

Höldum saman gegn einelti



Fræðsla um eineltismál fyrir foreldra
grunnskólabarna



- Einelti er félags- og sálfræðilegt vandamál og varðar alla
- Ábyrgðin liggur víða: hjá samfélaginu, löggjafanum og hjá stjórnvöldum; hjá skólayfirvöldum og foreldrum; hjá umsjónarmönnum íþróttá- og tómstundafélaga og stjórnendum stofnana og fyrirtækja

- Foreldrar eru helstu ábyrgðaraðilar fyrir uppeldi barna sinna.
- Það þjónar þó hagsmunum barnanna best ef allir aðilar sem koma að uppeldi þeirra geta litið á það sem eitt stórt samvinnuverkefni.

Í sporum foreldra

Reynsla foreldra er ólík. Barnið mitt hefur:

- Aldrei verið þolandi í eineltismáli, gerandi né fylgismaður
- Verið vitni að einelti
- Verið gerandi eineltis
- Verið þolandi eineltis
- Tekið óbeinan þátt í að leggja í einelti
- Verið ásakað um að leggja í einelti að ósekju

Það eru hagsmunir barna að foreldrar, óháð persónulegri reynslu að þeir:

- Berjist gegn einelti í öllum myndum og við allar aðstæður
- Hvetji börnin sín til að gera slíkt hið sama
- Vinni með skólanum við að greiða úr eineltismálum sem varða börn þeirra



Og kenni þeim:

- Að vera vakandi yfir nærumhverfi sínu
- Að koma ávallt vel fram við hvert annað
- Að varast að taka þátt í að leggja í einelti



Börn geta veitt hvert öðru skjól

Kenna þeim að:

- Hver og einn beri ábyrgð á sér og hegðun sinni
- ÖLLUM og þar með talið öllum séreinkennum einstaklings ber að sýna virðingu og umburðarlyndi

**Umfram allt segja þeim að
ekkert réttlætir stríðni/einelti**



Dæmi um réttlætingar barna fyrir einelti:

Hann er svo pirrandi, alltaf að pota og pikka í mig

Hún er svo hálfvitaleg, með svo stór eyru

Hann hefur svo asnaleg áhugamál

Hún er svo feit og hallærislega klædd

Hún er svo barnaleg

Hann er svo forvitinn og „böggandi“

Hún er svo mikill „nörd“

Það er svo vond lykt af henni

Það er svo ljótt heima hjá honum

Hann er alltaf að bora í nafið





Algengar birtingamyndir eineltis meðal barna



Þegar talað er um einelti er verið að vísa í ójafnan leik þar sem einn aðili, stundum í samfloti með fleirum hefur farið ítrekað yfir persónuleg landamæri annars aðila með þeim afleiðingum að, sá síðarnefndi, hefur særst líkamlega/andlega



Birtingarmyndir:

- Með því að segja ljót orð, hæða, niðurlægja, eða meiða á annan hátt, sálfræðilega eða líkamlega s.s. sparka í, slá eða hrinda
- Þegar einhver einn einstaklingur er skilinn útundan, hann hunsaður eða neitað að vinna með/sitja hjá honum
- Uppnefningar, hróp eða köll
- Neikvæðar sögur, frásagnir eða lygar um einhvern sem koma honum illa

Birtingarmyndir

Falið einelti er auk baktals:

- Líkamsmál s.s svipbrigði, glott, augum ranghvolfi og augngotur.

Án orða gætu skilaboðin verið eitthvað á þessa leið:

- Við erum að tala um þig
- Við vitum dálítið um þig
- Haltu þér fjarri, við viljum ekki vera með þér



Birtingarmyndir:

- Þegar gert er grín að öðrum vegna útlits: klæðaburðar eða þyngdar
- Þegar hæðst er að menningu, trúarbrögðum, húðlit, fötlun, hjálpartækjum eða heilsuleysi
- Þegar eigur eru faldar eða eyðilagðar
- Þegar gert er ítrekað grín að einhverjum og síðan þóst hafa verið að „djóka“, segja í gríni



Rafrænt einelti

Rafrænt einelti er:

- Þegar særandi eða ógnandi skilaboð eru send með rafrænum hætti t.d. með tölvupósti, MSN eða SMS
- Þegar meiðandi upplýsingar eru settar á Netið t.d. á bloggsíður, Myspace eða YouTube.
- Þegar spjallrásir eru notaðar til að baktala, niðurlægja eða rægja aðra manneskju
- Þegar mynd er tekin á gsm síma og sett á Netið án samþykkis þess sem myndin er af.



