



Einelti í grunnskólum

Viðbrögð og fyrirbyggjandi aðferðir

Birgitta Líf Finnsd. Helland

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs

Deild faggreinakennslu



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Einelti í grunnskólum

Viðbrögð og fyrirbyggjandi aðferðir

Birgitta Líf Finnsd. Helland

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs í grunnskólakennslu með áherslu á erlend tungumál

Leiðbeinandi: Svava Pétursdóttir

Deild faggreinakennslu
Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Maí 2020

Einelti í grunnskólum

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed.-prófs
í grunnskólakennslu með áherslu á erlend tungumálum við deild
faggreinakennslu,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Birgitta Líf Finnsd. Helland 2020

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

Ágrip

Þessi ritgerð er skrifuð sem lokaritgerð til B.Ed-prófs við grunnskólakennslu með áherslu á erlend tungumál. Einelti getur verið víða og hefur áhrif á þá sem eru í kringum það. Markmið þessarar ritgerðar er að rannsaka og skilgreina hugtakið einelti og það helsta sem kemur að að því t.d. gerendur, þolendur, áhorfendur og áhrif eineltis. Einnig er fjallað um hvað skólar og kennarar geta gert til að fyrirbyggja einelti og hvernig bregðast má við þegar einelti er þegar til staðar. Mikið er um einelti í grunnskólum og skólar og kennarar þurfa að hafa þekkingu til að koma auga á það og bregðast við. Einnig er mikilvægt að fyrirbyggja einelti með sérstökum eineltisáætlunum. Niðurstöður ritgerðarinnar gefa til kynna að öflug úrræði séu til staðar hér á landi til þess að fyrirbyggja einelti eða bregðast við þegar það kemur upp en til að geta notað þessi úrræði þarf að kunna á þau. Hér er því leitast við að varpa ljósi á eðli eineltis og þeirra úrræða sem beita má gegn því í tengslum við rannsóknir og fræðilegar kenningar.

Efnisyfirlit

Ágrip.....	3
Myndaskrá.....	5
Formáli	6
1 Inngangur.....	7
2 Skilgreiningar	8
2.1 Einelti.....	8
2.2 Birtingarmyndir eineltis.....	9
2.3 Þolendur	10
2.4 Gerendur	11
2.5 Áhorfendur	13
2.6 Afleiðingar eineltis.....	14
2.7 Réttur okkar til menntunar.....	16
3 Fyrirbyggjandi aðferðir	18
3.1 Lög og reglugerðir um einelti	18
3.1.1 Erlend lög og reglugerðir	18
3.1.2 Lög og reglugerðir hérlendis.....	18
3.2 Olweusaráætlunin	19
3.2.1 Eineltishringurinn	21
3.2.2 Bekkjarreglur og bekkjarfundir.....	22
3.3 Fræðsla um siðferði á netinu og neteinelti	23
4 Viðbrögð	26
4.1 Hlutverk kennarans	26
4.2 Eineltisáætlanir í grunnskólum landsins.....	27
4.3 Sheffield verkefnið	29
5 Umræður	31
6 Lokaorð.....	35
Heimildaskrá.....	36

Myndaskrá

Mynd 1. Eineltishringurinn, mynd fengin á <https://olweus.is>22

Formáli

Það helsta sem mér er minnisstætt úr grunnskóla er eineltið sem ég varð fyrir. Kennararnir komu ekki auga á það en foreldrar mínir vissu af því að hluta og funduðu með kennurum mínum og skólastjórnendum en því miður fann ég ekki fyrir neinum breytingum og eineltið hélt áfram. Hluta af eineltinu þorði ég ekki að segja frá vegna skammar og ég var viss um að ef ég sagði frá myndi það aðeins versna. Því miður varð ég fyrir einelti alla mína grunnskólagöngu og einnig um tímabil í menntaskóla. Það helsta sem laðaði mig að grunnskólakennslu var að geta haft áhrif á eineltið sem viðgengst í skólum landsins en auðvitað hef ég einnig áhuga á að kenna og vona að það verði í minni framtíð. Þótt ég nái aðeins að hjálpa einum nemenda sem orðið hefur fyrir barðinu á einelti verður markmiði mínu náð. Það er mikilvægt að kennarar hugsi um velferð nemenda sinna.

Ég vil þakka fjölskyldu minni fyrir að hjálpa mér í gegnum þetta verkefni. Það tók á andlega og voru þau alltaf til staðar fyrir mig. Sérstakar þakkir vil ég færa systur minnar og manninum hennar fyrir að hafa það þolinmæði að lesa yfir og gefa góð ráð.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Siðareglur Háskóla Íslands* (<https://ugla.hi.is/kennsluskra/index.php?tab=skoli&chapter=content&id=41969>) 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, 16. maí 2020

_____ Birgitta Líf Finnsd. Helland _____

1 Inngangur

Einelti hefur magnast í grunnskólum landsins á síðustu árum og fregnir af því eru algengar á fréttu- og samfélagsmiðlum (Gunnþórunn Jónsdóttir, 2019). Jafnvel eru til fréttir um börn og unglunga sem hafa tekið sitt eigið líf vegna vanlíðanar sem rekja má til verstu afleiðinga eineltis. Það er skólaskylda á Íslandi og það er réttur okkar að öðlast menntun. Einelti ætti ekki að koma í veg fyrir það (Lög um grunnskóla nr. 91/2008).

Í þessari ritgerð verður gert grein fyrir hvað kennarar og skólar geta gert þegar einelti er til staðar og hvað er hægt að gera til þess að fyrirbyggja það. Einnig verða fræðilega hugtök sem tengjast einelti skilgreind. Til dæmis einkenni þolenda og gerenda, afleiðingar eineltis og birtingarmyndir þess. Til að geta fyrirbyggt eða brugðist við einelti með viðeigandi hætti þarf að þekkja einkenni þeirra sem koma að því.

Afleiðingar eineltis geta verið hræðilegar og þess vegna er mikilvægt að grípa inn í eins fljótt og hægt er. Mín persónuleg reynsla af einelti er mikil. Ég var lögð í einelti alla mína grunnskólagöngu og einnig um tíma í menntaskóla og er enn að vinna úr þeim áhrifum sem það hafði á mig. Afleiðingar eineltisins sem ég varð fyrir voru nálægt með þeim alvarlegustu sem fyrirfinnast. Mikilvægt er fyrir kennara og starfsmenn grunnskóla að grípa inn í þegar einelti á sér stað og til þess að geta gert það þurfa þau rétta þekkingu og færni.

Í þessari ritgerð mun ég reyna að svara spurningunni: Hvað geta kennarar og skólar gert þegar einelti er til staðar og hvernig er hægt að fyrirbyggja það?

2 Skilgreiningar

Hér verður farið yfir ýmsar skilgreiningar sem tengjast einelti almennt, m.a. gerendur, þolendur og birtingarmyndir. Einnig verður fjallað um afleiðingar eineltis.

2.1 Einelti

Guðjón Ólafsson sérkennslufræðingur setti fram skilgreiningu á einelti árið 1996 sem enn er notuð í dag: „Um einelti er að ræða þegar einhver er tekinn fyrir og píndur, andlega eða líkamlega, aftur og aftur í lengri tíma af einum eða fleirum“ (Guðjón Ólafsson, 1996). Þessi skilgreining er keimlík skilgreiningu hans Dans Olweus (Olweus, 1993, bls 9), en hann skilgreinir einelti þannig að viðkomandi verður ítrekað fyrir neikvæðu áreiti í lengri tíma af einum eða fleirum nemendum.

Í Skandinavíu er orðið “mobbing” notað yfir einelti en það getur haft nokkrar merkingar. Upphaflega kemur það frá orðinu “mob” á ensku, sem gefur í skyn að hópur fólks taki þátt í áreitinu en einnig hefur þetta orð verið notað þegar aðeins ein manneskja er að stríða eða áreitir aðra (Olweus, 1993, bls 8). Olweus nefnir að varasamt sé að nota orðið einelti eingöngu yfir það þegar hópur af krökkum leggur einn í einelti, ekki megi gleyma því að það er hægt að nota orðið þegar aðeins ein einstaklingur leggur annan í einelti. Snemma á níunda áratugnum var gerð rannsókn í Bergen í Noregi. Niðurstöður hennar sýndi að 35-40% þeirra sem lagðir voru í einelti sögðu gerandann vera eina manneskju, en ekki hóp. Birtingarmynd eineltis getur verið svipuð hvort sem gerandinn er einn eða margir en þó má álykta að það gæti verið óþægilegra og skaðlegra fyrir þolandann að vera lagður í einelti af hópi fólks (Olweus, 1993, bls 9).

Á vefsíðu Reykjavíkurborgar fyrir grunnskóla og frístundaheimili stendur að einelti sé hugtak yfir ákveðið ofbeldi sem margir geta túlkað á ólíka vegu. Margir hafa lent í einelti á skólagöngu sinni, en birtingarmynd þess getur verið mismunandi og einstaklingsbundin. Upplifun ólíkra þolenda á sams konar einelti getur einnig verið ólík. Ein algeng skilgreining á einelti er að það sé þegar margir eða ákveðinn hópur stríða einum einstaklingi, t.d. með niðrandi orðum, sögusögnum, hótunum, höfnun eða einfaldlega algjörri útskýfun frá félagshópunum. Þetta er þegar ákveðinn einstaklingur verður fyrir óæskilegu neikvæðu áreiti og getur átt erfitt með að verjast því. Einelti getur verið sýnilegt en einnig dulið öðrum, sem segir okkur að það eru til margar tegundir eineltis (Reykjavík, e.d.)

Í ýmsum fræðilegum greinum kemur fram að einelti sé skilgreint nánar sem markmiðatengd hegðun frekar en ásetningur um skaða. Fræðileg endurskoðun á hugtakinu einelti bendir til þess að einelti tengist frekar því að vera virkur, einstaklingurinn lætur hlutina gerast, í stað þess að bíða eftir að þeir komi fyrir hann. Það hefur verið sannað að

fyrir suma er þetta spurning um aðlögunarhæfni, til að efla orðspor viðkomanda og vera með félagsleg yfirráð yfir öðrum (Volk, Dane, Marini, 2014).

Börn eiga það til að rífast eða slást en þótt slagsmál þeirra á milli séu í öllum tilvikum slæm og afleiðingarnar alltaf af verri gerðinni þýðir það ekki endilega að það sé hluti af einelti. Það er vitað að börnum kemur ekki alltaf vel saman. Kennarar þurfa að huga að allri stríðni og slagsmálum en til þess að geta greint nánar hvað um ræðir þurfa þeir að vita hvað einelti er og hvað felst í því. Einelti er misbeiting á valdi, börn sem eru stærri og kraftmeiri ráðast á þau sem eru smærri og kraftminni. (Roland og Vaaland, 2001, bls. 11).

Til þess að kennarar geti borið kennsl á einelti þurfa þeir að vita hvernig það lýsir sér og hverjar birtingarmyndir þess eru, hér í næsta kafla verður farið yfir það.

2.2 Birtingarmyndir eineltis

Einelti getur átt sér stað næstum hvar sem er og hvenær sem er, í mörgum tilfellum er það dulið öðrum og aðeins sá sem verður fyrir því sér það. Einnig getur eineltið verið það dulið að þolendurnir gera sér ekki grein fyrir því að þau séu að verða fyrir einelti en verður þó fyrir slæmum áhrifum sem þau geta ekki útskýrt eða skilgreint. Viðkomandi getur t.d. fundið fyrir því að önnur börn fyrir líta hann/hana og liðið eins og enginn hlusti á sig (Kolbrún Baldursdóttir, 2012, bls. 50-65).

Einelti á sér oft stað innan veggja skólans eða á skólalóðinni, í yngri bekkjum grunnskóla verður einn af hverjum þremur þolendum fyrir einelti í frímínútum eða í hádegishléi. Þegar nemendurnir eru rétt ókomnir eða komnir í unglingadeildina á eineltið sér stað næstum því hvar sem er í skólanum, á göngunum, á skólalóðinni eða jafnvel í kennslustofunum. Þolendur eiga líka í hættu á að vera lagðir í einelti á leiðinni í eða úr skólanum (Sharp og Smith, 1994, bls. 3).

