

Dan Olweus

Einelti

**meðal barna og
unglinga**

Ráðleggingar til foreldra

Formáli íslensku útgáfunnar

Foreldrar eru sérfræðingar í málefnum sinna barna. Foreldrar vilja engu að síður öðlast meiri þekkingu á uppeldi og þiggja leiðbeiningar. Þannig öðlast margir aukinn skilning á foreldrahlutverkinu og treysta sér betur til þess að takast á við það.

Foreldrabæklingurinn er upplagður til að auka þekkingu foreldra á einelti og á að hjálpa þeim að öðlast betri skilning á líðan barna sinna. Bæklingurinn er hluti þess námsefnis sem fellur að Olweusaráætluninni gegn einelti, sem á þriðja þúsund starfsmenn og yfir 13 þúsund grunnskólanemendur í grunnskólum á Íslandi taka þátt í. Bæklingnum er dreift til foreldra þessara nemenda og starfsmanna sömu skóla. Hægt er að nálgast bæklinginn hjá framkvæmdastjóra Olweusarverkefnisins: thorlakur@khi.is.

Olweusaráætlunin gegn einelti

Þorlákur H. Helgason framkvæmdastjóri

Nokkrar staðreyndir um einelti meðal barna og unglunga

Hvað er einelti?

Við tölum um einelti þegar einstaklingur verður aftur og aftur fyrir neikvæðu og óþægilegu áreiti eins eða fleiri og viðkomandi á erfitt með að verja sig.

Um getur verið að ræða beint einelti með höggum, spörkum, blótsyrðum, niðurlægjandi og háðslegum athugasemdum eða hótunum. Það er líka einelti ef stríðni er endurtekin og sá sem verður strítt hefur sýnt að sér mislíki. Óbeint einelti getur líka verið jafn slæmt. Með óbeinu einelti er átt við að maður verði útilokaður frá félagahópnum, verði fyrir illu umtali eða að aðrir komi í veg fyrir að maður eignist vini.



Venjulega er ekki litið á góðlátlega stríðni jafningja og félaga sem einelti. Það er heldur ekki einelti þegar tveir álika sterkir takast á eða eru að kíta.

Einkenni eineltis

- neikvætt og illgirnilegt atferli
- atferli sem endurtekur sig og stendur í nokkurn tíma
- samskipti sem einkennast af ákveðnu ójafnvægi afismuna eða annars valds

Eftirfarandi greinar úr dagblöðum sýna tvær gerðir eineltis, annars vegar gagnvart dreng og hins vegar gagnvart stúlku.

„Jóhann, rólegur 13 ára drengur, var í tvö ár lifandi leikfang nokkurra bekkjarfélaga sinna. Þeir neyddu hann til að gefa sér peninga, þvinguðu hann til að éta gras og drekka mjólk með þvottaefni út í. Þeir lömdu hann á klósettinu, reyrðu band um hálsinn á honum og drógu hann um eins og hvert annað ‚gæludýr‘. Þegar ógnvaldar Jóhanns voru spurðir um eineltið sögðust þeir hafa gert það vegna þess að það var gaman.“

...

„Sá sem á barn sem lagt er í einelti horfir upp á að það er útilokað og einangrað frá öllum samskiptum. Algengast er að talað sé um stráka sem bæði gerendur og þolendur ofbeldis. Einelti stelpna er þó líka til þótt það sé oft ekki eins áberandi og hjá strákunum. Það snýst sjaldan um fatnað sem er skemmdur eða handleggs- og fótbrott. Einelti stelpna sniðgengur líkamlegan sársauka en beinist beint að sálinni. Erfitt er að ná tangarhaldi á einelti stelpna eða benda á það.

Hvernig get ég sem móðir ásakað stelpurnar sem leggja 14 ára dóttur mína í einelti; fyrir að hætta að hringja í hana, hætta að heilsa henni, baknaga hana, skipta um sæti í kennslustofunni, gera stöðugt athugasemdir við eða hlæja að því sem hún segir o.s.frv. Ekkert af því sem þær aðhafast (eða afhafast ekki) er bannað eða ólöglegt. Sem móðir er ég miður

mín og ráðþrota yfir því sem dóttir mín verður fyrir. Í örvæntingu minni reyndi ég að ræða við

[... ég er miður mín og ráðþrota]

mæður tveggja fyrrverandi vinkvenna dóttur minnar. Það heppnaðist ekkert sérstaklega vel, margir foreldrar þola ekki að aðrir gagnrýni börn þeirra. Þeir verja börnin sín fram í rauðan dauðann, hversu fátánlegt sem það er.

Ég óska engum öðrum foreldrum þess að kynnast þessari yfirþyrmandi sorg og ráðleysi en ég vildi óska þess að þið fengjuð bara í smástund að kynnast því af eigin raun sem dóttir mín og fjölskylda hefur búið við í um hálf t. á. Þá mynduð þið kannski skilja mig.

Örvæntingarfull móðir.“



Hversu algengt?

Fastur liður í Olweusaráætluninni á Íslandi gegn einelti, sem 45 grunnskólar taka þátt í á þessu skólári 2003-2004, er könnun meðal nemenda. Áttundi hver nemandi í 4.-7. bekk segist vera lagður í einelti. Þetta þýðir að í hverjum bekk eru að jafnaði 2-4 nemendur sem þjáðst af völdum eineltis. Í 8.-10. bekk segjast einn af hverjum fjórtán nemendum vera lagðir í einelti. Samkvæmt rannsókn okkar viðurkenna einn af hverjum þrjátíu nemendum í 4.-10. bekk að þeir leggi aðra í einelti – og þar af miklu fleiri strákar en stelpur. Einelti er alvarlegt vandamál í skólum og það varðar mjög marga nemendur. Rannsóknir í Noregi benda því miður til þess að eineltið sé bæði alvarlegra (grófara) – og algengara – í dag en það var fyrir tuttugu árum.

Nýlegar rannsóknir í Englandi, Hollandi, Spáni, Japan, Kanada og Bandaríkjunum sýna að þolendur eineltis er að finna víðar en á Norðurlöndum og að það er a.m.k. jafnalgengt þar, ef ekki algengara.

Aldur og kyn

Einelti á sér yfirleitt stað innan bekkjar eða innan sama árgangs. Mjög margir nemendur í yngri bekkjum eru þó lagðir í einelti af eldri nemendum.

Drengir eru í miklum meirihluta þeirra sem leggja í einelti og margar stúlkur eru einkum lagðar í einelti af drengjum. Það er einnig ljóst að nokkru fleiri drengir eru þolendur. Jafn-

[... í hverjum bekk eru að jafnaði 2-4 nemendur sem þjáðst af völdum eineltis]

vel þótt beint einelti sé stærra vandamál meðal drengja er það þó einnig umtalsvert meðal stúlkna. Einelti stúlkna snýst síður um líkamlegt ofbeldi en hjá drengjum og erfiðara getur reynst að komast á snoðir um það hjá stúlkunum. Þær beita yfirleitt óbeinum og þaulhugsuðum aðferðum svo sem illu umtali, útilokun frá vindahópi og að eyðileggja vinasambönd, t.d. að taka bestu vinkonuna frá viðkomandi.

Hvar á einelti sér stað?

Því er stundum haldið fram að einelti meðal nemenda eigi sér yfirleitt stað á leið í eða úr skóla en ekki í skólanum. Rannsókn okkar í grunnskólum á Íslandi 2002 leiðir í ljós að það er miklu algengara að nemendur verði lagðir í einelti í skólanum en á leið í eða úr skóla. 50 til 75 af hundraði eineltisins á sér stað í frímínútum og í hádegishléi, á skólalóðinni, göngum eða á afskekktum stöðum. Það á sér einnig stað í tímum ef kennarinn er ekki vakandi þegar hann verður var við tilburði til eineltis. Einelti er þannig langalgengast í skólanum og sú staðreynd leggur sérstaka ábyrgð

[... beita yfirleitt óbeinum og þaulhugsuðum aðferðum svo sem illu umtali, útilokun frá vindahópi]

á herðar skólastjórnenda og kennara.

