

Fátt veldur jafnmiklum sársauka og það að lenda í einelti ...

Foreldrabæklingnum er ætlað að auka þekkingu á einelti og hjálpa foreldrum að öðlast betri skilning á líðan barna sinna. Það er mikilvægt að eineltismál leysist fljótt og vel þannig að barnið losni undan þeirri áþján og niðurlægingu sem fylgir því að lenda í einelti. Hafi barn lagt önnur börn í einelti er nauðsynlegt að foreldrar taki vel á málunum og aðstoði barnið við að hætta því.



Hvað er einelti?

Við tölum um einelti þegar einstaklingur (þolandi) verður fyrir endurteknu áreiti frá öðrum einstaklingi (geranda) og á erfitt með að verjast því. Í einelti er valdaójafnvægi þar sem gerandinn misbeitar valdi gegn þolandanum. Barn sem er sterkara, árásgjarnara og frakkara leggur annað barn sem er líkamlega og/eða félagslega veikara í einelti.

Einelti veldur þjáningum sem geta fylgt þolanda ævilangt. Í verstu tilfellum geta afleiðingarnar leitt til sjálfsvígs. Þess vegna er mikilvægt að grípa inn í sem allra fyrst ef upplýsingar um meint einelti koma fram. Þannig má koma í veg fyrir að sársaukinn magnist og skjóti rötum í sál og líkama. Skjót aðkoma og rétt viðbrögð eru nauðsynleg.

Hvar eru mörkin milli stríðni og eineltis?

Íslensk orðabók skilgreinir stríðni sem það að skaprauna (þ.e. gera gramt í geði) einhverjum með einhverju, erta einvern. Sú ertni getur orðið að einelti en þarf ekki að magnast upp í það. Sársaukamörk barna eru mismunandi. Það sem eitt barn upplifir sem stríðni getur öðru þótt óþægilegt eða niðurlægjandi. Best er þó að vera vakandi fyrir allri stríðni á milli barna, skipta sér strax af og stöðva það sem fram fer frekar en blíða átekta og sjá hverju fram vindur.

Sá sem stríðir telur oft að aðeins sé um leik að ræða og sá sem verður fyrir stríðninni tekur jafnvel undir af því að hann/hún gerir allt til þess að fá að vera með, vera hluti af hópnum. Gerandinn sem stríðir er kannski (sjálfskipaður) foringi og hefur um sig hjörð viðhlæjenda (klappliðs). Sá sem verður fyrir stríðni

leitar skjóls með því að samþykkja að um „bara grín“ sé að ræða. Stríðni getur þannig verið á gráu svæði; sumum finnst hún óþægileg, öðrum ekki og svo eru þeir sem vilja ekki viðurkenna að þeim sé strítt eingöngu til þess að fá að vera með í hópnum.

Til að komast að því hvort um einelti sé að ræða eða „bara grín“ er skynsamlegt að blanda sér í atburðinn með því að ganga út frá sjálfum sér og segja t.d.: „Ef ég lenti í þessu þætti mér það mjög óþægilegt og vildi að þessu yrði strax hætt. Hvað finnst þér?“ Þú gefur skýrt til kynna að það sé eðlilegt að andmæla þó að það eigi að heita saklaust grín, jafnframt tjáir þú með skýrum hætti að barnið megi treysta á aðstoð hins fullorðna.

Goðsagnir um einelti

Foreldrum hættir til að kenna sér um lendi barn þeirra í einelti eða láta eins og það sé náttúrulegt að einmitt þeirra barn liggja svo vel við höggi. Ótal afsakanir eru fundnar fyrir því að barnið sé lagt í einelti, að það verði fyrir ofbeldi. Barnið sé viðkvæmt, of feitt, með rautt hár eða gleraugu, margir nýir séu í bekknum, kennarinn sé nýr, margir innflytjendur, sparnaður í þjóðfélaginu, gerandinn sé svo lítil í sér og þetta eldist nú af honum/henni og þangað til verði börnin sjálf að glíma við það eins og hvern annan vanda sem kemur upp í samskiptum meðal fólks.

