegarar. Uppeldisaðstæður gerenda geta haft mikil áhrif. Einstaklingum sem alast upp við ringulreið og deilur getur fundist eðlilegt að veitast að öðrum með neikvæðu atferli og jafnvel notið þess. Gerandanum gæti fundist jákvætt að stunda einelti, upp úr því getur hann haft ákveðinn gróða í peningum eða öðrum verðmætum sem hann fær frá þólandanum og auk þess gæti hann öðlast hærra álit einstakra nemenda eða hópa.³⁷ Einelti er oft hópfyrirbæri þar sem einstaklingar hópast saman tveir eða fleiri, þó er stundum aðeins einn gerandi á móti þólanda.³⁸

Ein hlið eineltis er að börn geta laðast að því að taka þátt í einelti ef aðal gerandinn er vinsæll og þau líta upp til hans á einhvern hátt. Þá kallast það *félagslegt smit*, þau smitast af aðal gerandanum til að öðlast athygli. Ef ekkert er gert í því að sporna gegn eineltinu af hálfu skólans, þá er gerandanum jafnvel umbunað með því að auðvelda honum leikinn og þar af leiðandi verður auðveldara fyrir hann eða þá sem taka þátt í eineltinu að stunda það. Ef enginn þarf að taka ábyrgð á eineltinu geta fleiri börn verið þáttakendur án þess að hafa það í hyggju. Þau eru oft áhrifagjörn og taka þátt án þess að hugsa um afleiðingarnar. Ef ekkert er unnið á móti stöðugum árásum, andlegum og líkamlegum, verður farið að líta á þólandann sem ómerkilega persónu og því lengur sem einelti af þessu tagi er liðið því minni sektarkennd skapast hjá þeim sem taka þátt.³⁹

³⁷ Olweus 2006:32

³⁸ Roland ofl. 2001:12

³⁹ Olweus 2006:32

1.7 Hvar á einelti sér stað

Rannsóknir hafa sýnt að skólinn er kjörinn staður fyrir einelti. Það á sér einna helst stað í frímínútum, búningsklefum, á göngum skólans og á öðrum stöðum þar sem eftirlit er minna.⁴⁰

Einelti á sér helst stað í skólanum eða í um 75% tilfella. Samkvæmt rannsókn frá árinu 1993, kemur fram að mestur hluti eineltis á sér stað í frímínútum, á leið í skólann, á göngum skólans, í kennslustundum og í íþróttahúsi.⁴¹

Í rannsóknnum á vegum Olweus á Íslandi, frá árinu 2002 og 2003, kom í ljós að einelti var enn mest í frímínútum og á göngum skólans. Eineltið átti sér einnig stað í skólastofunni og í búningsklefum í leikfimi. Lítil sem engin breyting átti sér stað á milli áranna.⁴² Niðurstöður rannsóknar frá árinu 2005 eru nánast þær sömu varðandi þá staði sem einelti er framið á en reyndar hafði einelti sem átti sér stað á leið úr og í skóla aukist.⁴³

Rafrænt einelti er nýjasta leiðin til að áreita aðra. Það má skilgreina alveg eins og venjulegt einelti nema í því er notast við GSM síma eða Netið. Það er yfirleitt í formi niðrandi og meiðandi upplýsinga um viðkomandi þolanda hverju sinni. Í rafrænu einelti þarf gerandinn ekki að vera í beinu sambandi við þolandann því er auðvelt fyrir gerandann að stunda eineltið.⁴⁴

⁴⁰ Olweus 2003:6

⁴¹ Guðjón Ólafsson 1996:18

⁴² Olweus 2006:29

⁴³ Þorlákur H. Helgason 2004

⁴⁴ *Samfélag, fjölskylda og tækni* 2007

1.8 Ranghugmyndir um einelti

Ýmsar þjóðsögur hafa verið á kreiki um einelti, sem rannsóknir hafa síðan staðfest að eru rangar. Stærð skóla og bekkjadeilda hefur ekkert með tíðni eineltis að gera og góður námsárangur eða háar einkunnir ýta ekki undir einelti. Útlit tengist ekki einelti, eins og til dæmis offita, gleraugu, rautt hár eða óvenjulegur klæðaburður. Gerendur eineltis eru úr öllum stéttum samfélagsins og ekki er hægt að tengja þá við efnahagsstöðu fjölskyldu eða menntun.⁴⁵

⁴⁵ Olweus 2006:33

2. Rafrænt einelti

Rafrænt einelti er nýtt fyrirbæri og var óþekkt þar til fyrir um það bil 10 árum síðan. Tölvunotkun hefur aukist með aukinni tækni og eru börn og unglingar fljót að tileinka sér nýjungar.⁴⁶

Hér á landi voru stofnuð samtök sem kallast SAFT eða Samfélag, fjölskylda og tækni, í október 2004. SAFT er vakningarátak um örugga og jákvæða netnotkun barna og unglunga. Átakið er á vegum Heimilis og skóla og er hluti af aðgerðaáætlun Evrópusambandsins, *Safer Internet Action Plan*, um aukið öryggi á netinu.⁴⁷

SAFT heldur fyrirlestra fyrir börn og unglunga í grunnskólum landsins til að fræða þau um netnotkun og þær hættur sem geta leynst þar. Farið er yfir helstu birtingarmyndir eineltis á Netinu og þeim kynnt netorðin fimm sem allir ættu að tileinka sér:⁴⁸

1. Allt sem þú gerir á Netinu endurspeglar hver þú ert.
2. Komdu fram við aðra eins og þú vilt láta koma fram við þig.
3. Ekki taka þátt í neinu sem þú veist ekki hvað er.
4. Mundu að efni sem þú setur á Netinu er öllum opið, alltaf.
5. Þú berð ábyrgð á því sem þú segir og gerir á Netinu.⁴⁹

Fyrirlestrar eru einnig haldnir fyrir foreldra barnanna. Þar er áherslan lögð á að kynna fyrir foreldrum þær leiðir sem hægt er að nýta sér til þess að geta fylgst með netnotkun barnanna og koma í veg fyrir að þau fari inn á óæskilegar síður eða geri eitthvað óæskilegt á Netinu.⁵⁰

Undanfarin ár hefur nokkuð borið á að börn og unglingar noti Netinu til að leggja aðra í einelti. Það kemur fram á sama hátt og óbeint einelti eða í ljótu orðbragði, nafnlausum svívirðingum og grófum myndbirtingum svo eitthvað sé nefnt. Með þessu móti komast gerendur mun nær þolendum og má segja að griðastaður þeirra, heimilið og einkalífið, verði fyrir árás og þolandinn verði varnarlaus. Það er því miður ekki óalgengt að börn stríði skólasystkinum sínum með aðstoð Netsins og á þetta við nemendur á öllum aldri. Líkleg skýring gæti verið sú að börn eru ekki nægilega upplýst um allar hættur sem leynast á Netinu.⁵¹

⁴⁶ Kowalski ofl. 2008:41-42

⁴⁷ *Samfélag, fjölskylda og tækni* 2007.