Einelti eða tilhneiging til eineltis á sér auðvitað stað víða annars staðar en í skólum, til dæmis í leikskólum, á leikvöllum, í íþróttum og í félagsmiðstöðvum. Margir foreldrar kynnast þó eineltisvandanum í tengslum við skólann og þekking okkar á einelti byggist einkum á rannsóknum á skólafólki og því leggjum við höfuðáherslu á einelti og aðgerðir gegn því í skólum. Margar þær meginreglur og ráð sem fram koma í heftinu eiga þó ekki síður við um einelti í öðru samhengi.

Þjóðsögur um einelti

Ýmsar skoðanir á einelti og ástæðum þess reynast ekki réttar við kerfisbundnar athuganir. Rannsóknir okkar hafa leitt í ljós eftirfarandi:

- Það er ekki meira einelti í stórum bæjum en litlum.
- Það er ekki meira einelti í stórum skólum eða fjölmönnum bekkjum en þeim fámennari.
- Einelti er ekki afleiðing samkeppni og baráttu um háar einkunnir í skóla. Yfirleitt er ekki hægt að túlka árásarkennt atferli geranda gagnvart skólafélögum sínum sem viðbrögð við vanlíðan og slakri frammistöðu í skóla.



- Nemendur verða miklu sjaldnar en haldið er fórnarlömb eineltis vegna ytri frávika á borð við offitu, rautt hár, gleraugu, framandi mállýsku eða óvenjulegs klæðaburðar.

Leita verður ástæðna fyrir eineltinu annars staðar. Persónulegir eiginleikar eða dæmigerð viðbrögð ásamt því að vera líkamlega sterk- eða veikburða hvað pílta varðar, gegnir lykilhlutverki við þróun vandans hjá hverjum nemanda fyrir sig. Það er sömuleiðis ljóst að framkoma kennara og starfsfólks skóla, viðhorf og starfshefðir skipta öllu um hve algengt eineltið verður í hverjum skóla eða bekk.

[... viðhorf og starfshefðir skipta öllu um hve algengt eineltið verður í hverjum skóla eða bekk]

Hver eru lögð í einelti og hver leggur í einelti?

Rannsóknir hafa gefið býsna skýra mynd af þeim sem eru í hættu að verða lögð í einelti. Eitt eða – algengara þó – fleiri atriði af listanum hér að neðan einkennir oft þolendur eineltis. Hafið þó í huga að svona upptalning sýnir það sem er algengast. Myndin af þolanda eineltis getur í stöku tilfellum líka verið allt önnur. Hægt er að skipta líklegum þolendum eineltis í tvo aðalhópa:

1) Aðgerðalausir eða undirgefnir þolendur

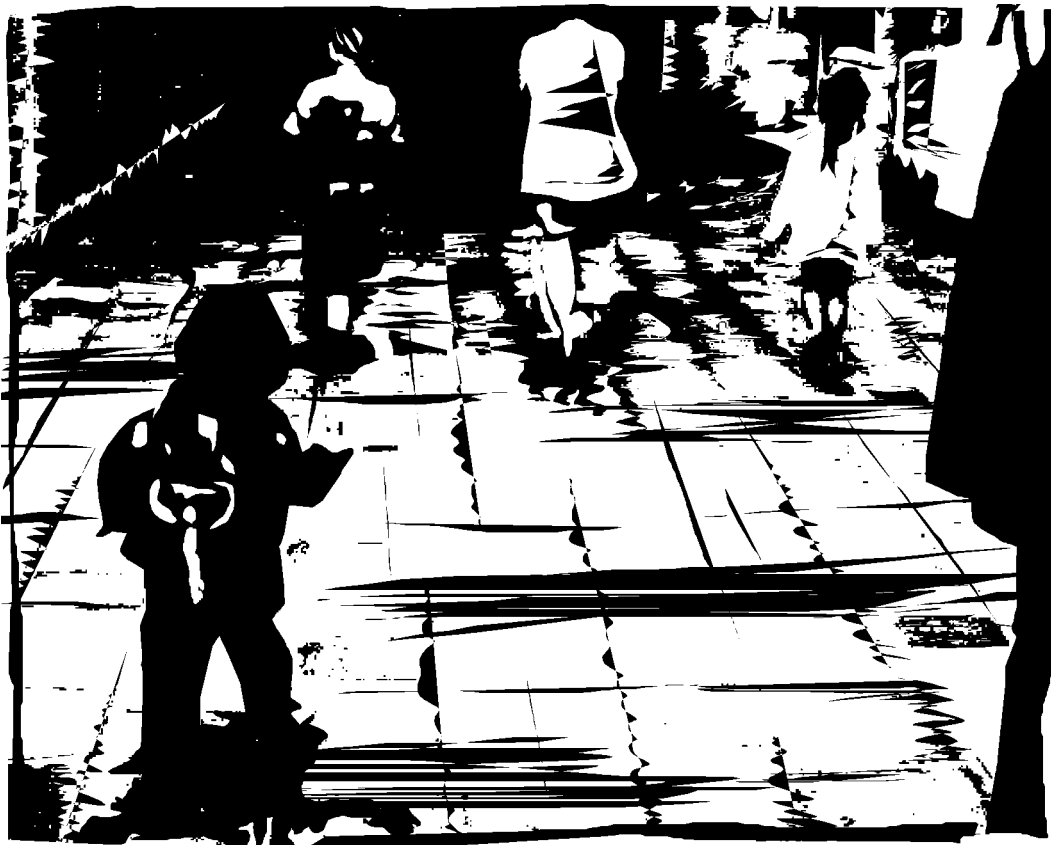
- Þessir nemendur eru hlédrægir, varkárir, viðkvæmir og stutt er í tárin.
- Þau eru óörugg með takmarkað sjálfstraust (neikvæð sjálfsmynd).
- Ef um stráka að ræða; ekki líkamlega jafnokar bekkjarfélaganna – einkum gerenda – og þeim finnst ekkert gaman að slást.
- Þau eiga fáa eða enga vini.
- Þau eru hrædd við að detta og meiða sig.
- Þau eiga oft auðveldara með að umgangast fullorðna (foreldra, kennara) en jafnaldra sína.

Það er ekki hægt að útskýra það að þessir nemendur eru lagðir í einelti með því að þeir ögri stöðugt. Fæstir eru ágengir eða stríðnir dags daglega. Almennt má segja að atferli og framkoma þolanda eineltis gefi á einhvern hátt umhverfinu „merki um“ að þau séu svolitíð óttaslegin og óörugg og þori ekki að svara fyrir sig þegar ráðist er að þeim og þau niðurlægð.

[... gat hafa gert það að verkum að þeir áttu erfitt með að láta til sína taka í félagahópnum]

Ítarleg viðtöl við foreldra drengja sem lagðir höfðu verið í einelti (yfirleitt aðgerðalausir eða undirgefnir) benda til þess að drengirnir sýndu ákveðna varfærni og tilfinningasemi strax á unga aldri. Þessir eiginleikar (og auk þess að vera kannski ekki líkamlega sterkir) gat hafa gert það að verkum að þeir áttu erfitt með að láta til sína taka í félagahópnum. Þess vegna er eðlilegt að álykta sem svo að þessir eiginleikar eða einkenni hafi stuðlað að því að gera drengina að þolendum eineltis.

Það er þó einnig ljóst að hafi einelti staðið yfir um nokkurn tíma hlýtur það að hafa aukið umtalsvert ótta þeirra, skapað þeim óryggi og sjálfsmat orðið neikvætt. Hafi einelti staðið yfir nokkurn tíma getur fórnarlamb eineltis sýnt einkenni sem eru bæði ástæða eineltisins og afleiðing þess.



2) Ögrandi fórnarlömb eineltis

Sjaldgæfara er að börn og unglingar með þessi persónu-einkenni verði fórnarlömb en þau eru þó um 15-20 af hundr-aði allra:

- Þau geta verið skapbráð og reynt að svara fyrir sig ef ráðist er að þeim eða þau angruð, en þeim verður yfirleitt lítið ágengt
- Þau eru oft eirðarlaus, klunnaleg, óþroskuð, reikul og almennt er lítið á þau sem erfið.
- Suma þessara nemenda má líta á sem ofvirka (órólega, eirðarlaus, með einbeitingarvanda o.s.frv.).
- Framkoma þeirra fer oft í taugarnar á fullorðnu fólki, t.d. kennaranum.
- Þau reyna stundum sjálf að leggja meira veikburða nemendur í einelti.

