



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Ég er sko vinur þinn

Námskeið í vináttuþjálfun fyrir 6-9 ára börn

Freyja María Sigurjónsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Febrúar 2025

DEILD HEILSUEFLINGAR, ÍPRÓTTA OG TÓMSTUNDA

Ég er sko vinur þinn
Námskeið í vináttuþjálfun fyrir 6-9 ára börn

Freyja María Sigurjónsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Tímstunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Vanda Sigurgeirsdóttir, lektor

Deild heilsueflingar, íþróttar og tímstunda

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Febrúar 2025

Ég er sko vinur þinn, námskeið í vináttuþjálfun

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs
í Tómsunda- og félagsmálafræði við Deild heilsueflingar, íþróttar og
tómsunda
á Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© 2024 Freyja María Sigurjónsdóttir
Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Ágrip

Það að eignast vini og vera vinur annarra er eitthvað sem er ekki öllum sjálfgefið og mörg börn þurfa aðstoð og þjálfun í vináttufærni. Verkefni þetta skiptist í tvo hluta, greinargerð annars vegar og námskeið í vináttufærni hins vegar. Í greinargerðinni er varpað ljósi á mikilvægi vináttu og hvað hægt er að gera til þess að hjálpa þeim börnum sem eiga í erfiðleikum með vináttu. Námskeiðið „Ég er sko vinur þinn“ er ætlað börnum á aldrinum 6-9 ára og er hannað með notkun á frístundaheimilum í huga. Efni og innihald námskeiðsins byggir að mestu á reynslunámi og skipulögðum leik. Námskeiðið er sett upp sem átta skipti, hver tími er 40 mínútur í senn. Á námskeiðinu fá börn fræðslu um vináttu, hvað það þýðir að vera vinur, hvað það er sem þátttakendur á námskeiðinu eiga sameiginlegt, samvinnu og hjálpssemi, mikilvægi þess að öll fái að vera eins og þau eru og að lokum er fjallað um skaðsemi eineltis.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Formáli	5
1 Inngangur	6
2 Vinátta	7
2.1 Mikilvægi vináttu.....	7
2.2 Vinátta barna.....	9
3 Vináttupjálfun	11
3.1 Rannsóknir á vináttupjálfun	11
3.1.1 Vináttuverkefni Barnaheilla	12
3.1.2 PEERS.....	12
3.1.3 Vinir Zippýs.....	13
3.1.4 Friendship Group.....	13
3.1.5 Samantekt	13
4 Hlutverk frístundaheimila	15
5 Fræðiegur bakgrunnur námskeið	17
5.1 Formgerðir náms.....	17
5.2 Reynslunám og ígrundun	18
5.3 Leikur.....	18
5.3.1 Ísbrjótar	19
6 Lýsing á námskeiði	21
6.1 Tími 1.....	21
6.2 Tími 2.....	21
6.3 Tími 3.....	22
6.4 Tími 4.....	22
6.5 Tími 5.....	22
6.6 Tími 6.....	22
6.7 Tími 7.....	23
6.8 Tími 8.....	23
7 Lokaorð	24
Heimildaskrá	25

Formáli

Áhugi minn á viðfangsefninu kviknaði þegar ég fór að vinna á frístundaheimili. Þar tók ég eftir börnum sem áttu í erfiðleikum með vináttu og ég fór að hugsa um hvað væri hægt að gera til þess að hjálpa þeim að eiga vini. Ég fór í nokkra hringi með hvað það var sem að mig langaði að gera en alltaf voru vinafá börn á yngsta stigi mér efst í huga. Ég komst svo að þeirri niðurstöðu að mig langaði að hanna einhverskonar námskeið fyrir börn á þessum aldri til að hjálpa þeim og námskeiðið *Ég er sko vinur þinn* varð niðurstaðan.

Ég á mörgum að þakka þegar að kemur að verkefninu. Efst í huga eru foreldrar mínir, Bryndís Böðvarsdóttir og Sigurjón Örn Stefánsson, fyrir yfirlestur og stuðning við gerð verkefnisins. Ég vil einnig þakka leiðbeinandanum mínum Vöndu Sigurgeirsdóttur fyrir góða leiðsögn og stuðning við gerð verkefnisins. Þá vil ég þakka öllum þeim aðilum sem hjálpuðu mér við gerð námskeiðsins sjálfs með hugmyndum og reynslusögum sem hjálpuðu mikið við gerð þess. Að lokum vil ég þakka Eygló Rúnarsdóttur fyrir stuðning öll þrjú árin í þessu námi, án hennar hefði þetta verkefni ekki orðið að veruleika.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér Vísindasiðareglur Háskóla Íslands (sjá www.hi.is/haskolinn/log_og_reglur, undir Sameiginlegar reglur) Ég hef gætt viðmiða um siðferði í rannsóknum og fyllstu ráðvæðni í öflun og miðlun upplýsinga og túlkun niðurstaðna. Notkun mín á heimildum er í samræmi við 4. mgr. 54. gr. reglna fyrir Háskóla Íslands nr. 569/2009. 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/xx.

Reykjavík, _____._____ 20__

1 Inngangur

Það að eignast vini er ekki meðfæddur hæfileiki, hann er lærður. Börn eru misgóð í því að læra að eignast vini og þurfa sum börn aðstoð við það. Því er mikilvægt að kenna börnum vináttufærni og er ein leið til þess svokölluð vináttuþjálfun sem er, eins og heitið gefur til kynna, þjálfun fyrir einstaklinga í vináttufærni. Börn sem eiga í erfiðleikum með vináttufærni og eru vinfá eiga það til að verða fyrir höfnun af jafnöldrum og geta erfiðleikar barna með að eignast vini haft áhrif á framtíð þeirra og varað fram á fullorðinsár (Bierman, 2017; 2022; Elman og Kennedy-Moore, 2003; Laugeson, 2013).

Þetta verkefni skiptist í tvennt, fræðilega greinargerð sem fjallar um vináttu og vináttuþjálfun og námskeið í vináttuþjálfun fyrir börn á aldrinum 6-9 ára. Markmiðið með verkefninu er að varpa ljósi á mikilvægi vináttu í barnæsku ásamt því að útbúa verkfæri sem starfsfólk menntastofnana getur notað til þess að þjálfa börn í vináttufærni.

Greinargerðin er fræðilegur hluti þessa lokaverkefnis og tilgangur hennar er að greina frá hvernig hægt er að hjálpa börnum varðandi vináttu, ásamt því að fjalla um uppbyggingu og fræðilegan bakgrunn námskeiðsins. Lagt er upp með að skilgreina hugtakið vináttu og varpa ljósi á mikilvægi hennar varðandi þroska og vellíðan barna ásamt því að koma inn á hvaða áhrif vinalæsi og útilokun af hálfu jafnaldra hefur á börn og framtíð þeirra. Þá er skilgreint og fjallað um hugtakið vináttuþjálfun, sem og sagt frá rannsóknum sem fjalla um virkni námskeiða af þessu tagi. Að lokum verður farið yfir á hverju námskeiðið er byggt, hvernig það er sett upp og hver er tilgangur þess.

Námskeiðið er ætlað börnum á aldrinum 6-9 ára, eða á yngsta stigi grunnskóla. Þau viðfangsefni sem eru í brennidepli á námskeiðinu eru: *Hvað er vinur? Hvernig vinur vil ég vera? Hvað eigum við sameiginlegt? Hjálpssemi og samvinna, mikilvægi þess að allir fái að vera eins og þeir eru og skaðsemi eineltis*. Námskeiðið samantendur af ýmsum verkefnum, leikjum, æfingum og umræðum sem miða að því að efla börn félagslega. Námskeiðið hefur ekki verið framkvæmt en það er þó í bígerð.

Von mín er sú að námskeiðið nýtist bæði starfsfólki frístundaheimila og börnunum við kennslu og þjálfun á vináttufærni og hafi jákvæð áhrif á hana.

