

Einelti

Hvað er einelti?

Varla er til það mannsbarn sem ekki hefur komist í kynni við einelti með einhverjum hætti. Sumir hafa verið lagðir í einelti, aðrir hafa horft upp á aðra sem lagðir hafa verið í einelti og enn aðrir hafa lagt aðra í einelti. Flest teljum við okkur vita út á hvað einelti gengur og að varla þurfi að fara mörgum orðum um það. Aftur á móti eru færri sem vita hvað hægt er að gera til að stöðva einelti. Raunin er að það er ýmislegt hægt að gera ef þekking og vilji eru fyrir hendi.



Undanfarin ár hefur einelti verið skilgreint á nokkra vegu. Íslenska orðið einelti er mjög lýsandi fyrir fyrirbærið og merkir að einhver sé tekinn fyrir af einum eða fleirum. Dan Olweus, sem fór fyrir herferð gegn einelti í skólum Noregs og hefur rannsakað einelti í rúma tvo áratugi, hefur skilgreint einelti sem endurteknar neikvæðar athafnir eins eða fleiri einstaklinga í garð annars. Neikvæð athöfn er hver sú athöfn sem veldur, eða er tilraun til að valda, öðrum skaða eða óþægindum af ásettu ráði. Neikvæðar athafnir geta verið líkamlegar, eins og þegar er ýtt, barið eða sparkað. Neikvæðar athafnir geta einnig verið munnlegar eins og að hóta, hafa eftir og stríða. Það telst einnig til neikvæðra athafna að skilja einhvern út undan.

Einelti hefur einnig verið lýst sem kerfisbundinni misnotkun valds. Um er að ræða misnotkun á valdi í skjóli styrks (líkamlegum eða andlegum), stærðar eða getu, af fjölmenni í hópnum eða tiltekinni goggunarröð. Í mörgum hópum er skýr valdaskipting eða goggunarröð og þeir, sem eru hærra settir í hópnum, geta átt það til að misnota sér aðstöðu sína. Stundum getur hópurinn sameinast gegn einhverjum einum og hefur þá í krafti fjöldans gífurlegt vald yfir þessum eina sem er tekinn fyrir. Ef misnotkun valdsins er kerfisbundin, ítrekuð og af ásetningu, má segja að um einelti sé að ræða. Einelti er sérstaklega líklegt til að vera vandamál í hópum þar sem skýr valdatengsl eru og lítið eftirlit er með hegðun, eins og í herþjónustu, fangelsum og skólum.

Þess má geta að einelti fyrirfinnst víða í dýraríkinu, ekki bara hjá mönnum. Dýr berjast fyrir yfirráðasvæðum sínum, stöðu, og aðgangi að takmörkuðum auðlindum. Í mörgum samfélögum dýra er valdaskipting þar sem aðsópsmikil dýr verja stöðu sína með kjafti og klóm. Prímatar öðlast forystu með því að sigra aðra prímata í bardaga. Þeir viðhalda stöðu sinni með því að hrella lægra setta apa, nálgast þá þar til þeir hörfa til baka, stara á þá þar til þeir líta undan og ráðast jafnvel á þá. Forystuapinn á sér oft bandamenn innan hópsins sem aðstoða hann við áreitnina.

Eru til mismunandi tegundir af einelti?

Talað hefur verið um tvær tegundir eineltis: beint og óbeint einelti. Árásir sem hægt er að sjá og heyra eins og stríðni og líkamlegar árásir falla undir beint einelti en óbeint einelti er að skilja út undan, hundsá

og neita að fara eftir óskum einhvers. Meira ber á beinu einelti og því hættir fólki til að gleyma því að óbeint einelti sé til. Beint og óbeint einelti fara oft saman þar sem börn eða unglingar sem verða fyrir beinu einelti eru venjulega einangraðir og er hafnað af félögum. Aftur á móti eru þó nokkrir nemendur einmana og einangraðir án þess að verða fyrir beinu einelti. Á Íslandi hefur verið talað um andlegt og líkamlegt ofbeldi og svipar þeirri skiptingu til þessara flokka. Þegar um einelti er að ræða beinist andlega og/eða líkamlega ofbeldið kerfisbundið að einum eða fleiri einstaklingum.

Hver eru einkenni eineltis?