Sá eineltisvandi sem er til staðar í bekk með ögrandi þolanda er að hluta til frábrugðinn vandanum í bekk með aðgerðalausum fórnarlambi. Dæmigert er að oft tekur hópur nemenda og stundum allur bekkurinn þátt í slíku einelti.

Hverjir/Hverjar leggja í einelti?

Nemendur sem eiga á hættu að leggja aðra nemendur í einelti hafa eitt eða fleiri sameiginleg einkenni. Enn er lögð áhersla á að um er að ræða megintilhneigingar. Engu að síður er líklegt að virkur gerandi hafi eitt eða fleiri eftirfarandi einkenna:

- Viðhorf þeirra til ofbeldis er jákvæðara en nemenda almennt.
- Þau hafa mikla þörf fyrir að ráðskast með aðra og valta yfir þá, að upphefja sig með valdi og hótunum til að fá vilja sínum framgengt.

- Ef um pílta er að ræða eru þeir oft líkamlega sterkari en félagarnir og einkum sterkari en þolendur eineltisins.
- Þau eru oft skapbráð, fljótferin og hafa litla þolinmæði gagnvart hindrunum og frestumum (þau fyllast örvæntingu).
- Þau eiga erfitt með að fara að reglum.
- Þau virðast harðskeytt („töff“) og sýna þolendum eineltis litla samúð.
- Þau sýna oft fullorðnum ágenga hegðun, bæði kennurum og foreldrum.
- Þau eru fær um að kjafta sig út úr erfiðum aðstæðum.

Oft heldur fólk að gerendur í eineltismálum séu óöruggir og óttaslegnir undir harðneskjulegu yfirborðinu. Rannsóknir okkar geta þó á engan hátt rennt stoðum undir þann skilning. Niðurstöður benda nánast til hins gagnstæða. Gerendur eru annað hvort óvenju lítið hræddir og óöryggir eða að þeir eru álíka og meðalnemandinn. Sjálfálitið er í meðallagi eða jafnvel fremur jákvætt.

[... dregur úr vinsældum þess sem leggur í einelti og þegar komið er í efstu bekki grunnskólans]

Það er mikill munur á vinsældum gerenda. Sumir eru vinsælir, aðrir óvinsælir og margir eru í meðallagi vinsælir. Sá eða sú sem leggur í einelti hefur oft tveggja til þriggja manna hóp félaga í kringum sig sem styðja hann eða hana og taka oft þátt í eineltinu. Hins vegar dregur úr vinsældum þess sem

leggur í einelti og þegar komið er í efstu bekki grunnskólans eru vinsældir gerenda undir meðaltali miðað við aðra nemendur. Gerendur verða þó aldrei jafnóvinsælir og þolendur eineltis.

Samspil í hópum

Einelti er oft hópfrirbæri með sérstökum einkennum. Það þýðir að nokkur hópur barna og unglinga tekur stundum þátt í eineltinu en á að jafnaði ekki frumkvæði að því. Þann hóp má kalla klapplið. Hópur óvirkra gerenda er af ýmsum toga og getur einnig náð til óöruggra og óttasleginna nemenda.

Eitthvert eftirfarandi hópsampila getur verið í gangi þegar margir nemendur taka þátt í einelti:

„**Félagslegt smit**“ Sumir nemendur geta laðast að því að taka þátt í eineltinu ef sá eða sú sem stjórnar því er vinsæll eða vinsæl eða er einhver sem þau dást að. Þau sem „smitast“ eru oft börn eða unglingar sem eru óörygg með sjálf sig og vilja láta bera á sér.



Þröskuldar bresta Ef hvorki kennarar né skólafélagar reyna að koma í veg fyrir eineltið er geranda eða gerendum umbunað með „sigri“ sínum á fórnarlambinu. Þetta getur orðið til þess að veikja þröskulda „hlutlausra“ nemenda gegn árásarhneigðu atferli og gert það að verkum að þeir fara sjálfir að taka þátt í eineltinu.

Minni tilfinning fyrir einstaklingsábyrgð Það er stutt gildum rökum í félagssálfræðinni að einstaklingurinn finnur til minni ábyrgðar og sektarkenndar ef margir taka þátt í neikvæðu atferli eins og t.d. einelti. Þannig geta annars viðkunnanlegir nemendur - en sem kannski eru áhrifagjarnir - tekið þátt í einelti án þess að hika að ráði.

Breytingar verða smám saman á því hvernig litið er á fórnarlamb eineltisins Stöðugar árásir og niðurlægjandi athugasemdir valda því að smám saman er farið að líta á fórnarlambið sem óttalega ómerkilegan einstakling sem „næstum því biður um að vera barinn“. Þetta dregur úr sektarkennd þeirra sem taka þátt í eineltinu og getur einnig að hluta til útskýrt hvers vegna aðrir nemendur reyna yfirleitt ekki að gripa inn í þegar er verið að kvelja fórnarlambið.

[... er geranda eða gerendum umbunað með „sigri“ sínum á fórnarlambinu]

Hvernig uppgötum við einelti?

Hvernig kemst ég að því að barnið mitt er lagt í einelti?

Ef tilkynning berst frá skólanum um að barnið þitt verði fyrir áreiti skólafélaganna er full ástæða til að taka það alvarlega. Vandinn er hins vegar sá að ekki er alltaf hægt að treysta á að skólinn eða kennararnir komist á snoðir um vandann eða að þau átti sig á hversu alvarlegur hann er. Þú getur heldur ekki búist við því að barnið segi alltaf frá. Fyrir því geta verið ýmsar ástæður. Barnið litur kannski á eineltið sem persónulegan ósigur eða að gerendurnir hafi hótað því. Barnið gæti einnig hafa reynt að leita til fullorðinna áður án þess að fá fullnægjandi aðstoð eða það óttast að afskipti fullorðinna geri eineltið aðeins enn verra.

[Af þessum ástæðum verður þú að vera vakandi ...]

Af þessum ástæðum verður þú að hafa vakandi auga á ummerkjum eða breytingum hjá barninu eða unglíngnum. Einkum verður þú að vera á verði klingi viðvörunarbjalla og vart verður við eitthvert neðangreindra einkenna. Þá skaltu einnig hafa í huga það sem rætt var um í kaflanum hér að framan: „Hverjir eru lagðir í einelti?“.

Nokkur einkenni til viðvörunar:

Þegar barnið

- kemur heim með rifin eða skítug/blaut föt, skemmdar bækur eða hefur „týnt“ einhverju án þess að geta gert almennilega grein fyrir því sem gerðist,
- er með mar, skeinur, sár eða skurði án þess að geta gefið trúverðuga skýringu á þeim,
- tekur ekki með sér bekkjarfélaga heim og er sjaldan með bekkjarfélögum sínum að loknum skóla,
- sýnist vera hrætt við eða langa alls ekki að fara í skólann að morgni,
- velur „undarlega“ leið heim frá skóla,
- missir áhuga á skólanum og fær lélegri einkunnir,
- virðist óhamingjusamt, niðurdregið, þunglynt eða er í andlegu ójafnvægi og fær reiðiköst eða missir stjórn á sér,
- er oft með slæma matarlyst, höfuðverk eða magapínu,
- sefur illa, fær martraðir og grætur kannski í svefni,
- stelur eða biður um meiri peninga heima (til að blíðka þá sem leggja það í einelti).

Mikilvægt er að leiða ekki vanda barnsins hjá sér og vonast til að hann gangi yfir af sjálfu sér. Einelti eyðileggur daglegt líf margra barna og löng tímabil í æsku þeirra. Einelti hefur ótvírætt oft slæm áhrif á líf þeirra á fullorðinsárum.



Rannsóknir okkar sýna að einelti sem stendur yfir lengi getur haft djúptæk áhrif og valdið þunglyndi og neikvæðri sjálfsmynd löngu eftir að eineltið er um garð gengið.

Hvernig kemst ég að því hvort barnið mitt leggur aðra í einelti?

Það getur reynst erfitt að átta sig á og að viðurkenna að barn manns leggi aðra í einelti. Börn og unglingar tala vita-skuld ekki um það heima hjá sér að þau leggi aðra í einelti. Ef mörg atriði í kaflanum „Hverjir leggja í einelti?“ eiga við um barn þitt áttu að taka það alvarlega og kanna málið betur.