2 Vinátta

Ef leitað er að orðinu „vinur“ í íslenskri orðabók kemur upp skilgreiningin „kær félagi, náinn kunningi, einhver sem hefur trúnað einhvers“. Vinátta er skilgreind sem „það að vera vinur einhvers, hugur vina hvers til annars“ (Árni Böðvarsson, 1983). Það þarf nefnilega að vera vinur sjálfur til þess að eignast vin og það að vera vinur er vinna sem tekur alla ævi.

Dunbar (2018) skilgreinir vini sem þá sem við reynum að halda sambandi við og finnum fyrir tilfinningalegum tengslum við. Það felur í sér maka okkar sem og stórfjölskyldu okkar og hefðbundnari vini - það er að segja þá sem eru ekki líffræðilega skyldir okkur. Það er ekki óvenjulegt að fólk kalli til dæmis móður sína, systur eða jafnvel maka „besta vin sinn“.

Einstaklingur getur átt í vinsambandi við fleiri eina manneskju í einu, það er hægt að eiga marga vini. Þó vinátta sé frábrugðin öðrum félagslegum samskiptum t.d. samskiptum foreldra og barna eða vinnuveitanda og starfsmanns, geta einstaklingar átt í bæði vináttusambandi og öðrum félagslegum samskiptum við sama einstaklinginn.

Svo dæmi sé tekið getur einhver verið vinur þinn þó einstaklingurinn sé líka skyldmenni þitt. Mannfræðingurinn Cora Du Bois fullyrðir að skynsamlegt sé að gera ráð fyrir að vinátta sé mannlegur eiginleiki sem er til í öllum samfélögum. Þar sem vinátta er valfrjálst samband þá er það þannig vinir velja að vera vinur hvors annars og báðir vita að hinn valdi að vera vinnur sinn (Leibowitz, 2018).

2.1 Mikilvægi vináttu

Eitt af grundvallaratriðum þess að vera manneskja er vinátta. Strax í barnæsku er vináttan mikilvæg og hún getur haft jákvæð áhrif bæði á félagslega og tilfinningalega líðan sem og námsárangur barna (Afshordi og Liberman, 2021). Rannsóknir hafa sýnt að börn sem eiga vini búa við meiri vellíðan, betra sjálfstraust og kljást við færri félagsleg vandamál þegar þau eru orðin fullorðin heldur en þau sem eru vinalaus (Gurian og Pope, 2009). Vísbendingar eru um að það að rækta vináttu í barnæsku leggur grunn að öðrum samböndum sem einstaklingar mynda alla ævi, vegna undirstöðunnar sem vináttan leggur. Þess vegna er mikilvægt að vel takist til með vináttu barna og að fullorðnu einstaklingarnir í lífi barna séu meðvitaðir um að styðja við þau börn sem gengur illa að eignast vini (Oddný Sturludóttir, 2021; Steingerður Kristjánsdóttir og Kolbrún Þ. Pálsdóttir, 2017).

Vinátta gegnir mikilvægu hlutverki í félags- og tilfinningaþroska. Þegar börn eldast verja þau sífellt meiri tíma með jafnöldrum, þörfin fyrir vináttu eykst og þau eignast sína eigin vini. Flest börn þróa með sér grunn að félagslegri og tilfinningalegri færni á leikskólaárunum og fara af stað í grunnskóla reiðubúin til að mynda vináttusambönd. Það að vera í jákvæðum

samskiptum við jafningja veitir félagsskap, styður við þróun á færni í félagslegum aðstæðum og ýtir undir þá tilfinningu að hafa góða hæfni sem síðan hefur jákvæð áhrif á sjálfsálit. Börn æfa og betrubæta samskipta hæfileika sína með því að eiga í samskiptum við jafnaldra. Í gegnum vináttuna læra börnin að skilja og virða tilfinningar annarra, þróa með sér samúð og hugmyndir um sanngirni, sem þau njóta svo góðs af í skóla, vinnu og samböndum og getur það einnig haft áhrif á andlega heilsu þeirra (Bierman o.fl., 2017; 2022; Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir, 2009).

Vináttan er mikilvægur vettvangur til að prófa mismunandi leiðir og þjálfast í því hvernig á að umgangast annað fólk. Vinir veita hver öðrum félagsskap og örvun og með vináttunni og því að tilheyra hópi auka börn sjálfstraust sitt. Þá hjálpa vinir börnum að móta eigið sjálf og fá tilfinningu fyrir því hver þau eru sem einstaklingar með því að bera sig saman við önnur börn (Elman og Kennedy-Moore, 2003). Með samskiptum við vini læra börnin að leiða og fylgja, rífast og sættast, deila, finna samkennd og hvað er viðeigandi í samskiptum og hvað ekki. Samskipti við vini gefa börnum einnig tækifæri til að þroska bæði félagslega hæfni sína og sjálfsvitund. Það að eiga vini gefur börnum öryggis tilfinningu sem hefur jákvæð áhrif á sjálfsmynd barna í samskiptum við aðra. Huggun og stuðningur vina hjálpar börnum að takast á við erfiða tíma og þegar breytingar eiga sér stað. Eins og fram hefur komið fæðast börn ekki með þá vitneskju hvernig á að eignast vini, þau læra það (Elman og Kennedy-Moore, 2003; Gurian og Pope, 2009; Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir, 2009).

Erfiðleikar í vinasamböndum er eitthvað sem nær öll börn ganga í gegnum einhvern tímann á lífsleiðinni. Sum börn sigla auðveldlega í gegnum félagslegar aðstæður og bresti í vinasamböndum, en önnur börn eiga stöðugt í erfiðleikum (Elman og Kennedy-Moore, 2003). Það eru um það bil 15% barna sem eiga í þessum erfiðleikum og gengur illa að ná saman með og mynda tengsl við jafnaldra sína (Bierman, 2022). Það að ná ekki saman við jafnaldra sína getur hrint af stað neikvæðu þroskaferli sem felur í sér skerðingu á félagsfærni og getur leitt til þess að börn verði fyrir höfnun af hálfu jafnaldra. Þau börn sem verða fyrir útlökun eða höfnun af hálfu jafnaldra sinna eiga í aukinni hættu á að glíma við vandamál í framtíðinni, allt frá alvarlegum andlegum veikindum til andfélagslegrar hegðunar á unglings- og fullorðinsárum (Bierman o.fl., 2017; 2022).

Börn sem lenda í því að vera hafnað eru oft einmana, reið, kvíðin og sorgmædd og eru þau líklegri en önnur börn að verða þolendur Eineltis. Þessi börn missa auk þess af þeirri félagslegu reynslu sem þau þurfa að öðlast til að geta þróað frekari félagslega færni sem styður við félagslega aðlögun síðar á lífsleiðinni (Bierman o.fl., 2017; 2022). Höfnun jafnaldra getur einnig haft neikvæð áhrif á félags- og tilfinningaþroska barnsins. Þau börn sem eru vinfá og verða jafnvel fyrir höfnun í félagahópnum sýna minni hæfni í félagslegum

aðstæðum og eiga erfitt með að tileinka sér almennar reglur í samskiptum. Slíkar reglur lærast í félagahópnum og skipta meginmáli varðandi hvernig þeim gengur að aðlagast hópnum. Vináttan er því mikilvæg fyrir börnin í þroskalegu tilliti og fyrir sjálfsmynd þeirra (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir, 2009).

Vandamál með að eignast vini geta varað fram á fullorðinsár. Félagslegir erfiðleikar geta einnig haft áhrif á tækifæri í framtíðinni og skert hæfni einstaklingsins til að vinna með yfirmönnum, viðskiptavinum og samstarfsfólki (Elman og Kennedy-Moore, 2003).

Með þessar upplýsingar í huga má telja öruggt að vinátta er mikilvæg fyrir börn. Hún er grundvallaratriði í félagslegum þroska þeirra og verndar gegn höfnun og útilokun jafnaldra.