Einkenni um að barn eða unglingur sé lagður í einelti geta verið margvísleg. Dæmi um sýnileg einkenni eru þegar fót barns eru rifin eða úr lagi gengin, bækur og skóladót er rífið og skemmt og barnið hefur sár, klór eða aðra líkamlega áverka sem erfitt er að skýra. Annað sem getur bent til eineltis, en þarf þó ekki að gera það, er þegar barnið á enga vini og fær ekki heimsóknir, er sjaldan boðið heim til annarra krakka og býður öðrum krökkum ekki heim til sín. Barnið getur verið tregt til að fara í skólann, tregt til að yfirgefa heimilið, er lystarlaust, kvíðið og ber við höfuðverk, magaverkjum og öðrum líkamlegum einkennum vanlíðunar. Það velur oft krókaleiðir til og frá skóla, hefur slæmar draumfarir, missir áhugann á skólastarfinu og er vansælt og niðurdregið. Stundum gætir mikils þirringis sem gæti bitnað á yngri systkinum.

Þeir sem leggja aðra í einelti eru nefndir **gerendur** og þeir einkennast af öðru en þolendur eineltisins, þ.e. þeir sem verða fyrir barðinu á eineltinu. Drengir sem leggja í einelti geta verið stjórnsamir og ákveðnir, skapmiklir, hvatvísir og mótþróafullir. Þeir hafa oft litla samúð með öðrum og eiga erfitt með að setja sig í spor annarra. Minna er vitað um hvað einkennir kvenkyns gerendur þar sem erfiðara hefur verið að bera kennsl á einelti þeirra. Einelti þeirra er meira óbeint og felur í sér meira baktjaldamakk og útilokun frá hópnum. Líklegt er að einelti stúlkna sé meira en gert hefur verið ráð fyrir og skoða þarf betur hvað það er sem einkennir hegðun og viðhorf þessara stúlkna.

Hversu algengt er einelti og hverjir verða fyrir því?

Tíðni

Árið 1999 var umfangsmikil rannsókn gerð á eðli og umfangi eineltis í íslenskum grunnskólum. Ragnar F. Ólafsson, Ragnar P. Ólafsson og Júlíus K. Björnsson sáu um framkvæmd rannsóknarinnar. Rétt tæplega 1800 grunnskólanemendur voru spurðir og tæplega 7,7% nemanna töldu sig hafa verið lagða í einelti "stundum" eða oftar á síðastliðnum vetri. Það var enginn kynjamunur en yngri krakkar voru mun meira lagðir í einelti en eldri krakkar. Einelti reyndist ekki algengara í höfuðborginni en á landsbyggðinni og samkvæmt Olweusi er einelti ekki algengara í stórum skólum en litlum.

Um 5,2% aðspurðra töldu sig hafa lagt aðra í einelti "stundum" eða oftár á síðastliðnum vetri. Strákar lögðu meira í einelti en stúlkur en aldur hafði ekki áhrif á það hversu mikið krakkarnir lögðu aðra í einelti. Svipaðar niðurstöður hafa fengist úr erlendum rannsóknum. Olweus gerði rannsókn á einelti í norskum grunnskólum og reyndust 15% nemanna vera viðriðnir einelti. 9% nemenda töldu sig hafa verið lagða í einelti "öðru hvoru" eða oftár en 7% nemanna töldu sig leggja aðra nema í einelti "öðru hvoru" eða oftár. Athyglisvert er að allt að 20% þeirra barna sem lögð voru í einelti lögðu önnur börn í einelti. Þess má einnig geta að tíðni eineltis er mjög misjöfn eftir skólum. Einelti getur verið fjórum til fimm sinnum algengara í sumum skólum en öðrum.

Kynjaskipting

Niðurstöður Ragnars F. Ólafssonar og félaga voru þær að stúlkur og drengir voru jafn mikið lögð í einelti. Einhverjar rannsóknir benda þó til þess að einelti sé algengara meðal drengja. Strákum hættir til að nota beinni aðferðir en stelpur og þar sem auðveldara er að greina beint einelti er hættu á að einelti stúlkna hafi verið vanmetið. Stúlkur beita meira óbeinu einelti eins og baktali og útilokun frá hópnum. Drengir verða fyrir meira líkamlegu ofbeldi og verða einnig meira fyrir aðkasti vegna útlits eða háttalags. Drengir sem lagðir eru í einelti eru líklegri til að berja á móti en stúlkur. Þær eru líklegri til að sýna undirgefni, leiða vandann hjá sér, bíða og vona að eineltið hætti eða leita til fullorðinna.