Nokkur fleiri einkenni til viðvörunar:

- **Virðist sem barnið hafi gaman af að hæðast að, brjóta gegn rétti annarra, stjórna, meiða eða gera lítið úr öðrum börnum.**
- **Barnið hefur mikla þörf fyrir að ráða yfir og ráðskast með fólk.**
- **Barnið er árásargjarnt, „frekt“, þrjóskt og setur sig almennt á móti öllum og öllu.**

Eðlilegt er að líta á einelti sem þátt í andfélagslegri hegðun og að eineltið snúist gegn reglum. Rannsóknir okkar hafa leitt í ljós að piltar sem leggja í einelti á skólagöngu sinni eru í mun meiri hættu en aðrir piltar að hafna á glæpastíg síðar á ævinni, misnota áfengi og í að lenda í öðru álíka. Við 24 ára aldur var til dæmis fjórum sinnum algengara að fyrrverandi gerendur hefðu þrisvar til fjórum sinnum verið dæmdir fyrir endurtekið alvarlegt glæpsamlegt athæfi en piltar sem ekki höfðu verið gerendur í skóla. Með framtíð barns þíns í huga er nauðsynlegt að rjúfa það hegðunarmynstur ef barnið leggur aðra í einelti. Ekki bara að hjálpa þolandanum.

Málið snýst um grundvallarlýðréttindi

Þolendur eineltis er fjölmennur nemendahópur og sem oft eru vanrækt. Við vitum að mörg þessara barna og unglinga eru lögð í einelti árum saman (Könnun í Olweusaráætluninni á Íslandi 2002). Það þarf ekki mikið hugmyndaflug til að gera sér í hugarlund hvernig það er ef skólagangan einkennist af stöðugum ótta, óöryggi og slæmri sjálfsmynd. Ekki kemur á óvart að sumir þolendanna hafa það brotna sjálfsmynd að þeim finnst sjálfsvíg vera eina færa lausnin úr ógöngunum.

Eineltisvandinn varðar í raun innstu gildi og lýðræðisleg réttindi okkar allra. Hver einasti nemandi hefur sinn lýðræðislega rétt til að búa við öryggi í skólanum og að komast hjá ofbeldi og niðurlægjandi framkomu. Enginn nemandi á að þurfa að lifa í ótta í skólanum vegna eineltis og engir foreldrar eiga að þurfa að hafa áhyggjur af því að barnið þeirra sé lagt í einelti!

Í aðalnámskrá grunnskóla á Íslandi er þetta tekið fram: **Mikilvægt er að nemandur geti leitað til hvaða starfsmanns skóla sem er með mál sem snúa að velferð sinni og líðan og að brugðist sé við strax og á viðeigandi hátt ef upp koma vandamál af einhverju tagi, t.d. stríðni, einelti, agabrot eða vanlíðan.**

[... og engir foreldrar eiga að þurfa að hafa áhyggjur af því að barnið þeirra sé lagt í einelti!]



Hvað getum við gert sem foreldrar?

Ef grunur leikur á eða augljóst er að barnið þitt verður fyrir einelti skólafélaga og skólinn hefur ekki þegar látið foreldra vita, er mikilvægt að hafa sem fyrst samband við umsjónarkennarann. Þú sem foreldri væntir þess að umsjónarkennarinn taki málið alvarlegum tókum og byrji á því að skoða málið ítarlega til að varpa ljósi á staðreyndir málsins. Nauðsynlegt er að eiga samræður við barnið þitt og við þig, þann eða þá sem eru taldir gerendur og aðra nemendur í bekknum og jafnvel við aðra foreldra (fulltrúa foreldra eða foreldra geranda/gerenda) sem gætu gefið mikilvægar upplýsingar.

Þegar staðreyndir liggja fyrir þarf að gera ítarlega áætlun um hvernig heimili og skóli stöðva eineltið í sameiningu. Jafnvel þótt náði samstarf sé milli heimilis og skóla í eineltismálum er það augljóst að skólinn ber aðalábyrgð á að hafa frumkvæði að því að skipuleggja hvernig vinna ber gegn einelti í skólanum og á að samhæfa starfið. Fram kemur í námsskrám og skólalögum að skólinn, sem að ýmsu leyti kemur í stað foreldra á skólatíma, verður að sjá til þess að barnið geti verið öruggt í skólanum.

Margir foreldrar sem leitað hafa til skólans með áhyggju-efni sín og grunsemdir um að barn þeirra verða fyrir einelti, hafa lent í því að vera hafnað með fullyrðingum á borð við að „í okkar skóla er ekkert einelti“ eða „þetta eru ástæðulausar áhyggjur.“ Ef þú telur líklegt að barnið þitt verði fyrir einelti áttu alls ekki að sætta þig við þannig viðbrögð af hálfu skólans. Það gæti þó reynst skynsamlegt að biðja barnið (ef til

vill með þinni aðstoð) að færa í einfalda dagbók staðreyndir í tengslum við áreitið, hvenær það gerðist, hverjir tóku þátt í því og hvað var sagt og gert. Þá hefur fólk eitthvað áþreifanlegt í höndum þegar málið er tekið upp með skólanum.

Einnig getur verið skynsamlegt að ræða aðstæður við bekkjartengla úr hópi foreldra. Ef foreldrar annarra barna hafa látið vita um eineltisvanda í bekknum verður vitaskuld auðveldara að fara fram á aðgerðir af hálfu skólans. Þá er til dæmis eðlilegt að halda foreldrafund í bekknum eða jafnvel í fleiri bekkjum saman.

Ekki gefast upp!

Ef það kemur engu að síður í ljós að umsjónarkennari gerir lítið í málinu verða foreldrar að snúa sér til skólastjóra eða sálfræðings á skólaskrifstofu. Ef námsráðgjafi er í skólanum er einnig hægt að ræða við hann. Ef þetta dugar heldur ekki skaltu ræða við grunnskólafulltrúa sveitarfélagsins og jafnvel fara enn lengra með málið. Mikilvægt er að gefast ekki upp!

Foreldrar eiga ekki að vera með slæma samvisku af því að þeim finnst að þau séu að „nöldra“ um aðgerðir gegn einelti. Fylgi maður málinu eftir af alvöru og án þess að gefast upp gagnast það bæði sínu eigin barni og öðrum börnum í skólanum.

Stundum er það vandamál að nemendur sem eru lagðir í einelti vilja ekki að foreldrarnir taki það upp við skólann. Eins og áður hefur komið fram eru þolendur eineltis hræddir og óruggir og vilja ekki vera í miðdepli athyglinnar. Þau óttast líka að valda ógnvöldum sínum „óþægindum“ með því að segja þeim fullorðnu frá gerðum þeirra. Oft hefur barninu líka verið hót að enn meira einelti ef það lætur sér detta í hug „að kjafta frá“. Þannig hótanir hafa án efa oft leitt til þess að margir þolendur eineltis ákveða að þjást í þögn af ótta

við „að fara úr öskunni í eldinn“. Þá er það ekki sjaldgæft að barn sem verður fyrir einelti leggi hart að foreldrum sínum að hafa ekki samband við skólann af sömu ástæðum. Margir foreldrar láta einnig undan þessari þrábeiðni barnanna vegna þess að foreldrarnir halda að það sé barninu fyrir bestu.

Yfirleitt er þó aðeins verið að gera barninu bjarnargreiða. Til lengri tíma lítið kemur það líklega einnig niður á gerendunum að málið er ekki tekið upp. Sé gripið til viðhlitandi aðgerða gæti það orðið þeim hvatning að þroskast á nýjar og ákjósanlegri brautir.

Þolandi eineltis þarf góða vernd!

Með framangreint í huga er alveg ljóst að það verður að tryggja þolanda eineltis fullkomna vernd þegar farið er að taka á eineltinu. Málinu verður að fylgja vel eftir og allt þar til

[... hótanir hafa án efa oft leitt til þess að margir þolendur eineltis ákveða að þjást í þögn]



hætta á nýju (endurteknu) eineltismáli er ekki til staðar. Þolandinn verður að geta treyst því að þeir fullorðnu bæði vilji og geti veitt þá aðstoð sem þörf er fyrir. Ef eineltismál er tekið upp í bekk í fljótfærni og í framhjálaupi, og án þess að tryggja að þolandinn fái vernd gegn frekara áreiti er næstum alltaf verið að gera illt verra. Yfirleitt er nær alltaf nauðsynlegt að koma á nánu sambandi og tryggja tíðar upplýsingar milli fjölskyldu þolandans og skólans til að geta veitt nemandanum nauðsynlega öryggis tilfinningu.