2.2 Vinátta barna

Eftir því sem að börn eldast aukast samskiptin við jafnaldra, sem eru orðnir vinir, leikfélagar og bekkjarfélagar þeirra. Sett hefur verið fram kenning um að í barnæsku birtist þörfin fyrir félagsskap en þörfin fyrir nánd kemur fram snemma á unglingsaldri. Börn hafa mismunandi hugmyndir um vináttu og þróast hún eftir því sem barnið eldist. Þegar börn eru spurð um merkingu vináttu nefna þau eiginleika eins og að deila sameiginlegum athöfnum eða hjálpa hvort öðru (Beazidou og Botsoglou, 2015; Poulin og Chan, 2009). Rannsókn Bierman o.fl. (2022) bendir til þess að stöðugleiki í vináttu barna virðist aukast með tímanum. Meðal barna á skólaaldri hefur komið í ljós að fyrstu bekkingar halda um 50% af vinskapa sínum yfir skólaárið en fjórðu bekkingar halda um það bil 75% af vinum sínum yfir sama tímabil. Þar að auki hafa vináttutengsl barna tilhneigingu til að fjölga yfir skólaárið. Börn eiga það til að eignast fleiri vini en þau missa yfir árið. Í byrjun grunnskóla verða samskipti leiksins skipulagðari, vandaðri og reglulegri. Börn leika oftari í stærri jafningjahópum og keppnisleikir aukast í tíðni og flækjustigi. Skilningur á sanngjörnum leik og meðhöndlun álags og keppnisleiks er lykillinn að farsælli þátttöku í leikjum grunnskólabarna (Beirman o.fl., 2022).

Börn hafa ýmsar hugmyndir varðandi vináttu. Það að velta vöngum yfir því hvernig börn hugsa um vináttuna ætti að vera gagnlegt fyrir öll þau sem að koma að uppeldi barna, jafnt foreldra, kennara, leiðbeinanda og annarra sem að koma að börnum. Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir (2009) fjalla í handbókinni *Samvera* um börn og vináttu með áherslu á sambönd þeirra við hvert annað og hvernig vinátta þróast með aldrinum. Aldurinn sem settur er fram hér að neðan er viðmið sem ekki á að taka bókstaflega þar sem aldur og þroski barna eru ekki endilega samstíga.

Í handbók Sigrúnar og Árnýjar (2009) kemur fram að börn á aldrinum 3-6 ára eigi staðbundið samband í vináttu. Vináttutengslin eru grunn og endast stutt. Hugmyndir þeirra um hvað sé vinur eru háð aðstæðum að hverju sinni. Vinir þeirra geta verið börn sem búa nálægt þeim, eru í sama skóla og þá sérstaklega þau sem þau eru til dæmis samferða í skólann, þau börn sem eiga skemmtileg leikföng og þau sem vilja leika við þá stundina (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir, 2009).

Börn á aldrinum 5-7 ára eiga einhliða samband í vináttu. Vináttan er orðin huglægari en áður en ekki bara utanaðkomandi og efnislæg eins og fyrr. Hún er þó einhliða, þá aðeins séð frá sjónarhorni barnanna sjálfs. Börnum finnst til dæmis einhver vera góður vinur ef sá aðili vill gera það sama og barnið vill gera þá stundina. Þeim finnst einnig mikilvægt að þeim líki vinurinn en sá skilningur að það sé mikilvægt að vinum líki báðum hvor við annan er enn ekki kominn. Börn á þessum aldri eru oft að tala um „besta“ vin sinn en eru oft að breyta um bestu vini (Aldís Yngvadóttir, 2005; Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir, 2009).

8-12 ára börn fara að eiga tvíhliða samband í vináttu. Börnin eru farin að ná þeim skilningi að taka tillit, ekki bara til eigin sjónarhorns heldur til beggja sjónarhorna í vináttu. Áhersla er lögð á að vinir bæði líki vel við og finnst gaman að umgangast hvorn annan, deili áhugamálum sem og leyndarmálum. Athafnir eru þó enn hugsaðir í röð tíma “fyrst geri ég þetta fyrir þig, svo gerir þú þetta fyrir mig” (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir, 2009).

Út frá þessu má ráða að hægt sé að byrja að leggja inn og þjálfa vináttufærni strax í leikskóla og á fyrstu árum grunnskóla. Fyrstu ár grunnskóla, þá börn á aldrinum 6-9 ára er einmitt sá aldurshópur sem námskeiðið Ég er sko vinur þinn er ætlað.

3 Vináttupjálfun

Hæfileikinn til að eignast vini og halda þeim kallast vináttufærni. Eins og með aðra félagsfærni er hægt kenna og þjálfna vináttufærni og kallast það vináttupjálfun. Vináttupjálfun er því, eins og heitið gefur til kynna, að þjálfna vináttufærni einstaklinga (Elman og Kennedy-Moore, 2003; Laugeson, 2013). Ástæða vináttupjálfunar er mikilvægi vináttu og sú staðreynd að nánast öll börn ganga á einhverjum tímamarki í gegnum erfiðleika ívinasamböndum. Þegar börn eiga í viðvarandi erfiðleikum með að fá viðurkenningu hjá jafnöldrum eða ef þau verða fyrir langvarandi félagslegri útskúfun er mikilvægt að foreldrar og kennarar grípi til aðgerða, vegna þess að langvarandi höfnun jafningja er skaðleg. Ýmsar ástæður geta legið að baki því að barni sé hafnað af jafnöldrum sínum en sama hver ástæðan er eru öll börn líkleg til að njóta góðs af vináttupjálfun (Bierman o.fl., 2017).

Einelti er eitthvað sem alltaf hefur fylgt skólastarfi og þar af leiðandi börnum líka. Einelti er þegar nemandi eða hópur gerir öðrum nemanda endurtekið eitthvað óþægilegt eða andstyggilegt. Einnig er það einelti ef nemandi verður stöðugt fyrir stríðni á þann hátt sem honum mislíkar eða ef nemandinn er skilinn útundan. Einelti hefur verið skipt í tvær birtingarmyndir; beint og óbeint einelti. Með beinu einelti er átt við líkamlegt einelti og yrt einelti með særandi og niðurlægjandi orðum. Óbeint ofbeldi er þegar eineltið er félagslegt, útilokun, höfnun eða baktal. Neteinelti flokkast líka undir þetta óbeina einelti (Vanda Sigurgeirsdóttir og Ársæll Már Arnarsson, 2018).

Gerð var rannsókn þar sem rannsökuð voru tengsl milli þess að eiga góða vini og eineltis. Niðurstöður hennar bentu til þess að vinátta gæti stuðlað að því að draga úr líkum á því að verða fórnarlamb eineltis. Vináttan getur dregið úr líkunum með því að auka félagslega aðlögun barna og draga þannig úr varnarleysi þeirra. Einnig er hugsanlegt að vinurinn geti verið stuðningur og komi fram sem verjandi fyrir hönd einstaklingsins. Vinirnir eru ekki aðeins til staðar til að hugga og styðja fórnarlömb eineltis, heldur geta jafnvel komið þeim til varnar þegar einelti á sér stað (Kendrick o.fl., 2012).

Með niðurstöðum þessarar rannsóknar í huga er hægt að segja að vinátta sé verndandi þáttur gegn einelti og er það enn ein ástæðan fyrir því að mikilvægt er að þjálfna börn í vináttufærni.

3.1 Rannsóknir á vináttupjálfun

Til eru ýmsar óskrifaðar reglur varðandi samskipti fólks og með þær í huga er hægt að kenna börnum nauðsynlega færni sem þarf til að byggja upp, viðhalda og laga vináttusambönd. Sem dæmi eru skortur á félagsfærni og erfiðleikar í vináttu algeng

vandamál meðal barna á einhverfurófi. Rannsóknir hafa verið gerðar um inngrip í formi félags- og vináttufærniþjálfunnar fyrir þennan hóp benda til þess að námskeið í bernsku og á unglingsárum séu mikilvæg og skili árangri (Elman og Kennedy-Moore, 2003; Laugeson, 2011). Í þessum kafla verður farið yfir rannsóknir á slíkum námskeiðum sem snúa að bæði vináttu og félagsfærni barna.

3.1.1 Vináttuverkefni Barnaheilla

Barnaheill sér um forvarnarverkefnið „Vinátta“. Efnið kemur upprunalega frá Danmörku og heitir „Fri for mobberi“ og felst í að vinna gegn einelti. Verkefnið er ætlað leikskólum, yngsta stigi grunnskóla, frístundaheimilum og dagforeldrum (Barnaheill, e.d.).