Aldur

Rannsóknir benda til að þolendum fari fækkandi eftir því sem lengra líður á skólagönguna. Þetta á við um bæði kynin. Gerendur fyrirfinnast aftur á móti í öllum aldurshópum en hlutfall kvenkyns gerenda fer eitthvað lækkandi með auknum aldri. Meira en helmingur þeirra barna sem lagður er í einelti í 2. og 3. bekk eru lagðir í einelti af eldri nemendum.

Hvers vegna er fólk lagt í einelti?

Þegar einhver er lagður í einelti hættir fólk til að líta svo á það sé vegna líkamlegra sérkenna eins og rauðs háralitar, stórs nefs eða gleraugna. Það getur stundum verið raunin en fólk hættir til að gleyma því að fjöldinn allur af börnum sker sig útlitslega úr á einhvern hátt án þess að vera lagður í einelti. Líkamleg sérkenni skipta ef til vill minna máli en oft hefur verið talið. Í raun virðist hver sem er geta orðið fyrir einelti undir vissum kringumstæðum. Það þarf ekki nauðsynlega að vera útlit, uppeldisáðstæður eða hegðun þolandans sem ræður þar mestu. Eitthvað í umhverfinu getur stuðlað að óánægju og þirringi sem brýst út í formi eineltis. Einelti er til að mynda algengara við áðstæður þar sem fólk líður illa og þar sem kennarar skipta sér lítið af þeim ágreiningi sem upp kemur.

Þó ber rannsóknum nokkuð vel saman um að hegðun barna sem lögð eru í einelti sé að einhverju leyti frábrugðin hegðun annarra barna. Í stuttu máli má segja að börn sem lögð eru í einelti séu ekki örugg með sig í samskiptum við aðra, eigi erfitt með að fást við reiði annarra og séu mun kvíðnari. Þau fá að meðaltali lægri einkunnir en þau sem ekki eru lögð í einelti. Þetta á við um bæði kynin. Ekki er vitað hvort þessi einkenni eru orsök eða afleiðing eineltisins en eineltið á alveg örugglega stóran þátt í þessum kvíðatengdu einkennum. Börn sem lögð eru í einelti dragast oft aftur úr í námi, m.a. vegna fjarvista,

vanlíðunar og einbeitingarskorts og skal engan undra þó að það geti haft áhrif á einkunnir.

Í rannsóknum á einelti hefur verið talað um tvo meginhópa þolenda: annars vegar "óvirka þolendur" og hins vegar "ögrandi þolendur". Óvirku börnunum hættir til kvíða og óöryggis, þau eru varfærin, viðkvæm og þögnul. Þau hafa lágt sjálfsmat og eru einmana og yfirgefin í skóla. Þegar önnur börn ráðast á þau bregðast þau oft við með því að gráta eða draga sig í hlé. Hegðun þeirra einkennist hvorki af árásargirni né stríðni og er því ekki hægt að segja að þau komi eineltinu af stað með því að ögra þeim sem í kringum þau eru. Oft hafa þau minni líkamlegan styrk til að bera en jafnaldrar þeirra, sérstaklega þegar um stráka er að ræða. Síðari hópurinn er mun fámennari og eru þessi börn virkari, sterkari og auðveldara að æsa þau upp en önnur fórnarlömb eineltis. Börn í þessum hópi eiga oft við einbeitingarerfiðleika að stríða og getur það skapað spennu og pírting í kringum þau. Stundum er um ofvirkni að ræða.

Flest börn læra smám saman að hafa hemil á árásargirni og er þá fremur umbunað fyrir góða hegðun. Enn önnur börn læra, stundum af öðrum, að ná því fram sem þau vilja með yfirgangi og jafnvel árásum. Börn sem leggja í einelti velja sér fórnarlömb sem eru áhrifalítill og illa fær um að svara fyrir sig. Foreldrar gerendanna vita sjaldnast af því að börn þeirra leggja í einelti. Gerendurnir þurfa því sjaldnast að taka afleiðingum eineltisins, þeir fá hvorki fyrir ferðina frá foreldrum né fórnarlömbum sínum. Þeir telja sig aftur á móti hafa ýmislegt til að vinna með eineltinu. Þeim finnst oft að eineltið styrki stöðu þeirra meðal féлага, auki sjálftraust þeirra og dragi úr neikvæðni annarra í garð þeirra. Gerendur fá oft athygli, aðdáun og óttablandna virðingu félaganna fyrir eineltið, auk þeirra forréttinda sem því fylgir að vera foringjar hópsins. Gerendur geta einnig fengið eitthvað út úr því að sigrast á fórnarlambinu og viðbrögð fórnarlambins, eins og grátur, haft "skemmtigildi". Allt það sem gerendurnir fá út úr eineltinu viðheldur vandanum. Því er kjarninn í flestum inngrípum við einelti að fyrirbyggja að gerendum sé umbunað með þessum hætti fyrir eineltið. Af þessum sökum er mikilvægt að virkja félagahópinn til að taka afstöðu gegn eineltinu og láta í ljós vanþóknun sína á slíkri hegðun.