Það er yfirleitt best ef umsjónarkennari eða foreldrar fá leyfi þolandans til að taka málið upp. Ef þolandinn samþykkir ekki tillögur hinna fullorðnu af ötta við slæmar afleiðingar, verða þeir fullorðnu engu að síður að axla ábyrgð á því að taka á vandamálinu. Oft kemur í ljós að þolandanum er það mikill léttir þegar málið kemur loks upp á yfirborðið. Þó verður að leggja sérstaka áherslu á að umsjónarkennarinn ber sérstaka ábyrgð á að gæta öryggis þolandans í skólanum.

[... er það mikill léttir þegar málið kemur loks upp á yfirborðið]

Viðtöl við foreldra þeirra nemenda sem málið varðar

Þegar það er komið á hreint að einelti á sér stað í bekknum (eða á milli bekkja) verður skólinn að hafa samband við foreldra bæði gerenda og þolenda eineltisins. Tilgangurinn er sá að upplýsa um ástandið (hafi það ekki verið gert áður við rannsókn málsins) og reyna að koma á samstarfi til árangurs. Yfirleitt er ekki hægt að mæla með því að foreldrar þolandans hafi sjálfir samband við foreldra gerandans/gerendanna.

[... foreldrar gerenda eineltis vita lítið hvað börn þeirra aðhafast]

Lagt er til að umsjónarkennarinn skipuleggi fund þar sem bæði nemendur sem hlut eiga að máli og foreldrar þeirra eru viðstaddir. Markmiðið er að ræða ítarlega um aðstæður og ná samkomulagi um aðgerðaáætlun sem skilar árangri. Ef fatnaður eða aðrar eigur þolandans hafa verið eyðilagðar í tengslum við eineltið er eðlilegt að ræða um bætur (til dæmis af vasapeningum gerandans). Það hlýtur einnig að vera markmið að koma á eins góðu samstarfi við hina fullorðnu í fjölskyldu gerenda og að fá þá til að beita áhrifum sínum á barnið eins og hægt er (sjá einnig síðar).

Margir foreldrar gerenda eineltis vita lítið hvað börn þeirra aðhafast í skólanum. Foreldrar vilja oft taka þátt í að stuðla að breytingum til batnaðar þegar þau gera sér grein fyrir ástandinu. Hins vegar verður að búast við því að hluti foreldra reyni að gera lítið úr vandanum og algengt er að þau fari í vörn. Sumir foreldrar mæta heldur ekki á fundi sem þeir eru boðaðir á. En jafnvel þótt ekki náist að koma á bærilegu samstarfi við nokkurn hóp foreldra verður engu að síður að gera alvarlega tilraun til þess. Og hvernig sem til tekst verður að tilkynna foreldrum gerenda jafnóðum um þróun málsins.

Af þessu ætti að vera ljóst að við erum mjög gagnrýnin á „aðgerðir gegn einelti“ sem foreldrar eiga ekki aðild að – svo ekki sé minnst á þegar meðvitað er reynt að halda þeim utan við.

Áðurnefndur fundur með nemendum sem málið varðar og foreldrum þeirra ætti ekki að vera einstakt tilfelli, heldur verður að fylgja honum eftir með fundum þar sem þróun mála er metin. Það er einnig mikilvægt að fylgjast með því hvort í raun sé gripið til þeirra aðgerða sem ákveðnar hafa verið. Þannig fundir auðvelda bæði umsjónarkennara og foreldrum að hringja síðar eða koma til að afla upplýsinga eða miðla þeim. Ef allt fer á besta veg geta orðið ágætis samskipti milli foreldra þolenda og gerenda. Þetta getur reynst mikilvægt skref í að binda enda á eineltið.

Hins vegar einkennast samskipti fjölskyldna gerenda og þolenda oft af spennu og óvild. Þá gæti reynst skynsamlegt að halda fund með einni fjölskyldu í einu áður en ákveðið er að halda sameiginlegan fund. Ef umsjónarkennarinn á von á að erfitt geti reynst að halda sameiginlegan fund ætti kennarinn að kalla á skólasálfræðing eða námsráðgjafa til aðstoðar við sig.



Hvað geta foreldrar geranda aðhafst?

Eins og áður hefur komið fram er það fyrst og fremst á ábyrgð skólans að eiga frumkvæði að því að stöðva einelti í skólanum og samhæfa það starf. Mikil ábyrgð hvílir engu að síður á foreldrum gerendanna. Gerendur bera aðalábyrgð á vandamálinu með því að angra og áreita skólafélaga sína.

Ef skilaboð berast frá skólanum um að barn þitt leggi skólafélaga í einelti getur reynst erfitt að taka sér tak og viðurkenna það. Það gagnast ekki barni þínu ef þú afsakar hegðun þess eða gerir lítið úr framkomu þess. Það er þvert á móti full ástæða til að taka sem fyrst á málinu. Þetta er mikilvægt, ekki bara til að hjálpa þólandanum, heldur líka vegna barns þíns og framtíðar þess. Eins og áður hefur komið fram eru börn og unglingar sem sýna ofbeldishneigð gegn félögum sínum í áhættuhópi hvað varðar svokallaða andfélagslega hegðun sem getur leitt til bæði glæpaverka og áfengismisnotkunar síðar á ævinni. Þess vegna er nauðsynlegt að beina viðkomandi á aðrar og heilbrigðari brautir. Fyrsta skref þitt sem foreldri gæti verið að taka jákvætt í samstarf við skólann og foreldra þólanda eineltisins.

[Það gagnast ekki barni þínu ef þú afsakar hegðun þess ...]

Nokkur viðbótarráð til foreldra

- Þið verðið að gera barninu það ótvírætt ljóst að þið lítið eineltið alvarlegum augum og að þannig framferði verði ekki þolað. Ef bæði heimili og skóli bregðast alltaf á sama neikvæða hátt gegn einelti aukast líkur á að barnið taki breytingum til hins betra.
- Í samráði við barnið eða unglinginn verðið þið að setja nokkrar einfaldar reglur um dagleg samskipti innan fjölskyldunnar. Ef barnið fer eftir reglunum á að hrósa því mikið. Brjóti það reglurnar er mikilvægt að það leiði til einhverra neikvæðra afleiðinga fyrir barnið (t.d. að það missi vasapeninga eða annað sem það leggur mikið upp úr), en það má ekki beita það líkamlegri refsingu.
- Verið meira en áður með barninu og aflið ykkur góðrar vitneskju um hverjum barnið er með og hvað það aðhefst dags daglega. Þetta getur verið jákvæð sameiginleg reynsla sem leiðir til aukins skilnings á framkomu barnsins. Barninu eða unglingnum reynist auðveldara en annars að breyta árásarhneigð sinni ef viðkomandi finnur að aðrir kunna vel við sig.
- Kannski er hægt að hjálpa barninu til að beisla orkuna og drottunargirni sína á uppbyggilegri hátt, t.d. með því að snúa sér að knattspyrnu eða handbolta þar sem ákveðnar reglur gilda. Þýr barnið kannski yfir sérstökum hæfileika sem hægt er að þroska?
- Foreldrar verða líka að gera sér grein fyrir að margar rannsóknir benda til þess að ofbeldi sem afþreying í sjónvarpi og á myndböndum styrkir að öllum líkindum árásgirni barna og unglunga. Þar með er fengin full ástæða til að takmarka áhorf á þess konar efni.

Ef aðgerðir sem þessar eða samstarf við skólann leiða ekki til greinilegra breytinga á atferli barnsins eða unglingsins innan ákveðins tíma ættu foreldrarnir að leita til barnasálfræðings eða barnageðlæknis til að fá frekari sérfræðilaðstoð.

[Þýr barnið kannski yfir sérstökum hæfileika sem hægt er að þroska?]



[... það skiptir miklu að stöðva og breyta hegðun gerenda og „klappliðs“ þeirra]

Hvað geta foreldrar þolanda gert?