Gert var mat á vinnu þriggja borga í verkefninu í Danmörku. 649 börn í sextán leikskólum tóku þátt í verkefninu, níu af þessum leikskólum voru meðferðarhópur en hinir sjö voru samanburðarhópur. Í niðurstöðum rannsóknarinnar kom í ljós að börnin í meðferðarhópnum höfðu verulegan ávinning af því að vinna með verkefnið miðað við samanburðarhópinn. Þetta átti sérstaklega við um getu barnanna til að tjá tilfinningar sínar og virða og skilja tilfinningar annara (Rambøll, 2017).

Í íslenskri rannsókn sem gerð var á Vináttuverkefni Barnaheilla var könnun lögð fyrir starfsfólk leikskóla sem vinna með verkefnið. Þátttakendur voru spurðir hvort þeir hefðu tekið eftir einhverjum breytingum innan barnahópsins eftir að vinna með Vináttuverkefnið hófst. 17 af 25 þátttakendum sögðu að hægt væri að greina breytingar, einkum að börnin komu betur fram við hvort annað. Einn þátttakandi nefndi að breytingar væru meira áberandi meðal fjögurra ára barna heldur en þeim yngri og tveir upplifðu að börnin væru orðin meðvitaðri um hvernig öðrum börnum líður í hópnum þeirra (Sigrún Sif Jóelsdóttir o.fl., 2015)

3.1.2 PEERS

Námskeiðið PEERS, sem er skammstöfun fyrir Program for the Evaluation and Enrichment of Relational Skills, er námskeið sem ætlað er börnum og unglingum sem eiga í erfiðleikum með það að mynda vinasambönd og viðhalda þeim. Námskeiðið var búið til af sálfræðingum í UCLA háskólanum í Bandaríkjunum (Laugeson, 2013). PEERS félagsfærni var stofnað á Íslandi árið 2017 og hafa þau staðið fyrir fjölda námskeiða í félagsfærni (PEERS félagsfærni, e.d.).

Rannsóknir sem hafa verið gerðar varðandi félagsfærni og vináttuhæfni barna og unglunga á einhverfurófi hafa sýnt fram á að notkun á PEERS sé áhrifarík leið til að bæta vináttuhæfileika þeirra. Skammtíma eftirfylgnimat á PEERS bendir til þess að megnið af ávinningi námskeiðsins haldist 14 vikum eftir að námskeiði lauk (Laugeson o.fl., 2011; Mandelberg o.fl., 2014).

Einnig hafa verið gerðar rannsóknir á PEERS á Íslandi og bentu þær til þess að námskeiðið hafi forvarnargildi fyrir þátttakendur svo að erfiðleikar þeirra með vináttutengsl leiði ekki til erfiðleika eins og þunglyndi, kvíða, fíknivanda, áhættuhegðun, eineltis og sjálfsvígshugsana (Ingibjörg Karlsdóttir o.fl., 2022).

3.1.3 Vinir Zippýs

Vinir Zippý, eða Zippy's friends eins og það heitir á ensku, er geðræktarnámsefni sem er ætlað fyrir 5-7 ára börn. Verkefnið er í grunninn breskt en það er nú kennt í 28 löndum að Íslandi meðtöldu.

Rannsóknir á verkefninu hafa sýnt verulega góðan árangur af námsefninu í mismunandi menningarumhverfum. Í ljós kom að börn sem hafa tekið þátt í námsefninu sýna jákvæðar framfarir á því hvernig þau takast á við vandamál, í samanburði við börn sem ekki hafa farið í gegnum námsefnið (Lýðheilsustöð, e.d.). Mat á námsefninu Vinir Zippý með áherslu á að kanna hvernig kennslan var framkvæmd og hvaða áhrif hún hafði fyrir nemendur hefur verið gert tvisvar sinnum. Það mat sem er nýjast og náði til um 600 barna sýndi góðan árangur í kennslu námsefnisins í Danmörku og Litháen. Þar var greinileg aukning í félagsfærni og einnig framfarir í því að bjarga sér sjálf og það óháð kyni barnanna. Það kom einnig fram í sérstakri athugun í Litháen að börnin sem fóru í gegnum námsefnið voru ekki búin að gleyma því sem þau höfðu lært ári seinna (Lýðheilsustöð, e.d.).

3.1.4 Friendship Group

Friendship Group er verkefni sem ætlað er börnum sem að hafa orðið fyrir höfnun af hálfu jafnaldra sinna. Það kennir aðferðir sem byggja upp félags- og leikhæfni barna og styrkja sjálfstjórn þeirra, reiðistjórnun og færni til þess að leysa vandamál í mannlegum samskiptum. Friendship Group eflir félagslega og tilfinningalega færni sem hvetur og styður til vináttu, samkenndar og umhyggju.

Verkefnið Friendship Group hefur verið vandlega rannsakað og hefur það komið í ljós að námskeiðið skilar góðum árangri í vináttufærni barnanna og dregur úr höfnun barnanna af jafnöldrum þeirra. Í rannsóknunum kom fram að þátttaka á námskeiðinu bætti samskiptahæfileika og samvinnu barnanna við jafnaldra ásamt því að draga úr hvatvísi og árásargjarnri hegðun (Bierman o.fl., 2017).

3.1.5 Samantekt

Út frá þessum niðurstöðum rannsókna er hægt að segja að vináttuþjálfun sé gagnlegt tæki þegar kemur að því að hjálpa börnum í vináttufærni og samskiptum við jafnaldra. Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að þjálfun í vináttu og félagsfærni virkar ekki einungis til skamms tíma

heldur einnig til lengri tíma. Eins og áður hefur komið fram er vinátta mikilvæg fyrir fólk á öllum aldri. Það hvernig einstaklingum gengur í samskiptum sem börn skiptir máli upp á framtíðina alla. Þess vegna þykir mér mikilvægt að börn fái þjálfun í vináttufærni. Þar sem verkefni eins og Vináttuverkefni Barnaheilla eru framkvæmd í leikskólum og á fyrstu árum grunnskóla með góðum árangri er það ljóst að ekki er of snemmt að kenna börnum á aldrinum 6-9 ára þessa færni. Þess vegna hannaði ég námskeið í vináttuþjálfun sem ætlað er til notkunar á frístundaheimilum, eða fyrir 6-9 ára börn.

4 Hlutverk frístundaheimila

Námskeiðið Ég er sko vinur þinn er hannað fyrir börn á frístundaheimilum á aldrinum 6-9 ára, eða á yngsta stigi grunnskóla.

Það hefur verið sérstaða og einkenni frístundaheimila að hafa eflingu sjálfsmyndar og félagsfærni í brennidepli í starfi sínu. Í raun er erfitt að finna stað í lærdómsumhverfi barna þar sem þeim eru gefin betri tækifæri að hitta önnur börn, eignast vini og leika sér frjálst við aðra. Í rannsóknum hefur komið fram að börnum finnst þau ekkert endilega fá að velja það í skólanum með hverjum þau eru og hjá hverjum þau sitja, en á frístundaheimilinu fá þau tækifæri á frjálsum leik með vinum sínum, styðja hvert annað og hjálpast að (Oddný Sturludóttir, 2021).

Það er stórt skref að fara úr leikskóla yfir í grunnskóla og skiptir miklu máli fyrir börn að eignast vini og félag. Frístundaheimilin eru kjörinn staður til þess og gegna þau því mikilvæga hlutverki að vera einn af þeim stöðum þar sem að börn eignast vini og rækta vinasambönd. Þau fá þar tiltekið sjálfræði og fá að virkja styrkleika sína á annan hátt en í skólastarfi (Kolbrún Þ. Pálsdóttir o.fl., 2014; Steingerður Kristjánsdóttir og Kolbrún Þ. Pálsdóttir, 2017).