⁴⁸ *Samfélag, fjölskylda og tækni*. 2007

⁴⁹ *Samfélag, fjölskylda og tækni*.2007

⁵⁰ *Samfélag, fjölskylda og tækni* 2007

⁵¹ *Tímarit Regnbogabarna* 2007:16-17

SAFT hefur gert rannsóknir meðal foreldra og barna varðandi netnotkun barna. Nokkurs ósamræmis gætir í svörunum því foreldrar telja í 90% tilfella að þeir viti hvað börnin sín eru að gera á netinu, en einungis 40% barna segja að foreldrar sínir viti hvað þau gera á netinu.⁵²

Erlendis hafa verið gerðar rannsóknir á öruggri netnotkun. Í einni slíkri rannsókn kemur fram að sá skilningur að rafrænt einelti sé ekki einelti nema um ólögráða einstakling sé að ræða. Eftir að fólk er komið á fullorðinsár og fært um að meta rétt frá röngu, kallist það rafrænt áreiti eða að sitja um einhvern rafrænt. Þessi skilgreining hefur verið töluverð áskorun fyrir rannsakendur því að bæði er um nýtt viðfangsefni að ræða og einnig hefur aðferðum við rafrænt einelti fjölgað.⁵³

Þann 10. febrúar 2009, sem er alþjóðlegur netöryggisdagur, var haldið málþing í Háskóla Íslands, Menntavísindasviði um rafrænt einelti. Menntamálaráðuneytið, Microsoft á Íslandi, Síminn, Heimili og skóli, SAFT og Lýðheilsustöð stóðu sameiginlega að málþinginu. Meðal þeirra fjölmörgu sem tóku til máls á þinginu var fulltrúi frá lögregluembættinu á höfuðborgarsvæðinu, sem lýsti meðal annars nokkrum rafrænum eineltismálum sem upp hafa komið og mæðgur lýstu reynslu sinni af rafrænu einelti. Lögreglan kemur ekki mikið að eineltismálum en þau mál sem eru algengust hjá lögreglu eru myndbirtingar á Netinu. Yfirleitt eru þessar myndir teknar með leyfi þess sem á myndinni er en birting á Netinu er jafnvel ekki samþykkt. Þess vegna þurfa ungmenni að vera vakandi fyrir því hver tekur af þeim ljósmyndir því þau vita ekki alltaf hvað verður um þær. Þessi mál eru jafnan erfið í rannsókn, því auðvelt er einnig að stela ljósmyndum af Netinu. MSN samskiptaforritið er eitt öflugasta samskiptaforrit meðal ungmenna í dag og er mest notað til rafræns eineltis. Ungmenni hafa ótalmarga tengiliði skráða hjá sér og ná að dreifa skilaboðum mjög hratt. Þekktasti máti eineltis á MSN eru kjaftasögur, dreifing mynda og dreifing vefslóða. Á áðurnefndri ráðstefnu sagði móðir stúlkunnar frá því hvað flest ungmenni gera eftir skóla. Þau koma heim kveikja á tölvunni, skrá sig inn á sín heimasvæði, skoða blogg síður sínar og athuga hvort einhver hefur skrifað í gestabókina. Auk þessara svæða eru eflaust fleiri svæði sem börn notast við og eru þau næg til þess að þau geta orðið fyrir einelti af einhverju tagi af samnemendum sínum. Hún lagði áherslu á að fræða þurfi foreldra, kennara og aðra sem kom að uppeldi barna, bæði

⁵² Samfélag, fjölskylda og tækni 2007

⁵³ Kowalski ofl. 2008:43

vegna þess að það er þeirra hlutverk að fræða börnin um rafrænt einelti og uppeldisaðilar barna þurfa að geta brugðist rétt við ef um einelti eða rafrænt einelti er að ræða.⁵⁴

Aðferðirnar sem beitt er í rafrænu einelti eru ótal margar og snúast í raun allar um það að virka niðrandi og særandi fyrir þolandann. Gerandinn er falinn eða telur að hann sé falinn bak við tölvuna sína og getur hömlulaust áreitt ákveðna persónu. Til að átta sig á því hversu umfangsmikið og fjölbreytt þetta getur verið verða hér gefin nokkur dæmi sem öll eru erlend. Lítið er til af útgefnu efni um þessa tegund eineltis á Íslandi en á umræddu málþingi mátti þó heyra samsvörun við erlendar niðurstöður.

Blótsyrði- stutt, reiðileg orðaskipti milli tveggja eða fleiri einstaklinga sem eiga sér stað í einhverskonar samskiptavef. Yfirleitt eiga blótsyrðin sér stað á almennum vettvangi eins og í spjallrásum og umræðuhópum, frekar en í einka tölvupósti.⁵⁵

Áreitni eða átroðningur – er oftast í sömu mynd í rafrænu einelti en það felur í sér endurtekin neikvæð skilaboð á ákveðið skotmark eða þolandann sjálfan.⁵⁶

Mannorðsspjöll – eru upplýsingar um einhvern sem eru ósannar og niðrandi. Upplýsingarnar geta birtist á vefsíðu eða verið dreift til annarra í gegnum tölvupóst. Innan þessa flokks af rafrænu einelti teljast myndbirtingar ýmiss konar og upptökur af einhverju tagi sem geta lítillækkað persónuna. Einnig eru vefsíður hannaðar með það í huga að gera grín að samnemendum með því að skrifa nafnið á þolandunum og aðrir nemendur skrifa illkvittin og klúr skilaboð um viðkomandi.⁵⁷