Einelti hjá fullorðnum

Oftast takmarkast umræðan um einelti við börn og unglunga. Þegar farið er að skoða aðra aldurshópa kemur í ljós að einelti er nánast jafn algengt í öðrum aldurshópum. Einelti hjá fullorðnum hefur verið lítið rannsakað á Íslandi en erlendar rannsóknir benda til að um 4-10% fullorðinna telja sig hafa orðið fyrir einelti á fullorðinsárum.

Algengt er að eineltið eigi sér stað á vinnustað. Eins og hjá börnum og unglungum getur einelti hjá fullorðnum bæði verið beint og óbeint. Eineltið getur lýst sér í óvinsamlegum augngotum, auðsýndri lítilsvirðingu, lítilli virðingu fyrir skoðunum og þörfum viðkomandi, upplýsingum haldið frá honum og hann útilokaður frá hópnum. Eineltið getur einnig lýst sér í baktali, hótunum, öskri, gagnrýni, stríðni og jafnvel kynferðislegri áreitni.

Afleiðingar eineltisins geta verið mjög alvarlegar. Eineltið getur leitt til þunglyndis, kvíða, stöðugar spennu, streitutengdra kvilla, eilífrar þreytu, minnimáttarkenndar, óöryggis og árátukenndra hugsana. Þar sem afleiðingar eineltisins geta verið alvarlegar og líðanin sem ástandinu fylgir alveg hræðileg, er

mikilvægt að umbera eineltið ekki og leita sér aðstoðar sem allra fyrst.

Hvernig má greina einelti?

Það er oft erfitt að greina einelti þar sem gerendur og þolendur eru oft tregir til að ræða vandann og geta jafnvel gefið misvísandi upplýsingar séu þeir krafðir svara. Eineltið á sér oft stað þegar fullorðnir sjá ekki til og er hluti eineltis ekki sýnilegur utanaðkomandi aðilum. Eftir því sem börnin verða eldri, því sjaldnar vita foreldrar af því að þau eru lögð í einelti. Oft vita foreldrar ekki af vandanum og ekki er sjálfgefið að börnin segi foreldrum sínum frá honum. Stundum er það vegna þess að þau skammast sín fyrir að vera í þessum aðstæðum, sérstaklega ef eineltið er óbeint og ekki sér líkamlega á barninu. Kennarar vita heldur ekki alltaf af vandanum og innan við helmingur barna í fyrstu bekkjum grunnskóla telja að kennarinn hafi reynt að gera eitthvað til að stöðva eineltið.

Við rannsóknir á einelti hafa menn því oft nálgast vandann á óbeinan hátt með því að hlýða á frásagnir kennara, foreldra og annarra nemenda. Olweus hefur þróað spurningalista sem þótt hefur góður til að kortleggja það einelti sem fyrir er í bekknum. Einnig er hægt að biðja nemendur um að tilgreina gerendur og þolendur í bekknum. Hér er mjög mikilvægt að gæta fyllsta trúnaðar við nemendur. Segja þarf nemendum að ekki verði hægt að rekja svörin til einstakra nemenda og standa þarf við það.

Fylgja önnur vandkvæði einelti?

Þolendur

Fórnarlömb eineltis hafa orðið fyrir fjölda árása af mismiklum styrk yfir talsverðan tíma. Þar af leiðandi upplifa þau oft niðurlægingu, höfnun og skömm, auk ótta og reiði. Kvíði, depurð og streita eru algeng og oft þjást fólk af streitutengdum kvillum eins og þrálátum höfuðverk, magasárum og vöðvabólgu. Oft fara fórnarlömbin að trúa því sem sagt er við þau og telja að þau hljóti að vera ómöguleg fyrst þau geta ekki einu sinni varist eineltinu. Sjálfstraustið fer yfirleitt minnkandi eftir því sem á líður á eineltið. Þolendur eru oftast með verri mætingu í skóla en aðrir nemendur og dragast ósjaldan aftur úr námi.