Einelti getur birst í mismunandi myndum. Drekaslóð (e.d.), sem er fræðslu- og þjónustumiðstöð fyrir þolendur allskyns ofbeldis og aðstandendur þeirra, hefur birt skilgreiningar á nokkrum gerðum eineltis. Farið verður yfir þær hér. Munnlegt ofbeldi er það þegar krakkar uppnefna aðra, stríða þeim eða lýsa neikvæðum skoðunum á þolanda. Gerendurnir í þessari tegund eineltis eiga það til að hafa þetta dulið, hvíslast á um þolandann og hlægja eftir á. Félagslegt einelti á sér stað þegar aðrir skilja þolandann útundan í allri afþreyingu, þjóða honum t.d. ekki í afmæli eða út að leika. Þolandinn þarf oft að upplifa svipbrigði frá samnemendum sínum eða vera hundsáður og útskúfaður frá hópnum. Efnislegt ofbeldi er það þegar eigum þolandans er stolið eða þær eyðilagðar, t.d. skólataskan, bækur, skór, útiföt eða hvað sem er sem þolandinn kemur með í skólann. Um andlegt ofbeldi er að ræða þegar þolandinn er þvingaður til að gera eitthvað sem hann vil ekki gera, eitthvað sem brýtur gegn rétti barnsins, hann fær skilaboð á hverjum degi í gegnum símann eða

samfélagsmiðla sem innihalda hótanir eða neikvæðar skoðanir á honum. Líkamlegt ofbeldi er svo það þegar þolandinn er laminn, t.d. þegar honum er haldið niðri á meðan aðrir lemja og sparka í hann.

Á síðustu árum hefur verið ör þróun í tækni og margir krakkar notast við snjallsíma. Samkvæmt könnun sem framkvæmd var á árunum 2013-2014 á börnum á aldrinum 9-16 ára í Evrópu kom í ljós að 46% þeirra áttu snjallsíma og 41% þeirra notuðu hann daglega (Kjartan Ólafsson og Mascheroni, 2015). Þessi þróun hefur gert gerendunum léttara fyrir að leggja í einelti. Þegar einelti færast yfir á netið kallast það neteinelti en það getur átt sér stað t.d. í gegnum snjallsíma, tölvur eða spjaldtölvur. Þá er m.a. notast við smáskilaboð, samskiptaforrit á netinu, samfélagsmiðla eða netleiki. Eineltið felur í sér að senda eða deila neikvæðum eða skaðlegum athugasemdum eða fölsku efni um einhvern annan. Einnig getur það falið í sér að deila persónulegum upplýsingum eða leyndarmálum um viðkomanda til að valda vandræðum og niðurlægingu. Í sumu einelti sem á sér stað á netinu getur falist ólögmeta eða glæpsamlega hegðun. Algengast er að neteinelti eigi sér stað á samfélagsmiðlum eins og Facebook, Instragram, Snapchat og Twitter, með símaskilaboðum eða gegnum tölvupóst (Stopbullying.gov, 2019).

Í dag er hægt að nota Internetið alla daga og á öllum tímum sólarhringsins, því geta gerendur notað það til þess að leggja í einelti hvar og hvenær sem er. Áður en netið varð eins aðgengilegt og það er í dag og fyrir tíma samfélagsmiðla var heimili þolanda oftast öruggur staður til að vera á. Þar var hægt að læsa sig inni og þau urðu ekki fyrir neinu slæmu áreiti frá gerendunum. Nú til dags er enginn staður öruggur. Einn eiginleiki neteineltis er að gerendurnir eru nafnlausir á netinu og því er erfiðara að finna þá. Þótt að neteinelti sé oftast nafnlaust veldur það ekki minna tjóni fyrir þolandann. Það gæti jafnvel verið meira skaðlegt heldur en einelti sem gerist á staðnum (Saft, e.d.).

2.3 Þolendur

Margir þolendur velta fyrir sér ástæðu þess að þau eru lögð í einelti. Þeir spyrja sig spurninga á borð við: Er ég of feit/ur? Er ég ljót/ur? Er ég of grónn/grannur? Er ég of lítil/l? Er ég of stór? Ekki er auðvelt að segja til um ástæðu þess að einhver er lagður í einelti og ekki er til neitt eitt svar við því. Allir geta lent í því að verða fyrir einelti en í flestum tilfellum eru það ákveðin einkenni sem valda því að gerendur velja ákveðin börn. Þau sem eru í meiri hættu á að verða fyrir einelti eiga t.d. erfitt með félagsleg tengsl, eru oft ein, upplifa einmanaleika og finna fyrir höfnun (Ársæll Már Arnarsson og Vanda Sigurgeirsdóttir, 2018). Rannsóknir hafa sýnt fram á það að börn sem eru lögð í einelti bera með sér ýmsa svipaða eiginleika, þau eru t.d. oft órugg og hrædd, viðkvæmari en önnur börn og halda sig mikið út af fyrir sig. Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á það að börn sem verða fyrir einelti eiga oft betra

samband við foreldra sína, einkum við móður sína, kennarar þeirra barna eru hræddir um það að þetta nána samband við annað hvort móður eða föður eða bæði gæti haft í för með sér ofverndun (Guðjón Ólafsson, 1996, bls. 21-22).

Polandi bregst oft við einelti með því að gráta, verða gramur og einangra sig frá öðrum. Þegar viðkomandi bregst við með slíkum hætti verður það auðvelt fyrir gerandann að halda áfram að leggja þolandann í einelti, hann verður varnarlaus. Fórnarlömb eineltis eru þó ekki öll eins. Til eru þolendur sem kallast ögrandi þolendur. Þeir eru klunnalegir í samskiptum við aðra, geta skemmt fyrir öðrum og hætta ekki einhverri hegðun þegar þau eru beðin um það (Ársæll og Vanda, 2018). Þar að auki hafa ráðgjafar sagt að barnið sem verður fyrir einelti mun einangra sig frá jafnöldrum sínum og þróa frekari aðferðir til þess að þola eineltið frekar en að öðlast félagsfærni. Það geta verið margar ástæður fyrir því af hverju þolendur segja ekki frá eineltinu. Þau geta t.d. skammast sín fyrir að verða fyrir einelti, þau halda að það sé ekki hægt að hjálpa þeim, þau eru hrædd um að engin vilji hjálpa, að gerendurnir muni hefna sín og að það að klaga sé ekki flott (Coloroso, 2015).

Hlín Kristbergisdóttir og Jón Gunnar Bernburg (2011) framkvæmdu rannsókn á einelti sem leiddi í ljós að þeir sem búa við fátækt eru í hættuflokki. Börn sem hafa minna á milli handanna geta mögulega ekki tekið þátt í allri þeirri afþreyingu sem er í boði fyrir hina og eru því í hættu að verða fyrir fordómum vegna þess. Einnig kom í ljós að þeir sem eru með slæmt félagsnet eru líka í meiri hættu á að verða fyrir einelti eða vera útskúfað af hinum.

2.4 Gerendur

Í nýlegri rannsókn sem framkvæmd var í Englandi með 8.850 þátttakendum kom í ljós að 66% þeirra sem játuðu að hafa lagt í einelti voru karlkyns. Þegar þátttakendur voru spurðir um hvort þeir hefðu viljandi meitt einhvern, útskúfað einhvern eða sagt eitthvað neikvætt um einhvern eru tölurnar alltaf hærri hjá drengjum en hjá stúlkum (Ditchthelabel, 2016). Það sama kemur fram hjá Sharp og Smith (2000), það kemur oftast fyrir að gerendur eru karlkyns, annað hvort einn eða með öðrum. Í niðurstöðum þeirra kemur einnig fram að algengara er að stúlkur leggi aðrar stúlkur í einelti, og þá frekar stúlkur sem tilheyra vinahópi þeirra. Í flestum tilfellum er það einelti óbeint, sem gerir foreldrum og kennurum erfitt um vik að bera kennsl á það (Sharp og Smith, 2000).

Algengt er að gerendur finna þolendur sem eru yngri en þeir sjálfir, leggja þá í einelti og gera lífið þeirra leitt. Þetta getur leitt til þess að þegar eldri bekkir eru skoðaðir minnkar eineltið. Þá eru gerendurnir útskrifaðir úr skólanum og eru þá ekki að leggja yngri nemendur lengur í einelti (Olweus, 2005).

Til eru fræðimenn sem telja að gerendur séu árársargjarnir og hafa jákvætt viðhorf til ofbeldi. Hjá þeim er alltaf stutt í árársargirnina og vilja þeir stjórna og ráða yfir öðrum, þeim

finnst spennandi að geta kvalið aðra og hafa enga samkennd með þeim. Þessi lýsing á gerendum samræmist ekki kenningum sálfræðinga og barnageðlækna, þeir telja það að gerendur eru óöruggir og hræddir en sýni það ekki. Samkvæmt öðrum rannsóknum eru þeir annað hvort í meðallagi öruggir eða frekar öruggir. Gerendur sem passa við fyrstu lýsingu hár fyrir ofan eru sennilegi til að eiga í ágreiningi við kerfið þegar þau eldast. Í rannsóknum Olweusar sem hófust árið 1993 kom í ljós að 60% af þeim gerendum í 6.-9. bekk hlutu einn eða fleiri dóma áður en þeir urðu 24 ára og að 35-40% af fyrrverandi gerendum hlutu þrjá eða fleiri dóma á svipuðum aldri (Guðjón Ólafsson, 1996, bls. 25-26). Sálfræðingurinn Kolbrún Baldursdóttir (2012, bls. 70-77) er sammála lýsingu gerenda sem sálfræðingar og barnageðlæknar hafa. Hún telur að gerendur séu með neikvæða sjálfsmynd og að afleiðingar þess séu að þeir verða óöruggir. Þeir eru í einhverjum tilfellum fyrrverandi þolendur eineltis og eru þá að vinna úr afleiðingum þess. Þótt þeir viti hvað þolendurnir eru að ganga í gegnum getur það í mörgum tilfellum ekki stoppað þá að leggja aðra í einelti. Fullorðnir hafa yfirleitt sjálfstjórn á hegðun sinni gagnvart öðrum en börn hafa þó oft ekki þann aga, sérstaklega ef þau upplifa vanlíðan. Þegar gerendur eru spurðir af hverju þeir velji að leggja aðra í einelti er svarið oft það að þeir ætluðu sér ekki að gera það. Þeir gerðu sér ekki grein fyrir að þeir væru að leggja aðra í einelti og að vanlíðan þeirra hafi beinlínis tekið yfir.

Önnur rannsókn frá árinu 2016 leiddi í ljós að einn af hverjum þremur gerendum sögðu að þeim fyndist foreldrar eða forráðamenn þeirra ekki hafa nægan tíma fyrir þá eða til að sinna þeim. Einnig kom í ljós að gerendur koma oft frá stórum fjölskyldum eða búa ekki heima hjá líffræðilegu foreldrum sínum. Þau finna fyrir höfnun frá þeim sem ættu að elska þau skilyrðalaust. Þar að auki eru þau líklegri til að koma frá ofbeldisfullu heimili, þar sem mikið er rifist og fjandskapur er mikill (Ditchthelabel, 2016, Ditchthelabel, 2018).

Sérfræðingar hafa velt því fyrir sér og skoðað hvort eitthvað atvik eða annað sem á sér stað í uppeldinu, t.d. ákveðnar aðstæður geti haft þannig áhrif á barnið að því finnst það þurfa að kvelja aðra og finnur ekki til samkenndar. Margt bendir til þess að ákveðnar kringumstæður hjá börnum hafa þannig slæm áhrif á þau. Meðal þess sem hefur mikil áhrif á börn og tilhneigingu þeirra til þess að gerast gerendur eineltis er skortur á hlýju og jákvæðni frá foreldrum. Einnig hefur vöntun á skýrum mörkum þess sem er leyfilegt og bannað í samskiptum mikil áhrif. Börn sem lifa við þessar aðstæður eru einnig líklegri til þess að upplifa erfiðar og strangar uppeldisaðferðir, t.d. líkamlegar refsingar og mikla reiði (Guðjón Ólafsson, 1996, bls. 25-26).