Persónugerving / persónuþjófnaður – þýðir að gerandinn stilli sér upp sem þolandinn til þess að komast yfir lykilorð þolandans sjálfs á einhverjum vefsíðum í hans eigu og síðan hefur gerandinn samskipti þar á neikvæðan, miskunnalausan eða óviðeigandi hátt við vini og jafnvel fjölskyldu þolandans eins og um hann sjálfan væri að ræða. Ef um miklar öfgar er að ræða getur það komið þolandanum í hættu, gerandinn gæti birt á vefsíðunni eða með öðrum hætti hópskilaboð um símanúmer, nafn og heimilisfang viðkomandi þolanda.⁵⁸

Svik – þá er átt við að deilt sé með öðrum niðrandi upplýsingum sem aðrir áttu aldrei að sjá. Þær geta verið sendar í tölvupósti eða í skilaboðum frá leyndum sendanda með mjög neyðarlegum upplýsingum eða/og ljósmynd og þaðan áframsent á fleiri. Svik geta einnig

⁵⁴ Háskóli Íslands, *menntavísindasvið* 2008

⁵⁵ Kowalski ofl. 2008:47

⁵⁶ Kowalski ofl. 2008:47

⁵⁷ Kowalski ofl. 2008:48

⁵⁸ Kowalski ofl. 2008:48-49

verið á þann hátt að einhver sé plataður til að afhjúpa persónulegar upplýsingar um sig sjálfan og síðan er þeim upplýsingum deilt með öðrum.⁵⁹

Útilokun / útskýfun – hvort sem er í „online“ eða „offline“ heiminum þá lenda börn í því að vera „inn“ eða „út“ í vinsældahópunum. Sálfræðingar hafa fullyrt að fólk hefur grundvallar þarfir til að vera tekið inn í hóp. Félagsleg hegðun fólks tengist þörfum þeirra til að vera samþykkt af öðrum og til að koma í veg fyrir það að verða utanveltu í samfélaginu. Rafræn útskýfun getur komið fram í hvers kyns læstu og vörðu umhverfi eða með því að þolandinn verði fyrir árás af vinalistanum sínum.⁶⁰

Rafræn umsetning – þýðir meira en áreitni, um er að ræða linnulausar sendingar skilaboða úr farsíma eða úr tölvu. Hótanir og allskyns óþverri getur fylgt því.⁶¹

„Hamingjuskellur“ – er ný leið í rafrænu einelti en það átti sér fyrst stað í lestarklefum og er talið hafa byrjað á Englandi. Fólk, venjulegir unglingar, ganga hver upp að öðrum og slá hvert annað á meðan þriðji aðili, venjulega líka unglingar, tekur athæfið upp á myndbandsupptökuvél eða myndavélasíma. Yfirleitt á sér annað og meira stað en aðeins skellur á kinnina og oft er um að ræða árás. Verkaðurinn sem tekinn hefur verið upp er síðar settur á Netið þar sem þúsundir geta séð. Fórnarlambið getur verið þekkt eða óþekkt hjá árásarmanninum. Í einu tilfelli var 11 ára gamalt barn fyrir miskunnarlausri árás í skólanum og var athæfið tekið upp á síma. Myndir af drengnum voru síðan sendar í tölvupósti til vina árásarmannsins og upptökumannsins.⁶²

Eins og fram kemur hér að ofan eru fjölmargar leiðir til að leggja einstakling í rafrænt einelti. Þær rafrænu samskiptaleiðir sem notast er við í þessum tilgangi eru skilaboð í gegnum tölvu spjall eins og MSN. Þessi leið er vinsælasta leiðin hjá unglingum til að stunda rafrænt einelti. Einnig er notast við tölvupóstsendingar þar sem sendir eru fjöldapóstar í þeim tilgangi að niðurlægja ákveðna persónu. Auðvelt er að rekja tölvupóst en oft tekst gerendunum að fara inná tölvupóst einhvers annars til að fela eigið kennimark.

Skilaboðasendingar úr farsímum eru einnig notaðar og ungmenni í dag hafa náð ótrúlega góðum tókum á því að gera þetta á augabragði. Þar er notast við niðrandi skilaboð og oft eru teknar myndir sem geta verið meiðandi fyrir ákveðinn aðila og sendar á marga. Persónulegar síður eins og facebook og myspace eru einnig notaðar. Það kemur fyrir að síðurnar eru ólæstar og þá getur hver sem er farið inná þær og niðurlægt einstakling fyrir

⁵⁹ Kowalski ofl. 2008: 49

⁶⁰ Kowalski ofl. 2008:49

⁶¹ Kowalski ofl. 2008:50

⁶² Kowalski ofl. 2008:50-51

framan alla. Spjallþræðir eins og til dæmis „er.is”, bloggsíður og aðrar heimasíður verða einnig fyrir valinu. Hægt er að spila tölvuleiki á Netinu og þar geta leikmenn talað saman sín á milli og virðist það einnig vera staður þar sem einelti á sér stað.⁶³

⁶³ Kowalski ofl. 2008:52-53

3. Dan Olweus

Dan Olweus fæddist í Svíþjóð og útskrifaðist með doktorsgráðu frá Háskólanum í Umea árið 1969. Hann hóf störf árið 1996 við Háskólann í Bergen í Noregi, þar er hann starfar enn og er rannsóknarprófessor í sálarfræði og auk þess forsvarsmaður Olweusarhópsins gegn einelti.⁶⁴

Hann hefur helgað sig rannsóknum á einelti barna og hefur fengist við rannsóknir á því sviði í um fjóra áratugi. Störf hans hafa markað tímamót og er Dan Olweus fyrstur til að takast á við rannsóknir á einelti á kerfisbundinn hátt.⁶⁵ Hann hóf rannsóknarstörf sín á sviði eineltis árið 1970 og er sú rannsókn talin sú fyrsta sinnar tegundar í heiminum. Árið 1980 hóf hann síðan að móta áætlun, sem nefnd er eftir honum sjálfum, til að sporna gegn einelti. Olweusar áætlunin hefur reynst það vel að hún er notuð í fjölmörgum löndum með góðum árangri, til dæmis í Bandaríkjunum, í Noregi og á Englandi.⁶⁶

⁶⁴ *Olweus Bullying Prevention Program 2002*

⁶⁵ *Heilbrigðisráðuneytið 2002*

⁶⁶ *Olweus Bullying Prevention Program 2002*

3.1 Eineltisáætlun Olweusar

Olweusaráætlunin gegn einelti kom hingað til lands árið 2002. Hún hlaut ákaflega góðar viðtökur og í dag eru um 75 grunnskólar landsins þátttakendur í henni.⁶⁷