Olweus sýndi fram á að drengir sem lagðir voru í einelti frá 13- 16 ára aldurs héldu áfram að hafa lélegt sjálfstraust þrátt fyrir að þeir væru ekki lagðir í einelti lengur. Þeir hneigðust einnig frekar til þunglyndis við 23 ára aldur þegar staða þeirra var könnuð á nýjan leik. Þunglyndið gæti verið afleiðing þess að fórnarlömb hafa verið föst í ákveðnum aðstæðum til langs tíma. Takist þeim aldrei að komast úr hinu erfiða hlutverki fórnarlambis læra þau að ekkert þýðir að reyna að sporna við þessum óþægilegu aðstæðum og leggjast í þunglyndi. Þau hafa tileinkað sér ákveðin viðbrögð sem erfitt er að losna við þrátt fyrir að eineltisins gæti ekki lengur. Árlega má rekja nokkur sjálfsvíg í Bretlandi til eineltis þó að eineltið sé ef til vill ekki eina ástæða sjálfsvíganna.

Mörg börn sem lenda í einelti fást við vandann með því að einangra sig og forðast þá sem valda þeim óþægindunum. Stundum geta þessi viðbrögð haldist fram á fullorðinsár og óframfærni háð þeim í leik

jafnt og starfi. Afleiðingin getur verið einangrun og einsemd. Þessi einangrun sem getur fylgt eineltinu kemur í veg fyrir að fólk fái eins mikla þjálfun í samskiptum og félagsfærni og það hefði annars fengið, hefði það átt eðlileg samskipti við bekkjarfélaga. Ein af rannsóknum Olweusar benti til þess að fullorðnir menn sem voru lagðir í einelti sem börn áttu erfitt með að setja öðrum mörk. Skert félagsfærni virðist geta háð þolendum eineltis fram á fullorðinsár.

Gerendur

Rannsóknir á því hvernig gerendum vegnar í lífinu benda til þess að mjög mikilvægt sé að stöðva eineltið strax, ekki síst sjálfra þeirra vegna. Tilhneigingin til að leggja aðra í einelti eldist ekkert endilega af börnum haldi þau áfram að komast upp með þessa hegðun. Sýnt hefur verið fram á að þeir sem leggja aðra í einelti í skóla eru mun líklegri til að leiðast út í vímuefnaneyslu og afbrot. Greinilegt er að tilhneigingin til að ganga á rétt annarra heldur áfram að verða mörgum þessara barna til óþurftar fram á fullorðinsár.

Aðgerðir gegn einelti

Markmið inngrips er að draga eins mikið úr einelti og hægt er í skólaumhverfinu og fyrirbyggja að ný eineltismál þróist. Stefnumótun þarf að koma frá skólastjórnendum en nauðsynlegt er að skólinn marki skýra stefnu í eineltismálum og að henni sé fylgt eftir Gott er að gera skriflegan samning sem margir aðilar koma að og skuldbinda sig til að fara eftir. Mikilvægt er að einn einstaklingur beri ábyrgð á að stefnunni sé framfylgt og er gott að koma á fót teymi innan skólans sem kemur reglulega saman. Hlutverk teymisins er að kynna stefnuna fyrir starfsmönnum skólans, draga upp skýra og raunsæja mynd af því sem hægt er að gera, kenna kennurum að taka á eineltismálum með því að fara á vettvang og sýna þeim hvernig þeir eigi að fara að og fylgja hverju eineltismáli eftir til enda. Sérstaklega mikilvægt er að enda á því að meta árangur inngripsins. Þess skal getið að mjög æskilegt er að foreldrar séu boðaðir á fund og þeim kynnt fyrirhuguð stefna í eineltismálum.

Til þess að kennarar fái til að fara eftir þeim leiðbeiningum og leggja á sig aukna vinnu við að taka á eineltismálum innan bekkjarins er nauðsynlegt að þeir finni að það sem þeir gera sé metið að verðleikum. Æskilegt er að þeim sé með einhverjum hætti umbunað fyrir vel unnin störf á þessu sviði. Annars má búast við því að þeir gefist fljótlega upp á verkefninu.