Einelti getur aldrei talist eðlilegt eða hluti af því sem barn þarf að glíma við á lífsleiðinni. Það á aldrei að líðast að barn sé

lagt í einelti eða einelti sé ekki stöðvað. Foreldrar og aðrir sem koma að menntun og uppeldi barns sem verður fyrir einelti mega ekki líta á einelti sem þátt í þroskaferli þess.

Einelti
er aldrei
eðlilegt eða
réttlæt看anlegt.



Hver ber ábyrgð?

Börnum á að líða vel í skóla, á heimili og í frístundastarfi. Foreldrar og aðrir sem koma að menntun og uppeldi barna gegna lykilhlutverki og bera ábyrgð á því að börn búi við öryggi. Aðgerðaáætlun gegn einelti í skóla er liður í að skapa nemendum umgjörð við hæfi. Bæta skólabrag og efla bekkjaranda svo að tryggja megi að einelti þrífist ekki.



Rannsóknir sýna að einelti er algengast í tengslum við skólastarf og á meðal barna og unglinga. Framkoma kennara og annars starfsfólks, viðhorf (t.d. að taka einelti alvarlega) og starfshefðir í skólasamfélaginu geta skipt sköpum varðandi hversu mikið eineltið verður í hverjum bekk eða skóla. Samhæfing skóla og heimilis t.d. í hvað er við hæfi og hvað ekki þegar horft er á sjónvarp eða hvað er tilhlýðilegt í netsamskiptum skiptir miklu.

Í skólum og heima fyrir á að skapa börnum umhverfi sem einkennist af hlýlegum og jákvæðum áhuga og alúð hinna fullorðnu. En einnig þarf að setja reglur til að koma í veg fyrir óæskilega hegðun. Aðgerðaáætlun skóla þarf að ná til heimila og þeirra sem sjá um íþrótt- og tómstundastarf barna og unglinga. Kennarar, foreldrar og leiðbeinendur eiga að koma fram af myndugleika í samskiptum við barnið. Þeir fullorðnu verða að sýna staðfestu og taka ábyrgð á félagslegri stöðu barnsins en ekki bara mælanlegum árangri í skóla, íþróttum eða öðru félagsstarfi.

Í skýrum skólareglum/bekkjareglum, sem taka á einelti, eru dæmi um æskilega umgengni sem nemendum er kennt að virða og ræða t.d. á bekkjarfundum. Með því öðlast þeir skilning á hversu miklu skiptir að fylgja reglunum til að koma í veg fyrir einelti.

Eftirfarandi bekkjarreglur 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 eru útundan.
- Ef við vitum að einhver nemandi er lagður í einelti eigum við að segja umsjónarkennaranum (eða öðrum starfsmanni) frá því og líka fólkinu okkar heima.



Börnum
á að líða vel
í skóla.

Við
leggjum
ekki aðra
í einelti.

Rafrænt einelti

Ástæða er til að vekja sérstaka athygli á einelti sem á sér stað í farsímum eða á netinu. Rafrænt einelti birtist á ýmsan hátt, sem skilaboð í netpósti, SMS, myndir af ýmsum toga eða dularfull samskipti. Gerandinn þarf ekki að koma fram undir eigin nafni. Hann getur jafnvel sent boð í nafni þolanda. Þolandinn verður miskunnarlaust fyrir skeytum frá geranda og á erfitt með að flýja í skjól, eignast griðland þar sem netheimarnir eru landamæralausir – bæði í tíma og rúmi.

Skilaboðin eru milliliðalaus frá geranda til þolanda eða milli fleiri innan hóps, á blogg síðum eða öðrum samskiptasíðum. Hver sem tekur þátt getur villt á sér heimildir og samband milli geranda og þolanda leitt um ótal krákustíga. Það sem einu sinni fer á netið, svo sem niðurlægjandi myndbirting, verður ekki aftur tekið.

Rafrænt einelti birtist í ýmsum myndum. Skoðum dæmi og atriði sem skipta máli.