Á aldrinum þar sem börn eru á frístundaheimilum er hæfnin að setja sig í spor annarra að aukast, þau eru forvitin og hafa löngun til þess að læra nýja hluti. Þau eru líka að læra að rækta vináttu sem skiptir eins og áður hefur komið fram miklu máli, bæði vegna þeirra góðu áhrifa sem það hefur á líf barna heldur og líka vegna þess að það leggur grunn að öðrum samböndum sem að einstaklingar mynda alla ævi. Á frístundaheimilum fá börn stuðning og hvatningu og eru þau því mikilvægur vettvangur, ekki síst fyrir þau börn sem eru í erfiðleikum að mynda vinasambönd. Börn sem standa höllum fæti í bæði námslega og félagslega gengur oft betur á frístundaheimilinu heldur en í skólanum (Oddný Sturludóttir, 2021). Á frístundaheimilinu gest tækifæri halda áfram vinnu með styrkleika barnanna með því markmiði að auka vellíðan þeirra í skólaumhverfinu (Kolbrún Þ. Pálsdóttir og Valgerður Freyja Ágústsdóttir, 2011). Samskipti barna eru stundum á neikvæðum nótum, félagsleg útilokun, stríðni og einelti reynir á börn og er það mikilvægt að starfsfólk þekki leiðir til lausna. Starfsfólk á frístundaheimilum er í mjög góðri aðstöðu þegar kemur að forvörnum gegn einelti, sem og aðstoð með vináttu (Oddný Sturludóttir, 2021).

Hlutverk frístundaheimilanna í því að stuðla að menntun barna, þroska þeirra og velferð hefur verið skoðað í rannsóknum. Þessi óformlegi vettvangur náms sem á sér stað á frístundaheimilum spilar hlutverk í því að börnin uppgötvi styrkleika sína og áhugasvið. Ef vandað er til verka getur þátttaka barna á frístundaheimilum haft jákvæð áhrif á félagslega

stöðu þeirra (Kolbrún Þ. Pálsdóttir, 2006; Kolbrún Þ. Pálsdóttir og Valgerður Freyja Ágústsdóttir, 2011).

Í gæðaviðmiðum fyrir frístundaheimili er talað um hlutverk frístundaheimila. Eitt af þeim viðmiðum sem er nefnd þar er að börn hafi góða félagsfærni og sterka sjálfsmynd. Það að í starfinu sé unnið að því að rækta tjáningar- og sköpunarhæfileika barnanna til þess að styrkja samskiptahæfni og sjálfsmynd þeirra. Einnig er nefnt að börnin eigi að fá tækifæri til að skiptast á skoðunum við önnur börn sem og fullorðna, leita lausna og miðla málum í sameiningu (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2019).

Því er óhætt að segja að frístundaheimili séu kjörinn vettvangur fyrir þjálfun í vináttu vegna þess að þegar börnin eru á frístundaheimilum eru þau á þeim aldri sem þau eru forvitin, eru að læra að setja sig í spor annarra og er þetta sá aldur sem þau eru að uppgötva styrkleika sína og áhugasvið. Eins og kom áður fram er það líka eitt af gæðaviðmiðum frístundaheimila að börn hafi sterka sjálfsmynd og félagsfærni. Það stendur einnig að það eigi að vinna að því að rækta hæfileika þeirra til sköpunar og tjáningar ásamt því að styrkja sjálfsmynd og samskiptahæfni. Námskeið af þessu taki styrkir félagsfærni barna og samskiptahæfni ásamt því að stuðla í leiðinni að sterkari sjálfsmynd

5 Fræðiegur bakgrunnur námskeiðs

Til að byggja upp námskeiðið Ég er sko vinur þinn var notast við þær upplýsingar sem finna má í þessum kafla. Markmið námskeiðsins er að efla færni barna í vináttu. Í kaflanum verður farið út í formgerðir náms, reynslu nám og ígrundun. Einnig verður farið út í leikinn sem kennsluáferð og ísbrjóta.

Námskeiðið er hannað með það í huga að lítill hópur barna sækir námskeiðið hverju sinni. Þó svo að hægt sé að kenna börnum færni í félagslegum aðstæðum í einstaklingstímum bjóða hópatímar upp á fleiri tækifæri til þess að æfa og styrkja félagslega færni þeirra. Litlir jafningjahópar veita börnunum auk þess tækifæri til að æfa færni sína í aðstæðum sem endurspegla náttúrulegar félagslegar áskoranir, en af minni ákefð en ef hópurinn væri stærrí. (Bierman o.fl., 2017)

5.1 Formgerðir náms

Það hefur reynst flókið fyrir fræðimenn að finna íslenska þýðingu á ensku hugtökunum *formal*, *non-formal* og *informal education/learning*. Einn af þeim sem hafa verið að reyna að finna skilgreiningu á þessum hugtökum á íslensku er Jakob Frímann Þorsteinsson. Í grein sinni Tómsundur og menntun (2017) skilgreinir hann hugtökin sem formlegt nám, óformlegt nám og hálf-formlegt nám. Jakob situr einnig í orðanefnd í Íðorðabanka Árna Magnússonar í íslenskum fræðum fyrir orðasafnið “tómstundafræði” ásamt Ágústu Þorbergsdóttur, Eygló Rúnarsdóttur og Huldu Valdísi Valdimarsdóttur. Í orðasafninu eru einnig skilgreiningar á hugtökunum.

Formal education hefur verið þýtt á íslensku sem formlegt nám. Það er það nám sem fer fram í menntastofnunum. Það stendur yfir í ákveðið tímabil og hefur námsáætlun. Nemandi er formlega skráður í námið og eru hugtökin kennari og nemandi notuð um þá sem koma að náminu. Náminu lýkur svo með formlegum hætti. **Informal education** hefur oftast verið þýtt sem óformlegt nám. Það er það nám sem getur bæði verið meðvitað og ómeðvitað. Það byggir á athöfnum bæði einstaklingsins og annarra sem og samskiptum og ígrundun. Þetta er nám sem á sér stað í daglegu lífi einstaklinga þar sem þeir læra hver af öðrum. Námið á sér líka stað við notkun samfélagsmiðla, lestur bóka, með því að horfa á kvikmyndir og hlusta á tónlist svo eitthvað sé nefnt. Námið er ekki skipulagt, staðfest eða vottað á neinn hátt. **Non-formal education** er erfiðara að skilgreina og er það hugtak sem hefur verið fræðimönnum erfiðast. Ein af skilgreiningunum hefur verið hálf-formlegt nám. Hálf-formlegt nám er skilgreint í íðorðabankanum sem „nám sem á sér stað hjá skilgreindum aðila og stendur yfir tiltekið tímabil”. Þátttakandi getur verið formlega skráður og námið getur haft skilgreind

uppeldis- og menntunarmarkmið. Yfirleitt er ekki veitt formleg vottun en gjarnan viðurkenning“ (Ágústa Þorbergsdóttir, e.d ; Jakob Frímann Þorsteinsson, 2017).

Út frá þessum skilgreiningum flokkast námskeiðið Ég er sko vinur þinn undir hálf-formlegt nám. Námskeiðið stendur yfir í tiltekið tímabil og þátttakandi er skráður í það. Námskeiðið hefur skilgreind menntunarmarkmið, að efla vináttufærni þátttakanda, en ekki er veitt nein formleg vottun í lok þess.

5.2 Reynslunám og ígrundun

Reynslumiðað nám, eða reynslunám (e. Learning by doing) er kennsluaðferð sem oftast er kennd við heimspekinginn John Dewey. Kennsluaðferðir Deweys byggðu á meginreglum um að einstaklingur lærir með því að gera sjálfur. Hann lýsti reynslunámi sem námi þar sem einstaklingurinn er virkur þátttakandi í náminu og lærir í gegnum reynsluna við það að gera hlutina sjálfur og læra af mistökunum sínum (Sikandar, 2015). Reynslunám er að læra af reynslu sem stafar beint af eigin gjörðum, öfugt við að að læra með því að horfa á aðra, lesa leiðbeiningar eða sitja fyrirlestur (Reese, 2011). Samkvæmt Dewey ætti námsefni að koma til móts við einstaklingsmun nemenda og meta reynslu þeirra frekar en að vera þröngvað upp á þá (Sikandar, 2015) John Dewey taldi einnig að vinna þyrfti úr reynslunni til þess að læra af henni og taldi hann að einstaklingar læri ekki af reynslunni heldur með því að vinna úr upplifuninni og ígrunda hana (Ndabezitha og Gravett, 2024). Í áðurnefndum iðorðabanka sem stofnun Árna Magnússonar heldur úti er ígrundun skilgreind sem „Það að velta fyrir sér upplifun eða viðfangsefni með markvissum, gagnrýnum og uppbyggilegum hætti“ (Ágústa Þorbergsdóttir, e.d.). Því er hægt að segja að reynslunám og ígrundun haldist í hendur því ekki er hægt að vera með reynslunám án þess að ígrunda reynsluna.