Olweus gerir ítarlega grein fyrir því hvernig kennari geti tekið á einelti innan síns bekkjar. Hann leggur til að kennari og nemendur komi sér saman um nokkrar einfaldar reglur um einelti. Reglurnar eiga að vera eins hlutbundnar og hægt er og þær þarf að útskýra nákvæmlega fyrir nemendum svo öruggt sé að þeir skilji þær rétt. Dæmi um slíkar reglur væri:

1. Við leggjum aðra nemendur ekki í einelti.
2. Við reynum að hjálpa nemendum sem lagðir eru í einelti.
3. Við sjáum til þess að börn séu ekki skilin út undan.

Þessar reglur taka bæði á beinu og óbeinu einelti, þ.e. beinum árásum og félagslegri einangrun og

útilokun frá hópnum. Mikilvægt er að reglurnar séu ræddar við nemendur og þeim sýnt myndband um einelti sem síðar er rætt um. Önnur leið er hlutverkaleikur þar sem nemendur eru settir í hlutverk gerenda og þolenda og þeim sem hjá standa falið hlutverkið að verja þann sem lagður er í einelti. Það er sérstaklega mikilvægt að útvega fórnarlömbun eineltis bandamenn. Þannig er verið að kenna og sýna nemendum hvernig þeir eiga að bregðast við einelti, hvað þeir eigi að gera og segja. Börn sem og fullorðnir eru mun líklegri til að fara eftir því sem þeim er ráðlagt sé þeim sýnt hvernig þeir eigi að fara að og þeir látnir leika það eftir. Olweus segir einnig mikilvægt að skýra fyrir nemendum þær afleiðingar sem einelti getur haft en rannsóknir sýna að þeir sem leggja í einelti eiga erfitt með að gera sér grein fyrir hversu slæm áhrif eineltið geti haft á þá sem fyrir því verða. Það að tala um reglurnar gefur kennaranum færi á því að hafa áhrif á viðhorf nemenda til eineltis. Það er til dæmis mikilvægt að börn geri sér grein fyrir því að þeir sem horfa upp á eineltið eru líka þátttakendur í því.

Nemendum finnst oft rangt að greina frá því að einhver sé lagður í einelti þar sem þeim finnst það brot á trúnaði og verið sé að "kjafta frá". Kennari á hins vegar að hafa áhrif á þau viðhorf með vísun í reglurnar sem nemendur eiga að hafa samþykkt. Það þarf líka að koma sér saman um hver viðurlögin séu við brot á reglum. Mikilvægt er að kennarinn umbuni nemendum fyrir að framfylgja reglunum en hrós og jákvæð athygli eru alla jafna mjög áhrifaríkir styrkir. Sé kennari almennt örlátur á hrósið skapast jákvæðara viðmót nemenda í garð hans og þeir eru viljugri að taka gagnrýni og breyta hegðun sinni að ósk kennarans. Ekki má horfa framhjá því að nemendur sem leggja aðra í einelti eru ekki með öllu slæmir og mikilvægt er að góma þá þegar þeir gera eitthvað vel og hrósa þeim fyrir það. Kennarinn á að hrósa nemendum þegar þeir fylgja reglunum, t.d. þegar einhver ver nemanda sem er strítt eða fyrir að fara í leiki þar sem allir fá að taka þátt. Kennarinn á að hrósa nemendum fyrir vingjarnlega og hjálplega hegðun og fyrir að eiga frumkvæði að því að draga einangraða nemendur inn í leikinn. Sérstaklega mikilvægt er að hrósa árásgörnum nemendum fyrir að bregðast ekki við með einelti í aðstæðum þar sem þeir gera það venjulega.

Ekki segir Olweus þó reglurnar og hrósið alltaf nóg til að draga úr eða uppræta eineltishegðun. Til að vel gangi að taka á vandanum þarf einnig að refsa fyrir brot á reglum eða þegar lagt er í einelti. Best er sameinað hrós fyrir jákvæða hegðun og refsingar fyrir brot á reglum eða árásgirni og stríðni. Gott er að láta nemendur eiga þátt í því að ákvarða hvaða refsingar eigi að gilda fyrir brot á reglum eða einelti. Mikilvægt er að greina á milli barns og hegðunar, refsingarnar eiga að vera fyrir brot á tiltekinni hegðun en ekki beinast að barninu sem slíku. Það þarf að taka fram nákvæmlega hvað felst í hegðuninni og hvað ekki svo allir séu með það á hreinu hvar mörkin liggja á milli óæskilegrar hegðunar og æskilegrar. Það þarf að ganga úr skugga um að það sem valið er sem refsing beri tilætlaðan árangur sem refsing fyrir barnið. Það má ekki vera eins og þegar refsa átti Emil í Kattholti með því að læsa hann inni í smíðakofa. Emil hafði bara gaman af því að dvelja í kofanum og dundaði sér við að tálga stytur í tré. Olweus tekur skemmtileg dæmi um refsingar, ef svo má að orði komast, eins og að láta nemenda sitja fyrir framan skrifstofu skólastjóra í frímínútum eða láta hann sitja í kennslustundum með yngri nemendum. Einnig væri hægt að hafa samband við foreldra nemandans og upplýsa þá um stöðuna og reyna að koma á samstarfi milli foreldra og kennara. Mikilvægt er að fylgja refsingunum eftir í öllum tilvikum, að öðrum

