

# *Einelti*

*Er barn þitt e.t.v. þolandi, gerandi  
eða "saklaus áhorfandi"?*

*Einelti er vandamál sem snertir okkur öll og einstakur nemandi eða fjölskylda getur ekki leyst vandann heldur þarf að leysa hann í samvinnu allra í skólasamfélaginu. Það sama gildir ef einelti á sér stað í félagsmiðstöð, íþróttafélagi eða annarsstaðar; þá kallar það á samvinnu foreldra viðkomandi aðila.*

*Með því að uppfæða foreldra á þennan hátt er þessi texti stuðningur við börn þeirra hvort sem þau eru þolendur, gerendur eða "saklausir áhorfendur".*

*Börnum á að líða vel í skóla og þau eiga að vera örugg á leið sinni til og frá skóla. Sama gildir um íþróttaiðkun og aðra tómstundastarfsemi.*

*Talið er að fimmti hver grunnskólanemandi verði fyrir einelti einhvern tímann meðan á skólagöngu stendur. Hins vegar er talið að tuttugasti hver nemandi verði fyrir daglegu einelti árum saman, sem þýðir einn í hverjum bekk.*

**Einelti er ekki liðið í Grunnskólanum í Stykkishólmi!**

## Hvað er einelti?

Einelti er ofbeldi og félagsleg útskúfun sem hefur alvarlegar afleiðingar fyrir þolandann. Einelti á sér stað á milli tveggja einstaklinga eða einstaklings og hóps. Í því felst að stríðni snýst upp í kvalræði og útilokun og getur birst í hinum ýmsum myndum:

- **Munnlegt:** Munnlegt ofbeldi getur t.d. verið uppnefni, stríðni eða niðurlægjandi athugasemdir. Þeir sem beita ofbeldinu hvíslast hugsanlega á um fórnarlambið, flissa og hlæja
- **Félagslegt:** Félaglegt ofbeldi getur birst þannig að barnið er skilið útundan í leik, því ekki boðið í afmælisveislur eða aðrar uppákomur hjá bekkjarfélögum. Barnið er ekki látið vita þegar bekkurinn, eða hluti hans ætlar að gera eitthvað skemmtilegt eftir skóla. Barnið þarf að þola svipbrigði, augnagotur, þögn eða algert afskiptaleysi
- **Efnislegt:** Þegar ofbeldið er efnislegt, er eigum fórnarlambins stolið, t.d. skólabókum, pennaveski, skólatösku, íþróttafatnaði, reiðhjóli, peningum, eða þær eru eyðilagðar
- **Andlegt:** Andlegt ofbeldi á sér stað þegar barnið er þvingað til að gera eitthvað sem stríðir algerlega gegn réttlætiskennnd þess og sjálfsvirðingu. Það getur verið girt niður um barnið, því skipað í þjónustuhlutverk gagnvart félag/félögum sínum eða það látið eyðileggja eigur annarra, jafnvel skólans
- **Líkamlegt:** Þegar ofbeldi er líkamlegt er gengið í skrokk á barninu, það barið, klórað, hárreytt eða sparkað í það

*Munnlegt, félagslegt og andlegt ofbeldi er mun útbreiddara en hið efnislega og líkamlega, líklega vegna þess að auðveldara er að dylja það, neita að hafa átt hlut að máli og snúa því upp á þolandann sjálfan. Ef við skoðum afleiðingarnar sjáum við að ekki líður langur tími áður en barninu fer að líða illa, verða hrætt, öryggislaust og tortryggið gagnvart félögunum.*

*Börn eiga það til að missa stjórn á leikjum sínum og enda í slagsmálum. Það þekkja flestir foreldrar en slíkt stjórnleysi er ekki einelti. Hins vegar getur það gerst í slíkum tilfellum að einhver börn notfæra sér aðstæður til þess að beita önnur börn ofbeldi án þess að aðrir taki eftir því.*

