



Leiðbeiningar - Til foreldra

Skilgreining á einelti:

”Einelti er endurtekið ofbeldi, líkamlegt eða andlegt, þar sem einn eða fleiri beita aflsmun til að níðast á einum sem á erfitt með að verjast. Einelti getur birst í ýmsum myndum og verið bæði sýnilegt og ósýnilegt”

Hafa ber í huga

- Allar grunsemdir um einelti ber að taka alvarlega, hvort sem það beinist að þínu barni eða öðrum.
- Ef barnið þitt tjáir sig um að einelti sé hugsanlega í gangi er mjög mikilvægt að hlusta á það sem barninu býr í brjósti og snúa sér svo umsvifalaust til starfsmanna skólans með upplýsingarnar.
- Skráðu niður þau atvik sem barnið segir frá, þ.e. hvað gerðist, hverjir áttu í hlut, hvar gerðist það, hvenær (dagsetning og tímasetning)
- Forðastu að nota hugtakið einelti þegar þú ræðir við barnið þar sem það er mjög gildishlaðið og hver einstaklingur hefur sinn skilning á því sem felst í hugtakinu.
- Fullorðna fólkið á oft erfitt með að skilja til fulls samskiptamynstur barna.
- Samskiptamynstur getur verið mjög ólíkt frá einum barnahópi til annars.
- Þegar þú reynir að meta hvort þitt barn verði fyrir óeðlilegu áreiti er mikilvægt að gera sér grein fyrir því hvort vandinn felist hugsanlega í því að barnið eigi erfitt með að lesa samskiptamynstur hópsins.
- Þegar unnið er með einstaklinga er veröldin sjaldan jafn svart/hvít eins og áætlanir sem þessi kann að lýsa, því á öllum málum eru margir fletir.

- Því er mikilvægt að hafa í huga að það er ekki það hvað er gert á hlut meints þolanda sem mestu máli skiptir, heldur er það líðan hans og það hvernig hann upplifir áreitið.
- Gættu þín á að ofvernda ekki barnið – það getur skapað stærri vanda síðar.
- Í tilviki geranda er mjög mikilvægt að leggja áherslu á að það sé hegðun barnsins sem er ekki ásættanleg, en ekki barnið sjálft! Gerandi hefur mikla þörf fyrir væntumþykju og hlýju.
- Til þess að árangur geti náðst er góð samvinna milli heimilis og skóla algert lykilatriði. Öll umræða á heimilinu sem tengist skóla, starfsmönnum hans, nemendum eða öðrum fjölskyldum getur haft afgerandi áhrif á það hvernig til tekst í vinnslu eineltismála.
- **Látið barnið aldrei heyra neikvæðar athugasemdir um þessa aðila!** Slíkt getur auðveldlega spilt fyrir þeirri uppbyggingu sem þarf að eiga sér stað í kjölfar eineltismáls.

Er barnið mitt gerandi eða þolandi?

- Ýmsar vísbendingar geta gefið til kynna að börn séu beinir aðilar að einelti.
- Eftirfarandi er listi yfir möguleg einkenni sem þolendur og gerendur eineltis geta sýnt. Hafa ber í huga að þó eitt eða fleiri einkenni sjáist er ekki endilega um einelti að ræða, enda margir þættir sem geta haft áhrif á líðan barna.

Vísbendingar um að barn sé þolandi	Vísbendingar um að barn sé gerandi
√ Barnið er einangrað eða einmanna	√ Barnið er árásgjarn og sýnir yfirgang
√ Einbeitingarörðugleikar, einkunnir lækka og heimanám verður stopult	√ Barnið uppnefnir stríðir og hótar
√ Barnið neitar að fara í skólann eða hræðist leiðina úr og í skóla	√ Barnið stjórnar vinum og útilokar aðra úr vínahópnum
√ Barnið skrópar og kemur of seint	√ Barnið er ógnandi í samskiptum
√ Skapsveiflur, tíður grátur, viðkvæmni	√ Barnið talar niðrandi um aðra og til annarra
√ Árásargirni og hegðun versnar	
√ Lítið sjálfstraust, hræðsla kvíði, svefntruflanir	
√ Breyttar matarvenjur, lystarleysi eða ofát	
√ Líkamlegar kvartanir	
√ Áverkar, skemmd föt eða aðrar eigur	
√ Barnið týnir peningum og öðrum eigum	
√ Barnið forðast ákveðnar aðstæður	
√ Barnið neitar að segja frá því hvað er að	

Hvernig get ég stutt barnið mitt?

- Styrkja sjálfsmynd barnsins, m.a. með því að beina kastljósinu að jákvæðum þáttum í fari þess.
- Kenna barninu jákvæð samskipti og jákvætt hegðunarmynstur.
- Kenna barninu að takast á við edlilegt áreiti og hvernig bregðast skuli við þegar þolmörkum er náð.
- Styðja barnið í að taka þátt í skipulögðu tómstundastarfi.
- Hjálpa barninu að byggja upp jákvætt samband við valda einstaklinga, m.a. með heimboðum, ferðum eða öðru sem völ er á.
- Í tilviki geranda þarf að tala opinskátt um vandann á heimilinu og gera barninu grein fyrir að máli sé lítið alvarlegum augum.
- Nota einungis jákvæðar athugasemdir um skóla, starfsmenn hans, samnemendur og aðrar fjölskyldur.

Getur mitt barn hjálpað?

- Þar sem einelti á sér stað er oft stór hópur meðvitaður um það og á því hlut af málinu á einn eða annan hátt.
- Í svokölluðum **eineltishring** eru fjögur hlutverk auk geranda og þolanda:
 - *Aðstoðarmaður* sem aðstoðar geranda í eineltinu og tekur beinan þátt, jafnvel þó hann sé innst inni mótfallinn því sem er að gerast
 - *Meðhjálpari* sem fylgist með úr fjarlægð, en hvetur til eineltis með látbragði, hlátri, líkamstjáningu og orðum.
 - *Áhorfandi* sem fylgist með, skiptir sér ekki af og lætur sem ekkert sé. Kemur þolanda ekki til hjálpar.
 - *Varnarmaður* er sá sem kemur þolanda til hjálpar, ver hann og mótmælir eineltinu. Leggur sig í hættu gagnvart hópnunum.
- Mikilvægt er að barnið þitt þekki öll þessi hlutverk og geti gert sér grein fyrir því hvaða hlutverk hann leikur í hugsanlegu eineltismáli.
- Því fleiri sem eru meðvitaðir um sína stöðu, því meiri líkur eru á að árangur náist við að uppræta einelti. Á sama hátt og öll börnin í félagahópnum geta haft áhrif á að vinna gegn einelti, geta allir forráðamenn líka hjálpað til.

Aðgerðaáætlun vegna eineltis