Af hverju ég?

- Allir geta á einhverjum tímapunkti fundið sig í sporum þolanda eineltis
- Engin ein mynd er til af hinum dæmigerða þolanda
- Þolendur eiga þó oft ákveðin atriði sameiginleg



Polendur

Að vera polandi eineltis er ekki óbreytanleg staða eða hlutverk.

- Barn sem er polandi eineltis getur allt eins átt sögu um að hafa verið gerandi eineltis
- Að þekkja hvernig það er að vera í sporum polanda útilokar ekki að sá hinn sami leggi aðra í einelti síðar meir



Polendur eineltis eru oft bara venjulegir krakka,
duglegir, samviskusamir, góðir námsmenn

Séu þau ekki brennd af einelti eru þau gjarnan einlæg í
samskiptum, treystandi, vænta góðs af öðrum, eru
barnslega opin og hreinskilin

Einmitt vegna þess vekja þeir stundum öfund/pirring hjá
öðrum börnum, stundum þeim sem, af einhverjum
ástæðum, líður eða gengur illa.



Í áhættuhópi eru einnig:

- Þeir sem eru með einhver séreinkenni
- Eru sérstakir í háttum, tali eða framkomu
- Hafa sérstæð/sérstök áhugamál, venjur eða siði



- Hafa átt við veikindi að stríða, lent í áföllum
- Eru viðkvæmir/brothættir, litlir í sér
- Eru með hjálpartæki
- Búa við skerðingu eða fötlun
- Glíma við offitu



Einnig þeir sem eru brenndir af fyrri reynslu af einelti:

- Eru þess vegna í mikilli sjálfsvörn (búast oftast við hinu versta)
- Eða sýna ofurviðbrögð, oftúlka, misstilja eða lesa rangt í umhverfi sitt



Gerendur eineltis

Að vera gerandi eineltis er heldur ekki föst staða eða óbreytanlegt hlutverk

- Gerandi hefur stundum áður verið þolandi sem nú glímir við neikvæðar afleiðingar eineltisins
- Að hafa verið þolandi útilokar ekki að sá hinn sami leggi, síðar meir, aðra í einelti
- Gerandi gæti allt eins, undir öðrum kringumstæðum, fundið sig aftur í sporum þolanda.



- Gerandi eineltis gerir sér oft far um að sýnast sterkur, sjálfstæður og öruggur með sig.
- Gerandi er stundum vinsæll meðal jafnaldra og oft einnig góður íþróttamaður. Í honum blunda jafnvel leiðtoghæfileikar

Þrátt fyrir öruggt yfirborð má oftar en ekki finna orsakir sem eiga sér rætur í vondri líðan

Stundum er vanlíðan geranda mjög falin



Þegar líðan og aðstæður gerenda eru skoðaðar má stundum finna:

- Þætti í heimilisaðstæðum, skóla eða skólatengdum þáttum sem sett hafa neikvætt mark á sjálfsmyndina
- Persónueinkenni sem hafa neikvæð áhrif á samskiptafærni og valda þeim innri óróa og vanlíðan
- Andleg/sálræn vanlíðan sem magnar upp ákveðin persónueinkenni



- Yfirleitt er um að ræða samspil af persónuleikaeinkennum, félagslegum bakgrunni og hvernig einstaklingurinn upplifir stöðu sína meðal jafnaldra
- Í aðstæðum gerandans er ekki ósennilegt að eitthvað hafi viðhaldið og styrkt eineltishegðunina



Stundum má rekja orsakir vanlíðan gerenda eineltis til uppeldisaðferða, aðstæðna eða aðbúnaðar á heimili:

- Hafa verið og eru afskipt börn, fengið takmarkaðan stuðning/athygli
- Skortur á festu og aga, ekki verið sett mörk
- Sveiflukenndar uppeldisaðferðir: boð og bönn einn daginn, eftilæti þann næsta
- Hafa ekki fengið siðferðisuppeldi, umræðu og kennslu um hvað er rétt/rangt, gott/vont



Stundum má rekja orsakir vanlíðunar til skólans:

- Börn sem glíma við námserfiðleika
- Eiga í erfiðleikum með einbeitingu, eiga erfitt með að meðtaka fyrirhæli, truflast auðveldlega af ytra áreiti



Vanlíðan og lágt sjálfsmat getur einnig magnað upp ákveðin persónuleikaeinkenni eða tilfinningar:

- Lágt mótlætapol, óþolinmæði, þirring, reiði
- Hvatvísa hegðun
- Áhrifagirni, láta auðveldlega undan þrýstingi
- Að vilja þóknast öðrum



Vanlíðan og lágt sjálfsmat getur einnig magnað upp:

- Löngun að vilja ráðskast með aðra, stjórnari
- Þörf fyrir að réttlæta hegðun sína, varpa frá sér ábyrgð, kenna öðrum um
- Þörf fyrir að verkenna sér, finnast maður vera fórnarlamb, „mér alltaf kennt um allt”
- Sálræn veikindi, röskun af einhverju tagi t.d. djúpstæða streitu, skapbresti eða reiðistjórnunarvandamál



Fyrirbyggjandi vinna

- Ein helsta trygging fyrir farsælli skólagöngu barna er samvinna og samráð foreldra og skóla.
- Hafi skóla og foreldrum tekist að byggja upp sterkan samvinnugrundvöll er úrlausn erfiðra mála auðveldari

Hvað geta foreldrar gert til að styrkja samband við skólann enn frekar?

- Verið í reglulegu sambandi við skólann/foreldraviðtöl
- Nýta viðtalstíma kennara og samskipta- og upplýsingavefinn Mentor
- Koma með tillögur til úrbóta þar sem þeim þykir þörf
- Nýta tækifæri sem bjóðast til samveru með barninu í skólanum
- Hafa öflugt foreldrafélag



Samræma skilaboð til barnanna um:

- Hvaða hegðun sé ekki liðin
- Að öll börn eiga að getað hlakkað til að koma í skólann
- Að börnin eigi að láta vita ef þau verða fyrir aðkasti, stríðni eða einelti



Ef barnið er á grunnskólaaldri á það á mestri hættu að vera lagt í einelti á leið í eða úr skólanum, á skólalóðinni, í matsal eða þar sem börnin eru saman komin annars staðar en inn í bekk

Eineltið á sér sjaldnast stað á meðan á kennslustund stendur



Samráð/samvinna, samtöl og fundir

- Eineltismál eru misjöfn og kalla á mismunandi og mismikla íhlutun/innígrip.
- Ákvörðun um íhlutun og innígrip taka foreldrar og skóli saman
- Aðkoma foreldra að úrvinnslu máls er alltaf mikilvæg, hvort sem barnið er þolandi, gerandi eða fylgismaður



Þegar foreldrar og skóli ákveða aðgerðir/innígríp skal taka m.a. mið af:

- Börnunum sem hlut eiga að máli, aldri og þroska
- Alvarleika eineltishegðunarinnar
- Hvort um sé að ræða nýtt mál eða endurtekna hegðun

Foreldrar þekkja börnin sín best

- Aðkoma foreldra að máli getur tryggt að meðalhófs sé gætti



Foreldrar og skóli hafi samráði um íhlutun:

Stundum dugar:

- Að heimili og skóli skerpa á einstaka samskiptaþáttum við börnin/bekkin
- Að foreldrar ræði við barn/börn sín, kennari/námsráðgjafi talar við börnin og fylgist með þeim í bekknum
- Haldi fund ef vísbendingar eru um að eldra mál sé að taka sig upp að nýju



Dæmi um milda (óformlega) leið í úrvinnslu eineltismáls:

- Þegar sá sem tilkynnir um einelti vill sjálfur ræða við þann sem hann ásakar um einelti, með eða án þriðja aðila



Þegar hafa á samband við foreldra

Sú leið sem mörgum foreldrum finnst best þegar upp kemur erfitt mál er varðar barn þeirra er að:

- Fá símtal en vera boðið að koma til fundar við skólann strax í kjölfarið eða fljótlega
- Löng bið frá símtali til fundar er fyrir flesta foreldra erfið



Tilhögun sem foreldrar ættu að ákveða eftir að skólinn hefur haft samband:

- Vilja þeir eiga fund með skólanum (teyminu) áður en rætt er við barn þeirra?
- Vilja þeir að rætt sé fyrst við barnið og síðan sé fundur með þeim (og barninu)?
- Vilja þeir koma með barninu á fund með skólanum?