Í námskeiðinu Ég er sko vinur þinn er reynslunám notað í kennslunni. Mörg verkefni eru byggð á reynslunámi þar sem börnin eru að ígrunda sjálf um sig, eigin framkomu og sín áhugamál og læra í gegnum þá reynslu. Einnig er mikið um leiki á námskeiðinu og læra börnin einnig af þátttöku sinni og reynslu í leikjunum. Til að læra af þátttöku sinni er mikilvægt fyrir þátttakendur að ígrunda í hverri kennslustund. Á námskeiðinu eru umræður í lok hvers tíma þar sem farið er yfir það sem gert var í kennslustundinni og börnin hafa tíma og pláss til að ræða og ígrunda um tímann og sína upplifun af honum í sameiningu.

5.3 Leikur

Leikur hefur verið notaður í kennslu í aldaraðir. Heimspekingurinn Plato nýtti sér leik sem kennsluaðferð og sagði hann að börn lærðu best í fjörugum athöfnum sem vektu eldmód þeirra (Hunnicutt, 1990)

Kennslufræðilegur leikur hefur það markmið að blanda saman kennslufræðilegum markmiðum og leik. Leikurinn er tengdur við námið og er kennslan byggð á því að leika sér, sem er það sem börn gera best og finnst skemmtilegast (Jóhanna Einarsdóttir, 2010). Misjafnt er hvernig kennsluaðferðir henti hverju barni fyrir sig en leikurinn er ein af þeim kennsluaðferðum sem er öllum börnum eðlislæg til að læra (Tarman og Tarman, 2011). Með að blanda saman leik og kennslu fá börnin tækifæri til að byggja upp þekkingu með þýðingarmiklum hætti og þróa með sér jákvætt viðhorf til náms. Leikurinn eflir nám barna, hann eykur ánægju og ýtir undir einbeitingu þeirra (Jóhanna Einarsdóttir, 2010).

Í gegnum leikinn gefast börnum tækifæri til að öðlast þekkingu og skapa í sameiningu nýjan skilning í gegnum leikinn. Leikur er eitthvað sem börnum er eðlislægt að gera. Þegar notast er við leik í kennslu getur leikurinn verið notaður sem áhugavöt fyrir börnin og þurfa kennarar því ekki að kveikja áhuga barnanna á annan hátt. Með leiknum fá börnin að taka áhættu, prófa sig áfram og gera tilraunir. Áherslan er sett á ferlið sjálft og hefur það mikið gildi fyrir nám barnanna. Hann býr til afslappað andrúmsloft um leið og börnin fá hvatningu til að prófa fjölbreyttar lausnir og nýta skapandi hugsun. Leikurinn gefur börnum einnig tækifæri til að tengja saman fyrri reynslu og nýja þekkingu (Jóhanna Einarsdóttir, 2010). Kennslufræðilegur leikur hjálpar börnum við að auka og þroska með sér færni sem nota má í samvinnu og samskiptum. Hann stuðlar að bættri félagslegri og persónulegri færni barna um leið og ann eflir leikni og hlustun, á hátt sem ekki er hægt að kenna í gegnum formlegt bóknám (Hildur Dröfn Guðmundsdóttir og Rannveig Björk Þorkelsdóttir; Tarman og Tarman, 2011).

Skipulagður leikur er leikur sem lýtur ákveðnum reglum eins og til dæmis hópleikir og spilaleikir. Þessir leikir hafa margvísleg menntunargildi fyrir börn, þeir geta stutt við mál-, hreyfi og félagsþroska barna en einnig kennt þeim að það er ekki alltaf hægt að vera sigurvegari í öllum leikjum (Steingerður Kristjánsdóttir og Kolbrún Þ. Pálsdóttir, 2017).

Þar sem kennslufræðilegur leikur getur hjálpað til við að kenna börnum hæfni í samvinnu og samskiptum ásamt því að geta verið áhugavöt fyrir börnin í náminu er tilvalið að nota leik í kennslu. Á námskeiðinu Ég er sko vinur þinn er leikur nýttur bæði sem kennsluaðferð og til að kveikja áhuga barnanna á efninu.

5.3.1 Ísbrjótar

Þegar unnið er með fólki er mikilvægt að finna leið svo að öll finni sig örugg og líði vel í kringum hvort annað. Í námskeiðinu Ég er sko vinur þinn mun vera notaðir ísbrjótar í byrjun hvers tíma til að koma sér af stað og hrista hópinn saman. Ísbrjótar eru aðferð sem er notuð til að skapa hreinskilni og traust í hóp. Þeir einkennast af því að þátttaka er einföld og því að öll í hópnum taki þátt. Almennu eru ísbrjótar hvatning fyrir þátttakendur að kynnast betur og

skapa þægindi innan hópsins. Oftar en ekki eru ísbrjótar svokallaðir upphitunarleikir. Þeir leikir eru einfaldir og aðgengilegir og er tilgangur þeirra að vera undanfari annarra viðfangsefna og leikja (Ágústa Þorbergsdóttir, e.d.; Boatman, 1991). Í námskeiðinu ég er sko vinur þinn er stuðst við ísbrjóta og byrjar hver tími á slíkum fyrir þátttakendur sem og leiðbeinanda að hita upp og setja sig í stellingar.

6 Lýsing á námskeiði

Markmið námskeiðsins Ég er sko vinur þinn er að efla vináttufærni barna á aldrinum 6-9 ára. Námskeiðið er hannað með notkun á frístundaheimilum í huga en einnig er hægt að nýta það í skólum sem og í öðru tómstundastarfi þar sem unnið er með börnum.

Námskeiðið er byggt á kenningu John Deweys um reynslunám og einnig á leik sem kennsluáferð. Börnin fá tækifæri til þess að læra með því að prófa að gera sjálf og ígrunda svo í lok hvers tíma það sem þau gerðu í tímanum. Mikið er stuðst við leiki sem kennsluáferð í námskeiðinu og einnig eru leikir notaðir sem ísbrjótar. Í gegnum leikinn fá börnin tækifæri á því að læra um vináttu, samvinnu og að vera góð hvert við annað.

Kennslustundirnar eru 8 talsins og eru þær 40 mínútur í senn. Miðað er við að námskeiðið fari fram tvisvar í viku og stendur því námskeiðið yfir í 4 vikur í heildina. Úr mörgum viðfangsefnum er hægt að velja þegar börnum er kennd vináttufærni en þau viðfangsefni sem valin voru í þessu námskeiði eru: Hvað er vinur?, Hvernig vinur vil ég vera? og hvað eigum við sameiginlegt? Auk þess er unnið með hjálpsemi, samvinnu og það að vera góð hvert við annað.

6.1 Tími 1

Mikilvægt er að kunna nöfnin á þeim sem eru með þér á námskeiði. Markmiðið með fyrsta tíma þessa námskeiðs er að börnin kynnist hvert öðru, að þau átti sig á því hvað „vinur“ er og að þau geti greint muninn á góðri og slæmri vináttu. Þess vegna byrjar fyrsti tíminn á nafnaleik til þess að læra nöfn annarra, kynnast og hita upp fyrir daginn. Næst er farið í umræður um hvað góður vinur er, hvernig hann hagar sér og hvað hann gerir. Svo beinist umræðan að því hvort það sé hægt að vera slæmur vinur og hvernig slæmur vinur myndi þá haga sér. Að því loknu vinna börnin verkefni þar sem þau flokka orð í tvo flokka. Annars vegar góður vinur og hins vegar slæmur vinur og er umræða um það á meðan þau eru að flokka. Tíminn endar svo á leik.