1. Algengasta eineltið er þegar þolandi er útilokaður (jafnvel útskúfaður). Dæmi um slíkt eru niðrandi skilaboð (slúður, kynferðisleg niðurlægning, ljótar athugasemdir o.fl.) sem send eru í allar áttir til að dreifa óhróðri um tiltekinn einstakling og til að láta öðrum líka illa við hann. Samskiptasíðum er miskunnarlaust beitt í þessum tilgangi (heimasíðum, Myspace, Facebook og álíka).
2. Rafræna eineltið er dulið og því ekki áþreifanlegt eins og að berja, sparka, loka inni, rífa í hár, taka peninga eða hluti,

eyðileggja eigur o.fl. Líkt og með allt dulið einelti er erfitt að verjast því þegar á hólminn er komið. Þess vegna er mikilvægt fyrir foreldra að skilja rafræna miðla og tala við börnin um það sem getur gerst og hverjar afleiðingarnar geta orðið fyrir þann sem verður fyrir langvinnu einelti. Eins er mikilvægt að gera þeim grein fyrir því að það getur líka haft alvarlegar afleiðingar að leggja aðra í einelti.

3. Segja má að höfuðpaurar og áhangendur þeirra í rafrænu einelti leiki ljótan leik úr launsátri. „Leikendurnir“ eru að mestu undir huliðshjálm og oftast en ekki er erfitt að draga verknaðinn fram í dagsljósið. Þolandi sér ekki geranda og veit jafnvel ekki hver hann er. Þolandi veit ekki hvernig aðrir taka því að hann sé niðurlægður. Hann veit því ekki hverjum má treysta og hverjum ekki.
4. Um rafræna eineltið eins og um annað einelti gildir að foreldrar þekki til þess (orsök-afleiðingar) og taki afstöðu svo að barnið geti treyst á að það geti sagt frá og feli ekki neitt fyrir foreldrum sínum.
5. Netið er spennandi heimur sem höfðar til barna. En netheimar eru án landamæra séu ekki sett skýr mörk. Það er okkar fullorðinna að móta leikreglur í samvinnu við börnin um hvað má og hvað má ekki, hversu lengi megi vera á netinu og að unnið sé á tölvur þar sem fullorðnir geta fylgst með. Gerðu samning við barnið þitt um netnotkun. Heimili og skóli og SAFT hafa gefið út leiðbeiningar sem hægt er að kynna sér á vefsíðu SAFT verkefnisins **www.saft.is**.

Börnum
finnst netið
spennandi
heimur.

Öft er hægt
að rekja rafrænt
einelti.

Rafrænt
einelti birtist
í ýmsum
myndum.



Hvað get ég gert ef barnið mitt lendir í rafrænu einelti?

Á meðan erfitt getur reynst að fá beinar sannanir fyrir hefðbundnu einelti þá er birtingarform rafræns eineltis þess eðlis að samskipti þolenda og geranda er hægt að vista og prenta. Þess háttar sönnunargögn geta reynst hjálpleg til að komast að því hver stendur að baki verknaðinum. Allar tölur hafa séreinkenni eða IP tölur sem hægt er að rekja. Einnig er hægt að láta rekja smáskilaboð (SMS) hjá símafyrirtækjum. Fjöldmörg börn nota ýmis samskiptaforrit eins og MSN til tjáskipta sín á milli. Þessi forrit er hægt að stilla þannig að samtöl sem eiga sér stað vistist sjálfkrafa.

Komi upp alvarlegt tilvik rafræns eineltis sem erfitt reynist að uppræta getur verið nauðsynlegt að leita til lögreglu og jafnvel að kæra verknaðinn.

Einelti getur orðið til á ýmsa vegu. Þess vegna er svo mikilvægt að foreldrar og forráðamenn barna og unglinga kynni sér vel hvað getur gerst og hvernig einelti getur birst. Að þeir skipti sér markvisst af því hvað barnið aðhefst, hvernig því líður og hvetji það til að segja frá.

Einelti getur bæði verið sýnilegt og falið

Til hæggðarauka skulum við skipta einelti í sýnilegt og dulið einelti og nefna nokkur dæmi. Mörkin milli dulins og sýnilegs eineltis eru ekki alltaf ljós.