Velta má fyrir sér hvort margar tegundir gerenda séu til eða hvort allir eru eins. Fræðsluráðgjafar hafa safnað saman gögnum um ýmiskonar einelti og skipt gerendum upp í eftirfarandi sjö tegundir:

1. **Sjálföruggi gerandinn** er með hátt sjálfssálit og lítur svo á að hann sé æðri en hinir og að hann eigi allt það besta skilið.
2. **Félagslegi gerandinn** hæðir, býr til sögusagnir og slúður og svívirðir aðra. Einnig getur hann verið afbrýðisamur vegna jákvæða eiginleika annarra og felur þá sjálfsmynd sína.
3. **Vel vopnaði gerandinn** getur verið svalur og aðskilur sig frá öðrum. Hann getur verið ógnvekjandi og hefningjarn gagnvart fórnarlömbum sínum en á sama tíma heillandi og blekkjandi fyrir framan aðra.
4. **Ofvirki gerandinn** er ekki góður í félagslegum samskiptum og gengur illa í skóla. Hann á erfitt með að eignast vini og á það til að kenna hinum aðilanum um og segir að hann hafi byrjaði.
5. **Þolandinn og gerandinn** er það þegar aðili sem er lagður í einelti af fullorðnum eða eldri krökkum bregst grimmilega við þegar hann verður fyrir eineltinu og lætur það bitna á þeim sem eru minni og veikari. Þessi tegund er sjaldgæfust af þeim öllum.
6. **Hópur af gerendum** er vinahópur sem neyðir annan sem er fyrir utan hópsins í að taka á sig sökina fyrir það sem þeir gerðu eða útiloka þann einstakling frá félagslífinu. Þeir líta oft fyrir að vera vingjarnlegir í kringum aðra.
7. **Flokkur af gerendum** eru gerendur sem hópast saman í leit að stjórn, yfirráðum og valdi. Þá skortir samúð og iðrun og eru tillitslausir gagnvart þolendum sínum.

Gerandinn treystir á áhorfendur til að taka þátt í eineltinu, styðja það eða gera ekki neitt til að stoppa það. Einelti er lærd hegðun og á sér oft stað heima við hjá gerendum (Coloroso, 2015).

2.5 Áhorfendur

Áhorfendur eru hópur sem á það til að gleymast. Athyglin beinist yfirleitt að eineltisvandanum, þolandanum eða afleiðingum eineltisins en ekki til þeirra sem eru í kringum það. Í þessum hóp eru þeir sem standa á hliðarlínunni á meðan einelti á sér stað en gerir ekkert í því, þeir hjálpa hvorki þolandanum né gerandanum. Kennarar, foreldrar og vinir gefa þolandanum oftast athygli því hann er að verða fyrir einhverskonar ofbeldi. Gerandinn fær athygli því reglurnar segja að þeir sem meiða aðra eiga að fá refsingu. Hins vegar fá áhorfendur enga athygli þótt þessir hlutir geti haft mikil áhrif á þá (Hazler, 1996, bls. 11)

Þegar einelti á sér stað innan hópa er tengslanet á milli allra: þolenda, gerenda og áhorfenda. Rannsóknir hafa leitt í ljós að áhorfendur eru hluti af eineltinu í rúmlegar 80% tilfella. Áhorfendur geta haft mikla stjórn á eineltinu. Þeir geta annað hvort stöðvað það eða leyft því að halda áfram. Oftast er valið að gera ekki neitt til að stöðva það og hjálpa

þolendum. Það getur leitt til þess að eineltið haldið áfram í marga daga, vikur, mánuði eða ár. Nokkrar mögulegar ástæður eru fyrir því að áhorfendur gera ekki neitt, þar á meðal óttinn að vera sjálfir lagðir í einelti, verða klöguskjóður eða einfaldlega vilja þau ekki skipta sér af annarra manna málum. Nýjar rannsóknir sýna það að þegar áhorfendur aðhafast eitthvað þá hættir eineltið í mörgum tilvikum, sérstaklega þegar margir ákveða að gera eitthvað. Þess vegna er mikilvægt fyrir foreldra eða forráðamenn og kennara að hvetja nemendur til þess að láta vita og grípa inn í ef þau sjá einelti eða aðra neikvæða hegðun eiga sér stað. Það getur verið erfitt fyrir áhorfendur að segja frá og þess vegna er gott ef sá aðili hefur stuðning frá öðrum, t.d. fullorðnum. Oft er það þannig að þau þurfa ákveðna og örugga leið til þess að segja frá. (Vanda Sigurgeirsdóttir og Hrefna Sigurjónsdóttir, 2017, bls. 7-13).

Fræðimaðurinn Keith Sullivan og samstarfsmenn hans flokka áhorfendur í fjóra hópa:

1. Aðstoðarmenn, þeir sem fara eftir óskum gerandans.
2. Þeir sem styrkja eineltið, áhorfendur sem hlæja og hvetja gerendur áfram.
3. Utanaðkomandi, þeir sem hjálpa hvorki gerandanum né þolandanum og standa aðeins á hliðarlínunni.
4. Verjendurnir, þeir sem hugga og hjálpa þolandann og reyna að stöðva eineltið (Sullivan, K., Cleary og Sullivan, G., 2004, bls. 19-20).

Árið 2006 var gerð rannsókn á áhorfendum eineltis í yngri og miðstigi, 6-13 ára og einnig í efstastigi, 11-16 ára. Rannsóknin var hluti af alþjóðlegri rannsókn sem framkvæmd var í Ástralíu, Bangladess, Englandi, Ísrael, Ítalíu og Suður-Afríku. Þar kom í ljós að munnlegt einelti átti sér stað að minnsta kosti einu sinni í viku, oftast en líkamlegt og kynferðislegt einelti. Munnlegt einelti frá áhorfendum var meira í yngri- og miðstigi heldur en efstastigi. Þar að auki sýndi rannsóknin að líkamlegt einelti í viðurvist áhorfenda virðist minna útbreitt í efstastigi heldur en yngri- og miðstigi en kynferðislegt einelti í viðurvist áhorfenda á sér stað oftast í efstastigi. Tölulegar niðurstöður um einelti sem á sér stað vikulega á þessum skólastigum að viðstöddum áhorfendum sýna að munnlegt einelti í yngri- og miðstigi er 76,8% en 64,2% í efstastigi. Líkamlegt einelti í yngri- og miðstigi er 53% en 43,3% í efstastigi. Kynferðislegt einelti í yngri- og miðstigi er 24% en 47,5% í efstastigi. Þessi rannsókn sýnir að ákveðin hluti af áhorfendum taka þátt í eineltinu á meðan hinir horfa á, sem þýðir að áhorfandi er ekki bara áhorfandi (Mestry, Martyn og Squelch, 2006).

2.6 Afleiðingar eineltis

Einelti getur haft ýmiskonar áhrif á börn, bæði þolendur og gerendur. Þegar börn byrja að verða fyrir einelti eiga þau til að breyta venjum sínum eða taka upp nýjar venjur. Það eru viðvörðunarkerki sem foreldrar, forráðamenn eða kennarar ættu að fylgjast með. Einkennin geta t.d. verið áhugaleysi gagnvart skólanum, börnin hætta að vilja fara í skólann, fara aðra

leið í skólann en venjulega, einkunnir lækka, þau einangra sig frá fjölskyldu sinni og félagslegum þáttum innan skólans, eru oft svöng eftir skóla, stela peningum frá fjölskyldu sinni, bregðast illa við þegar síminn hringir eða þau fá skilaboð, eru með magakveisu, höfuðverk, fá kvíðaköst, eiga erfitt með að sofa eða sofa of mikið og er oft uppgefinn (Coloroso, 2002). Í skýrslu frá ráðstefnu umboðsmanns barna um einelti (1999, bls. 15-16) eru önnur einkenni tilgreind ásamt venjum sem börn eiga það til að breyta eða taka upp þegar þau eru lögð í einelti. Dæmi um það er að þau vilja láta fylgja sér í skólann, þau byrja að segja að þeim líði illa á morgnana og hætta jafnvel að mæta í skólann. Einnig eiga þau til að hætta að borða eða gráta sig í svefn. Þau geta farið að sýna árásgirni og jafnvel byrjað að leggja systkini eða aðra fjölskyldumeðlimi í einelti. Ein verstu einkennin eru þegar börn tala um að fremja sjálfsvíg og í sumum tilfellum reyna þau það. Yfirleitt neita þolendur að segja öðrum hvað er að.

Þegar einelti er búið að viðgangast í smá tíma getur þolandanum byrjað að líða illa. Hann verður einmana og öryggið minnkar, oft hættir hann að treysta öðrum og verður ávallt var um sig í kringum aðra nemendur. Þegar eineltið verður langvarandi getur það valdið streitu hjá þolandanum og leitt til þunglyndis. Einnig getur hann byrjað að haga sér illa (Reykjavík, e.d.). Fleiri afleiðingarnar langvarandi eineltis geta verið mjög slæmar, bæði fyrir þolanda og geranda. Þolandi getur t.d. upplifað sig í lægri félagslegri stöðu en aðra, verið með lélegt sjálfsálit, einangrað sig frá heiminum, farið í geðrof og í versta falli framið sjálfsvíg. Með aldrinum geta afleiðingar ýmist versnað eða þróast. Þolandi getur þróað með sér þunglyndi á fullorðinsárunum, endað í ofbeldisfullu sambandi (bæði andlegu og líkamlegu) og verið með lélega líkamlega heilsu. Eineltið getur sömuleiðis haft mikil áhrif á það hvernig gerandinn lifir lífi sínu. Gerendur í eineltismálum eru fjórum sinnum líklegri en aðrir til þess að sýna glæpsamlega hegðun um miðjan þrítugsaldrinum. Einnig er meiri hætta á því að gerandinn flosni upp úr námi, gangi með hættuleg vopn, lendi oft í slagsmálum, noti eiturlyf, sé með neikvætt viðhorf til skóla og þjáist af þunglyndi og upplifi sálrænan vanlíðan (Vanderbilt og Augustyn, 2010).

Í rannsókn sem var gefin út árið 2007 (Carlisle og Rofes, 2007) voru langtímaafleiðingar eineltis hjá fimmtán mönnum á aldrinum 27-35 ára kannaðar. Þeir voru allir lagðir í einelti á grunnskólaaldri en misoft. Afleiðingarnar sem komu fram hjá þeim voru streita og varnarleysi ásamt sálfræðilegum afleiðingum eins og að hafa pissað undir og flestir upplifðu lítið sjálfsálit. Einn tengdi eineltið við skammtíma hlé á líkamlegum vexti sínum. Nokkrir töluðu um þunglyndi og sjálfsvígshugsanir á tímabilum. Þeir voru spurðir hvort þeir hafi sagt einhverjum frá eineltinu á meðan á því stóð. Sjö þeirra sögðu nei. Fimm sögðu að þeir hafi talað við foreldra sína en ekkert breyttist. Einhverjir af þeim voru reiðir foreldrum sínum því þeir gerðu ekki neitt. Ekki kom fram hverjir hinir þrír svöruðu (Carlisle og Rofes, 2007, bls.

19). Í öðrum rannsóknum voru niðurstöðurnar sambærilegar. Samkvæmt rannsókn sem Olweus skrifaði um voru strákar sem lagðir voru í einelti í unglingsáldinni með lítið sjálfstraust og þegar aftur var haft samband við þá þegar þeir voru 23 ára gamlir voru þeir enn með lítið sjálfstraust (Olweus, 1993).

Margir þolendur finna helst fyrir streitu og tengdum kvillum, t.d. höfuðverkjum og vöðvabólgu. Eftir ákveðinn tíma byrja þolendur að trúa því neikvæða sem gerendurnir kalla þá og segja um þá. Þeir velta því fyrir sér hvort þeir séu það sem þeir eru kallaðir. Þar af leiðandi getur sjálfstraust þeirra hrunið og þeir byrja að halda það versta um sjálfa sig, þeir hætta að nenna að berjast á móti eineltinu. Þessar afleiðingar sýndu fram á það að þeir voru ennþá í hlutverki þolenda og brutust aldrei í gegnum það. Vegna þess urðu flestir þeirra þunglyndir. Þegar þeir komust aldrei úr hlutverki þolandans voru þeir búnir að tileinka lífi sínu því og það eina sem var í stöðunni var að draga sig niður (Sólveig, e.d.).