6.2 Tími 2

Til að eiga vin þarftu að vera vinur sjálfur. Í þessum tíma læra börnin um hvaða eiginleika góður vinur hefur og er markmiðið að börnin geri sér grein fyrir því að þau þurfa sjálf að hafa eiginleika góðs vinar til að vera góður vinur sjálfur. Í tímanum hanna þau sinn eigin óskavin, hvernig er hann? Hvaða eiginleika hefur hann?. Þau kynna hann svo fyrir hinum í hópnum. Með þessu er verið að reyna fá börnin til að átta sig á því hvaða eiginleikar þeim finnast mikilvægir hjá vini og þá í leiðinni hvetja þau til þess að vera þessi óskavinur þeirra sjálf.

Tíminn endar svo á ígrundun um það sem við gerðum í tímanum og af hverju við gerðum það.

6.3 Tími 3

Þessi tími hefur það markmið að börnin átti sig á því hvað þau eiga sameiginlegt og þau læri að finna sameiginleg áhugamál með öðrum. Byrjað verður á smá upprifjun úr tímanum á undan um óskavininn. Margir voru kannski með í huga svipaða eiginleika sem þau vildu að hann hefði. Við eigum nefnilega allskonar sameiginlegt. Börnin vinna þá verkefni þar sem þau eiga að finna sín eigin áhugamál og finna svo sameiginleg áhugamál með einhverjum öðrum. Í endann förum við í leik þar sem börnin fá innsýn inn í það hvað sameinar þau.

6.4 Tími 4

Það að vinna saman og hjálpast að er eitthvað sem allir þurfa að gera einhvern tímann á lífsleiðinni, og þá oft. Því er mikilvægt að kenna börnum bæði samvinnu og hjálpsemi og það er einmitt það sem er gert í þessum tíma. Unnið er með samvinna og hjálpsemi í tvö skipti í námskeiðinu og leggur þessi tími meiri áherslu á hjálpsemi. Í tímanum er aðallega farið í leiki, þar sem leikurinn er nýttur til þess að kveikja áhuga barnanna á viðfangsefninu og er viðfangsefnið þannig kennt í gegnum leikinn. Í leikjunum þurfa börnin að hjálpast að til að ná einhverju markmiði í sameiningu. Í lok tímans er þeim svo gefið heimaverkefni um hjálpsemi sem þau eiga að gera fyrir næsta tíma.

6.5 Tími 5

Í þessum tíma er haldið áfram að vinna með samvinnu og hjálpsemi og markmiðið að börnin átti sig á mikilvægi þeirra þátta. Veitt eru verðlaun fyrir heimaverkefni í hjálpsemi í byrjun tímans. Aftur er svo kennt í gegnum leikinn og fara börnin í tvo samvinnuleiki þar sem þau eiga að vinna tvö og tvö saman til þess að klára verkefni í sameiningu. Í lok þessa tíma verður svo tekin ígrundun fyrir báða tímama um hvernig var að vinna saman og hvað við þurfum að hafa í huga þegar við erum að vinna með öðrum.

6.6 Tími 6

Við erum ekki öll eins, sem betur fer. Markmiðið með þessum tíma er einmitt að börnin átti sig á því að það eru ekki allir eins og að við erum fjölbreytt. Í þessum tíma verður horft á stutta mynd sem fjallar um framkomu við aðra og það að dæma einhvern út frá útliti. Eftir myndina verða svo umræður um hana þar sem rædd verður framkoma persóna í myndinni, hvernig þeim leið og hvað hefði hægt að gera öðruvísi. Umræðan fer einnig út í hvort allir þurfi að vera eins og hvort einhver sé betri en einhver annar vegna útlits. Þessi tími endar svo á stuttri slökun.

6.7 Tími 7

Þessi tími er framhald af þeim sem kom á undan og er hann örlítið á rólegu nótunum. Myndin frá síðasta tíma er rifjuð upp og við rifjum upp hvað það var sem við lærðum af henni. Markmiðið með þessum tíma er að börnin átti sig á því að það sem þau gera hafi áhrif á aðra og að börnin skilji skaðsemi eineltis. Eftir umræðurnar í byrjun verður farið í verkefni sem hjálpar þeim að átta sig á því að það hvernig þau koma fram við aðra hefur afleiðingar og stundum er það ekki nóg að biðjast afsökunar, skaðinn er skeður. Eftir þetta verkefni verður farið í vinabingó.

6.8 Tími 8

Námskeiðið komið á enda og er þetta síðasti tíminn. Markmiðið með honum er að draga saman hvað það er sem við höfum lært af námskeiðinu og fagna saman góðu verki. Við förum í sameiningu yfir hvað við erum búin að læra, hvað okkur fannst skemmtilegast og hverju þau halda að börnin muni mest eftir að nokkrum vikum liðnum. Tíminn verður svo aðallega skemmtun þar sem verður farið í leiki, dansað og haft gaman. Í lok tímans verða svo afhent verðlaun til þátttakenda fyrir að hafa lokið við námskeiðið.

7 Lokaorð

Eins og áður hefur komið fram er vinátta svo sannarlega mikilvæg fyrir þroska og vellíðan barna. Greinargerðin hér að ofan hefur varpað ljósi á þá staðreynd að það hvernig börnum gengur í vináttu í æsku getur reynst mikilvægt upp á framtíð þeirra og er því mikilvægt að hjálpa þeim börnum sem eiga í erfiðleikum með vináttu. Rannsóknirnar hér að ofan sýndu einnig að námskeið af þessu tagi eru vel til þess fallin að efla vináttuhæfni barna og þá ekki einungis til skamms tíma heldur hafa þau áhrif til lengri tíma litið.

Þegar ég fór af stað með þetta verkefni langaði mig að hanna námskeið fyrir börn sem eiga í erfiðleikum þegar lýtur að vináttu. Ferlið hefur verið verulega lærdómsríkt fyrir mig bæði sem einstakling og ekki síður sem fagmanneskju. Mig langaði að vinna lokaverkefni á sviði sem ég hef mikinn áhuga á og finnst mér það svo sannarlega hafa verið raunin. Ég ætla mér að setja námskeiðið í framkvæmd á frístundaheimilinu sem ég vinn á og er ég spennt að prófa það og sjá hverjar niðurstöðurnar fyrir börn sem taka þátt á námskeiðinu mínu verða.

Von mín er sú að þetta verkefni gagnist starfsfólki á frístundaheimilum sem og í skólum til að efla vináttuþjálfun barna á aldrinum 6-9 ára. Námskeiðið er byggt upp á þann hátt að það getur nýst öllum þeim sem starfa með börnum á áðurnefndum aldri, sama hvort það sé í frístund, skólastarfi eða í tómstundastarfi. Ég vona að námskeiðið verði notað í framtíðinni og efli vináttufærni barnanna sem taka þátt í því að það er afskaplega mikilvægt fyrir öll börn að eiga vini.

Heimildaskrá

- Afshordi, N. og Liberman, Z. (2021). Keeping friends in mind: Development of friendship concepts in early childhood. *Social development*, 30(2), 331-342.
<https://doi.org/10.1111/sode.12493>
- Aldís Yngvadóttir. (ritstjóri). (2005). *Allir saman – 1. eining, að byggja upp skólasamfélag*. Menntamálastofnun.
- Ágústa Þorbergsdóttir (ritstjóri). (e.d.). *Íðorðabankinn*. Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum. <https://idordabanki.arnastofnun.is/leit//ordabok/TOMSTUNDIR>
- Árni Böðvarsson. (1983). *Íslensk orðabók handa skólum og almenningi*. Bókaútgáfa menningarsjóðs.
- Barnaheill. (e.d.) *Vinátta*. <https://www.barnaheill.is/is/forvarnir/vinatta>
- Beazidou, E. og Botsoglou, K. (2015) Peer acceptance and friendship in early childhood: the conceptual distinctions between them. *Early child development and care*, 186(10), 1615-1531. <http://dx.doi.org/10.1080/03004430.2015.1117077>
- Bierman, K. L., Greenberg, M. T., Coie, J. D., Dodge, K. A., Lochman, J. E., og McMahon, R. J. (2017). *Social and emotional skills training for children: The Fast Track Friendship Group manual*. Guilford Press.
- Bierman, K. L., Welsh, J. A., Hall, C. M., Jacobson, L. N., Lee, D. L. og Jones, D. E. (2022). Efficacy of the Fast Track Friendship Group Program for Peer-rejected Children: A Randomized-Controlled Trial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 52(6), 763-779. <https://doi.org/10.1080/15374416.2022.2051523>
- Boatman, S. A. (1991). Icebreakers and Group Builders for the Classroom. *Annual Meeting of the Central States Communication Association*. <https://eric.ed.gov/?id=ED335728>
- Elman, N. K., Kennedy-Moore, E. (2003). *The unwritten rules of friendship: simple strategies to help your child make friends*. Little, Brown and Company.
- Embætti Landlæknis. (e.d.). *Geðrækt – ráðleggingar embættis landlæknis*. <https://island.is/gedraekt-radleggingar-landlaeknis/utgefid-efni-um-gedraekt>
- Gurian, A. og Pope, A. (2009). *Do kids need friends?*. https://www.lbusd.org/uploaded/5-TOW/Departments/Documents/Counseling/Do Kids Need Friends.pdf?fbclid=IwAR22nKIKIYF44ekaw6kfR55IyQC0ATWj_OL089EMMIck32jcHXh5azOF0BI