Betur sjá augu en auga.

Til að koma í veg fyrir að misskilningur nái að myndast í samtölum um viðkvæm mál eins og kvörtun um einelti ættu helst báðir foreldrar að kynna sér málavexti og mæta til fundar í skólanum



Í sporum foreldra polenda

- Það er sársaukafullt að vita til þess að barninu manns sé strítt eða það lagt í einelti.
- Foreldrar barna sem lögð eru í einelti finna oft til mikils vanmáttar, ótta og reiði.



Hvernig kemur mál helst upp?

- Algengast er að foreldrar í samvinnu við barnið tilkynni eineltið

Eineltistilkynningin þarf að innihalda:

- Atvik, atburðarrás, aðstæður, hverjir, hvar, hvenær og hvernig

Því skýrari sem lýsingar eru því auðveldari verður vinnsla málsins



Til að vera inn í vinnslunni ættu foreldrar að biðja skólann um að hafa við sig samráð:

- Um vinnsluhraða máls
- Hvernig afla eigi upplýsinga: hvar og við hvern/hverja er talað



Mikilvægt er að vinna mál sem upp kemur hratt og örugglega:

- Afla gagna með markvissum hætti
- Hafi eineltistilkynningin átt við rök að styðja, leggja þá allt kapp á að stöðva eineltið
- Tryggja eftirfylgni og aðstoð við þolanda og geranda



- Þótt málavextir séu ekki fullljósir þarf engu að síður að skoða hvort grípa þurfi til aðgerða til að tryggja öryggi þess barns sem kvartar yfir stríðni/einelti.
- Foreldrar/tilkynnendur ræði við skóla um að þeir sem sinni gæslu t.d. á skólalóð og í matsal hafi vakandi auga með aðilum/aðstæðum



Aðstoð við þolandann

- Barn sem lagt hefur verið í einelti yfir langan tíma þarf oftast en ekki sálfræðiaðstoð
- Hvort bataferill getur hafist fyrir alvöru byggir á því að það takist að stöðva eineltið
- Bataferill þolanda eineltis sem ekki hefur tekist að stöðva getur verið rysjóttur



Í sporum foreldra gerenda

- Eins illa eins og foreldrum þolenda eineltis líður oft, líður foreldrum gerenda ekki síður illa
- Foreldrar sem þekkja börnin sín bara af góðu einu kunna að spyrja:

Er ekki bara um einhvern misskilning að ræða?



Ef vantrú eða afneitun trufla, þá muna:

- Að flestir eiga sér fleiri en eina birtingarmynd allt eftir því í hvaða aðstæðum þeir eru
- Áreiti í skólanum eru bæði öðruvísi og iðulega meiri en á heimili
- Áreiti í skóla eru líklegri til að laða fram önnur og ólík persónueinkenni hjá börnum en áreiti á heimilinu



- Foreldrum barna sem eiga sögu um stríðni undrast ekkert tíðindin
- Eins ef fyrir liggur að barnið glími við einhverja erfiðleika sem hefur truflandi áhrif í samskiptum þeirra við önnur börn



- Óháð því hverju foreldrar trúa er eðlilegt að þeir finni til verndartilfinningar þegar barnið þeirra er ásakað um að hafa gert eitthvað neikvætt
- Enda þótt fyrstu viðbrögð einkennist oft af undrun og jafnvel vantrú vilja flestir foreldrar að gengið sé strax í málið
- Þeir vita að allir foreldrar geta lent í þessum sporum



Einstaka foreldrar bregðast illa við:

- Grípa til varna og neita að horfast í augu við meintan hlut barns þeirra í málinu
- Kenna skólanum um, ásaka kennara
- Hóta opinberri umræðu eða ætla að kvarta á efri stig



- Meðvirkir foreldrar sem leyfa varnarviðbrögðum að villa sér sýn geta hindrað/tafið úrlausn
- Skynsemi þarf að ráða för af því að foreldrar eru lykilaðilar þegar grafast á fyrir um orsakir eða ef leita þarf meðferðarúrræða fyrir barnið þeirra