Árið 2007 var byrjað að gera rannsókn í Bandaríkjunum á þolendum eineltis eða neteineltis og sambandi þess við sjálfsmorð. Um 2.000 nemendur úr þrjátíu grunnskólum frá sjötta bekk til þess áttunda tóku þátt. Þar kom fram að 20% af þeim hugsuðu alvarlega um að fremja sjálfsmorð, 19,7% stelpna og 20,9% stráka. Þegar spurt var hvort þau hefðu reynt af fremja sjálfsmorð áður svöruðu 19% játandi, 17,9% stelpna og 20,2% stráka (Hinduja og Patchin, 2010). Þessi rannsókn sýnir okkur að stór hluti þolenda eineltis hafa íhugað eða reynt að fremja sjálfsvíg. Það á ekki aðeins við Bandaríkin því á Íslandi hafa börn einnig reynt það og einhverjum tekist það. Dæmi um það er Dagbjartur Heiðar Arnarsson sem svipti sig lífi árið 2011. Ástæðan var einelti sem hann var búin að upplifa alla sína grunnskólagöngu. Foreldrar hans segja að hann hafi byrjað að reyna að svipta sig lífi þegar hann var aðeins níu ára gamall en tókst það á endanum ellefu ára. Dagbjartur fæddist með hjartagalla og var greindur með einhverfu og ADHD sem gerði hann að auðveldu skotmarki fyrir gerendurna. Foreldrar hans höfðu samband við Barna- og unglingsgeðdeild Landspítalans (BUGL) eftir síðustu misheppnuðu sjálfsvígstílaunina. Þau töluðu ávallt við skólann og óskuðu eftir hjálp sem endaði með því að deildarstjóri skólans hringdi í BUGL og tilkynnti málið. BUGL komst að þeirri niðurstöðu að málið væri ekki nógu alvarlegt fyrir þau, þau hittu drenginn aldrei og gerðu þetta allt í gegnum síma (Rúv, 2015) (Rúv, 2012).

2.7 Réttur okkar til menntunar

Samkvæmt lögum hér á landi er skólaskylda á grunnskólastigi, eða í tíu ár, en í einstaka tilfellum getur sá tími verið styttri. Öllum börnum á Íslandi er skylt að stunda nám í grunnskólum frá aldrinum 6 til 16 ára (Lög um grunnskóla nr. 91/2008).

Í aðalnámskrá grunnskóla stendur að hlutverk grunnskóla sé að veita öllum almenna menntun. Grunnskólar eiga að veita öllum kynslóðum þá þekkingu sem nýtist þeim í samfélaginu, t.d. til að fara sækjast eftir frekari menntun (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011, bls. 12-13).

Grundvallarréttindi okkar allra er að öðlast grunnmenntun og á meðan börn eru að öðlast hana eiga þau líka rétt á að fá frið til þess. Í þeim tilfellum þar sem mikið einelti er til staðar í skólum og innan bekkja geta nemendur upplifað sig óörugga og þeim getur liðið illa. Bæði þolendum og gerendum eineltis líður illa en einnig áhorfendum. Þeir sjá að það er ekkert gert til að stoppa það. Eftir ákveðinn tíma byrjar nemendum að finnast þetta ástand eðlilegt og erfiðara er fyrir þá að mæta í skólann og stunda námið (Olweus, 2005, bls. 28).

Grunnþættirnir sex (læsi, sjálfbærni, heilbrigði og velferð, lýðræði og mannréttindi, jafnrétti og sköpun) sem finna má í aðalnámskrá grunnskóla byggjast á því að nemendur í grunnskólum séu að undirbúa sig andlega og líkamlega fyrir að bjarga sér sjálfum í samfélagi nútímans. Þessir grunnþættir horfa líka framtíðar nemenda, að þeir gefi frá sér, geti haft áhrif og einnig að nemendurnir geta viðhaldið samfélagi sínu þegar þeirra tími er komin. Það gæti svo endað með því að viðkomandi breyti eða þrói samfélagið áfram (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011, bls. 16).

Einelti getur svipt börnum og ungmenni sínum lögbundna rétt til náms og það ætti ekki að gerast.

3 Fyrirbyggjandi aðferðir

Til eru aðferðir til þess að fyrirbyggja einelti áður en það kemur upp í skólum eða innan bekkja. Hér verður fjallað um nokkrar algengar aðferðir sem kennarar eða skólastjórnendur geta notað.

3.1 Lög og reglugerðir um einelti

Erfitt getur verið fyrir nemendur að mæta í skóla ef einelti er til staðar. Í þessum kafla verður farið yfir lög og reglugerðir, bæði erlendis og hérlendis, sem tengjast einelti og skólagöngu.

3.1.1 Erlend lög og reglugerðir

Hér verður farið yfir dæmi um lög og reglugerðir erlendis og verður Bandaríkin tekin fyrir.

Öll fylki Bandaríkjanna hafa sett ýmiskonar lög eða myndað sér stefnu varðandi einelti. Það þýðir að skólastjórnendur eða millistjórnendur í skólum þar sem einelti á sér stað mega grípa inn í með viðeigandi aðgerðum til að stöðva það. Í Bandaríkjunum eru engin alríkislög sem fjalla sérstaklega um einelti. Hins vegar eru til alríkislög sem fjalla um borgaraleg réttindi og jafnrétti, lög sem eiga að koma í veg fyrir mismunun. Þau lög geta skyldað skóla til að grípa inn í með viðeigandi hætti ef brotið er gegn ofangreindum réttindum. Lög um einelti geta verið mismunandi eftir fylkjum en öll eru þau með sama kjarna, þau beinast almennt að því að skilgreina í hvers konar hegðun felist einelti. Þessi hegðun getur verið stríðni, hótanir, ógnun, áreitni, ofbeldi, þjófnaður og niðurlæging á almannafæri. Einnig skrá fylkin niður skapgerðareinkenni þeirra nemenda sem eru líklegri til þess að verða fyrir einelti. Þar að auki fá skólastarfsmenn ráðgjöf um það hvernig eigi á að taka á eineltismálum þegar þau koma upp (FindLaw, 2020).

Í völdum lögum og reglum í Bandaríkjunum er sérstaklega gert grein fyrir réttindum nemenda, þau eru:

- Veita skal þeim sem verða fyrir einelti stuðning. Aðgerðir eru sérstaklega hannaðar til þess að veita þeim öryggi og koma í veg fyrir frekari einelti.
- Þeir sem leggja í einelti fá refsingum sem eru við hæfi.
- Þeir sem verða vitni að einelti ættu að fá þjálfun í því hvað þeir geta gert þegar þeir sjái það, þeir fá það hlutverk að gera skólann öruggan (Paper Center, 2020).

3.1.2 Lög og reglugerðir hérlendis

Hér á landi gilda lög um grunnskóla. Þar stendur að skólar eigi að vera með heildstæða stefnu um það hvernig eigi að fyrirbyggja líkamlegt, andlegt og félagslegt ofbeldi sem getur átt sér stað þar (Lög um grunnskóla, nr. 91/2008). Einnig eru skólar skyldugir til þess að vera með áætlun fyrir það þegar einelti er tilkynnt til skólans og/eða skólayfirvalda. Henni ber að

vera í samræmi við barnaverndarlög og eiga m.a. við hluti eins og einangrun, einelti og aðrar tegundir ofbeldis. Þessi áætlun þarf einnig að innihalda skólareglur um almenna umgengi, samskipti, miðlun, stundvísi, ástundun náms og heilbrigðan lífsstíl. Einnig þarf að koma fram hvernig skólinn muni bregðast við ef þessar reglur eru brotnar. Samkvæmt lögum þurfa allir sem vinna í skólum að viðhalda jákvæðum skólabrag og góðum starfsanda. Skólastjórum og kennurum ber skylda til að hafa samband við foreldra eða forráðamenn varðandi líðan, hegðun og samskipti barnanna. Enn fremur þurfa foreldrar eða forráðamenn að hafa samráð við skólann varðandi skólagöngu barnanna. (Lög um grunnskóla nr. 91/2008).

Í lögum um grunnskóla (nr. 91/2008) segir að allir grunnskólar eigi að mæta öllum þeim námsþörfum sem nemendur hafa án þess að mismuna neinum. Í aðalnámskrá grunnskóla kemur sömuleiðis fram að allir nemendur á grunnskólaaldri eigi rétt á því að fara í grunnskóla án aðgreiningar. Þar er lögð áhersla á að allir nemendur eru jafnir og að allir eigi sama rétt á þeim tækifærum til náms sem skólinn býður upp á. Einnig er fjallað um að virða beri rétt nemenda til þess að taka þátt í öllu sem skólinn hefur upp á að bjóða óháð stöðu þeirra í skólasamfélaginu. Allir eigi að sýna tillitssemi gagnvart fjölbreytileika og ólíkum þörfum nemenda og reyna skal að fjarlægja mismunun nemenda og aðgreiningu í grunnskólum (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011, bls. 43).

3.2 Olweusaráætlunin

Olweusaráætlunin var fyrst kynnt hér á landi árið 2002 og þá innleiddu margir skólar hana. Aðalmarkmið hennar er að minnka einelti og andfélagslega hegðun, bæði innan og utan skólans. Áætlunin er forvörn. Henni er ætlað að búa til betri tengsl milli nemenda og byggja umhverfið þannig upp að allir nemendur séu sáttir og geti verið í kringum hvort annað án vandamála (Halldór S. Guðmundsson og Hjördís Árnadóttir, 2011, bls. 115-144; Olweus, 2005, bls. 8-15).

Önnur markmið hennar eru af ýmsum toga:

1. Að eineltisáætlunin verði hluti af hefðbundnu starfi kennara með bekknum (hópnum) sem og allra annarra starfsmanna í daglegum störfum.
2. Að Lýsa góðri bekkjarstjórnun.
3. Að fjalla á gagnrýnninn hátt um samhengi bekkjarstjórnunar og eineltis og benda á hvernig góð bekkjarstjórnun getur stuðlað að skilvirkari notkun eineltisáætlunarinnar og hvernig hún styrkir kennarann í bekkjarstjórnun.
4. Að draga fram sameiginlega nálgun góðrar bekkjarstjórnunar og eineltisáætlunarinnar.

5. Að birta yfirlit eineltisáætlunarinnar og draga fram árangur áætlunarinnar skv. vísindalegu mati á henni.
6. Að leggja áherslu á að allir starfsmenn skólans tileinki sér mynduglega stjórnun. (Olweus, 2005, bls. 8)

Í áætluninni eru fjórar reglur sem hafa verið vísindalega rannsakaðar um atferlsvanda, þessar reglur einkennast af:

- Hlýlegum og jákvæðum áhuga og alúð hinna fullorðnu.
- Ákveðnum römmum vegna óviðunandi atferlis.
- Stefnufastri beitingu neikvæðra afleiðingar (refsinga) sem hvorki eru líkamlegar né óvinveittar, brjóti nemandi gegn þeim reglum sem ákveðnar hafa verið.
- Fullorðnum í skóla (og á heimili) sem virka sem yfirboðarar við vissar aðstæður. (Olweus.is, e.d.).

Áætlunin felst í að veita kennurum og starfsmönnum skólans þekkingu og hæfni í eineltismálum. Ein mikilvæg kunnátta er bekkjarstjórnun, en skilgreiningin á henni er þegar umsjónarkennarar eða aðrir kennarar bregðast við með aðgerðum við hæfi þegar neikvæð hegðun kemur fram hjá nemanda eða nemendum. Þótt kennari geti komist langt með því að fyrirbyggja neikvæða hegðun í bekknum eru alltaf einhverjar líkur á að slík hegðun muni ryðjast fram. Þess vegna verður kennari að afla sér þekkingar um viðbrögð og beita viðeigandi aðferðum í hvert skipti sem einelti kemur upp (Olweus, 2005, bls. 8-9).

Mikil vinna er á bakvið áætlunina og koma margir að gerð hennar úr hverjum skóla. Starfsmenn fá mismunandi hlutverk og skiptast í hópa; stýrihópur, oddvita, umræðuhópar og verkefnastjóra. Verkefni stýrihópsins er að hefja vinnuna í skólanum og fylgist með því að allt sé rétt gert og að áætlunin skili réttum árangri þegar hún er tekin í gagnið. Síðar í ferlinu sér hópurinn um að leggja könnun fyrir og vinnur úr niðurstöðum hennar. Hópurinn stendur einnig fyrir upplýsingafundum fyrir foreldra um einelti og áætlunina, helst nokkrum yfir lengra tímabil (heila önn eða ár). Umræðuhópar hittast á tveggja vikna fresti í allt að níutíu mínútur til þess að ræða áætlunina og eiga að styðjast við handbók Olweusaráætlunarinnar. Í hverjum umræðuhóp eru tveir hópstjórar og þeir fá kennslu og þjálfun í áætluninni áður en haustönn byrjar. Hópstjórnarnir sjá svo um að kynna áætlunina fyrir hópnum sínum. Hlutverk oddvítans er að stjórna umræðuhópnum. Hann er einnig í stýrihópnum en hann ber mesta ábyrgð á starfsemi og framkvæmd aðgerðarinnar í skólanum. Verkefnastjóri er ávallt til staðar fyrir aðra starfsmenn og stjórnendur og aðstoðar eftir þörfum svo að allt gangi eins og

það á að gera. Þessi manneskja verður ráðgjafi fyrir aðra á meðan tímabilið stendur yfir (Olweus, e.d.).