- Hildur Dröfn Guðmundsdóttir og Rannveig Björk Þorkelsdóttir. (2019). Taktu til við að tvista: Námsleikir í skólastarfi. *Netla*. <https://ojs.hi.is/index.php/netla/article/view/3059>
- Hunnicut, B. K., (1990). Leisure and play in Plato's teaching and philosophy of learning. *Leisure sciences*, 12(2), 211-227. <https://doi.org/10.1080/01490409009513101>
- Ingibjörg Karlsdóttir, Sigrún Harðardóttir og Kolbeinn Hólmar Stefánsson. (2022). Vinaleysi og vanlíðan hjá börnum og unglingum: Rannsóknir árangri af PEERS-námskeiðum í félagsfærni á Íslandi. *Tímarit félagsráðgjafa*, 16(1), 5-12. <https://hdl.handle.net/20.500.11815/4222>
- Jakob Frímann Þorsteinsson. (2017). Tómsundur og menntun. *Frístundur og fagmennska, rit um málefni frítímans*. https://rafhladan.is/bitstream/handle/10802/15067/fristundur_og_fagmennska_utgafa.pdf?sequence=1
- Jóhanna Einarsdóttir. (2010). *Leikur og nám á mótum skólastiga*. Rannsóknarstofa í menntunarfræðum ungra barna. <https://menntavisindastofnun.hi.is/sites/menntavisindastofnun.hi.is/files/2020-07/baeklingurleikurnam.pdf>
- Kendrick, K., Jutenberg, G. og Stattin, H. (2012). The protective role of supportive friends against bullying perpetration and victimization. *Journal of adolescence*, 35(4), 1069-1080. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.014>
- Kolbrún Þ Pálsdóttir, Brynja Elísabeth Halldórsdóttir og Ester Helfa Líneyjardóttir. (2014). Viðhorf tol samþættingar skóla- og frístundastarfs í fjölmeningaskóla. *Tímarit um menntarannsóknir*, 11(1). 104-126. <https://timarit.is/page/6689681#page/n105/mode/2up>
- Kolbrún Þ. Pálsdóttir og Valgerður Freyja Ágústsdóttir. (2011). Gæði eða geymsla? Um frístundaheimili og skóladagvistun fyrir 6-9 ára börn á Íslandi. *Netla*. <https://netla.hi.is/greinar/2011/alm/003.pdf>
- Laugeson, E. A. (2013). *The science of making friends : Helping socially challenged teens and young adults*. Jossey-Bass.
- Laugeson, E. A., Frankel, F., Gantman, A., Dillon, A. D. og Mogil, S. (2011) Evidence-based social skills training for adolescents with autism spectrum disorders: the UCLA PEERS program. *Journal of autism and development disorders* 42(6), 1025-1036 <https://doi.org/10.1007/s10803-011-1339-1>

- Leibowitz, U. D. (2018). What is friendship. *Disputatio*, 10(49), 97-117.
<https://doi.org/10.2478/disp-2018-0008>
- Lýðheilsustöð. (e.d.). *Kynning á námsefninu Vinir Zippý*.
https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/5NZouJSV2DkBT8u7hv93xa/b2c5e31128ddec92f36813c171776a3c/Handbok_um_namsefnid_kynningarbaklingur_.pdf
- Mandelberg, J., Laugeson, E. A., Cunningham, T. D., Ellingsen, T., Bates, S. og Frankel, F. (2014). Long term treatment outcomes for parent-assisted social skills training for adolescents with autism spectrum disorders: the UCLA PEERS program. *Journal of mental health research*, 7(1), 45-73. <https://doi.org/10.1080/19315864.2012.730600>
- Mennta- menningamálaráðuneytið. (e.d.) *Hlutverk Frístundaheimila*.
<https://www.stjornarradid.is/library/01--Frettatengt---myndir-og-skrar/MRN/Veggspjald%20%C3%A1%20%C3%ADslensku%20um%20markmi%C3%B0%20og%20vi%C3%B0mi%C3%B0%20%C3%AD%20starfi%20fr%C3%ADstundaheimila.pdf>
- Ndabezitha, L., B. og Gravett, S. (2024). Guided play as a pedagogical tool for the early grades. *South African Journal of Cildhood Education*, 14(1), xx-xx.
<https://doi.org/10.4102/sajce.v14i1.1345>
- Oddný Sturludóttir (ritstjóri). (2021). *Frístundaheimili – leikur og nám á forsendum barna. Þemahefti um frístundaheimili*. Mennta- og menningarmálaráðuneyti.
<https://stjornarradid.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=ae03c5f7-b7fa-11eb-813a005056bc8c60>
- PEERS félagsfærni. (e.d.) *Um okkur*. <https://felagsfaerni.is/um-okkur/>
- Poulin, F. og Chan, A. (2009). Friendship stability and change in childhood and adolescence. *Developmental review*, 30(3), 257-272. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.01.001>
- Rambøll. (2017). *Summary of „free of bullying and children’s socio-emotional skills“*.
https://www.freeofbullying.com/wp-content/uploads/2021/02/Summary-FoB-and-childrens-socio-emotional-skills_Nov17_DOWNLOAD_0.pdf
- Reese, H. W. (2011). The Learning-by-doing Principle. *Behavioral Development Bulletin*, 17(1), 1-19. <https://doi.org/10.1037/h0100597>
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir. (2009). *Samvera: kennsluleiðbeiningar*. Menntamálastofnun.

- Sigrún Sif Jóelsdóttir, Lára Rún Sigurvinsdóttir og Kristín E. Harðardóttir. (2015). *Free of bullying, findings from the second pilot survey*. Menntavísindastofnun.
<https://www.barnaheill.is/static/files/Vinatta/free-if-bullying-skyrsla-2-.pdf>
- Sikandar, A. (2015). John Dewey and His Philosophy of Education. *Journal of Education and Educational Development* 2(2), 191-201,
https://www.researchgate.net/publication/314967156_John_Dewey_and_His_Philosophy_of_Education
- Steingerður Kristjánsdóttir og Kolbrún Þ. Pálsdóttir. (2017). Frístundaheimili – vettvangur barnanna. *Frístundir og fagmennska, rit um málefni frítímans*.
https://rafhladan.is/bitstream/handle/10802/15067/fristundir_og_fagmennska_utgafa.pdf?sequence=1
- Tarman, B. and Tarman, I. (2011). Teachers' involvement in children's play and social interaction. *Ilkögretim Online*, 10(1), 325-337.
https://www.researchgate.net/publication/215530853_Teachers'_Involvement_in_Children's_Play_and_Social_Interaction
- Vanda Sigurgeirsdóttir og Ársæll Már Arnarson. (2018). Viðhorf íslenskra grunnskólanema til eineltis og inngripa í eineltismál út frá reynslu þeirra af einelti. *Netla*.
<https://netla.hi.is/greinar/2018/ryn/14.pdf>