Aðalmarkmiði Olweusaráætlunarinnar er að koma í veg fyrir einelti og andfélagslega hegðun innan sem og utan grunnskóla, koma á betri tengslum milli nemenda og skapa umhverfi þar sem öllum nemendum líður vel í.⁶⁸ Markmiðið er að koma á góðum skólabrag og til þess hefur Olweus lagt fram nokkrar grundvallarreglur sem ber að byggja á: a) fullorðið fólk þarf að sýna hlýju, einlægan áhuga og alúð í garð barnanna, b) ákveðnar fastar reglur verða að gilda gegn óviðunandi hegðun nemenda, c) við brot á reglum er brugðist við á ákveðinn hátt sem felur ekki í sér niðurlægingu né líkamlegar hirtingar, d) hinir fullorðnu, heima fyrir og í skólanum, eru fyrirmyndir og ættu að koma fram af ábyrgð sé þess þörf.⁶⁹

Áætlunin gegn einelti felst í fræðslu, vitundarvakningu og færniþjálfun starfslíðs skóla. Tilgangur áætlunarinnar er að sporna gegn einelti í skólaumhverfinu og koma í veg fyrir þróun vandans.⁷⁰ Með því er hægt að draga úr þeim tækifærum sem gefast til eineltis innan skólans. Það sem Olweus vill með áætluninni er að þróa umhverfi sem byggir á hlýlegum og jákvæðum áhuga og alúð fullorðinna, ákveðnum römmum vegna óviðunandi atferlis og markvissri beitingu refsinga sem hvorki eru líkamlegar né óvinveittar.⁷¹

Fjögur undirmarkmið eru í áætluninni. Þau eru að auka þekkingu á eineltisvandinum, fá kennara og foreldra til að taka þátt í áætluninni, setja skýrar reglur um einelti og að veita þolanda eineltis stuðning og vernd. Ákveðnar aðgerðir eru fyrirfram ákveðnar ef einelti á sér stað í skólanum fyrir bekkinn í held auk einstaklinganna sem koma að eineltinu og verða fyrir því.⁷²

Þegar grunnskóli ákveður að innleiða hjá sér Olweusáætlunina fer fram tveggja ára innleiðingarferli. Allir starfsmenn grunnskólans þurfa að taka virkan þátt í vinnunni og hver og einn þeirra þarf að fara á námskeið til að kynna sér útá hvað áætlunin gengur og hvernig hún virkar. Einnig þarf allt starfsfólk skólans að taka þátt í umræðuhópum sem hittast

⁶⁷ *Tímarit Regnbogabarna* 2007:18

⁶⁸ Olweus 1991:48

⁶⁹ Olweus 2006:12

⁷⁰ Þorlákur H. Helgason 2004

⁷¹ Þorlákur H. Helgason 2004

⁷² Þorlákur H. Helgason 2004

reglulega. Árangur og skilvirkni Olweusarkerfisins byggist á virkri þátttöku alls starfsfólks skólans, ekki einungis kennaranna.⁷³

Í upphafi innleiðingarinnar er lögð nafnlaus yfirlitskönnun fyrir nemendur til að meta hvort einelti sé til staðar og ef svo er í hve miklu mæli. Innan hvers skóla er stofnaður stýrihópur sem ber ábyrgð á framkvæmd eineltisáætlunarinnar og að unnið sé eftir vinnuaðferðum hennar. Stýrihópurinn hefur heimild til að breyta vinnuaðferðum og aðgerðum ef vilji er til þess. Hann fundar reglulega og heldur einnig foreldrafundi til að kynna áætlunina og fjalla um einstök atriði. Stýrihópur skipar oddvita áætlunarinnar og er oddvitinn einnig í stýrihópnum. Hann ber ábyrgð á skipulagningu og vinnuaðferðum í tengslum við verkefnið innan skólans og er tengiliður við verkefnistjóran og móðurskólann.⁷⁴ Öllu starfsfólki grunnskólans er skipt í umræðuhópa og fer fjöldinn eftir stærð hvers skóla. Æskilegt er að í hverjum hóp séu 4 til 15 starfsmenn. Tveir lykilmenn eru í hverjum hóp, þeir kynna efni sem tengist verkefninu og stýra umræðum um það. Lögð er áhersla á fræðslu og færniþjálfun allra starfsmanna innan skólans ásamt vitundarvakningu þeirra um einelti. Kynna þarf vel á hverju verkefnið byggist og hvaða breytingar það hefur í för með sér á skólastarfið í heild. Árangur eineltisáætlunarinnar byggist á virkri þátttöku kennara og annars starfsfólks skólans.⁷⁵

Verkefnisstjóri Olweusáætlunarinnar kemur frá öðrum skóla sem nefnist móðurskóli. Móðurskóli er sá skóli sem þegar hefur innleitt eineltisáætlunina og öðlast reynslu af henni. Skóli sem ætlar að vera móðurskóli þarf að sækja um leyfi frá Menntamálaráðuneytinu til að veita öðrum grunnskólum handleiðslu í notkun hennar. Verkefnistjórinn frá móðurskólanum er faglegur leiðbeinandi eineltisáætlunarinnar og verður að hafa hlotið kennslu í notkun kerfisins hjá Olweusarhópnum við háskólann í Björgvin.⁷⁶

Kennarar halda reglulega bekkjarfundi með nemendum sínum, helst einu sinni í viku. Þar er rætt um félagstengsl, einelti og almenna líðan nemendanna í bekknum. Kynnt er fyrir þeim hvernig einelti birtist, helstu aðferðum sem beitt er, afleiðingum eineltis og hvernig bregðast skuli við ef nemendur verða varir við einelti í skólanum. Ýmsum aðferðum er beitt til að ná til nemenda, þeim eru sýnd myndbönd, farið er í hlutverkaleiki og opnar umræður eiga sér stað á milli nemendanna.⁷⁷ Foreldrum er kynnt verkefnið í upphafi innleiðingarinnar, þeir eru frædd um einelti og áhersla lögð á færni þeirra til að bregðast við því ef það kemur

⁷³ Þorlákur H. Helgason 2004

⁷⁴ Þorlákur H. Helgason 2004

⁷⁵ Þorlákur H. Helgason 2004

⁷⁶ Þorlákur H. Helgason 2004

⁷⁷ Þorlákur H. Helgason 2004

upp. Tveir fulltrúar foreldra sitja í stýrihóp og eru því virkir þátttakendur í eineltisáætlun skólans.⁷⁸