Árin 2002 og 2003 voru gerðar tvær kannanir á einelti í grunnskólum eftir innleiðingu Olweusaráætlunarinnar, 8.200 nemendur úr 4.-10. bekk tóku þátt og 95% af þeim svöruðu. Árið 2002 fyrir innleiðingu áætlunarinnar sögðust 11,5% nemenda úr 4.-7. bekk vera lagðir í einelti tvisvar til þrisvar á mánuði, stundum oftár. 7,6% nemenda úr 8.-10. bekk sögðust vera lagðir í einelti með sömu tíðni. Árið 2003 eftir innleiðingu Olweusaráætlunarinnar sögðust 7,9% nemenda í 4.-7. bekk vera lögð í einelti og aðeins 4,7% nemenda í 8.-10. bekk. Út frá þessum tölum einum og sér má segja að um 1.500 nemendur hafi komist hjá einelti vegna innleiðingu Olweusaráætlunnar (Olweus, 2005, bls. 29).

3.2.1 Eineltishringurinn

Annað sem kom með Olweusaráætluninni var eineltishringurinn. Hann getur auðveldað nemendum að segja frá einelti og gert þeim kleift að staðsetja sjálfa sig í eineltinu. Hringurinn hefur verið gefinn út á veggspjaldi og á það að hanga í kennslustofum í þeim skólum sem starfa eftir áætluninni (sjá mynd 1.). Á veggspjaldinu eru átta einstaklingar í mismunandi litum sem sýna hvar hver einstaklingur er staðsettur í eineltinu og hvaða hlutverki hann gegnir:

- Rauði einstaklingurinn: Gerandinn, á sjálfur frumkvæði að eineltinu og tekur þátt.
- Dökkappelsínuguli einstaklingurinn: Meðhlaupari/handlangari, er virkur þátttakandi en á ekki frumkvæði.
- Appelsínuguli einstaklingurinn: Stuðningsaðili/óvirkur gerandi, styður eineltið en er ekki virkur þátttakandi.
- Guli einstaklingurinn: Óvirkur stuðningsaðili/hugsanlegur gerandi, er samþykkur eineltinu en styður það ekki sýnilega.
- Grái einstaklingurinn: Hlutlaus áhorfandi, sér hvað gerist en skiptir sér ekki af.
- Ljósgræni einstaklingurinn: Hugsanlegur verndari, er á móti eineltinu og finnst hann/hún ætti að hjálpa, en gerir það ekki.

- Dökkgræni einstaklingurinn: Verndari, er á móti eineltinu og hjálpar eða reynir að hjálpa þolanda (Þorlákur, H. Helgason, e.d.)



Mynd 1. Eineltishringurinn, mynd fengin á <https://olweus.is>

Hringurinn útskýrir ákveðið viðbragðsmynstur í eineltisaðstæðum. Hægt er að nota hann sem umræðuefni í öllum bekkjum til að hjálpa nemendum að átta sig á því hvaða hlutverki þeir gegna og mikilvægi þess að vera ekki áhorfandi heldur standa með þolandanum og segja frá (Olweus, 2005, bls. 25). Það eru áhorfendurnir sem eru í aðstöðu til að geta stöðvað eineltið og kallað til aðkomu hinna fullorðnu. Gerandinn mun ekki segja frá eins og fram kom í kafla 2.3 og sömuleiðis er ólíklegt og sjaldgæft að þolandi segi frá.

3.2.2 Bekkjarreglur og bekkjarfundir

Markmið bekkjarreglna og bekkjarfunda er að minnka og fyrirbyggja einelti eða aðra neikvæða hegðun í bekkjum. Eins og orðin gefa til kynna eru þessar aðgerðir framkvæmdar í bekk en ekki hjá heilum árgangi, skólastigi eða einstaka nemendum (Olweus, 2005, bls. 46).

Góður bekkjarandi er mikilvægur og hægt er að bæta hann með því að búa til reglur gegn einelti. Bekkjarreglurnar eru þess vegna aðallega hugsaðar fyrir einelti. Almennar reglur um hegðun eru oftast skrifaðar niður í skólareglum hjá hverjum skóla fyrir sig. Þess vegna

skiptir það miklu máli að bekkjarreglurnar beinist einkum að einelti, séu stuttar og komi sér beint að efninu. Ef nemendur fylgja þessum reglum og þær verða hluti af daglegu lífi í skólanum virka þær sem mikilvæg forvörn gegn einelti. Þrjár helstu meginreglur bekkjar eru:

1. Við leggjum ekki aðra í einelti.
2. Við reynum að aðstoða þá nemendur sem verða fyrir einelti.
3. Við eigum líka að vera með nemendum sem auðveldlega (lenda í að) verða einir.

(Olweus, 2005, bls. 46-47).

Bekkjargundir eru tilvalinn vettvangur til þess að búa til eða fara yfir reglurnar þar sem markmið fundanna er m.a. að sporna gegn einelti og annarri neikvæðri hegðun. Einnig er tilvalið að nýta bekkjargundina til þess að meta félagsleg tengsl milli nemenda. Mikilvægt er að kennari skipuleggi og stjórnri bekkjargundi og að kennari og nemendur sitji í hring svo hægt sé að ná augnsambandi við alla í bekknum. Halda þarf fundi reglulega, t.d. í hverri viku og þá á sama tíma í lok hverrar viku svo hægt sé að sjá hvað gerðist síðastliðna viku og mögulegt sé að skipuleggja komandi viku. Á eldri stigum er gott ef hver fundur varir í 30-45 mínútur í senn en aðeins 15-30 mínútur hjá yngri stigunum. Einnig þarf að hafa ákveðnar reglur á meðan fundinum stendur, t.d. að rétta upp hönd ef viðkomandi vill tala, að grípa ekki fram í, að það megi vera ósammála en ekki má öskra eða blóta og að allir eiga rétt á því að tjá sig á fundinum. Eins og var nefnt hér áður stjórnar kennari fundinum en ef hann er ekki vanur því að halda svona fundi eða ef bekkurinn er fjölmennur eða óstýrilátur getur kennarinn fengið aðstoð annars kennara, starfsmanns eða stuðningsfulltrúa. Kennarinn þarf að hlusta á alla nemendur og má ekki vera með fordóma. Mikilvægt er að kennari hvetji þá nemendur sem halda sig til hlés á fundunum til að segja frá sínum upplifunum og skoðunum (Olweus, 2005, bls. 58-60).

3.3 Fræðsla um siðferði á netinu og neteinelti

Einelti hefur í miklum mæli færst sig yfir á netið en þar getur einelti átt sér stað á fjölmörgum stöðum, t.d. á opinberum eða lokuðum og persónulegum vefsíðum en einnig í tölvuleikjum (Stopbullying.gov, 2019).

Þegar börn nota netið er mikilvægt að þau geri sér grein fyrir að aðgerðir þeirra geta haft margvíslegar afleiðingar. Þau þurfa að vera meðvituð um það hvað þau setja á netið því það er mjög erfitt að fjarlægja það eftir á. Orð sem eru sögð á netinu geta haft mismunandi áhrif á fólk. Í mörgum tilfellum færist neteineltið af vefnum og yfir í einelti í eigin persónu. Fræða þarf nemendur um að:

- Virða og vernda sjálfan sig.
- Virða og vernda aðra.

- Virða og vernda höfundarrétt og aðrar eignir. (Saft.is, e.d.)

Í aðalnámskrá grunnskóla stendur að grunnskólar eigi að þjálfa hæfni nemenda í samræðum og samskiptum í skólastofu og á netinu. Einnig skal fræða þau um siðferði í samskiptum á netinu. Kafli í aðalnámskránni er tileinkaður tækninni en þar koma fram sérstök hæfniviðmið fyrir siðferði og öryggismál á netinu. Þar eru hæfniviðmið sem miðast við lok 4. bekkjar, 7. bekkjar og 10. bekkjar (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011/2013, bls. 96;228).

Við lok 4. bekkjar getur nemandi:

- Sýnt ábyrgð í meðferð upplýsinga.
- Farið eftir einföldum reglum um ábyrga netnotkun og er meðvitaður um siðferðislegt gildi þeirra.

Við lok 7. bekkjar getur nemandi:

- Sýnt ábyrgð í meðferð upplýsinga og við heimildavinnu.
- Farið eftir reglum um ábyrga netnotkun, er meðvitaður um siðferðislegt gildi þeirra og tekur ábyrgð á eigin samskiptum og gögnum á neti- og netmiðlum.

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

- Sýnt ábyrgð við meðferð og dreifingu upplýsinga hvort sem er til persónulegra nota eða heimilda- og verkefnavinnu.
- Nýtt rafrænar leiðir og samskiptamiðla af ábyrgð, unnið í samræmi við reglur um ábyrga netnotkun og er meðvitaður um eigin siðferðislega ábyrgð. (Aðalnámskrá grunnskóla 2013, bls. 228).

Í dag eru til nokkrar aðferðir til þess að hjálpa börnum og ungmönnum að takast á við neteinelti, í gegnum skólann og með kennurum. Rannsókn sem gefin var út árið 2012 var framkvæmd í fjölmörgum löndum (bæði innan og utan Evrópu) um það hvernig hægt væri að fyrirbyggja eða bregðast við neteinelti í skólum. Rannsóknin var byggð á 54 leiðbeiningum og var unnið bæði með kennara og nemendur. Niðurstöður eru nokkuð áhugaverðar. 52% skólanna sem tóku þátt í rannsókninni sögðu það virka vel að kenna nemendum að þekkja neteinelti og tilkynna það. Einnig gekk vel að gera nemendum grein fyrir því að þeir gætu leitað sér hjálpar við að takast á við neteinelti. Niðurstöður leiddu í ljós að þekking kennara og annars skólafólks á neteinelti og hvernig hægt er að fyrirbyggja það sé mjög mikilvæg. Kennarar eiga að vera fyrirmyndir nemenda og hvetja nemendur til þess að styðja við fórnarlömb neteineltis. Mikilvægt er að skólar fræði nemendur um heilbrigð samskipti á netinu, sérstaklega yngri nemendur þar sem þeir eldri þekkja netið betur. Mikil samskipti ættu að vera á milli kennara, starfsfólks skólans og foreldra þegar neteinelti kemur upp. Þetta er ekki spurning um það hvenær ábyrgð foreldranna hættir og ábyrgð skólans tekur við, heldur hvernig eigi að deila ábyrgðinni á alla. Skólar þurfa að vera með jákvæða skólamenningu og gott samband á milli skólafólks og nemenda. Starfsfólk skólans þarf

að afla sér þekkingar og færni í að styðja við þá sem verða fyrir neteinelti því þegar nemendur sjá stuðninginn í verki eru meiri líkur á að nemendur leiti til þeirra með slík vandamál. Einnig þurfa skólar að veita nemendum fræðslu um það hvað áhorfendur geta gert en þeir tilkynna oft ekki eineltið því þeir eru t.d. hræddir um það að tölvur og símar verði tekin eða bönnuð í skólanum (COST Action IS0801, 2012).

4 Viðbrögð

Í þessum kafla verður farið yfir hvað skólar og kennarar geta gert þegar einelti er þegar til staðar í bekkjum eða skólum.

4.1 Hlutverk kennarans

Í nýjstu aðalnámskrá grunnskóla stendur að starf kennara snúist um nemendur þeirra, menntun þeirra og velferð. Einnig að hlutverk skólans sé að stuðla að víðtækum þroska, velferð og menntun hvers og eins barns (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011, bls. 44).

Vegna eiginleika valdaskiptingar eineltis hættir það oft ekki nema með aðkomu fullorðinna. Með valdaskiptingu eineltis er átt við það þegar gerendurnir verða sterkari, setja sig á hærri stall og verða árásarhneigðir. Þeir níðast á þeim sem eru veikari og eru með minna sjálfstraust, skortur á jafnrétti ríkir milli gerenda og þolenda. Þess vegna er það mikilvægt fyrir kennara og starfsfólk skólans að grípa inn í þegar einelti kemur upp og það er gert í samstarfi við nemendur og foreldra þeirra (Vanda Sigurgeirsdóttir og Sif Einarsdóttir, 2004).

