

## Hvernig ætlum við að bregðast við einelti í leikskólanum Undralandi?

Starfsmönnum Undralands ber að koma í veg fyrir að þær aðstæður skapist að einelti geti átt sér stað og vinna gegn því af öllum mætti. Einelti þrífst illa þar sem góð samskipti ríkjja og því er mikilvægt að allir leggi sömu merkingu í orðið einelti.

Til að sporna við einelti er mikilvægt að:

- Vinna með samskipti, vináttu, félagsþroska, samkennd, samhygð og að setja sig í spor annarra.
- Styrkja einstaklinginn og byggja hann upp fyrir framtíðina.
- Skoða aðstæður í leikskólanum með tilliti til eineltis.

Börn af erlendu bergi brotnu sem eru nýflutt til Íslands eiga oft erfitt með samskipti við börn á sama aldri, sérstaklega eftir fjögurra ára aldur þegar leikur og samskipti eru orðin mjög þróuð. Mælt er með því að sami starfsmaður taki á móti nýju barni og fylgi því eftir í a.m.k. sex vikur frá upphafi leikskólagöngu. Hlutverk starfsmannsins er að aðstoða barnið í að eiga samskipti við önnur börn, komast inn í leik og athafnir daglegs lífs.

Einelti birtist í mörgum myndum og verða starfsmenn ávallt að vera vakandi fyrir því. Einelti getur verið *líkamlegt*, t.d. barsmíðar, spörk, hrindingar, skemmdarverk og misnotkun; *munlegt*, t.d. uppnefni, niðrandi athugasemdir og endurtekin stríðni; *óbeint*, t.d. baktal, útskúfun eða útilokun úr félagahópi. Einelti getur átt sér stað milli barns og barns, barns og fullorðins og jafnvel barn getur lagt fullorðinn í einelti. Einelti á sér engin takmörk.

Ef starfsmann grunar einelti á vinnustaðnum ber honum að bregðast við með því að skrá atvikið niður á þar til gert skráningarblað fyrir einelti sem hægt er að nálgast á skrifstofu leikskólustjóra. Starfsmenn eru allir ábyrgir varðandi greiningu og lausn eineltismála. Leikskólustjóri er alltaf ábyrgur fyrir þeirri vinnu sem fer í gang varðandi einelti. Starfsmenn eiga að vera jákvæðar fyrirmyndir, vanda orð sín og athafnir og bera virðingu fyrir tilfinningum og sérþörfum annarra.

Hugmyndir að fyrirbyggjandi vinnu með starfsmönnum:

- Einn starfsmannafundur á ári tileinkaður einelti þar sem eineltisáætlun er yfirfarin og endurskoðuð og skráningar vegna eineltis ræddar.
- Markviss fræðsla um einelti og samskipti.
- Umræður og fræðsla um samskipti þurfa stöðugt að vera í brennidepli.
- Gera athuganir um samskipti.
- Kortleggja aðstæður í leikskólanum, hvar eru „gráu svæðin“?
- Vinna með virðingu, samkennd og tilfinningar.

Börn þurfa að fá tækifæri til að tjá tilfinningar og fá viðurkenningu frá hinum fullorðna um að það sé eðlilegt að ræða þær.

Hugmyndir að fyrirbyggjandi vinnu með börnunum:

- Gera athuganir um samskipti.
- Kortleggja aðstæður í leikskólanum, fá börnin til að finna út „gráu svæðin“.

- Kanna líðan barnanna.
- Skoða félagsleg tengsl í barnahópnum. Eiga öll börnin vin í leikskólanum?
- Styrkja sjálfsmýnd barnanna, æfa þau í samskiptum, að tjá tilfinningar og setja sig í spor annarra.
- Börnin eru þátttakendur í að búa til samskiptareglur og skilgreina hvað þær þýða, hlutverk þeirra og gildi.
- Lífsleikninám – þar sem unnið er með lífsgildi og dygðir.
- Vinna með virðingu, samkennd og tilfinningar.

## **Einelti á vinnustað**

Sjá bækling SFR – Samstaða gegn einelti á vinnustöðum

# Ýmsar upplýsingar um einelti

## Hvað er einelti?

Einelti er skilgreint sem endurtekin eða viðstöðulaust áreiti/valdbeiting, munnleg, sálfræðileg eða líkamleg, framkvæmdar af einstaklingi eða hóp einstaklinga sem beita sér gegn annarri manneskju eða hóp einstaklinga gegn þeirra vilja.

Nemandi er lagður í einelti þegar hann/hún verður endurtekið eða í lengri tíma fyrir neikvæðum verknaði frá einum eða fleiri einstaklingum.

## Hverjir stunda einelti?

Fólk á öllum aldri getur stundað einelti. Sem dæmi má nefna að börn allt frá eins árs aldri geta uppgötvað það að hægt er að fá sitt með því að lemja. Upp úr tveggja ára aldri fara líkamlegar árásir og stríðni að aukast og börnin virðast vita að ljót orð geta meitt líka. Þriggja til sex ára leikskólabörn sýna meiri ögrandi hegðun og sýna þá vald sitt yfir öðrum með því að meiða þá andlega og líkamlega án þess að um sé að ræða baráttu um einhvern ákveðinn hlut.