Til að hjálpa barni sem er gerandi eineltis geta foreldrar:

- Leitað eftir aðstoð skólans við að finna mögulegar orsakir að eineltishegðun barns síns

Skoða má ýmsar hjálparleiðir:

- Umbunarkerfi
- Viðtöl innan eða utan skóla



Það reynir ekki einungis á samvinnu foreldra og skóla þegar upp koma erfið mál:

- Einnig samvinnu foreldra þolanda og geranda
- Foreldra annarra barna sem eru e.t.v. nefnd í eineltistilkynningunni

Það er í þágu beggja barna að foreldrar ræði sín á milli um málið í vinsemd og vinni með skólanum að lausn málsins.



Þegar samvinna er ábótavant

Því er ekki að neita að stundum hefur skóli og heimili ekki náð að byggja upp samvinnugrundvöll

Þetta sést best þegar upp koma erfið mál sem kalla á samvinna skóla og heimila

Ástæðurnar geta verið margar.

Þær geta legið hjá foreldrunum, skólanum eða hjá báðum



Starfsfólki skóla og foreldrum getur auðveldlega kviðið fyrir samskiptum ef:

- Samskipti heimilis og skóla hafa verið lítil sem engin
- Vita ekki hvers er að vænta af hinum aðilanum
- Erfiðleikar hafa verið í samstarfi, átök, deilur
- Foreldrar eru ósáttir við skólann, finnst hann ekki hafa mætt þörfum barns síns



Séu foreldrar ósáttir við eitthvað í skólum barna sinna, skólastarfið eða annað sem tengist skólanum er það þeirra ábyrgð að láta skólann vita af því:

- Óánægja foreldra má ekki hindra samvinnu þegar greiða þarf úr erfiðum málum
- Hagsmunir barnanna eru í húfi



Hugsun og vinnubrögð sem foreldrar allt eins og skóli geta tamið sér í úrvinnslu eineltismáls:

- Gæta þess að draga ekki ótímabærar ályktanir
- Úrlausn er í þágu hagsmuna beggja aðila, þolanda og geranda
- Minningin lifir með báðum aðilum oft fram á fullorðinsárin, jafnvel allt lífið



Spurningar til að skerpa á hlutverki foreldra í úrvinnslu eineltismáls:

- Hvers konar vinnslu/málalok vilja foreldrar sjá?
- Hver verður áfram þáttur foreldra og hver verður þáttur skólans?
- Hefur næsti fundur foreldra og skóla verið ákveðinn?
- Hefur eftirfylgni verið ákveðin?
- Var skrifuð fundargerð
- Ef já, fengu allir eintak?



Oftar en ekki greiðist úr eineltismálum ef foreldrar og skóli vinna saman.

Þetta á sérstaklega við ef:

- Gripið var snemma inn í og eineltið stöðvað
- Vinnslan var óhlutdræg og fagleg
- Unnið var með vanda geranda
- Hlúð var að þolanda
- Málinu fylgt eftir með viðeigandi hætti



Málalok

- Góð regla er að ljúka á máli með formlegum hætti
- Máli lýkur þegar foreldrar hafa upplýst skólann um að eineltið gagnvart barni þeirra hafi stöðvast
- Fleiri en einn mælikvarði skal fundinn þessu til staðfestingar
- Enda þótt máli sé lokið er ekki þar með sagt að eftirfylgni verði ekki að vera áfram í gangi



Samantekt

Gátlisti fyrir foreldra:

- Ræða um góða samskiptahætti við barnið
- Fara yfir birtingarmyndir, þar á meðal rafrænt einelti
- Ræða um rétt allra barna að líða vel í skólanum
- Fara með barninu yfir vinahópinn, samskiptin, einstök mál/uppákomur
- Vara það við að taka þátt í einelti og að vera ekki þögult vitni
- Minna á að láta vita ef einhver kemur illa fram við það



Hugleiðingar í kjölfar úrvinnslu máls:

- Hvernig var samvinnunni háttað?
- Geta foreldrar komið sterkar inn, rætt aftur og betur við börnin um almenna framkomu þeirra og hegðun?
- Eru foreldrar í nægjanlega góðu og reglubundnu sambandi við skólann?
- Geta foreldrar komið með tillögur sem bætt geta úrvinnsluferlið eða viðbragðsáætlun í eineltismálum