Þótt hlutverk kennara sé að grípa inn í þegar einelti á sér stað eru til rannsóknir sem sýna að margir kennarar geta átt erfitt með að greina einelti þegar þeir verða vitni að því og aðhafast þar af leiðandi ekkert í því. Kennarar eiga það til að vanmeta á endurtekningu eineltis og þeir leyfa því oft að gerast eða horfa fram hjá því. Í grein sem Vanda Sigurgeirsdóttir og Sif Einarsdóttir (2004) skrifuðu var minnst á rannsókn sem gerð var á Írlandi og í Bretlandi. Í henni sögðust 85% kennara grípa inn í ef einelti væri til staðar en síðan kom í ljós að aðeins 35% nemendanna sögðu það sama. Þar að auki sögðu 60% gerenda í eineltismálum að kennararnir hefðu aldrei rætt við þá um hegðun þeirra gagnvart þolendum. Eftir að Olweusarverkefnið var tekið upp hér á landi var gerð könnun um áhrif þess. Þar kom í ljós að 57% nemenda í 8.-10. bekk fannst umsjónarkennararnir sínir gera lítið eða ekkert til þess að fyrirbyggja eða grípa inn í einelti. Við þær aðstæður halda þolendur að enga hjálp sé að finna hjá fullorðnum sem getur leitt til þess að þau segja seint frá eða sleppa því að segja frá eineltinu. Þolendur telja jafnvel að með því að segja frá eineltinu séu þau að klaga og að eineltið verði verra. Hér á landi eru einstaka kennarar sem finnst einelti ekki mikið mál og að það sé ekki þeirra hlutverk að grípa inn í það. Með aukinni fræðslu um einelti og afleiðingar þess hafa fleiri skólar byrjað að vinna með eineltisáætlanir og forvarnir gegn einelti á áhrifaríkan hátt en margir telja þó að álag á kennara hafi aukist vegna þess. Í Bandaríkjunum og Bretlandi hafa margir kennarar gefist upp á starfi sínu. Vinnuálagið er mikið og ný verkefni bætast við, m.a. eineltismál. Árið 2003 komu fram niðurstöður úr könnun sem gerð var í Bretlandi þar sem í ljós kom að 53% kennarar voru að íhuga það að segja upp starfi sínu á næstu árum vegna streitu og aukins vinnuálags sem getur tafið annað

sem við kemur vinnunni. Kennarar hér á landi finna einnig fyrir miklu vinnuálagi og upplifa kulnun, en u.þ.b. 65% af þeim hafa gert áætlanir um að hætta í vinnunni. Þetta háa hlutfall kemur ekki á óvart þar sem ábyrgð kennara er mikil. Hlutverk þeirra er mikilvægt og skiptir miklu máli að veita þeim þekkingu, hjálp og góða undirstöðu þegar tekist er á við einelti (Vanda Sigurgeirsdóttir og Sif Einarsdóttir, 2004).

Það er margt sem kennari getur gert og ætti að gera þegar einelti kemur upp í bekk. Hann á að geta talað við þolandann, leyft honum að tala opinskátt um eineltið og hlustað. Kennari getur leiðbeint þolandanum um það hvar öruggt skjól er að finna og hvert hann getur leitað ef eineltið hættir ekki. Ein aðferð sem kennari getur reynt er að fá þolandann til þess að vinna með öðrum börnum, m.a. með því að skipta börnunum sjálfur upp í hópa. Þannig gæti þolandi öðlast stuðning frá jafnöldrum sínum og skapað eða styrkt vinasambönd. Það er mikilvægt að kennari fylgist með þolandanum ótímabundið og ef eineltið hættir ekki þarf kennarinn að hafa samband við foreldra. Ekki má þó gleyma gerandanum því hann gæti einnig þurft á hjálp að halda. Ekki má halda að þessi slæma hegðun sé bara tímabundin eða einhver leikur. Ef ekki er gripið inn í nógu snemma getur hegðunin stigmagnast og orðið að lífsstíl. Þegar gerendur eru spurðir af hverju þeir leggja í einelti og hvað varð til þess að þeir byrjuðu á því er svarið í einstaka tilfellum að það er vegna þess að gerandinn upplifir ofbeldi heima hjá sér. Það má ekki alltaf refsa þeim fyrir þessa hegðun því eineltið getur versnað við það. Betra er að tala við gerandann um hegðun hans og hjálpa honum að breyta henni og fá hann til að einbeita sér að öðru. Það getur sýnt honum að kennarinn gagnrýnir hann ekki heldur tekur honum eins og hann er og refsar honum ekki fyrir það (Public Health Foundation of Georgia, e.d.).

4.2 Eineltisáætlanir í grunnskólum landsins

Árið 2001 var gefin út starfsáætlun af Fræðslumiðstöð Reykjavíkur. Þar stóð að fyrir árið 2001 ættu allir grunnskólar á Íslandi að vera komnir með áætlanir og áfallateymi í tengslum við einelti, hvernig ætti að taka við nýjum nemendum og hvernig ætti að bregðast við slysum. Ári áður fengu allir grunnskólar leiðbeiningar frá stýrihópi um það hvernig ætti að búa til eineltisáætlanir sem innihéldu meðal annars fullkláraða eineltisáætlun frá einum grunnskóla. Það var gert svo aðrir skólar gætu nýtt sér hana til að bera saman við sínar áætlanir. Síðan var kannað hversu margir skólar væru komnir með áætlun. Allir skólar nema níu voru komnir með fullkláraða áætlun en þessir níu voru að vinna í gerð þeirra (Áfangaskýrsla stýrihóps Gegn einelti, 2000).

Fræðslumiðstöð Reykjavíkur fór yfir það hvaða skólar fengu eineltisfræðslu og hverjir væru með eineltisáætlanir. Niðurstöðurnar voru þær að grunnskólar þyrftu á stöðugri fræðslu og umræðu um einelti að halda. Grunnskólar taka ákveðinn þátt í uppeldi nemenda

sinna og þurfa að taka ákveðna ábyrgð á því að sporna gegn einelti. Til þess að það sé hægt þurfa bæði starfsmenn og nemendur skólanna að fá tækifæri til þess að afla sér þekkingar, og það á hverju ári (Áfangaskýrsla stýrihóps Gegn einelti, 2000).

Í hverjum grunnskóla hér á landi eru í gildi eineltisáætlanir. Árið 2008 voru 85 skólar með Olweusaráætlunina í notkun en í stökum tilfellum voru notaðar aðrar áætlanir (Menntamálaráðuneytið, 2008). Hér verða tekin fyrir tvö dæmi um mismunandi eineltisáætlanir.

Fyrra dæmið er grunnskóli, valinn af handahófi, sem notar eineltisáætlun Olweusar. Í skólanum er eineltisteymi þar sem fjórir starfsmenn eru virkir. Á heimasíðu skólans er hægt að finna þriggja blaðsíðna bækling um eineltisáætlunina. Meginhlutverk áætlunarinnar er að fræða starfsmenn og nemendur um einelti og hvernig hægt sé að fyrirbyggja það og leysa upp einelti á góðan hátt. Lögð er áhersla á að fræða starfsmenn um skilgreiningar á einelti og birtingarmyndir þess svo hægt sé að koma auga á það, stöðva það og fyrirbyggja. Hluti af áætluninni er ferli sem nota skal í eineltismálum. Það byrjar á því að nemandi tilkynnir kennara um eineltið og kennarinn vinnur áfram með það. Hann aflar sér upplýsingar um málið, t.d. frá öðrum starfsmönnum, foreldrum eða öðrum, og eftir það ræðir hann við þolandann. Foreldrar eða forráðamenn eru alltaf látnir vita um málið en þeir eru ekki alltaf viðstaddir samtali þolanda og kennara. Ef vissulega er um einelti að ræða lætur umsjónarkennarinn eineltisteymi skólans vita og þá tekur þá við annað ferli. Fyrst er rætt við þolanda og geranda og reynt að leita lausna á málinu. Mikilvægt er að þolandinn viti að verið sé að vinna í málinu og að hann fái stuðning frá skólanum. Foreldrar eða forráðamenn bæði þolanda og geranda eru upplýstir um málið og þeir beðnir um að taka þátt í að leysa úr málinu. Á meðan þetta ferli er í gangi passa starfsmenn skólans að þolandinn sé ekki lagður í einelti, veita honum visst öryggi og passa að honum líði vel í skólanum. Í mörgum tilfellum er málinu fylgt eftir með því að ræða við bæði þolandann og gerandann til þess að koma í veg fyrir að eineltið haldi áfram. Ef það hættir ekki og engin lausn finnst í málinu er það sent til nemendaverndarráðs (Ölduselsskóli, e.d.; Olweus, 2005, bls. 78-81).

Í öðrum grunnskóla, sem einnig er valinn af handahófi, hefur eineltisáætlunin Sátt verið notuð frá árinu 2012. Gildi hennar eru: samvinna, ábyrgð, traust og tillitssemi. Nemendur eru hvattir til þess að hegða sér vel gagnvart samnemendum sínum og starfsfólki, neikvæð hegðun er ekki liðin og ef hún kemur upp er unnið gegn henni á góðan hátt. Í gegnum árin hefur starfsfólk skólans aflað sér þekkingar um einelti. Nemendum hefur einnig verið kennt að þekkja einelti með ákveðnum aðferðum og að stöðva neikvæða hegðun gagnvart sjálfum sér eða öðrum. Þeir læra hvernig eigi að koma fram við samnemendur sína og hvers konar hegðun sé óæskileg. Á hverju skólaári er hver bekkur með bekkjarfundi þar sem nemendur ræða saman um það hvað þau vonast til að fá frá hópnum. Einnig eru vandamál sem koma

upp innan bekkjarins rædd og reyna nemendurnir að leysa þau í sameiningu. Þegar nemandi verður fyrir einelti er sérstakt lausnar-teymi til staðar. Umsjónarkennari þolandans er meðal teymismeðlima og unnið er í sameiningu að lausn. Ferlið í þessum skóla er nákvæmara en í skólanum sem notar Olweusaráætlunina. Hér skiptist ferlið í þrjú þrep, athugun, úrvinnsla lausnar-teymis og eftirfylgd lausnar-teymis. Undir hverju þrepi eru sjö til tíu aðgerðir sem skólinn fer í gegnum. Eftir að farið er í gegnum öll þrepin ætti eineltið að vera hætt en í verstu tilfellunum getur það enn verið til staðar. Ef foreldrum þolandans finnst að skólinn hafi ekki stöðvað eineltið geta þeir leitað til Skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar. Þegar málið hefur farið í gegnum það svið en eineltið er enn til staðar geta foreldrar leitað til eineltismálaráðs sem heyrir undir menntamálaráðherra (Seljaskóli, e.d.).

4.3 Sheffield verkefnið

Undir lok tíunda áratugar tuttugustu aldarinnar var stór könnun framkvæmd í Bretlandi þar sem kannað var umfang og eðli eineltis. Spurningalisti var sendur á 2.623 grunnskólabörn í yngri deildum og 4.135 grunnskólabörn í unglingadeild. Samtals tóku 24 skólar þátt, en þeir voru allir staðsettir við iðnaðarborgina Sheffield í norðurhluta Englands (Tattum, D, 1993, bls. 45-46).

Niðurstöður könnunarinnar voru sláandi. Í yngri deildum voru 27% nemenda lagðir í einelti öðru hverju eða oftár og 10% voru lagðir í einelti einu sinni í viku eða oftár. Gerendur svöruðu einnig en 12% þeirra sögðust leggja í einelti öðru hverju og 4% sögðust leggja í einelti einu sinni í viku eða oftár. Í unglingadeildinni voru tölurnar lægri. Þar voru 10% nemenda lagðir í einelti öðru hverju og 4% einu sinni í viku eða oftár. 6% gerendanna sögðust leggja í einelti öðru hverju en aðeins 1% í hverri viku eða oftár. Rétt eins og með aðrar spurningakannanir er þó ekki hægt að vita með fullri vissu hvort allir hafi svarað hreinskilnislega. Skólarnir gátu fengið að halda áfram í rannsókninni með því að innleiða aðferðir til að draga úr einelti með stuðningi rannsóknar-teymisins og ákváðu 23 skólar af 24 að taka þátt. Ein af aðferðunum sem þeir fengu var að taka á eineltinu í gegnum námskrána en það er gott tæki til þess að vekja athygli nemenda á einelti. Nemendurnir fá þá fræðslu um einelti svo þeir skilji hvað það er og hvernig það hefur áhrif á fólk. Það fær nemendurna til þess að velta fyrir sér eigin hegðun gagnvart öðrum. Það væri hægt að nota námskrána til þess að breyta hegðun nemenda og draga úr einelti, annað hvort með því að ræða við gerendur eða þolandur eða með því að fá þá sem eru á hliðarlínunni til að grípa inn í þegar með þarf (Tattum, D, 1993, bls. 47-50).