Sýnilegt einelti

Dæmi um sýnilegt einelti eru barsmiðar, spörk, rifa í hár, hrinda, loka inni, útilokun, verðmæti tekin af viðkomandi og þolandi er

neyddur til að gera eitthvað sem hann vill ekki gera, s.s. stela eða bera út óhróður um aðra. Þolandi getur lent í því að vera í hlutverki hlaupatíkur fyrir höfuðpaurinn. Hann leitar skjóls hjá þeim „sterka“ og þorir ekki annað en að hlýða til að forðast einelti vegna útlits eða annars sem er sýnilegt, t.d. litarháttar, erlends uppruna, stams, talsmáta, vaxtarlags, stærðar, lesblindu, hæglæsis eða flutnings í götuna/bæjarhlutann/

þorpið/sveitina. Einnig er beitt almennt meiðandi orðum, gerðar athugasemdir eða viðhaft látbragð með kynferðislegri merkingu.

Dulið einelti

Hvers konar útilokun, útskúfun sem ekki er sýnileg er dæmi um dulið einelti. Þetta er ef til vill alvarlegasta tegund eineltis sem barn getur lent í. Ekkert er sagt, ekkert virðist gert en hlutirnir gerast samt. Höfuðpaurinn er heldur ekki alltaf sýnilegur. Hjálparliðið (hækjur/viðhlæjendur/klapplið) framkvæmir þá duldu athafnirnar. Þegar eineltið hefur staðið lengi yfir getur þolandinn talið sér trú um að það sé í raun honum sjálfum að kenna. Hann forðast vissar aðstæður, tekur ekki þátt af því að hann veit fyrirfram að bjóði hann sig fram (til dæmis í leik) verði honum hafnað. Það er eins og hann hafi hafnað sjálfum sér. Hann hefur komið höggi á sig án þess að hafa sjálfur reitt til höggs.

Dæmi um dulið einelti

Þolandi fær ekki að vera með í félagsskap, leik eða öðru án þess að nokkuð sé gefið til kynna. Kannski hefur þetta verið sýnilegt í upphafi en er orðið að venju. Þolandi er ekki boðið í afmæli eða í sameiginlega bíóferð svo eitthvað sé nefnt. Kjaftasögur/rógburður um viðkomandi sem látinn er óáreittur verður að einelti. Reynt er að spilla venskap.

Einelti og útilokun

Hér hefur verið fjallað um útilokun sem eitt birtingarform eineltis. Rétt er að gefa útilokun sérstakan gaum. Útilokun er mjög afdrifarík fyrir þann sem fyrir henni verður, sumir upplifa hana sem útskúfun. Niðurlægingin sem því fylgir er sársaukafull.

Útilokun getur tekið á sig ýmsar myndir

- Útilokun eða frávisun er dæmigert einelti í netsamskiptum barna og unglinga (sjá sérstaklega kafla um rafrænt einelti).
- Barnið er sett til hliðar vegna eiginleika sem það hefur ekki. Það er aldrei valið í kapplið nema kannski síðast af því að það er ekki jafn gott í íþróttum og aðrir í bekknum eða íþróttaliðinu eða það sýnir íþróttinni takmarkaðan áhuga. Það fær ekki að vera með í hópnum.
- Hinir fullorönu veita því ekki athygli að barnið er skilið útundan. Það hegðar sér óaðfinnanlega, truflar ekki kennslustundir eða vekur athygli á sjálfu sér. Útilokunin er sem sagt til komin vegna skilnings- eða eftirtektarleysis.
- Barnið lætur ekki vita af því að það vill ekki særa foreldra sína eða fer að líta á sig sem leiðinlegt þar sem enginn vill leika við það. Þá lokast það smám saman inni í sjálfu sér.
- Þá eru dæmi um útilokun sem verður til vegna þess að kerfið býður upp á að barnið útilokist. Dæmi um hvernig nemandi upplifir þetta er: „Kennarinn minn lætur alla sitja fjóra og fjóra saman en mig einan úti í horni.“ Annar segir að hann þori ekki að biðja um flutning í annan námshóp þar sem hann viti að börnunum þar muni ekki líka vel við sig. Sá þriðji segir: „Í mínum hópi

Barnið er
útilokað.

Enginn
á að komast
upp með að
níðast á
öðrum.



eru fjórir en fimm í öllum hinum. Það er því tilgangslaust fyrir mig að biðja um að vera fluttur yfir í annan hóp". Þá eru dæmi um nemendur sem sjaldan eða aldrei fá að spreyta sig í skóla- eða félagsstarfinu. Sömu nemendurnir eru alltaf spurðir út úr.