## Hvað einkennir þolendur og gerendur?

- ❖ Rannsóknir hafa leitt í ljós að hægt er að sýna fram á ákveðin einkenni sem þolendur eiga sameiginleg. Það er hins vegar alls ekki hægt að ganga út frá því vísu að ef þessi einkenni eru til staðar hjá einstaka barni að það verði lagt í einelti. Það er réttara að segja að þessi einkenni setji barnið í áhættuhóp gagnvart einelti. Það sem þolendur hafa átt sameiginlegt er að vera óöruggari, hræddari, feimnari, hlédrægari, og hæverskari en börn almennt. Einnig geta börn, sem eru félagslega veikari, orðið þolendur eineltis. Þá gera þessi börn minna af því að stríða öðrum, eru ekki eins árásargjörn og eru í eðli sínu mótfallin ofbeldi og beita því ógjarnan sjálf til að leysa ágreining. Þolendur geta einnig orðið reiðari en aðstæður gefa tilefni til eða fylgjarnari. Þeir sem verða fyrir einelti verða einmana og yfirgefnir í skólanum. Þeir þróa með sér neikvæða sjálfsmynd og álíta sig oft heimska, misheppnaða og lítið aðlaðandi.
- ❖ Það sem gjarnan einkennir gerendur í einelti, umfram önnur börn, er árásarhneigð og jákvætt viðhorf til ofbeldis og ofbeldisverka. Oftar en ekki eru þessi börn skapbráð og vilja ráða yfir öðrum og njóta oft töluverðra vinsælda meðal félaganna. Þau hafa litla

tilfinningu fyrir líðan annarra og eiga erfitt með að setja sig í spor annarra. Öfugt við það sem áður var haldið fram, af sálfræðingum og barnageðlæknum, að þessir nemendur séu í raun hræddir og óöruggir undir yfirborðinu, kemur í ljós við athuganir að þeir eru yfirleitt öruggari með sig en jafnaldrar þeirra.

- ❖ Oft er hópur meðhjálpara til aðstoðar við að kvelja aðra. Þeir eru stundum með og stundum ekki. Þeir bera ekki sömu einkenni og forystusauðurinn en dragast með sumpart til að koma sér í mjúkinn hjá forsprökkunum eða af hreinni forvitni og múgæsingu.

## Hverjar eru afleiðingar eineltis?

Sá sem verður fyrir einelti verður leiður og einmana. Honum fer að finnast að eitthvað sé að sér. Sjálfstraustið hverfur, hann verður dulur og jafnvel veikur. Hann getur látið þetta bitna á systkinum sínum og foreldrum. Hann verður spenntur og utangátta í skólanum og hefur jafnvel engan áhuga á að fara í skólann. Þetta hefur áhrif á námsárangur og skólaleiði getur gert vart við sig. Afleiðingar eineltis verða mestar þar sem stöðugt, ófyrirsjáanlegt líkamlegt ofbeldi á sér stað í langan tíma og barnið fær sig ekki til að segja frá því. Langvarandi einelti veldur streitu sem leitt getur til alvarlegri vandamála eins og neikvæðrar hegðunar, lystarleysis og þunglyndis.

## Hvað geta foreldrar gert?

Trúðu barninu þínu og stattu með því. Hlutverk þitt er að hjálpa barninu að öðlast sjálfstraust og trúna á að það ráði við ástandið. Að öllum líkindum muntu ganga í gegnum mikið tilfinningarót. Þér getur fundist þú vera hjálparvana, fyllist reiði og vilt kannski ná fram hefndum. Þú hefur áhyggjur af því hvernig barninu þínu líður og getur átt erfitt með að átta þig á því hvað gera skuli. Það er afar mikilvægt að halda ró sinni og hugsa málið áður en eitthvað er gert. Það er mikilvægt að barnið þitt finni að þú hafir stjórn á aðstæðunum. Gerðu líka ráð fyrir tilfinningalegum viðbrögðum frá barninu þínu, t.d. reiði eða skömm. Taktu vandamálið alvarlega. Barnið þitt er örugglega leiðara yfir þessu en það lætur uppi og ekki vanmeta óttann sem það finnur fyrir. Líttu á vandamálið sem eitthvað sem þarf að leysa og þú getur lært af. Gefðu þér góðan tíma til að tala við barnið í ró og næði.