Nemendum er kynntur eineltishringurinn en á honum er sýnt í formi myndar hvar allir standa að einelti. Með því að hafa eineltishringinn fyrir framan nemendur, jafnvel inni í hverri stofu í formi veggspjalds, og beita honum kerfisbundið öðlast nemendur aukinn skilning á ólíkum viðbrögðum og leiðum í einelti.⁷⁹



Mynd 1⁸⁰

Hver skóli leggur fyrir könnun um eineltisvandann ár hvert í formi sérhannaðs spurningalista. Með þessum spurningalistum er hægt að athuga líðan nemenda og samskipti þeirra á milli. Gagnsemi könnunarinnar felst í því að sjá hvernig nemendum líður í skólanum og hægt er að bera saman einstakar deildir eða hópa.⁸¹ Niðurstöður úr könnuninni eru notaðar til að skipuleggja frekari starfsemi gegn einelti í skólanum. Sem dæmi um starfsemi gegn

⁷⁸ Þorlákur H. Helgason 2004

⁷⁹ Olweus 2005:25

⁸⁰ Þorlákur H. Helgason 2004

⁸¹ Guðjón Ólafsson 1996:34-35

einelti er bætt gæsla í frímínútum og stofnun stýrihópa til að vinna að markmiðum Olweusaráætlunarinnar gegn einelti. Í flestum tilfellum batnar eineltisástandið í hverjum skóla til muna við það eitt að bæta gæslu í frímínútum, matarhléum, í búningsklefum nemenda og í leikfimitímum. Frímínútur eru sá tími skóladagsins þar sem mestar líkur eru á að einelti eigi sér stað. Því skiptir miklu máli að gæta nemenda vel og gefa þeim möguleika á að stunda heilbrigða leiki á skólalóðinni.⁸²

Einelti á sér síður stað í hópum þar sem meirihluti nemenda er á móti öllu ofbeldi. Með því að hafa þetta í huga er hægt frá upphafi skólagöngu nemenda að beita öflugum fyrirbyggjandi aðgerðum gegn einelti. Í því felst markviss vinna með nemendum bæði í formi fræðslu og kennslu um hvað er ásættanleg hegðun.⁸³

⁸² Guðjón Ólafsson 1996:36

⁸³ Guðjón Ólafsson 1996:37-38

3.2 Rannsóknir á einelti eftir innleiðingu Olweusaráætlunarinnar

Fyrsta rannsóknin á árangri Olweusaráætlunarinnar var gerð haustið 2002 en þá var gerð rannsókn á einelti í 42 grunnskólum landsins. Samanburðarrannsókn var gerð ári seinna eða haustið 2003, alls tóku þá þátt í rannsókninni 45 grunnskólar. Niðurstöðurnar voru afgerandi og í ljós kom að einelti sem átti sér stað í 4.-7. bekk hafði dregist saman um 31% og hjá nemendum í 8.-10. bekk hafði það dregist saman um 39%. Gerendum eineltis hafði einnig fækkað um rúmlega þriðjung í báðum aldurshópunum. Úr rannsóknunum mátti lesa að færri nemendum leið illa í skólanum og hlutfall þeirra nemenda sem höfðu verið lagðir í einelti í eitt ár eða meira fækkaði en var þó áfram hátt.⁸⁴

Árið 2005 var gerð eineltis rannsókn meðal þeirra 30 grunnskóla sem hófu þátttöku í eineltisáætluninni haustið 2004. Í fyrsta skipti var spurt um hvort einelti ætti sér stað á Netinu eða í farsímum. Í ljós kom að einelti mældist 25% minna en í fyrstu könnuninni sem framkvæmd var haustið 2002. Munurinn gæti legið í því að í allra fyrstu könnuninni höfðu skólarnir ekki hafið vinnuna að áætluninni en í rannsókninni 2005 var innleiðingin komin eitthvað á veg. Nemendum virtist líða betur í 8.-10. bekk en 6% stráka og 4% stelpna virtist líða illa eða mjög illa í skólanum og í 4.-7. bekk var hlutfallið 11% stráka og 6,1% stelpna. Verulegur árangur virtist hafa náðst í þeim grunnskólum sem innleiddu áætlunina en í þeim er um helmingur allra grunnskólanemenda á landinu.⁸⁵

Rannsókn á einelti frá árinu 2006 kom vel út. Einelti var enn að minnka og greinilegt var að börnunum var farið að líða betur í skólanum. Þau bjuggu þar við meira öryggi en áður. Skólarnir voru orðnir skrefi ofar í þekkingu á því hvernig bregðast átti við eineltisaðstæðum og hvernig vinna átti úr þeim.⁸⁶

Samkvæmt þessu er eineltisáætlun Olweusar að virka vel. Einelti hefur dregist saman svo um munar, einnig hefur umræðan um einelti aukist sem er merki um ákveðna vitundarvakningu í samfélaginu.

⁸⁴ Þorlákur H. Helgason 2004

⁸⁵ Þorlákur H. Helgason 2004

⁸⁶ *Tímarit Regnbogabarna* 2007:19

4. Þróun eineltisumræðu og forvarna á Íslandi

Mikil þróun hefur átt sér stað í eineltismálum á allra síðustu árum. Í lögum og aðalnámsskrám bæði grunnskóla og leikskóla er mikil áhersla lögð á velferð nemenda.

Umræða um einelti á Íslandi hófst ekki að ráði fyrir en árið 1980, en þá kom Svava Guðmundsdóttir sálfræðingur til landsins úr framhaldsnámi en lokaritgerð hennar fjallaði um einelti. Markviss vinna gegn einelti hófst þó ekki fyrir en mörgum árum seinna.⁸⁷

Árið 1989 var samþykkt á Alþingi þingsályktunartillaga sem þingflokkur Kvinnalistsans lagði fram. Þrátt fyrir ítrekaðar fyrirspurnir var þeirri tillögu ekki hrint í framkvæmd. Í henni stendur að fela eigi félagsmálaráðherra og menntamálaráðherra að beita sér í átaki gegn einelti innan veggja grunnskólans. Skipa átti samstarfshóp sem hafði þekkingu á starfi með börnum og unglingum til að setja fram áætlun um úrbætur gegn einelti.⁸⁸

Fyrstu ummerki um eineltisáætlun komu þó ekki fram fyrir en árið 1994 en þá voru það foreldrar í Foreldrasamtökum grunnskóla sem tóku af skarið og stóðu fyrir átaki gegn einelti. Átakið fór þannig fram að samtökin sendu öllum skólustjórnendum í landinu áskorun um að taka á eineltisvandanum og ræða um það á foreldra- og kennarafundum til frekari kynningar. Foreldrasamtökin létu útbúa veggspjöld sem voru sýnileg í skólum landsins auk kynningarbæklings um efnið.⁸⁹