Eftir að þessum aðferðum var beitt varð breyting á fjölda eineltismála í skólanum. Í yngri deildunum fækkaði þeim sem sögðust vera lagðir í einelti um 17% og gerendum fækkaði um 7%. Í unglingadeildinni varð 3-5% fækkun á þeim sem sögðust leggja aðra í einelti.

Niðurstöðurnar voru þó ekki þær sömu í öllum skólunum. Í sumum varð aukning á einelti, sérstaklega þar sem þessar aðferðir voru framkvæmdar af minni áhuga en annars staðar (Centre for Education Statistics and Evaluation, 2017, bls. 13).

5 Umræður

Í þessari ritgerð hefur verið fjallað almennt um einelti og mikilvæg hugtök tengd því. Tilgangurinn var að svara spurningunni: Hvað geta kennarar og skólar gert þegar einelti er til staðar og hvernig er hægt að fyrirbyggja það? Markmið ritgerðarinnar er að fræða kennaranema, þar á meðal höfundinn sjálfan, og starfandi kennara um einelti og þær aðgerðir sem hægt er að notað gegn því.

Eins og sjá má á fréttu- og samfélagsmiðlum á einelti sér stað í einhverri mynd í flestum grunnskólum landsins. Ég hef aflað mér reynslu í vettvangsnámi síðustu þrjú árin og varð þar var við ákveðna hegðun hjá nemendum sem gaf til kynna að þeir séu annað hvort þolendur, gerendur eða áhorfendur eineltis.

Ýmsir fræðimenn hafa skilgreint hugtakið einelti og eru skilgreiningar þeirra flest allar keimlíkar. Guðjón Ólafsson (1996) og Dan Olweus (1993, bls. 9) eru sammála um að einelti er það þegar einhver einn er tekinn fyrir og verður fyrir neikvæðu áreiti í lengri tíma, af einum eða fleirum.

Kennarar þurfa að þekkja einkenni eineltis vel og mörk þess og stríðni. Lítil stríðni þarf ekki að vera einelti ef hún á sér stað einu sinni eða tvisvar. Stundum eiga bæði nemendur og kennarar það til að skilgreina alla stríðni sem einelti. En einelti er markviss hegðun, markmið gerenda er oft að láta þolanda líða illa öllum stundum í skólanum (Volk, Dane, Marini, 2014). Börn og ungmenni eru oft óproskuð og skortir kurteisi og eiga það til t.d. til að fara í gamnislög eða lenda í slagsmálum út af ósætti en það þýðir samt ekki endilega að um einelti sé að ræða. Til þess að vita hvenær einelti er í gangi þarf einnig að hafa þekkingu á birtingarmyndum þeirra. (Roland og Vaaland, 2001, bls. 11).

Næstum allir nemendur geta orðið fyrir einelti. Ákveðnir aðilar eru þó í meiri hættu á að verða fyrir einelti en aðrir, t.d. þeir sem eiga erfitt í félagslegum aðstæðum, eru óöruggir og viðkvæmir (Ársæll, Vanda, 2018, Guðjón, 1996, bls. 21-22). Þeir sem eru ofar á vinsældalistanum í skólanum eiga það til að ráðast á þá sem eru neðar og misnota vald sitt. Kennarar þurfa að fylgjast með þeim nemendum sem veikir eru fyrir, því oftast einangrast þeir frá öðrum og líður illa. Þegar eineltið hefur gengið yfir í langan tíma eiga þolendurnir á hættu að fá lélegt sjálfsálit, verða þunglyndir og í verstu tilfellunum geta þeir framið sjálfsvíg (Vanderbilt og Augustyn, 2010). Ef kennari verður ekki var við einelti í bekknum en nemandi fremur sjálfsvíg seinna vegna þess er líklegt að kennarinn fái samviskubit og finnist sem hann eða hún hafi getað gert meira. Rannsóknir sýna að ef ekki er tekið á einelti er alltaf möguleiki á að þolandinn taki sitt eigið líf vegna vanlíðunar og ákveðnar rannsóknir hafa sýnt að 20% af 2.000 nemendum sem urðu fyrir einelti höfðu hugsað alvarlega um að fremja sjálfsvíg vegna þess. Það er því ljóst að ef ekkert er að gert þegar einelti er annars vegar getur líf barns verið

í hættu. Þolendur sem ekki taka sitt eigið líf eiga samt á hættu að vera þunglyndir allt sitt líf. Þeir geta upplifað sig sem fórnarlömb og sjálfviljugir endað í ofbeldisfullum samböndum (Sólveig, e.d., Vanderbilt og Augustyn, 2010).

Þegar kennarar og skólar hafa næga þekkingu á því hvernig sé hægt að fyrirbyggja eða bregðast við einelti með viðeigandi hætti er ekki aðeins verið að hjálpa þolendum því gerendur eiga einnig á hættu að þurfa að kljást við afleiðingar eineltisins í framtíðinni. Á sama tíma og þeir leggja í einelti líður þeim mögulega illa og vilja hafa vald yfir öðrum því þeir hafa ekkert vald annars staðar. En einnig eru til gerendur sem finnst einfaldlega skemmtilegt að kvelja og langar að stjórna öðrum (Guðjón, 1996). Gerendur eru líklegri til þess að lenda í neyslu eða fá dóma þegar þeir eldast. Samkvæmt tölum sem birtar voru árið 1996 höfðu 35-40% gerenda hlotið þrjá eða fleiri dóma fyrir 24 ára aldur (Guðjón, 1996). Hegðun þeirra á barnsaldri fylgdi þeim á fullorðinsaldurinn. Það gerist þó ekki alltaf. Þegar kennarar eða skólar hjálpa bæði þolendum og gerendum getur það bjargað lífi þeirra beggja.

Kennarar geta ekki alltaf greint einelti í bekkjum, því það getur verið dulið, sem getur svo leitt til þess að eineltið stigmagnast án þess að kennarinn geri sér grein fyrir því (Kolbrún, 2012, bls. 50-65). Þegar einelti er til staðar í skólanum gerist það helst þar sem kennarinn sér ekki til, t.d. í frímínútum, hádegishléi eða á göngum skólans (Sharp og Smith, 1994, bls. 3). Kennarar eru ekki mikið á ferðinni um gangana utan kennslu og í frímínútum eða hádegishléi, eru þeir oftast á kennarastofunni og verða þess vegna ekki mikið varir við eineltið sem á sér stað á þeim tímum. Líklegra er að annað starfsfólk skólans sé á göngunum en hefur yfirleitt ekki nægilega þekkingu á einelti eða vinna ekki beint með börnunum, t.d. þeir sem starfa við ræstingar. Í vettvangsnámi mínu sá ég að sérstakur starfsmaður var staðsettur í salnum þar sem eldri nemendur eyddu sínum frítíma, þ.e. í frímínútum og fyrir og eftir hádegishlé. Hlutverk hans var að fylgjast með nemendum og hann bjó mögulega yfir þekkingu á einelti en einungis einn starfsmaður stóð vaktina og ef atvik komu upp skiluðu upplýsingar um þau sér í mörgum tilfellum ekki til viðeigandi starfsmanns. Þar að auki eru eldri nemendur meira og minna með snjallsíma, eða um 46% nemenda á aldrinum 9-16 ára (Kjartan og Mascheroni, 2015). Ef einungis er litið til unglíngadeildarinnar gætu tölurnar verið allt að 90-98% nemenda sem eiga snjallsíma. Sú ályktun er byggð á athugunum í vettvangsnámi og út frá umhverfinu hér á landi almennt. Mikið af einelti fer fram á netinu nú til dags og er það hvorki sjáanlegt fyrir kennara né foreldra nema ef þolandi segir frá. Í þeim tilvikum reyna foreldrar geranda og þolanda að leysa málið án aðkomu kennara. Oft geta kennarar því ekkert aðhafst þegar kemur að neteinelti. Hins vegar geta kennarar og skólar veitt nemendum fræðslu.

Samkvæmt lögum eiga allir rétt á grunnenntun án vandræða og er skylda hér á Íslandi að ljúka henni (Lög um grunnskóla nr. 91/2008). Þegar nemendur verða fyrir einelti eiga þeir það til að hætta að mæta vegna hræðslu og vanlíðunar en í aðalnámskrá grunnskóla stendur

að allir eigi að fá sömu grunnmenntunina án aðgreiningar (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011, bls. 12-13). Stundum veldur einelti því að nemendur hljóta ekki þá menntun sem þeir eiga rétt á áður en kennarar og skólar bregðast við. Til eru aðgerðir sem hægt er að beita til að koma í veg fyrir þetta. Ein þeirra er Olweusaráætlunin sem fyrst var innleidd hér á landi 2002 og er enn í notkun. Hún felst í því að veita kennurum og starfsmönnum skóla þekkingu um einelti og hæfni til þess að takast á við það þegar það kemur upp. Bekkjarreglur og bekkjarfundir eru meðal þeirra aðferða sem eru notaðar. Mikilvægt er að samband á milli nemenda og kennara sé gott svo nemandinn treysti kennaranum og segi honum frá ef eitthvað neikvætt er í gangi. Hver bekkur býr til nokkrar bekkjarreglur sem gilda þar og eiga allir nemendur bekkjarins að fara eftir þeim. Með því geta feimnir og hlédrægir nemendur fundið til ákveðins öryggis vitandi það að brot á reglunum geta leitt til refsingar sem bekkirnir ákveða sjálfir. Á bekkjarfundi í byrjun annarinnar eru reglurnar ákveðnar. Fundir eru svo haldnir að minnsta kosti einu sinni í viku þar sem nemendur geta farið yfir vikuna og tjáð sig opinskátt um ósætti eða átök. Bekkjarfundir og reglur eru því mjög mikilvægt tól fyrir hvern bekk svo nemendum finnst þeir hafa rödd og að það sé hlustað á þá (Olweus, 2005, bls. 46-60). Stundum virkar þessi fyrirbyggjandi eineltisáætlun ekki og einelti kemur upp. Í áætluninni má einnig finna aðferðir til þess að uppræta einelti. Þegar nemandi segir frá eða kennari tekur eftir einelti í bekknum þarf kennarinn fyrst að rannsaka málið betur og vera viss um að eineltið eigi sér örugglega stað. Þess vegna er mikilvægt að kennarar hafi nauðsynlega þekkingu til að greina á milli einelti og stríðni. Kennarinn ræðir svo við þolandann. Honum er boðið að hafa foreldra sína viðstadda þegar umræður fara fram en kennaranum ber skylda til að upplýsa foreldrana þegar hann kemst að niðurstöðu. Ef um einelti er að ræða lætur kennarinn eineltisteymið í skólanum vita og í kjölfarið hefst ákveðið ferli. Kennarinn þarf að bera virðingu fyrir bæði þolandanum og gerandanum og hann má ekki tala niður til þeirra. Þolandinn þarf að vita að verið sé að vinna í málinu og að hann fái fullan stuðning frá kennaranum og skólanum. Haldnir eru nokkrir fundir, bæði með nemendum sem koma að málinu og einnig einstaklingsfundir síðar. Ef málið leysist ekki þannig þarf að senda það til nemendaverndarráðs skólans og þar með er málið komið úr höndum kennarans (Ölduselsskóli, e.d.)

Ekki nota allir skólar héraendis Olweusaráætlunina en þeir eiga að hafa einhvers konar eineltisáætlun í gildi og þeim ber að standa fyrir kennslu um einelti (Áfangaskýrsla stýrihóps Gegn einelti, 2000). Ef kennarar fá ekki stöðuga fræðslu eiga þeir á hættu á að glata þeirri þekkingu sem þau öðluðust áður, hvort sem það var einu ári eða mörgum árum fyrr. Sífelld þarf að veita upprifjun og uppfæra um nýjar upplýsingar. Burtséð frá eineltisáætlunum er hlutverk kennarans ekki einungis að mennta nemendur, heldur er hluti starfsins að hugsa um velferð þeirra. (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011, bls. 44).