Margir nemenda sem verða fyrir einelti (a.m.k. þeir aðgerðarlausu eða undirgefnu, sjá bls. 8) myndu að öllum líkindum þroskast á eðlilegan hátt ef þau yrðu ekki fyrir einelti árásarhneigðra skólafélaga. Það liggur því í augum uppi að það skiptir miklu þegar unnið er gegn einelti í skólum að stöðva og breyta hegðun gerenda og „klappliðs“ þeirra. Foreldrar barns sem verður fyrir einelti eiga alls ekki að líta á eineltið sem óhjákvæmilegan þátt í þroskamynstri barnsins. Foreldrar mega því ekki gefast upp og eiga ekki að sætta sig þegjandi og hljóðalaust við ef umsjónarkennari eða skóli taka ekki nógu alvarlega á málinu.

Engu að síður er ljóst að margir þolendur eineltis eru óöruggir og hræddir að upplagi, hafa fremur slaka sjálfsmynd og eiga fáa eða jafnvel enga vini. Þess vegna er það oft skynsamlegt af foreldrum að reyna að hjálpa barni sínu eða unglingi til að aðlagast betur bæði í skólanum og utan hans, alveg óháð því eineltismáli sem er til meðferðar.

Hér eru nokkur ráð

- Reyndu að aðstoða barnið við að efla sjálfálitið með því t.d. að draga fram hæfileika eða jákvæða eiginleika.
- Aðstoðaðu barnið svo að það komist í samband við aðra hópa jafnaldra (sem helst ekki eru í sama bekk), t.d. í íþróttum, skák, tónlist eða öðru tómstundastarfi. Þó að áhugi sé jafnvel takmarkaður getur líkamleg þjálfun orðið til þess að barnið „sendi umhverfi sínu önnur skilaboð“ en hingað til.
- Hvettu barnið til að hafa samband við rólegan og viðkunnanlegan bekkjarfélag eða nemanda í öðrum bekk (og jafnvel að bjóða honum/henni heim). Félagslega einangruð börn eiga oft í erfiðleikum þegar þau reyna að mynda ný tengsl og þá er mikilvægt að foreldrar eða jafnvel skólasálfræðingurinn gefi barninu góð ráð um hvað það skuli gera til að komast í gott samband við jafnaldra sína og til að viðhalda því.
- Mikilvægt er að foreldrar styðji barnið þegar það vill mynda tengsl út á við og við að sinna áhugamálum utan fjölskyldunnar. Ofverndið það ekki en fylgist engu að síður vel með svo lítið beri á og takið undir það jákvæða.
- Stundum gerist það að barn (einkum „ögrandi þolandi eineltis“) sýnir framkomu sem ergir og ögrar umhverfinu. Þá er það verkefni foreldranna að reyna að aðstoða barnið – gætilega en ákveðið og samkvæmt sjálfu sér – við að bregðast rétt við og til að öðlast betri skilning á gagnkvæmum samskiptum innan félagahópsins.
- Ef ögrandi þolandi eineltis stríðir við ofvirkni gæti það reynst gagnlegt að fá sérstaka aðstoð frá sálfræðingi eða barnageðlækni með sérþekkingu á því sviði.

[Mikilvægt er að foreldrar styðji barnið þegar það vill mynda tengsl út á við ...]



[Oft næst góður árangur með því að splundra þannig „klíku“]

Að skipta um bekk eða skóla?

Ef erfitt reynist að binda endi á eineltið þrátt fyrir endurteknar tilraunir gæti komið til greina að hugleiða að skipta um bekk eða skóla. Skólinn hefur kannski einnig stungið upp á þessari „lausn“. Gallinn við að flytja þolanda eineltis eru þau slæmu skilaboð að eineltið sé væntanlega þolandanum að kenna og að vandinn leysist ef hann er fjarlægður úr bekknum eða skólanum. Þess vegna á að reyna að fremsta megni að leysa vandann „á staðnum“ og án þess að skipta um bekk. Ef það kemur engu að síður til álita að flytja einhvern ætti að byrja á því að hugleiða að flytja árásgjörnu nemendurna sem leggja í einelti.

Ef í bekknum er óheppileg samsetning árárhneigðra nemenda ætti í samráði við foreldra að hugleiða að dreifa þessum nemendum á fleiri bekk og jafnvel fleiri skóla. Oft næst góður árangur með því að splundra þannig „klíku“. Það getur auk þess orðið árárhneigðum nemendum mikil hvatning að breyta framkomu sinni ef þeim er gert ljóst að þau verði færð ljúki eineltinu ekki.

Ef þannig aðgerðir leiða engu að síður ekki til þeirrar niðurstöðu sem stefnt var að gæti það orðið örþrifarad að flytja þolanda eineltisins í annan bekk eða skóla. Reynslan hefur nefnilega sýnt að í einstaka tilvikum er það mjög góð lausn fyrir þolandann að skipta um bekk eða skóla. Mikilvægt er þó að flutningurinn sé skipulagður og undirbúinn nákvæmlega í

samráði við þá umsjónarkennara og foreldra sem málið varð-
ar svo flutningurinn heppnist eins vel og mögulegt er. Það
skiptir t.d. miklu að nemendur í nýja bekknum séu vingjarn-
legir og taki vel á móti nýjum bekkjarsystkinum.

Hvað getur skólinn gert fleira?

Aðgerðaáætlun í skólum gegn einelti

Víð höfum nú rætt um ýmis viðbrögð sem eðlilegt er að
vænta af skólanum í tengslum við hvert einstakt ein-
eltismál í skólanum. Þessum bæklingi er þó einkum ætlað að
veita foreldrum ráðleggingar og því fjöllum við aðallega um
aðgerðir sem snerta foreldra beint eða óbeint. Nauðsynlegt
er þó að fjalla aðeins um hvað skólinn geti framkvæmt til að
fyrirbyggja og draga úr eineltisvanda með sérstakri
eineltisáætlun í skólanum. Þessi aðgerðaáætlun gegn einelti
var þróuð og metin á vísindalegan hátt í 42 skólum (með
2.500 nemendum) í Björgvin í Noregi á hálfis þriggja árs tíma-
bili.

Í nóvember 2002 hófu 43 grunnskólar á Íslandi aðgerða-
áætlun samkvæmt kenningum Olweusa og mun áætlunin
standa yfir til loka skólaárs 2003-2004 (2 skólar bættust við
haustið 2003). Haustið 2004 fer væntanlega næsti skóla-
hópur af stað á Íslandi. Áhrif áætlunarinnar í Noregi sem sagt
er frá í þessum bæklingi er okkur fyrirmynd á Íslandi og
keppikefli að ná ekki síðri árangri.

Hér segjum við frá helstu niðurstöðum hins vísindalega
mats en það staðfestir ótvíræð jákvæð áhrif. Nú verður farið
lauslega yfir grunnþætti í aðgerðaáætlun Olweusar og sum
þeirra meginatriða sem hún byggir á. Nánari lýsingu er að
finna í bókinni „Einelti í skólum; hvað vitum við og hvað er til
ráða (á norsku)“. Aðgerðirnar, sem sagt er frá í þessu riti og
tengjast þætti foreldra, eru liðir í aðgerðaáætluninni.

[Í nóvember 2002 hófu 43
grunnskólar á Íslandi aðgerðaáætlun
samkvæmt kenningum Olweusar]



Áhrif aðgerðaáætlunarinnar í Noregi

■ Mjög dró úr einelti í skólum eða á bilinu 50 til 70 af hundraði. Áætlunin hafði meiri áhrif tveimur árum síðar en að loknu fyrsta ári.

■ Það dró ekki bara úr einelti. Skemmdarverkum, smástuldum og skröpi fækkaði líka umtalsvert. Bekkjarandinn varð betri, nemendum leið betur en áður í bekknum og viðhorf þeirra til skólans og skólastarfsins batnaði. Aðgerðaáætlunin hafði einnig forvarnaráhrif og „nýjum“ eineltismálum fækkaði greinilega miðað við tímabilið áður en áætlunin var tekin upp.

Lita verður á þessar niðurstöður sem mjög jákvæðar, einkum þar sem margar fyrri tilraunir (í öðrum löndum) til að draga úr árásarhneigð og andfélagslegu atferli barna og unglinga hefur skilað fremur slælegum árangri. Árangurinn verður enn athyglisverðari þegar litið er til þess að á undanförunum áratugum hefur ofbeldi og annað andfélagslegt atferli aukist gríðarmikið í flestum iðnríkjum. Á Norðurlöndum hefur skráðum glæpum, þar með töldum ofbeldisglæpum, fjölgað yfir 300% frá því á sjöunda áratug.