Í lögum um grunnskóla frá árinu 1995 kemur orðið velferð einu sinni fyrir. Í 29. grein segir að stuðla eigi að andlegri velferð nemenda.⁹⁰ Í nýju lögunum sem tóku gildi þann 1. júlí 2008 kemur orðið velferð aftur fyrir sjö sinnum. Í 2. grein kemur fram að stuðla eigi að velferð hvers og eins nemanda og einnig kemur þar fram að stuðla eigi að samstarfi heimilis og skóla með það að markmiði að tryggja almenna velferð nemenda. Í 8. grein segir að skólaráð eigi að fylgjast með almennri velferð nemenda, í 9. grein segir að starfa skuli foreldrafélag til að stuðla að velferð nemenda, í 13. grein segir að umsjónakennari eigi að fylgjast náið með almennri velferð nemenda, í 18. grein segir að foreldrum sé skylt að veita grunnskólaunum upplýsingar um barn sitt sem eru nauðsynlegar fyrir velferð þess og loks í 24. grein segir að í aðalnámsskrá skal vera lögð áhersla á líkamlega og andlega velferð nemenda.⁹¹ Því má segja að nýju lögin um grunnskóla frá 2008 leggja mun meiri áherslu á

⁸⁷ Guðjón Ólafsson 1996:10

⁸⁸ Guðjón Ólafsson 1996:10

⁸⁹ Guðjón Ólafsson 1996:10

⁹⁰ Alþingi 1995

⁹¹ Alþingi 2008

velferð nemenda og vakningin virðist vera mikil ef marka má breytingar sem orðið hafa á grunnskólalögunum milli ára 1995 og 2008.

Í Aðalnámskrá grunnskóla, almennum hluta, frá árinu 1999 og 2006 kemur fram að sporna eigi gegn einelti. Nemendur eiga að geta leitað til allra starfsmanna innan skólans um þau mál sem snúa að velferð þeirra og líðan. Bregðast skal við á viðeigandi hátt ef um er að ræða einelti, stríðni eða agabrot.⁹²

Skólasamfélagið á að fjalla um varnir gegn líkamlegu og andlegu ofbeldi og með því ákveða með hvaða hætti bregðast skuli við ef mál af þessu tagi koma upp.⁹³

Þó hafa orðið breytingar á Aðalnámskrá með þeirri nýju sem kom út árið 2006. Mikil vakning hefur orðið í skólasamfélaginu sem tengist eineltismálum og gerðar eru skýrari kröfur til skólanna. Hér að neðan er það sem segir um eineltismál í Aðalnámskrá frá árinu 1999:

Samhæfð áætlun um hvernig bregðast skuli við ef upp kemst um einelti í skólanum verður að vera til og öllum aðilum þarf að vera ljóst hver vinnur með slík mál innan skóla og hvernig. Kynna skal forvarnaráætlun skólans öllum aðilum skólasamfélagsins, starfsfólki skóla, foreldrum og forráðamönnum og nemendum.⁹⁴

Í nýrri útgáfu af Aðalnámskránni frá árinu 2006 er gerð ýtarlegri gert grein fyrir því sem gera skal:

Áætlun um hvernig skuli brugðist við ef upp kemst um einelti í skólanum verður að vera til og öllum aðilum þarf að vera ljóst hver vinnur með slík mál innan skóla og hvernig. Umræða um einelti þarf bæði að ná til starfsfólks skóla, foreldra og einnig til nemendanna sjálfra sem eru oftast þolendur og gerendur þegar einelti er annars vegar. Því er mikilvægt að settar séu ákveðnar reglur um samskipti og hegðun jafnt í skólanum sem utan hans.⁹⁵

Í nýrri útgáfunni af Aðalnámskránni segir að ákveðin áætlun skuli vera til en í þeirri fyrri er lögð áhersla á að samhæfð áætlun skuli vera til. Munurinn þarna á milli endurspeglar í þeim lærdóm sem skólar hafa fengið á liðnum árum af eineltisáætlunum og hversu mikilvægt er að fylgja þeim eftir. Í fyrri útgáfunni frá árinu 1999 var reynsla af slíkum áætlunum ekki til og því eru fyrirmælin á þann veg að eitthvað skuli vera til staðar sem vinni gegn einelti.

⁹² Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti 1999:23, 2006:49

⁹³ Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti 1999:24

⁹⁴ Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti 1999:24

⁹⁵ Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti 2006:48

Samtökin Regnbogabörn voru stofnuð af leikaranum Stefáni Karli Stefánssyni árið 2002. Samtökin eru áhugamannafélag sem starfa gegn einelti með ýmiss konar forvarnarstarfi. Þeirra helsta hlutverk er að beina athyglinni að þeim vanda sem stafar af einelti og vinna gegn því og þar með gera börnum og fullorðnum kleift að lifa án áreitiss. Þegar Stefán Karl var yngri var hann gerandi, þolandi og áhorfandi eineltis. Fyrir stofnun félagsins hafði hann haldið fjölda fyrirlestra um einelti bæði fyrir börn og foreldra og voru viðbrögð við starfi hans sterk. Í dag starfar félagið með börnum sem verða fyrir einelti, hægt er að fá þar ráðgjöf í síma eða formi viðtala. Regnboga börn starfa bæði fyrir foreldra og börn.⁹⁶

Haustið 2002 hófst samstarfsverkefni gegn einelti á vegum menntamálaráðuneytisins, Sambands íslenskra sveitafélaga, Kennarasambands Íslands og Heimilis og skóla. Það verkefni byggir á kenningum Dan Olweusar og náði verkefnið í upphafi til 43 grunnskóla og skólaskrifstofa eða þriðjungs grunnskóla í landinu.⁹⁷

Ári seinna eða árið 2003 hélt verkefnið áfram, eineltis rannsóknir komu betur út og skólum í verkefninu hafði fjölgað í 45.⁹⁸

Annar hluti eineltisverkefnis Olweusar var verkefni sem átti að standa í tvö ár eða frá 2004 til 2006. Mikill áhugi var meðal grunnskóla og sveitarfélaga á verkefninu og því var ákveðið að hrinda því aftur í framkvæmd svo að fleiri skólar gætu tekið þátt.⁹⁹

