



Einelti er endurtekin athöfn eða hegðun sem er til þess fallin að niðurlægja, móðga, særa, mismuna, útskúfa eða ógna og valda vanlíðan hjá þeim sem hún beinist að. Einelti hefur margar birtingarmyndir en það getur falist í móðgun, særandi orðræðu, ógnun, baktali, útbreiðslu lyga og líkamsmeiðingum svo eitthvað sé nefnt.

Stundum er einelti augljóst öllum sem vilja sjá það en oft er það mjög dulið og alls ekki augljóst.

### **Forvarnir - Hvað geta forráðamenn gert?**

- Fylgjast með netnotkun barna sinna
- Mikilvægt er að börn séu alin upp við jákvæða athygli. Þau læri að setja sig í spor annarra, sýna umburðarlyndi og bera virðingu fyrir öðrum.
- Þjálfar börn í félagsfærni og samskiptum
- Vera í góðum samskiptum við aðra forráðamenn í vinnuhóp og árgangi
- Aðstoða börn sín við að leysa vandamál
- Taka eineltis og ofbeldismál alvarlega hvort sem börn þeirra séu þolendur, gerendur eða áhorfendur
- Hvetja börnin til að segja frá einelti og styðja við bakið á þeim
- Vera meðvitaðir um hvað einelti er, einkenni og afleiðingar þess.

### **Hvaða vísbendingar eru um að barnið mitt sé lagt í einelti**

#### **Skólinn**

- Barnið vill ekki fara í skólann
- Barnið er hrætt við að fara í og úr skóla
- Barnið fer óvenjulega leið til og frá skóla
- Barnið kemur of seint í skólann eða heim úr skólanum
- Barnið er svangt þegar það kemur heim
- Barninu fer að ganga verr í skólanum
- Barnið týnir bókum, hlutum eða fötum

#### **Félagslíf**

- Barnið forðast vini og önnur börn
- Barnið lokar sig af og hættir að sinna áhugamálum sínum

#### **Hegðun**

- Barnið biður um aukapening eða byrjar að hnupla þeim
- Barninu líður illa en vill ekki segja hvað er að
- Barnið fer að atast í systkinum eða foreldrum
- Barnið rýkur upp af litlu tilefni, er pirrað eða stjórnlaust í skapi
- Sjálfstraustið minnkar
- Barnið grætur sig í svefn og fær martraðir



## Einkenni þolenda/gerenda

Hafa skal í huga að eftirfarandi listi er ekki tæmandi og alls ekki með alhæfingar.

### Þolendur

- Óöruggari, hræddari, feimnari, hlédrægari og hægverskari
- Geta sýnt meiri reiði en aðstæður gefa tilefni til eða fylgjarnari,
- Einmanaleiki
- Þróa með sér neikvæða sjálfsmynd og álíta sig oft heimska, misheppnaða og lítið aðlaðandi.

### Gerendur

- Hefur gaman af því að hæðast að, brjóta gegn rétti annarra, stjórna, meiða eða gera lítið úr öðrum börnum.
- Geta sýnt árásarhneigð og jákvætt viðhorf til ofbeldis og ofbeldisverka. Oftar en ekki skapbráð og vilja ráða yfir öðrum og njóta oft töluverða vinsælda meðal félaganna.
- Hafa litla tilfinningu fyrir líðan annarra og eiga erfitt með að setja sig í spor annarra.
- Oft er hópur meðhjálpara til aðstoðar. Þeir eru stundum með og stundum ekki. Þeir bera ekki sömu einkenni og megin gerandinn en dragast með sumpart til að koma sér í mjúkinn hjá forsprökkunum eða af hreinni forvitni og múgæsingi.

## Viðbrögð – Hvað geta forráðamenn gert?

Mikilvægt er að mæta barninu þar sem það er statt og miða umræðu og val á orðum við aldur þess. Eftirfarandi atriði eiga við um ef barn segir sjálft frá einelti sem það verður fyrir eða verður vitni að

- Trúa barni þegar það segir frá
- Hlusta
- Sýna stuðning
- Sýna þolinmæði
- Sýna þakklæti fyrir því að barnið skuli hafa sagt frá erfiðleikum sínum
- Upplýsa barnið um þrjár grundvallarreglur sem gott er að fara eftir
  - Vera ákveðin/n
  - Leita eftir stuðningi foreldra, kennara og félaga
  - Forða sér úr aðstæðum
- Hrósa barninu fyrir að takast á við vandann
  - Þolandi sýnir t.d. mikið hugrekki með því að mæta í skólann á hverjum degi
- Leitast við að aðstoða barnið með vinatengsl því einn vinur getur skipt sköpum
- Gæta þess að það einangri sig ekki
- Hafa samband við skólann, t.d. umsjónarkennara og/eða aðra foreldra í bekknum



### Hvað ef barnið mitt er gerandi?

Gott er að vera með ofangreind atriði í huga einnig fyrir forráðamenn með geranda í eineltismáli. En jafnframt:

- Skýra þarf út fyrir barninu að það er ólíðandi að særa aðra, líkamlega og andlega.
- Gott er að fá barnið til að setja sig í spor þolenda og ímynda sér hvernig þeim líður
  - Þannig eflum við samkennd
- Ræðið um virðingu og umburðarlyndi
- Skoðið eigin hegðun og hegðun annarra í fjölskyldunni
- Mikilvægt er að barnið viti að forráðamenn verði í sambandi við kennara og aðra starfsmenn skólans og fylgist með framgangi málsins.
- Ef vel gengur má ekki gleyma að hrósa barninu