Bekkjarfundir eru upplagt verkfæri til að koma í veg fyrir að börn einangrist í námshópnum eða bekknum. Á bekkjarfundum eiga allir að njóta sín. Bekkjarreglur gegn einelti eiga að vera sýnilegar – alla daga – en í þeim er m.a. tekið fram að enginn eigi að vera útundan.

Er barnið mitt að leggja aðra í einelti?

Tilviljun getur ráðið því að einelti fer af stað. Gamnislagur eða „bara grín“ getur vegna aðstæðna snúist upp í ofbeldi. Ef ekki er gripið strax inn í getur reynst erfitt að stöðva það og vinna úr því.

Ef skilaboð koma frá skóla eða úr frístundastarfinu um að barnið sé að leggja aðra í einelti getur foreldrum reynst erfitt að viðurkenna það og bregðast rétt við. Það gagnast ekki barninu að gera lítið úr slæmri framkomu þess. Þvert á móti er full ástæða til þess að taka strax á málinu. Þetta er mikilvægt ekki bara til að hjálpa þólandanum heldur líka vegna barnsins þíns. Börn og unglingar sem sýna ofbeldishneigð eru í áhættuhópi. Að leggja aðra í einelti er andfélagsleg hegðun sem getur leitt til glæpaverka og áfengis- og vímuefnamisnotkunar síðar á lífsleiðinni. Nauðsynlegt er því að beina barninu á aðrar og heilbrigðari brautir. Það fyrsta sem foreldri ætti að gera er að taka vel í samstarf við skólann, félagsmiðstöðina, iþróttafélagið – eða hvar sem eineltið hefur átt sér stað.

Börn sem hafa tilhneigingu til að leggja leikfélaga eða skólasystkini í einelti eru talin hafa eitt eða fleiri þessara einkenna:

1. Viðhorf þeirra til ofbeldis er jákvæðara en barna eða unglunga almennt.
2. Þau eiga erfitt með að fara eftir reglum.
3. Þau hafa mikla þörf fyrir að ráðskast með og valta yfir aðra.
4. Þau beita valdi og hótunum til að fá vilja sínum framgengt.
5. Strákarnir eru líkamlega sterkari en félagarnir og einkum sterkari en þolendur eineltisins.
6. Þau eru oft skapbráð, fljótfær og hafa litla þolinmæði gagnvart hindrunum og frestunum - og fyllast örvæntingu.
7. Þau virðast harðskeytt („töff“) og sýna ekki óöryggi eða ótta.
8. Þau sýna þolendum litla þolinmæði.
9. Þau sýna oft ágenga hegðun, bæði kennurum og foreldrum.
10. Þau eru fær um að kjafta sig út úr erfiðum aðstæðum.
11. Þau eru oft vinsælli í hópnum en þolendur.
12. Þau eiga erfitt með að setja sig í spor annarra.

Við úrvinnslu eineltis þarf að fylgja ákveðnu vinnuferli sem skólinn eða tómstundamiðstöðin/Íþróttafélagið ákveða. Foreldrar eiga að kynna sér vinnubrögðin og taka þátt í ferlinu.

Ekkert barn á að komast upp með að níðast á öðrum. Hinir fullorðnu eiga að sjá til þess að börnin séu örugg. Börn

tala almennt ekki um það heima hjá sér að þau leggi aðra í einelti. Mikilvægt er að foreldrar brýni fyrir börnunum að þau segi frá – foreldrum, einhverjum fullorðnum í skólanum, tómstundamiðstöðinni eða Íþróttafélaginu.

Er barnið mitt lagt í einelti?

Því miður er það svo að börn segja ekki alltaf frá lendi þau í einelti eða verða fyrir áreiti t.d. í skóla. Eineltið uppgötvast því ekki strax nema foreldrar og starfsfólk skólans sé þeim mun eftirtektarsamara. En hvers vegna vilja börnin ekki segja frá? Fyrir því geta verið nokkrar ástæður. Barnið lítur á eineltið/áreitið sem persónulegan ósigur, vill ekki særa foreldrana, óttast að afskipti fullorðinna geti leitt til þess að þjáningin verði enn óbærilegri, það hefur kannski reynt að segja frá við

litlar undirtektir og svo er það hrætt við að verða enn frekara skotmark þar sem vernd sé ekki að fá í skólanum. Barnið treystir einfaldlega ekki þeim fullorðnu.