- Ekki vera kaldi karlinn sem segir: Þú skalt ekki ergja þig út af þessu
- Ekki vera fórnarlambið sem segir: Þetta er ekkert, þegar ég var í skóla, þá...
- Ekki vera yfirheyrandinn sem segir: Ég vil vita allt
- Ekki vera bjargvætturinn sem segir: Ég bjarga þessu fyrir þig
- Ekki vera töframaðurinn sem segir: Ég redda þessu í hvelli

Hlustaðu af þolinmæði og rannsakaðu málið af athygli. Reyndu að fá eins sannar upplýsingar frá barninu og hægt er án þess að beita löngum yfirheyrslum. Það er mikilvægt að þú látir barnið vita að þú sért ánægð/ur með að það skuli hafa sagt þér frá erfiðleikum sínum. Upplýstu barnið um þrjár grundvallarreglur sem gott er að fara eftir:

1. Vera ákveðin/n
2. Leita eftir stuðningi foreldra, kennara og félaga
3. Forða sér strax úr aðstæðum

Þá er rétt að:

- Ræða almennt um einelti við barnið. Við getum öll átt von á því að verða fyrir stríðni og þá þurfum við að geta tekist á við hana
- Gera barninu grein fyrir því að eineltið sé ekki því að kenna
- Benda á möguleg viðbrögð við stríðni og æfa/þjálfa þau heima

Þetta eru viðbrögð eins og að láta sem stríðnin hafi engin áhrif, svara ekki, vera yfirvegað og afslappað, nota fyndni og grín, beita sjálfstýrkjandi aðferðum eins og að hugsa að þetta sé vandamál þeirra sem standa að eineltinu.

- Leitast við að aðstoða barnið með vinatengsl því einn vinur getur skipt sköpum. Efla sjálfsstraust barnsins. Foreldrar mega ekki ofvernda barnið og þurfa að gæta þess að það einangri sig ekki
- Munið að hrósa því fyrir að takast á við vandann. Þolandi eineltis sýnir t.d. mikið hugrekki með því að mæta í skólann á hverjum degi

Hafðu strax samband við bekkjarkennarann og eftir eðli málsins skólastjórnendur. Fáðu upplýsingar um hvernig barnið þitt hegðar sér í skólanum. Hafðu samband við aðra foreldra í bekknum og athugaðu hvort þeir hafi svipaða reynslu. Óskaðu eftir því að skólastjórnendur láti foreldra gerandans vita. Fylgstu síðan vel með framvindu málsins og láttu skólann vita strax ef aðgerðir virðast ekki bera árangur.

## Hvað ef barnið mitt er gerandi?

Það er gott að fylgja svipuðu ferli og því sem er lýst þegar um þolanda er að ræða. Rétt er að benda á að:

- Samstarf við skólann er þýðingarmikið og mikilvægt er að aðgerðir skóla og heimilis fylgist að
- Reiði og skammir duga skammt. Það er árangursríkara að setjast niður og ræða málin. Skýra þarf út fyrir barninu að það er alveg ólíðandi að særa aðra, bæði líkamlega og andlega. Barnið þarf að skilja að maður ræðst ekki á minnimáttar, slíkt er ómannúðlegt
- Gott er að fá barnið til að setja sig í spor þolanda og ímynda sér hvernig þeim líður. Þannig eflum við samkennd barnsins með öðrum
- Ræðið hvernig barnið geti bætt fyrir hegðun sína og hvernig hægt væri að láta þolandanum líða betur í skólanum
- Ræðið um virðingu og umburðarlyndi gagnvart öðrum
- Skoðið eigin hegðun og hegðun annarra í fjölskyldunni
- Það er mikilvægt að barnið viti að foreldrarnir verði í sambandi við kennarann og fylgist með framgangi málsins. Ef vel gengur má ekki gleyma að hrósa barninu

*M.a. unnið upp úr efni á vef Heimilis og skóla*