Árið 2007 voru grunnskólar sem tóku þátt í Olweusaráætluninni orðnir 75 og augljóst að umræðan um góðan árangur áætlunarinnar hefur skilað árangri og vitundarvakning aukist á meðal ráðamanna grunnskóla.¹⁰⁰

⁹⁶ *Regnbogabörn 2002*

⁹⁷ *Menntamálaráðuneytið 2002*

⁹⁸ *Vefrit menntamálaráðuneytisins 2003*

⁹⁹ *Menntamálaeytið 2003*

¹⁰⁰ *Tímarit regnbogabarna 2007:18*

Lokaorð

Einelti er nýlegt orð á Íslandi en athöfnin sjálf hefur fylgt mannkyninu alla tíð. Ef lítið er á hugtökin *hinun* og *stimplun* má sjá að mismunun fólks og tilhneigingin til þess að hópa sig saman hefur fylgt manningnum lengi. Það að vilja tilheyra hóp og vera samþykktur þar er alls ekki svo slæmt, nema þegar fólk mismunar öðrum. Eins og fram kemur í kaflanum *Ranghugmyndir um einelti* er þolendum eineltis ekki mismunað vegna útlits, en þó virðist sem þolendur, sérstaklega strákar, séu veikbyggðari en gerandinn. Ef þeim er mismunað vegna líkamsbyggingar felst í því mismunun vegna útlits, því líkamsbygging telst til útlits. Sennilega eru þessir, líkamlega veikbyggðu, þolendur ekki í tómsundum sem margir strákar sækja í en það þýðir að þeir eru öðruvísi að einhverju leyti. Er þá ekki þessir þolendur *hinir* sem falla ekki í hóp þeirra sem eru líkamlega sterkbyggðir?

Fordómar spila stórt hlutverk í lífi allra og ef við tækjum þolandann hér að ofan og skoðuðum hann með fordóma í huga, væri auðvelt að kenna fordómum um ástæðu þess að hann fellur ekki inn í hópinn. Það þarf ekki annað en að horfa á sjónvarpið og sjá að þar fer ekki mikið fyrir einstaklingum sem eru líkamlega veikbyggðir. Einnig er gott dæmi um fordóma sem birst hafa hér á landi umræðan um að þeir sem lentu í mestu vandræðum í miðborg Reykjavíkur árið 2007 voru af erlendum uppruna. Þar með var því komið inn í hug okkar flestra að allir útlendingar væru til vandræða á Íslandi. Auðvitað eru margir Íslendingar og fólk almennt meðvitað um að fordómar eiga ekki að stjórna lífi þess eða ákvörðunartöku. Þó virðist sem vissar umræður hafi afgerandi áhrif á skoðanir fólks og þar með verða til fordómar.

Einelti er augljóslega mjög alvarlegt, það er útbreitt og á sér stað í öllum grunnskólum. Það sem skiptir mestu máli er að hver og einn grunnskóli vinni eftir bestu getu gegn eineltinu. Eineltisáætlun Olweusar er mjög merkileg og nýtist mörgum grunnskólum landsins vel til að sporna gegn einelti. Nýjustu tölur um fjölda grunnskóla sýna að 75 grunnskólar vinna nú eftir áætluninni og er það stór hluti af grunnskólum landsins.

Spurningarnar sem höfundur lagði fyrir í upphafi ritgerðar hefur verið svarað eða hvað er einelti, hvað er rafrænt einelti og hvað er gert á Íslandi til að sporna gegn því? Einfaldast reyndist að lýsa einelti þar sem fjallað hefur um það í fjölda bóka og mjög góðar rannsóknir eru til sem lýsa því mjög vel. Rafrænt einelti er nýrra viðfangsefni og hérlendis hefur ekki verið gefið út mikið af efni um það. Þó var hægt að styðjast við íslenskar heimildir af Netinu auk bókar sem gefin var út 2007. Með því að bera þær heimildir saman var hægt að sjá að rafrænt einelti er mjög líkt hérlendis og erlendis. Þær leiðir sem notaðar eru til að sporna gegn

einelti í grunnskólum eru að mestu leyti eineltisáætlun Olweusar. Það er skráð í Aðalnámsskrá grunnskóla að hver grunnskóli eigi að vera með áætlun til að sporna gegn einelti.

Höfundur þessarar ritgerðar var í vettvangsnámi og æfingakennslu í skóla þar sem unnið var eftir eineltisáætluninni og sótti námskeið um Olweusar áætlunina með starfsfólki skólans. Þetta námskeið kveikti áhuga höfundar á viðfangsefninu og ákvörðun um það að taka það fyrir.

Það gerir öllum gott að kynna sér áhrif eineltis með opnum hug. Alltaf opnast nýir gluggar sem sýna leiðir sem best er að fara þegar mál af þessu tagi koma upp.

Rafrænt einelti er það nýjasta í eineltisheiminum. Börn virðast stunda einelti utan skólanna og jafnvel ráðast á samnemendur sína utan skólatíma. Þessi hluti eineltis er hættulegur og getur verið mjög erfiður í meðhöndlun þar sem erfitt getur verið að finna gerendur. SAFT, Samfélag, fjölskylda og skóli hélt fyrirlestur í húsi Háskóla Íslands, menntavísindasviði núna í febrúar 2009. Fjölmarginir tóku þar til máls, meðal annars heilbrigðisráðherra, fulltrúi frá SAFT, fulltrúi frá lögreglunni auk annarra. Málþingið var mjög vel skipulagt og fræðandi og þar kom m.a. fram hve mikilvægt er að bregðast rétt við og hvað það er mikilvægt að sem flestir hljóti fræðslu um rafrænt einelti til að reyna að koma í veg fyrir að það eigi sér stað. Á málþinginu kom einnig fram að rafrænt einelti hefði aukist á milli ára. Höfundur hefur engar rannsóknir sér til stuðnings en í fyrirlestrinum frá SAFT kom fram að frá ári til árs væri rafrænt einelti að aukast.

Einelti í grunnskólum fer minnkandi á milli ára á meðan einelti á Netinu virðist aukast. Það er ekki hægt að segja að einelti sé ekki að minnka, en það er hægt að horfa á þessi orð með þeim hætti að eineltið væri bara búið að færa sig um set. Niðurstöður rannsókna hafa ekki verið birtar saman og skoðar með það í huga að einelti hafi flutt sig yfir í rafrænt og raunin er líklega ekki sú. Þrátt fyrir það er rafrænt einelti mjög stórt vandamál sem vinna þarf á og finna leiðir til að sporna gegn.