Foreldrar verða að hafa vakandi auga fyrir ummerkjum eða breytingum hjá barninu. Þeir þekkja barnið best, t.d. þol- og sársaukamörk þess. Þegar einhverra eftirtalinna einkenna verður vart ættu viðvörunarbjöllur að klingja:

1. Þegar barnið kemur heim úr skóla eða tómstundastarfi með skítug, blaut eða rifin föt, skemmdar námsbækur eða segist hafa „týnt“ einhverju án þess að geta gert almennilega grein fyrir því sem gerðist
2. Barnið getur ekki gefið trúverðuga skýringu á mari, skeinum, sári eða skurðum sem það hefur hlotið.
3. Bekkjafélagar/leikfélagar koma ekki lengur heim með barninu og það leikur sér minna með þeim eftir skóla.
4. Barnið langar ekki – og er jafnvel hrætt við – að fara í skólann og ber við vanlíðan af einhverju tagi.
5. Einkunnir verða lélegri og áhugi á skólanum dvínar.
6. Barnið velur sér undarlega leið heim úr skóla.
7. Barnið er niðurdregið, virðist óhamingjusamt eða er þunglynt.
8. Barnið fær reiðiköst og missir stjórn á sér.
9. Barnið er oft með magapínu, litla matarlyst eða höfuðverk.
10. Barnið sefur illa, fær martraðir og grætur jafnvel í svefni.
11. Barnið hnuplar eða biður um meiri peninga heima (til að blíðka þá sem leggja það í einelti).



Gefið barninu ykkar tíma.

Barnið verður að geta treyst ykkur.

Það er aldrei barninu að kenna sé það lagt í einelti.

Takið einkennin alvarlega og leiðið ekki vanda barnsins hjá ykkur. Vandinn hverfur ekki af sjálfu sér.



Ræðið við barnið ykkar

Ræðið við barnið gruni ykkur að eitt eða fleiri framangreindra atriða eigi við um það. Reynið að komast að því hvernig því líður, um ástæður vanlíðunarinnar, hverjir eigi hlut að máli og við hvaða aðstæður það upplifir óþægindi. Fáid sem gleggsta mynd af atburðum, aðstæðum og ástæðum.

Gefið barninu allan þann tíma sem það þarfnast. Niðurstaðan gæti orðið sú að ykkur grunar að um einelti sé að ræða. Ekki afskrifa þann möguleika heldur leitið álits sérfræðinga í skóla eða annars staðar til að fá botn í málið og vinnið út frá því.

- Munið að það er aldrei barninu að kenna sé það lagt í einelti. Gefið ótvírætt í skyn að þið séuð ekki að ásaka það um að hafa gert rangt, ekki barið frá sér eða annað. Það sé ekki vegna útlits eða hegðunar sem það hafi lent í þessu.
- Ræðið alvöru málsins þannig að barnið skilji og geri sér grein fyrir að það sé ekkert „óeðlilegt“ við vanlíðan þess. Þannig líði manni lendi maður í erfiðleikum eða aðstæðum sem maður ræður ekki við.
- Barnið verður að geta treyst ykkur. Ekki rjúka upp og gera eitthvað vanhugsað. Þið megið t.d. ekki fara af stað ef

Þið getið ekki komið í veg fyrir að barnið lendi í klónum á gerendum. Barnið veit ekkert verra en að verða að athlægi vegna þess að mamma „klagaði“. Því ætti ekki að hefja vinnu í eineltismáli nema búíð sé að tryggja barninu vernd.

- Þú leysir ekki eineltismál á einu kvöldi og mátt ekki gefa barninu í skyn að þetta sé lítið mál. Segðu því hvernig þú ætlir að fara að þannig að barnið finni að það sé í tryggum höndum. Settu til dæmis upp dagskrá næstu daga.
- Ef ykkur grunar að einelti eigi sér stað í skólanum eða

annars staðar í umhverfi barnsins hafið þá umsvifalaust samband við skólann, umsjónarkennara eða skólafyrirvöld og tjáið viðkomandi áhyggjur ykkar. Skólinn á að gera könnun sem leiðir í ljós hvort grunurinn sé á rökum reistur og grípa síðan til aðgerða í framhaldinu, sé þess þörf.