Mögulegar ástæður fyrir einelti:

1. Margir gerendur hafa sterka þörf fyrir að ráðskast með aðra og stjórna
2. Það má álykta svo að þeir finni nautn í því að valda öðrum þjáningu og tjóni
3. Þeir njóta oft bæði andlegs „hagnaðar“ af atferli sínu og geta fengið fórnarlömbin til að gera hluti sem þau vilja ekki og sjá eftir
4. Þeir hafa mikla þörf á að ráðskast með aðra og valta yfir þá
5. Þeir hafa jákvæðari afstöðu til ofbeldis en aðrir
6. Oft líkamlega sterkari en félagar sínir og einkum þá þolendur eineltis
7. Þeir eru oft skapbráðir, hvatvísir og hafa litla þolinmæði
8. Þeir eiga erfitt með að fara eftir reglum
9. Þeir virðast vera harðari og frakkari og sína þolendum eineltis litla samúð
10. Þeir sína fullorðnum ágenga hegðun, bæði kennurum og foreldrum
11. Þeir eru færir um að kjafta sig út úr erfiðum aðstæðum

## Merki um einelti

Það er ekkert eitt sem segir hver verður fyrir einelti eða framkvæmir. Gott er að hafa í huga punkta sem benda til þess og þá að vera enn meira vakandi því sjaldnast segja fórnarlömbin frá og hvað þá gerendur.

### *Polandi*

- Oft fara börn að sýna meiri ótta af félagslegum aðstæðum og bresta auðveldlega í grát við mótlæti
- Léleg sjálfsmynd
- Oft undir meðallagi hvað varðar námsárangur
- Oft finna þau vini sem eru yngri Neita jafnvel að fara í skólann
- Kvíði gagnvart ferðum í og úr skólum

- Sýnir hrakandi afköstum í vinnu og verri frammistöðu í skóla
- Endurteknar martraðir og friðlaus svefn
- Skapsveiflur og þunglyndi
- Einangrun
- Óútskýranleg sár og marblettir
- Eigna missir s.s. föt hverfa og bækur og aðrar eignir skemmdar
- Óöryggi í líkamstjáningu/beitingu t.d. niðurlútur, klaufalegur/vandræðalegur gangur
- Tíð smávægileg veikindi, sérstaklega hausverkir og magaverkir
- Bleyta rúmið
- Hættir að vera með gömlu vinunum
- Vilja helst halda sig heima
- Árásargirni gagnvart systkinum
- Kvíði og áhyggjur

### **Áhrif eineltis**

- Líkamlegar þjáningar
- Andleg þjáning
- Tilfinningalegar þjáningar
- Félagsleg útilokun og einangrun
- Stress og þunglyndi
- Sjálfsmorðs hugleiðingar

Einelti hefur fyrst og fremst slæm áhrif á sjálfstraust þess sem fyrir því verður. Það getur auk þess haft áhrif á námsárangur og valdið skólaleiða. Langvarandi einelti veldur streitu sem getur leitt til alvarlegri vandamála. Rannsóknir hafa sýnt fram á að þolendur eineltis hafa fleiri kvíða- og þunglyndiseinkenni en þau börn sem ekki hafa orðið fyrir einelti. En þó er erfitt að segja til um hvort börnin urðu fyrir einelti vegna þess að þau sýndu þessi einkenni eða hvort þetta sé bein afleiðing af eineltinu. En hvort sem einkennin eru orsök eða afleiðing þá er ljóst að það að lenda í einelti veldur enn meiri einkennum. Einnig hefur komið í ljós að þau börn sem orðið hafa fyrir einelti tilkynna oft um heilsufarsleg vandamál en þau sem ekki hafa lent í einelti (almenn veikindi, líkamlegar kvartanir, kvíði, þunglyndi og sjálfsmorðshugleiðingar). Félagsfælni hefur þar að auki verið tengd við einelti.

### **Hvað getum við gert?**

Það er ekki auðvelt að komast að því hvort börnin okkar séu lögð í einelti, síst þegar það er að byrja þar sem þau trúa því almennt að þetta hætti og verða síðan dofin fyrir ástandinu og það getur versnað svo um munar. Þau sýna frekar breytta hegðun heldur en að segja frá. Þá er gott að spjalla við barnið í róleg heitum, yfir matarborðinu eða í einhverjum hversdagslegum athöfnum svo barnið finni ekki fyrir “yfirheyrslu”.

Gott er að hafa þessar spurningar til viðmiðunar þegar þú ert að tala við barnið þitt.

- Hvað gerðir þú í leikskólanum í dag?
- Hvað var skemmtilegt?
- Var eitthvað sem þér fannst leiðinlegt?
- Við hvern leikurðu helst í leikskólanum?
- Var gaman?
- Langaði þig að gera eitthvað annað / leika við einhverja aðra – Af hverju?

- Hlakkar þú til að fara í leikskólann?

Það er mikilvægt að þú látir barnið vita að þú sért ánægð/ur með að það skuli hafa sagt þér frá erfiðleikum sínum.

- Hlustaðu á barnið og láttu það vita að þú sért til staðar fyrir það
- Trúðu barninu og vertu vinur þess
- Taktu barnið alvarlega – sýndu samúð og skilning gagnvart því
- Hafðu samband við leikskólann gegnum síma
- Biddu um að fá að skoða reglugerðir/ um aðgerðir gegn einelti í skólanum og ræddu við skólanum það hvað þeir ætli að gera í stöðunni
- Ekki vera ásakandi. Settu einfaldlega fram staðreyndir í málinu

## **Tenglar um einelti**

<http://www.regnbogaborn.is>

<http://www.olweus.is>

<http://www.saft.is>

<http://www.heimiliogskoli.is>

<http://www.vinnueftirlit.is/is/gagnabrunnur/einelti/>

[http://www.doktor.is/index.php?option=com\\_d-greinar&do=view\\_grein&id\\_grein=1859](http://www.doktor.is/index.php?option=com_d-greinar&do=view_grein&id_grein=1859)

<http://www.persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=67&pid=23>