kosti læra börnin að ekkert sé að marka hótanir um refsingar.

Ef draga á úr einelti eins mikið og hægt er á sem skemmstum tíma væri gott að byrja á þeim stöðum þar sem eineltið er mest. Einelti kemur oftast upp á skólalóðinni, og þegar börn hafa lítið fyrir stafni eins og þegar þau bíða eftir að komast inn í skólastofur. Hægt er að hafa heilmikil áhrif á tíðni eineltisviðburða með því að auka gæslu á skólalóðinni. Mikilvægt er að fullorðnir séu til staðar í frímínútum og tilbúnir að grípa inn í verði þeir varir við einelti. Ekki er þó alltaf hægt að auka eftirlit á skólalóðinni þar sem slíkt er kostnaðarsamt. Þá skiptir máli að bæta hæfni þeirra sem þessu hlutverki gegna, þeir þurfa að vita hvernig þeir eiga að taka á þessum málum og gera það. Þegar eftirlitsaðilinn bregst við uppkomum á skólalóðinni, þarf hann að geta haldið ró sinni, hlusta á allar hliðar málsins áður en hann tekur ákvörðun, láta æst börn ekki slá sig út af laginu, forðast kaldhæðni og persónulega gagnrýni og tilgreina þá hegðun sem hann kann ekki við. Auk þess þurfa bæði börn og foreldrar að þekkja þau viðurlög sem eru við einelti og þarf eftirlitsaðilinn að fylgja refsiaðgerðum sínum eftir.

Börn sem haga sér vel stunda ekki einelti á sama tíma. Vilji menn draga úr einelti á skólalóðinni er mikilvægt að hvetja til hegðunar sem samrýmist ekki eineltishegðun. Nokkrar tillögur hafa verið settar fram í þessum efnunum. Ein er sú að láta börn halda dagbók þar sem þau eiga að skrá atburði sem þau eru stolt af því að hafa gert í frímínútum. Börnin fá reglulega tíma til að skrá hjá sér eða teikna það sem þau eru stolt af á skólalóðinni. Kennarinn veitir jákvæða viðgjöf á sama hátt og gert er fyrir önnur skólaverkefni. Önnur tillaga er sjálfseftirlitskerfi (self-monitoring). Börnin eru undir handleiðslu kennara um hvernig þau eiga að halda skráningarblað þar sem þau gefa til kynna hvað þeim finnst um hegðun sína á skólalóðinni þann daginn. Fyrir yngri börnin er "broskerfi" notað, þar sem barnið teiknar glatt, hlutlaust eða óhamingjusamt andlit. Þannig er hægt að hvetja til jákvæðrar hegðunar á skólalóðinni. Hafi börnin nóg við að vera og eitthvað skemmtilegt fyrir stafni, eins og í frímínútum, eru mun minni líkur á einelti.

Ofangreindar aðgerðir eiga að sjálfsgöðu að stuðla að bættri líðan þolenda. Þegar hafist er handa við aðgerðir til að stemma stigu við einelti má þó gera ráð fyrir að einhverjir nemendur hafi þá þegar hlotið skaða af völdum eineltis. Því er nauðsynlegt að huga vel að þeim, bjóða þeim stuðningsviðtöl og gera þeim grein fyrir fyrirhuguðum aðgerðum í eineltismálum. Námskeið í áræðni (assertiveness) ætti einnig að gagnast vel en á slíku námskeiði er kennt að fást við eineltishegðunina á sem bestan hátt og þau þjálfuð í félagsfærni.

Í stuttu máli þarf að skapa skólaumhverfi þar sem einelti er ekki liðið, virkja önnur börn til að standa með þolendum eineltis og sjá til þess að þeir geti leitað sér aðstoðar fullorðinna án þess að eiga á hættu að lenda í vandræðum.