[... viðhorf þeirra til skólans og skólastarfsins batnaði]

Yfirlit yfir aðgerðaáætlun Olweusar

★★ KJARNAPÁTTUR, ★ MJÖG ÆSKILEGUR PÁTTUR

ALMENNAR FORSENDUR

- ★★ Vitund og þátttaka hinna fullorðnu

AÐGERÐIR Í HVERJUM SKÓLA

- ★★ Könnun með spurningalista (nafnlaus svör nemenda)
- ★★ Námsdagur um einelti
- ★★ Bætt gæsla í frímínútum
- ★ Stofnun stýrihóps í skólanum

AÐGERÐIR Í HVERJUM BEKK

- ★★ Bekkjarreglur gegn einelti –hrós og viðurlög
- ★★ Reglubundnir bekkjarfundir (kennara og nemenda)
- ★ Fundur foreldra í bekknum

AÐGERÐIR VEGNA EINSTAKLINGA

- ★★ Alvarleg viðtöl við gerendur og þolendur eineltis
- ★★ Viðtöl við foreldra nemenda sem málið varðar
- ★ Að beita imyndunaraflinu (kennarar og foreldrar)

Meginreglur og einkenni

Aðgerðaáætlunin byggist á nokkrum veigamiklum undirstöðureglum sem hvíla á rannsóknarniðurstöðum um hegðunarvanda, einkum árásarhneigðar. Það er mikilvægt að reyna að skapa skólaumhverfi og helst líka umhverfi heima fyrir sem annars vegar einkennist af hlýlegum og jákvæðum áhuga og alúð hinna fullorðnu og hins vegar ákveðnum römmum vegna óviðunandi atferlis. Í þriðja lagi þurfa viðbrögð að markast af markvissri beitingu neikvæðra viðurlaga (refsinga) sem hvorki eru líkamlegar né óvinveittar, brjóti nemandi reglur sem samkomulag hefur náðst um. Í fjórða lagi þurfa fullorðnir í skóla (og á heimili) að virka sem yfirboðarar, að minnsta kosti í vissu tilliti. Aðgerðaáætlunin byggist á myndugleika (Ath! ekki valdsboðskap) í samskiptum fullorðins og barns þar sem gert er ráð fyrir að kennarar sýni staðfestu og að þeir taki ábyrgð á námslegri- og félagslegri stöðu barnsins í heild sinni, ekki bara á námslegum þáttum.

Áætlunin á sér fjögur undirmarkmið:

- **Að auka þekkingu á eineltisvandanum ásamt því að útrýma ýmsum þjóðsögum um einelti og ástæður eineltis.** Það er mikilvægt skref að nota spurningalistann í nafnlausri könnun á einelti til að fá áþreifanlegt yfirlit yfir umfang og eðli vandans í hverjum skóla fyrir sig.

[Við þolum ekki einelti í bekknum okkar og ekki í skólanum okkar ...]



■ **Að fá kennara og foreldra til að taka þátt.**

Í þessu felst m.a. að hinir fullorðnu verða að minnsta kosti að einhverju marki að taka ábyrgð á að fylgjast með því sem gerist í nemendahópnum í skólanum. Ein (en bara ein) hlið þessa er að skipuleggja gott eftirlit í frímínútum. Kennarar eru auk þess hvattir til að skipta sér af grunsamlegum aðstæðum og að koma skýrum skilaboðum til nemenda: Við þolum ekki einelti í bekknum og í skólanum okkar. Kennarar eru líka eindregið hvattir til að eiga alvarleg viðtöl bæði við gerendur og þolendur og foreldra þeirra ef komist hefur upp um einelti í bekknum eða grunur leikur á því að einelti sé í gangi. Enn á ný þurfa grundvallarskilaboðin að vera: Við þolum ekki einelti í bekknum okkar og ekki í skólanum okkar og ætlum að sjá til þess að því ljúki. Auðvitað þarf fullorðna fólkið að fylgja þannig aðgerðum eftir og hafa náði eftirlit með þeim, annars geta slæmar aðstæður þolandans auðveldlega versnað enn frekar.

■ **Að setja skýrar reglur gegn einelti. Eftirfarandi reglur hafa reynst vel:**

„Við leggjum ekki aðra í einelti.“

„Við eigum að aðstoða þá nemendur sem verða fyrir einelti.“

„Við eigum líka að vera með nemendum sem auðveldlega verða einir.“

Þannig reglur eru líka góður grundvöllur umræðna í bekknum um hvað átt er við með hugtakinu einelti og hvaða neikvæðum viðurlögum (refsingum) verði beitt ef nemendur

brjóta reglurnar. Fastir bekkjarfundir á stundaskránni er góður vettvangur til þannig umræðna. Á slíkum fundum er tilvalið að fylgja því eftir hvernig nemendum gengur að fylgja reglunum og hvort skipulagðar aðgerðir hafi þau áhrif sem til er ætlast. Mikilvægt er að kennarinn beiti skipulega einhverjum neikvæðum viðurlögum þegar reglurnar eru brotnar en að einnig sé samstundis hrósað ríkulega þegar reglunum er fylgt.

■ **Að veita þolanda eineltis stuðning og vernd. Ef farið er að áðurnefndum reglum er það að jafnaði góð vernd fyrir nemendur sem hætt er við að verði lagðir í einelti. Auk þess getur kennarinn veitt aðstoð með því að fá „hlutlausu“ nemendur eða nemendur sem ekki glíma við nein vandamál til að bæta aðstæður þolendanna á ýmsa vegu. Kennarinn getur einnig beitt hugmyndaflugi sínu til að hjálpa þolendum eineltis til að afla sér virðingar í bekknum á jákvæðan hátt og að verða mikils virði í augum bekkjarfélaganna. Foreldrum þolenda er ráðlagt að hvetja börnin til að komast í samband við nýja leikfélag og að kenna þeim nákvæmlega hvernig þau kynnast öðrum og hvernig þau geta viðhaldið vináttutengslum.**

[... einelti í skólum er ekki vandamál sem verður leyst í eitt skipti fyrir öll]

Þó að ýmsir þættir aðgerðaáætlunar (sem 45 grunnskólar á Íslandi hafa tekið upp) snerti ekki foreldra nemendanna beint skiptir miklu máli að foreldrar viti að hún sé til og hafi sannað gildi sitt í vísindalegum athugunum. Fólk þarf einnig að vita að þessi aðgerðaáætlun er hvorki dýr né tímafrek heldur snýst hún að mestu um viðhorf, framkomu og starfshefðir kennara og skólástjóra. Það er því hægt að draga umtalsvert úr einelti með fremur einföldum en vel völdum aðferðum.

Foreldrar eða samtök þeirra geta því með þessa vitneskju að vopni beitt skólann nokkrum þrýstingi til að hrinda í framkvæmd skilvirkum aðgerðum sem draga úr vandanum og eru fyrirbyggjandi. Í því samhengi er rétt að benda á að skólar á Íslandi eiga að leggja fram eineltisáætlanir og að mikill áhugi er meðal skólafólks og foreldra að taka á eineltisvandanum með réttum aðgerðum.

Nauðsynlegt er að gera sér grein fyrir að einelti í skólum er ekki vandamál sem verður leyst í eitt skipti fyrir öll. Þess vegna þarf að vera til staðar varanlegur viðbúnaður um hvernig vinna eigi gegn tilhneigingum til eineltis í skólanum. Besta leiðin til þess er að hafa fasta aðgerðaáætlun í daglegu starfi skólans.



Hvernig er hægt að koma í veg fyrir einelti?

Hvernig uppvaxtarskilyrði móta árásarhneigð í börnum?

Það er áberandi að viðbrögð nemenda sem leggja aðra í einelti einkennast af árásgirnd og sýna þannig hegðun við mjög mismunandi aðstæður. Mikill hluti árásarhneigðra barna hefur sýnt þannig framkomu löngu áður en skólaganga þeirra hófst. Þess vegna er mikilvægt að spyrja: Hvernig uppvaxtarskilyrði skapa árásarhneigð í börnum?

Komið hefur í ljós að fjórir þættir virðast einkum skipta máli þegar barn þróar með sér árásarhneigð. Reyndar hafa þessar rannsóknir einkum snúist um drengi.