Fræðsla um einelti er mjög mikilvæg fyrir foreldra og þá sem koma að uppeldi barna. Því í raun var það eitt sinn hlutverk starfsfólks grunnskólanna að fylgjast með og vinna gegn einelti en nú er það einnig komið í hendur foreldra. Foreldrar taka þátt ef upp kemst um einelti hjá barni í grunnskóla þess, en nú er það í þeirra höndum að fylgjast með því þar sem það er farið að eiga sér stað innan veggja heimilisins eða rafrænt einelti. Það er því orðið þeirra hlutverk að fræðast enn frekar og að koma sér upp leiðum sem koma í veg fyrir að börn þeirra séu þolendur eða gerendur rafræns eineltis.

Á undanförunum árum hefur orðið mikil þróun og mikil vitundarvakning um einelti. Umræður í samfélaginu hafa aukist og fólk öðlast meiri þekkingu um einelti en áður. Margt hefur verið gert til góðs en enn má gera betur því einelti er atferli sem sífellt þarf að huga að.

Heimildarskrá

Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti. 1999. Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.

Aðalnámskrá grunnskóla, almennur hluti. 2006. Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.

Alþingi. 1995. *Lög um grunnskóla.* Reykjavík, Alþingi.

Vefslóð: <http://www.althingi.is/lagas/123a/1995066.html> (sótt 20. mars 2009)

Alþingi. 2008. *Lög um grunnskóla.* Reykjavík, Alþingi.

Vefslóð: <http://www.althingi.is/lagas/136a/2008091.html> (sótt 20. mars 2009)

Fréttablaðið. 2003. *Sameiginleg og skýr ábyrgð vinnur á eineltisvandanum.* Viðtal við Þorlák H. Helgason. 6. nóvember.

Greenbaum, S. 1988. *School Bullying and Victimization.* National School Safety Center, Malibu, CA.

Grétar L. Marinósson. 2007. *Tálmar og tækifæri, menntun nemenda með þroskahömlun á Íslandi.* Reykjavík, Háskólaútgáfa.

Guðjón Ólafsson. 1996. *Einelti.* Hf. Uppi. Ritroð uppeldis og menntunar, Reykjavík.

Háskóli Íslands, Menntavísindasvið. 2008. *Málþing um rafrænt einelti.*

Vefslóð: <http://sjonvarp.khi.is/eldra2009.htm> (sótt 7.mars 2009)

Heilbrigðisráðuneytið. 2002. *Norrænu lýðheilsuverðlaunin 2002.*

Vefslóð: <http://www.heilbrigdisraduneyti.is/frettir/frettatilkynningar/nr/453> (Sótt 1.mars 2009)

Íslensk orðabók. 1993. Ritstj. Árni Böðvarsson. Reykjavík, Almenna bókafélagið.

Kowalski, R., Limber, S. og Agatston, P.. 2008. *Cyber Bullying, Bullying in the Digital Age*. England, Blackwell publishing.

Kristján Kristjánsson. 2002. *Mannkostir, Tíðarandi í aldarlok*. Reykjavík, Háskólaútgáfan.

Menntamálaráðuneytið. 2002. Framkvæmd Olweusarverkefnis gegn einelti og niðurstöður könnunar í grunnskólum haustið 2002. Vefslóð:

<http://www.menntamalaraduneyti.is/frettir/Forsidugreinar/nr/865> (sótt 1.mars 2009)

Menntamálaráðuneytið. 2003. *Þátttaka grunnskóla í Olweusaráætluninni gegn einelti 2004-2006*. Vefslóð: <http://www.menntamalaraduneyti.is/frettir/dreifibref/nr/587> (sótt 1. mars 2009)

Olweus Bullying Prevention Program. 2002. Síðast uppfært 23. febrúar 2009.

Vefslóð: <http://www.clemson.edu/olweus/history.htm> (sótt 22.febrúar 2009)

Olweus, D. 1991. *Mobbing í skolan. Vad vet vi och vad kan vi göra*. Svíþjóð, Liber Utbilning AB.

Olweus, D. 2005. *Einelti meðal barna og unglinga*. Ráðleggingar til foreldra. Þorlákur H. Helgason staðfærði. Olweusaráætlun gegn einelti, Reykjavík.

Olweus, D. 2006. *Olweusaráætlunin gegn einelti og andfélagslegri hegðun*. Handbók Þorlákur H. Helgason staðfærði. Olweusarverkefnið gegn einelti, Reykjavík.

Samfélag, fjölskylda og tækni. Heildræði fyrir foreldra og leiðbeiningar um örugga netnotkun barna. 2007. Vefslóð: <http://saft.is/> (sótt á 1.mars 2009)

Regnbogabörn. 2002. Um Regnbogabörn Vefslóð:

<http://www.regnbogaborn.is/?expand=2&i=2> (sótt 1.mars 2009)

Roland, Alexandria, E og G. S. Vaaland. 2001. Saman í sátt. *Leiðir til að fást við einelti og samskiptavanda í skólum*. Elín Einarsdóttir og Guðmundur Ingi Leifsson þýddu og staðfærðu. Reykjavík, Námsgagnastofnun Íslands

Tímarit Regnbogabarna. 2007. 1.tbl. 3 árg. Hafnafjörður, Regnbogabörn. Vefslóð:
<http://www.regnbogaborn.is/files/Regnbogaborn-1-07-RETT.pdf> (sótt 7.mars 2009)

Toshiki Toma 2007. Fordómar og starf gegn fordómum. *Fjölmennning á Íslandi* (ritst. Hanna Ragnarsdóttir, Elsa S. Jónsdóttir og Þorkell Bernharðsson), bls. 57-73. Reykjavík, Rannsóknarstofa í fjölmennningarfræðum KHÍ og Háskólaútgáfan.

Vefrit Menntamálaráðuneytisins. 2003. *Olweusaráætlun gegn einelti í 45 grunnskólum, viðamesta símenntunarverkefni í grunnskólum á Íslandi*.
vefslóð: http://www.menntamalaraduneyti.is/media/MRN-pdf_Vefrit/122003.pdf (sótt 28. febrúar 2009)

Þorlákur Helgason. *Gegn einelti. Eineltisáætlun*. vefslóð: <http://www.olweus.is/eineltisaaetlun>
(sótt 1.mars 2009)