Batahorfur

Fólk á að geta náð sér til fulls eftir að hafa orðið fyrir einelti. Það er þó ekki sjálfgefið að fullur bati komi án þess að unnið sé að því sérstaklega. Hversu fljótt og vel fólk nær sér ræðst að nokkru af því hversu lengi eineltið stóð yfir, hversu alvarlegt það var, hversu andlega sterkur einstakingurinn er að upplagi, hversu mikils stuðnings hann naut og nýtur frá nánustu aðstandendum og hversu vel honum tekst að laga sig að nýjum aðstæðum. Hægt er að gera ýmislegt til að stuðla að góðum bata. Mikilvægast er að leita til

fagmanna og láta stöðva eineltið strax ef það er enn til staðar. Síðan þarf að vinna að bættri líðan og auknu sjálfstrausti og stundum þarf þjálfun í áræðni og félagsfærni.

Hvert er hægt að leita og hvað geta aðstandendur gert?

Hvert á að leita?

Mikilvægt er að segja einhverjum frá eineltinu sem maður treystir. Það á ekki að láta einelti yfir sig ganga þegjandi og hljóðalaust. Til að stöðva einelti í skóla er yfirleitt best að segja kennaranum frá vandanum. Hugsanlega getur hann stöðvað eineltið en ef hann getur það ekki, verður að ganga lengra og hafa samband við skólasálfræðing og skólastjórnendur. Skólasálfræðingur getur bent á leiðir til lausna og vísað á sérfræðinga í eineltismálum ef þörf er á. Regnbogabörn eru fjöldasamtök áhugafólks um eineltismál. Markmið samtakanna er meðal annars að gera börnum kleift að lifa án félagslegs áreitiss og ofbeldis frá jafningjum sínum. Einnig halda samtökin uppi öfluglu í forvarnarstarfi í grunnskólum. Skrifstofa Regnbogabarna er opin alla virka daga frá kl 10-16 Mjósund 10 220 Hafnafirði Sími 545 0100 Fullorðnir geta leitað stuðnings hjá Eineltissamtökunum. Sjálfshjálparhópur á vegum samtakanna er starfræktur í húsi Geðhjálp að Túngötu 7 klukkan 20.00 á þriðjudagskvöldum. Fundirnir eru svipað uppbyggðir og Al Anon-fundir (fyrir aðstandendur áfengissjúkra) og er unnið eftir 12 spora kerfi sem gefið hefur góða raun hjá þeim sem orðið hafa fyrir einelti.

Hvernig geta aðstandendur hjálpað?

Eðlilegt er að fólk fyllist reiði, örvilun og sektarkennd þegar það kemst að því að einhver sem er því nærkominn er lagður í einelti. Það er sárt að horfa upp á einhvern sem manni þykir vænt um verða fyrir einelti og vita jafnvel ekki hvernig maður eigi að fara að því að verja hann og bæta líðan hans. Börn og unglingar leyndu því oft að þau séu lögð í einelti. Því er mikilvægt að vera vel vakandi fyrir einkennum sem geta bent til þess að um einelti sé að ræða. Mikilvægt er að stuðla að góðu sambandi við barnið eða unglinginn og ræða um einelti og afleiðingar þess. Þegar barnið fæst til að ræða upplifun sína af einelti er ofsalega mikilvægt að standa með barninu. Það verður að sýna því fullan skilning og samúð og ekki má ásaka það og dæma fyrir að vera í þessari stöðu. Það léttir heilmikið á barninu að geta rætt þetta við einhvern sem það treystir og mikilvægt er að bregðast ekki trausti barnsins. Allt sem gert er til að leysa vandann skal gert í samráði við barnið.

Eineltismál eru mjög vandmeðfarin og því þýðir ekkert að ætla sér að leysa þau með látum. Þó endur eineltis eru yfirleitt mjög hræddir við að eineltið versni ef umræðan er opnuð og því miður vill það oft gerast ef ekki er rétt staðið að málum. Mikilvægt er að láta kennara barnsins vita af því að barnið sé lagt í einelti og láta á það reyna hvort hann geti gert eitthvað í málunum. Ef það dugir ekki til verður að leita til skólasálfræðings og skólayfirvalda.

Sóley Dröfn Davíðsdóttir, sálfræðingurⁱ

ⁱ Greinin er fengin frá www.persona.is