- Tilgangslaust er að segja barninu frá því að önnur börn, systkini þess eða þið sjálf hafið lent í álíka hremmingum eða koma með tölur um hve mörg börn á Íslandi séu lögð í einelti á hverju ári.

Hverjir verða fyrir einelti?

Meiri þekkingar hefur verið aflað um þá sem leggja aðra í einelti en þá sem í því lenda. Allir geta í raun orðið fyrir einelti og stundum eru einkenni líklegra þolenda í raun afleiðing eineltis sem þegar hefur átt sér stað. Þetta á einkum við um þann hóp barna sem talað er um að séu aðgerðarlausir og undirgefnir þolendur – til aðgreiningar frá hinum ögrandi fórnarlömbum eineltis.

Aðgerðarlausir og undirgefnir þolendur:

1. Hlédrægir, (ofur) varkárir, viðkvæmir og stutt í tárin.
2. Óruggir og með takmarkað sjálfstraust.
3. Strákarnir eru líkamega ekki jafnokar skólafélaganna – einkum gerendanna.
4. Strákunum finnst ekki gaman að slást.
5. Þolendur eiga fáa eða enga vini.
6. Þolendur eru hræddir við að detta og meiða sig.
7. Þeir eiga auðveldara með að umgangast fullorðna (foreldra, kennara, þjálfara) en jafnaldra.

Ögrandi fórnarlömb eineltis (15-20 af hundraði allra þolenda):

1. Reyna að svara fyrir sig ef ráðist er að þeim, skapbráð. Verður yfirleitt lítið ágengt.
2. Fá á sig þann stimpil að þau séu erfð, eirðarlaus, klunnaleg, óþroskuð.
3. Sum þeirra má líta á sem ofvirk (óróleg, eirðarlaus, með einbeitingarvanda o.fl.).
4. Framkoma þeirra fer oft í taugarnar á fullorðnu fólki, t.d. kennurum.
5. Þau reyna stundum að leggja aðra í einelti en tekst illa upp.

Hætta er á að sá sem er ögrandi verði fyrir barðinu á mörgum nemendum og jafnvel öllum bekknum. Þirrandi framkoma hans smitar hópinn. Ef skilaboðin frá hinum fullorðnu eru ekki skýr geta börnin skilið sem svo að allt í lagi sé að ná sér niðri á honum, hann sé hvort eð er svo „leiðinlegur“ að mati allra, líka hinna fullorðnu.



Börn geta tekið þátt í einelti án þess að hafa átt frumkvæði að því.

Trúðu barninu, taktu hið minnsta atvik alvarlega.

Hópeinelti

Börn geta tekið þátt í einelti án þess að hafa átt frumkvæði að því. Þennan hóp má kalla klapplið (stuðningslið höfuðpoursins). Börn taka þátt í eineltinu vegna hópsampils sem er í gangi:

1. Höfuðpaurinn er vinsæll og þau sem eru óörugg laðast að honum og verða þá að gerendum. Um er að ræða eins konar félagslegt smit.
2. Barn eða unglingur leitar skjóls í klappliði höfuðpoursins af ótta við að lenda annars sjálfur í því að verða fyrir barðinu á hópnum.
3. Ef hvorki hinir fullorðnu (t.d. í skóla) eða félagarnir reyna að koma í veg fyrir eineltið er í raun verið að umbuna geranda. Þetta veikir þröskulda annarra nemenda og þannig geta þeir sjálfir farið að taka þátt í eineltinu.
4. Ef fleiri taka þátt í eineltinu er hættu á að t.d. áhrifagjarnir einstaklingar finni til minni sektarkenndar og taki þátt.
5. Séu stöðugar árásir og niðurlægjandi athugasemdir látnar ganga yfir manneskju átölulaust er líklegt að farið verði að líta á fórnarlambið sem ómerkilegan einstakling sem megi ráðast á – hann kalli beinlínis á að verða barinn.