1 Í fyrsta lagi skiptir tilfinningaleg afstaða foreldranna miklu, einkum þess sem mest annast drenginn. Fyrstu þrjú til fjögur árin skipta mestu. Skortur á hlýju og umhyggju eykur til muna hættu á að drengurinn verði árásarhneigður og fjand-samlegur umhverfi sinu.

2 Það skiptir einnig miklu máli hve undanlátssamir og eftirgefanlegir foreldrarnir hafa verið gagnvart árásarhneigð barnsins. Ef sá aðillinn sem mest sinnir barninu hefur verið „umburðarlyndur“ og leyft margt án þess að setja skýr takmörk um árásarhneigð gagnvart félögum, systkinum og full-orðnum, leiðir það til aukinnar árásgirni en dregur ekki úr henni (öfugt við það sem margir virðast telja).

Það má draga mjög saman niðurstöður með því að segja að of lítil ástúð og umhyggja og of mikið „frelsi“ í uppeldinu (einkum á leikskólaaldri) stuðli mjög að mótun árásarhneigðs atferlis.

3 „Ofbeldi elur af sér ofbeldi.“ Það eykur árásarhneigð barns ef uppeldisaðferðir hvíla á valdbeitingu; beitt er líkamlegum refsingum, börnin eru taktuð til og framkoman hins fullorðna er mjög tilfinningaþrungin. Mikilvægt er að setja skýr mörk og hafa fastar reglur um framkomu barnsins en það má ekki gera með því að tukta barnið til, beita líkamlegum refsingum eða áþekkingum aðferðum.

4 Að lokum má nefna að skapferli barnsins hefur áhrif á mótun árásarhneigðra viðbragða. Ef barn er virkt og skapbrátt er því hættara við að verða árásarhneigður unglingur en barn með venjulegt eða rólegt skapferli. Áhrif skapferlis eru þó mun veikari en hinna fyrrnefndu þáttanna; skorts á ástúð og óljós mörk.

Leggja verður áherslu á að þetta eru aðaleinkenni. Stundum geta aðrir þættir, til dæmis að enginn faðir er til staðar eða að til staðar er ofbeldisfullur faðir, gegnt lykilhlutverki og orsakasamhengið er þá nokkuð á annan veg.

Ástúð og mörk

Niðurstöður okkar hér á undan og aðrar rannsóknir á upp-vaxtarskilyrðum barna leiðir okkur að mikilvægari niðurstöðu:

Mikil ástúð og umhyggja af hálfu uppalandans, skýr mörk um hvað er leyfilegt og hvað ekki ásamt því að beita ekki líkamlegum refsingum við uppeldið, mótar sjálfstæð og geðstillt börn sem eru ekki árásarhneigð.

Hægt er að reikna með að þessi niðurstaða eigi við um bæði drengi og stúlkur og að áðurnefndir þættir séu bæði yngri og eldri börnum og unglingum mikilvægir. Það skiptir líka miklu máli að foreldrar reyni að hafa þokkalegt eftirlit með því sem unglingar fást við utan skólans og með hverjum þeir eru. Yfirleitt fer einelti og annað andfélagslegt eða glæpsamlegt athæfi fram þegar foreldrar vita ekki hvað barnið er að fást við eða þegar foreldrar eða aðrir fullorðnir eru

fjarverandi.

Þeir fjórir þættir uppeldis, sem hér hafa verið nefndir sem mikilvægir fyrir þróun árásarhneigðar, eru vitaskuld ekki óháðir samskiptum hinna fullorðna í fjölskyldunni. Ef foreldrar eru sífellt ósammála og rífast mikið í viðurvist barnanna verða þau órugg og afleiðingin verður að áðurnefndar slæmar uppeldisaðferðir fá að ráða ríkjum. Foreldri verður að gæta þess að gera ekki barnið að bandamanni í illdeilum við hitt foreldrið. Rannsóknir benda til að deilur foreldra hafi síður neikvæðar afleiðingar þegar þær eiga sér stað í einrúmi

[Mikil ástúð og umhyggja ... mótar sjálfstæð og geðstillt börn]



en í viðurvist barnanna.

Það er einnig áhugavert að gera sér grein fyrir hvaða aðstæður höfðu ekki áhrif á árásarhneigð drengjanna í áður nefndum rannsóknum. Þar má til dæmis nefna félags- og efnahagslegar aðstæður á borð við fjölskyldutekjur, menntun og gæði íbúðarhúsnæðis. Það eru því til bæði börn og unglingar með og án árásarhneigðar í öllum hópum samfélagsins og sama á við um börn og unglinga sem lagðir eru í einelti. Það er því yfirleitt ekki hægt að útskýra hvers vegna nemandi er gerandi eða þolandi eineltis á grundvelli slæmra félagslegra eða efnahagslegra aðstæðna fjölskyldunnar. Þar er heldur ekkert samhengi á milli félags- og efnahagslegra aðstæðna og uppeldisþáttanna fjögurra. Ekki verður betur séð en að það séu hlutfallslega jafnmargir „góðir“ og „slakir“ foreldrar í öllum samfélagshópum.

Foreldrar verða því að reyna að koma í veg fyrir að börn þrói með sér árásarhneigða framkomu með því að beita eins góðum uppeldisaðferðum og mögulegt er og að skapa börnunum sem hentugust uppvaxtarskilyrði. Þær niðurstöður sem við höfum sagt frá gefa vísbendingar um það sem foreldrar geta gert og eiga helst að forðast að gera til komast hjá að börn þeirra móti með sér árásarhneigð. (Sjá einnig „Hvað geta foreldrar gerenda gert?“).

Foreldravísir

Hér verða gefnar nokkrar almennar ábendingar til foreldra sem kannski geta komið þeim uppalendum að gagni sem vilja veita barni góð uppvaxtarskilyrði. Þessar reglur eru eftir þær Aud Fossen og fyrrverandi umboðsmann barna í Noregi, Målfrid Grude Flekkøy:

- Láttu ekki undan barninu til að forðast leiðindi. Börn finna til öryggis þegar þeim eru settar skorður í daglegu lífi. Þeim finnst þó að þau verði að reyna á þau mörk vegna „keppnisskaps“ síns.
- Leyfðu barninu að finna að það skipti máli. Börn hafa mikla þörf fyrir að vera foreldrum sínum mikilvæg. Börn nærast á ástúð og uppörvun.
- Stattu við samninga þína við barnið. Börn standa ráðþrota ef samningar eru sviknir án ærinnar ástæðu. Ef þau geta ekki treyst þér, hverjum geta þau þá treyst? Hafðu í huga að það sem þú gerir í dag mótar framtíðina.
- Ekki hræða barnið að óþörfu. Stundum er nauðsynlegt að vara barnið við hættulegum aðstæðum en ekki má hræða þau til hlýðni. Hlífðu barninu við vitneskju sem veldur því áhyggjum, en sem það getur ekki á neinn hátt brugðist við.
- Hlæðu með barninu, ekki að því. Börn eru stolt og það getur sært þau mjög að vera gerð að athlægi. Hlæðu með barninu því kinnigáfa er af hinu góða. Hlæðu ekki að barninu, hafðu í huga að gríma trúðsins getur leynt mikilli sorg.
- Mundu að hrósa barninu þínu. Uppörvandi og falleg orð hvetja barnið til samstarfs. Jákvæður stuðningur styrkir sjálfsskynjun barnsins og færir því kjark. Lífið er fullt af spennandi verkefnum og þá er gott að hafa trú á sjálfum/sjálfri sér.
- Mundu að þú ert barninu fyrirmynd. Barnið tengist þér með sinni innilegustu ást og aðdáun. Þess vegna þráir það að líkjast þér, að minnsta kosti í barnæsku. Það sem þú gerir, gerir barnið. Barnið endurtekur líka orð þín og hermir skoðanir þínar.

Lokaorð

Við búum nú orðið yfir töluverðri vísindalegri þekkingu á einelti meðal barna og unglunga. Við eigum líka aðgerða-áætlun sem skjalfest er að hefur jákvæð áhrif á það að draga úr og koma í veg fyrir eineltisvanda. Þegar öllu er á botninn hvolft ræður vilji og framtak hinna fullorðnu því hve mikið einelti er leyft í skólanum og annars staðar þar sem börn og unglingar koma saman. Ef við vinnum saman er hægt að ná mikilsverðum árangri með einföldum aðferðum. Sú vinna mun auðvelda lífið þúsundum barna og unglunga á Íslandi!