Til eru kennarar sem gera ekkert þegar þeir verða vitni að einelti. Aðspurðir hvers vegna þeir aðhöfðust ekkert gefa þeir upp afsakanir eins og t.d. að nemandinn eigi erfitt heima fyrir, að svona sé nemandinn bara eða að þeim finnst eineltið ekki skipta þá máli. Meirihluta nemenda í unglingardeildum grunnskóla sem notast við Olweusaráætlunina finnst kennarar gera ekki neitt eða lítið þegar einelti er til staðar. Afleiðingar þess eru ekki af hinu góða. Þólandanum byrjar að finnast eins og engan stuðning sé að fá hjá fullorðnum og segir þar að leiðandi ekki frá eineltinu. Því miður hafa rannsóknir sýnt að mörgum finnst álagið oft mikið hjá kennurum og hafa margir hugsað um að hætta í vinnunni vegna álags og streitu (Vanda og Sif, 2004). Auðvitað er hægt að vera sammála því að álagið sé að verða of mikið hjá kennurum en ýmsar mögulegar lausnir eru á vandamálinu t.d. ráðning fleira starfsfólks í skólum, sérstaklega til þess að fylgjast með eineltismálum. Sömu leiðis væri aukin fræðsla á einelti fyrir kennara og starfsfólks nytsamleg. Þessar lausnir kosta vissulega peninga en ekki er hægt að setja verðmiða á líf barns sem fremur sjálfsvíg vegna eineltis sem það upplifði alla sína grunnskólagöngu.

Í þessari ritgerð hefur verið sýnt fram á að margt er hægt að gera til þess að fyrirbyggja eða bregðast við einelti og einnig hvað kennarinn leikur stórt hlutverk í öllum slíkum aðgerðum.

6 Lokaorð

Einelti getur verið hvar sem er. Samkvæmt þessum niðurstöðum er oftast hægt að fyrirbyggja einelti eða bregðast við þegar einelti á sér stað, það þarf bara að kunna að gera það.

Einelti getur eyðilaggt og jafnvel bundið enda á mörg líf. Þess vegna er mikilvægt að grunnskólar og sérstaklega kennarar fræði sig um einelti, hvernig eigi að fyrirbyggja það og bregðast við, því hluti af starfi þeirra er að hugsa um velferð nemenda sinna. Ef kennararnir mínir eða grunnskólinn minn hefðu frætt nemendur um einelti eða brugðist almennilega við eineltinu sem ég varð fyrir hefði verið hægt að minnka eða koma alveg í veg fyrir það. Afleiðingar þess hefðu þá mögulega ekki verið eins slæmar. Ef ég hefði hins vegar ekki upplifað eineltið hefði ég mögulega ekki skrifað um þetta málefni. Í mörgum tilfellum er hægt að horfa á björtu hliðar á því slæma.

Von mín er að þessi ritgerð verði lesin af verðandi eða starfandi kennurum sem þurfa eða vilja afla sér dýpri þekkingar á einelti og að þeir sem lesi hana öðlist nauðsynlega þekkingu til að geta brugðist við eða komið í veg fyrir einelti. Þar að auki mun hún hjálpa mér í framtíðinni þegar ég byrja að kenna, þegar ég þarf að huga að vellíðan nemenda minna. Ég hef öðlast þekkingu á hvernig búa á til góðan bekkjaranda, hvernig ég á að bregðast við einelti og margt fleira með því að skrifa þessa ritgerð.

Heimildaskrá

- Áfangaskýrsla stýrihóps *Gegn einelti*. (2000). Fræðslumiðstöð Reykjavíkur.
- Carlisle, N. og Rofes, E. (2007). School Bullying: Do Adult Survivors Perceive Long-Term Effects?. *Traumatology*, 13(1), 16-26. doi:10.1177/1534765607299911
- Centre for Education Statistics and Evaluation. (2017). *Anti-Bullying interventions in schools – what works?*. Sydney: NSW Department of Education.
- Coloroso, B. (2015). *The bully, the bullied and the not-so-innocent bystander*. Sótt þann 17.3.20 af: http://doloressoschools.org/wp-content/uploads/2019/08/Bullying_Handouts.pdf
- Cost Action IS0801. (2012). *Guidelines for preventing cyber-bullying in the school environment: a review and recommendations*. Sótt þann 10. apríl 2020 af <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWVpbnxjb3N0aXMwODAxGd4OjU0MzAwZDdkODI4ZjlwYTE>
- Ditch the Label. (2018, 18. nóvember). Why do people bully? The scientific reasons. Sótt þann 17.3.20 af: <https://www.ditchthelabel.org/why-do-people-bully/>
- Ditch the Label. (2016, 19. apríl). The Annual bullying survey 2016. Sótt þann 17.3.20 af: <https://www.ditchthelabel.org/wp-content/uploads/2016/04/Annual-Bullying-Survey-2016-Digital.pdf>
- Drekaflóð. (e.d.). Einelti. Sótt þann 17.3.20 af: <http://drekaflod.is/einelti.html>
- „Ekki tilfinning sem ég vil búa með“. (2015, 23. september). *Rúv*. Sótt 12. febrúar 2020 af <https://www.ruv.is/frett/ekki-tilfinning-sem-eg-vil-bua-med>
- FindLaw. (2020). *Specific State Law Against Bullying*. Sótt þann 12. febrúar 2020 af: <https://education.findlaw.com/student-conduct-and-discipline/specific-state-laws-against-bullying.html>
- Guðjón Ólafsson. (1996). *Einelti*. Reykjavík: Ritroð uppeldis og menntunar.
- Gunnþórunn Jónsdóttir. (2018, 22. nóvember). Einelti hefur aukist á síðustu tólf árum. *Visir.is*. Sótt þann 10. apríl 2020 af <https://skrif.hi.is/ritver/skraning-heimilda/greinar-i-fjolmidlum/>
- Hafði áður reynt að svipta sig lífi. (2012, 27. apríl). *Rúv*. Sótt 12. febrúar 2020 af <https://www.ruv.is/frétt/hafdi-adur-reynt-ad-svipta-sig-lifi>
- Hazler, J. R. (1996). *Breaking the cycle of violence: Interventions for Bullying and Victimization*. Bandaríkin: Taylor & Francis.

- Hinduja, S. og Patchin, J. W. (2010). Bullying, Cyberbullying, and Suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221. doi:10.1080/13811118.2010.494133
- Hjördís Árnadóttir og Halldór S. Guðmundsson. (2011). Frá sjónarhorni félagsráðgjafar. Í Þórhildur Líndal (ritstjóri), *Ábyrgð og aðgerðir. Niðurstöður þverfræðilegrar rannsóknir á einelti meðal barna á Íslandi* (bls. 115–144). Reykjavík: Bókaútgáfan CODEX.
- Hlín Kristbergsdóttir og Jón Gunnar Bernburg. (2011). Einelti unglunga: félagslegir þættir. Í Ása Guðný Ásgeirsdóttir, Helga Björnsdóttir og Helga Ólafs (ritstjórar), *Þjóðarspegill 2011: Rannsóknir í félagsvísindum XII*. Reykjavík: Höfundar.
- Kjartan Ólafsson og Mascheroni, G. (2015). *The mobile Internet: Access, use, opportunities and divides among European children*. doi: 10.1177/1461444814567986
- Lög um grunnskóla nr. 91/2008.
- Mbl.is. (2003). Um 10% barna hér sæta einelt: Börn sem eru með einhvers konar proskafrávik eru í mestri hættu. Sótt þann 16.2.20 af: <https://www.mbl.is/greinasafn/grein/758443/>
- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2011/2013). *Aðalnámskrá grunnskóla. Almennur hluti. Greinasvið*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneyti.
- Menntamálaráðuneytið. (2008, október). Úttekt á Olweusaráætluninni í íslenskum grunnskólum. *Vefrit Menntamálaráðuneytis*. Sótt þann 17.3.20 af: https://www.stjornarradid.is/media/menntamalaraduneyti-media/media/mrn-pdf_vefrit/27_2008.pdf
- Mestry, R., Merwe, M. og Squelch, J. (2006). *SA Journal of Education*, 3(2), 51-52. Sótt 13.3.20 af: http://www.nwu.ac.za/files/images/bystander_behaviour.pdf
- Olweus, D. (2005). *Olweusaráætlunin gegn einelti og andfélagslegu atferli: Handbók* (2. Útgáfa). (Matthías Kristiansen þýddi). Olweusarverkefnið gegn einelti: Reykjavík.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can do*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Olweus.is. (e.d.). *Meginreglur í Olweusaráætluninni gegn einelti*. Sótt 10.2.20 af: <https://olweus.is/eineltisaaetlunin/meginreglur-i-olweusaraetluninni-gegn-einelti/>
- Olweus.is. (e.d.). *Olweusaráætlunin á Íslandi – gegn einelti*. Sótt 10.2.20 af: <https://olweus.is/>
- Paper Center. (2020). *Know your rights*. Sótt 12.2.20 af: <https://pacerteensagainstbullying.org/advocacy-for-self/know-your-rights/>

- Public Health Foundation of Georgia. (e.d.). The role of teachers in tackling bullying. Sótt 27.2.20 af: <http://phf.org.ge/en/resources/the-role-of-teachers-in-tackling-bullying/>
- Reykjavík. (e.d.). Einelti í skóla- og frístundarstarfi. Sótt 20. janúar 2020 af <https://reykjavik.is/thjonusta/einelti-i-skola-og-fristundastarfi>
- Roland, Alexandria, E og G.S Vaaland, (2001). *Saman í sátt: Leiðir til að fast við einelti og samskiptavanda í skólum*. (Elín Einarsdóttir og Guðmundur Ingi Leifsson þýddu). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Saft. (e.d.). *Hvað er neteinelti?*. Sótt 6. febrúar 2020 af <https://saft.is/foreldrar/hvad-er-neteinelti/>
- Saft. (e.d.). *Síðferði*. Sótt þann 10. apríl 2020 af <https://saft.is/stafræn-borgaravitund/sidferdi/>
- Seljaskóli. (e.d.). *Eineltisáætlun*. Sótt 12. febrúar 2020 af: <https://seljaskoli.is/studningur/skolanamskra/>
- Sharp, S og Smith, K.P. (2000). *Gegn einelti: Hanbók fyrir skóla*. (Ingibjörg Markúsdóttir þýddi). Reykjavík: Æskan
- Sharp, S og Smith, K. P. (1994). *Tackling bullying in your school: A practical handbook for teachers*. London: Routledge.
- Sir Wilfrid Laurier School Board. (e.d.). The Bully, the bullied and the bystander. Sótt þann 12.2.20 af: <http://www.swlauriersb.qc.ca/english/edservices/pedresources/bullying/bully.pdf>
- Sólveig Dröfn Davíðsdóttir. (e.d.). Hvað er einelti?. Sótt 06.02.20 af: <http://persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=67&pid=23>
- Sullivan, K., Cleary, M., og Sullivan, G. (2004). *Bullying in secondary schools: What it Looks Like and How to Manage it*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Tattum, D. (1993). *Understanding and Managing Bullying*. Oxford: Heinemann Educational
- Umboðsmaður barna. (1999). *Börn vilja ræða um einelti við fullorðna*. Sótt 19.2.20 af: https://www.barn.is/media/18948/Skyrsla-einelti_kemur_ollum_vid_1999.pdf
- Vancerbilt, D. og Augustyn. M. (2010). The effects of bullying. *ScienceDirect*, 20(7). doi: 10.1016/j.paed.2010.03.008
- Vanda Sigurgeirsdóttir og Ársæll Már Arnarsson. (2018). Viðhorf íslenskra grunnskólanema til eineltis og inngrípa í eineltismálum út frá reynslu þeirra af einelti. *Netla*. doi: 10.24270/netla.2018.14

- Vanda Sigurgeirsdóttir og Hrefna Sigurjónsdóttir. (2017). *Handbók um einelti og vináttufærni: Forvarnir og viðbrögð*. Reykjavík: Heimili og skóli
- 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). Sótt 27.2.20 af: <https://timarit.is/page/4847481#page/n95/mode/2up>
- Volk, A. A, Dane, A.V og Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *ScienceDirect*, 34(4). doi: 10.1060/j.dr.2014.09.001
- Þorlákur H. Helgason. (e.d.). Kennsluleiðbeiningar. Sótt þann 16.3.20 af:
<http://yma.is/index.php/kennsluleidbeiningar>
- Þorlákur Helgason. (e.d.). *Skipulag*. Sótt 10.2.20. af:
<https://olweus.is/eineltisaaetlunin/skipulag/>
- Ölduselsskóli. (e.d.). *Eineltisáætlun Olweus*. Sótt 10.2.20 af:
<https://olduselsskoli.is/studningur-2/skolanamskra/>