Hvað geta foreldrar gert ef barn er lagt í einelti?

Trúðu barninu, taktu hið minnsta atvik alvarlega. Sýndu því einlægt traust og væntumþykju og komdu fram af myndugleika. Þú sem foreldri berð takmarkalaus ábyrgð á velferð barnsins. Börn leysa ekki eineltismál sjálf.

Ef grunur leikur á að barnið hafi orðið fyrir einelti í skólanum er mikilvægt að hafa strax samband við umsjónarkennara barnsins. Eigi það sér hins vegar stað í félagsmiðstöðinni eða þróttafélaginu ætti umsvifalaust að hafa samband við leiðbeinanda eða þjálfara.

Líklegt er að skólinn fylgi eineltisáætlun og málið fari því í ákveðinn farveg. Áætlun er gerð um hvernig skólinn og heimilið skuli bregðast við til að stöðva eineltið í sameiningu. Kynntu þér eineltisáætlun skólans – sérstaklega um aðgerðir í einstaklingsmálum.

Bregðist skólinn þannig við að lítið sé gert úr áhyggjum þínum, t.d. með fullyrðingum um að ekki sé ástæða til að ætla að um einelti sé að ræða, gæti reynst skynsamlegt að biðja barnið að skrá í dagbók hvenær áreitin eigi sér stað, hverjir tóku þátt og hvað var sagt og gert.

Foreldrar eiga ekki að hafa samviskubít yfir því að þeir séu að „nöldra“ um aðgerðir gegn einelti. Líklegt er hins vegar að barnið vilji ekki að foreldri „klagi“ í skólann. Það getur þó reynst afdrifaríkt að láta undan þrýstingi barnsins – með því að sannfæra sjálfan sig um að kannski hafi þetta ekki verið svo alvarlegt – og láta málið niður falla.

Eineltisáætlun skólans þarf að vera virk svo að tryggt sé að meintur þolandi líði ekki fyrir að foreldrar hafi samband og lýsi yfir áhyggjum sínum. Um leið og foreldri hefur tilkynnt um grun sinn ber skólanum að tryggja öryggi barnsins eins og hægt er. Grunur um einelti á að vera nægt tilefni til að þolandi fái fullkomna vernd. Sjá t.d. aðgerðaráætlun í foreldrabæklingi Olweusaráætlunarinnar.

Ef skólinn tekur máli þínu ekki alvarlega getur þú snúið þér til fræðslufyrivalda, s.s. skólaskrifstofu, fræðslufulltrúa eða sambærilegra aðila. Einnig er hægt að leita upplýsinga og ráða hjá menntamálaráðuneytinu, á skrifstofu og heimasíðu Heimilis og skóla eða hjá Olweusaráætluninni gegn einelti.

Foreldrar fyllast oft vanmætti gagnvart skólanum, reiði brýst fram og þeim finnst þeir beittir órétti. Þeir sjá jafnvel aðeins eina útleið og það er að færa barnið í annan skóla. Nauðsynlegt getur verið að taka afdrifaríkar ákvarðanir að vel yfirlögðu ráði reynist þær besta kosturinn. Greinargóðar upplýsingar verða að liggja fyrir, lýsing skóla á atburði, viðbrögð skólastjórnar og til hvaða aðgerða gripið hefur verið til í samræmi við áætlun í eineltismálum. Foreldrar ættu að leita sér ráðgjafar sérfræðinga til að gera sér skýra grein fyrir væntanlegri stöðu barnsins fari það í annan skóla. Vitaskuld eru það slæm skilaboð ef skólinn sér þá útleið eina að barnið (þolandi) verði að yfirgefa skólann. Þá lítur út fyrir að vandinn liggja hjá þeim sem

verður fyrir eineltinu og hann leysist ef þolandi er fjarlægður úr bekknum og skólanum. Stundum kann þetta að vera eina færa leiðin. En það er foreldrana að ákveða hvort barnið skiptir um skóla. Allar ákvarðanir við úrvinnslu eineltismála eiga að vera teknar með velferð barnsins í huga og þær eiga að leiða til þess að barninu líði betur.



**Börn
leysa ekki
eineltismál.**

**Mest
er um vert að
barninu líði
betur.**

