

Þolendur eineltis

Einelti hefur mjög alvarleg áhrif á nám, líðan og félagsþroska einstaklinga. Því fyrr sem tekið er eftir einelti og það stöðvað, þeim mun meiri líkur eru á að hægt sé að vinna úr áhrifum og afleiðingum þess.

Hugsanleg einkenni eineltis gætu verið ef nemandinn:

- er hræddur við að ganga einn í skólann eða heim
- vill ekki fara í skólann
- kvartar undan vanlíðan á morgnana
- hættir að sinna náminu, einkunnir lækka
- fer að koma heim með rifin fót og/eða skemmdar námsbækur
- byrjar að stama, missir sjálfstraustið
- leikur sér ekki við önnur börn
- neitar að segja frá hvað amar að
- kemur heim með marbletti eða skrámur sem hann getur ekki útskýrt
- verður árásargjarn og erfiður viðureignar
- kemur heim í öllum hléum í skólanum
- vill ekki taka þátt í félagsstörfum í skólanum

Gerendur eineltis

Gerendur eineltis þurfa aðstoð ekki síður en þolendur. Þegar líðan og aðstæður gerenda eru skoðaðar má iðulega finna undirliggjandi orsök. Með því að koma að rót vandans er hægt að veita gerandanum viðeigandi aðstoð og auka líkur á því að hann láti af eineltishegðuninni. Erfiðleikar gerandans fría hann að sjálfsögðu ekki frá því að taka ábyrgð á hegðun sinni.

Gagnlegir upplýsingar

- **Ekki meir** bók eftir Kolbrún Baldursdóttir. Mjög góður leiðarvisir fyrir foreldra sem fjallar sérstaklega um birtingarmyndir eineltis og úrvinnslu eineltismála. (sjá Bókasafn Árborgar)
- **Einelti — góð ráð til foreldra** Bæklingur á heimasíðu Heimili og Skóla
- **Fyrirlestrar.is** Forvarna- og fræðsluvefur Regnbogabarna
- **Gegneinelti.is** Verkefni á vegum menntamálaráðuneytis
- **Jerico.is** Landssamtök foreldra eineltisbarna og uppkominna þolenda
- **Kolbrúnaldurs.is** Upplýsingar og fræðsla um aðgerðir gegn einelti, forvarnir og verkferla við úrvinnslu eineltismála.
- **Saft.is** Vakningarátak um örugga og ábyrga tækninotkun barna og unglunga á Íslandi
- **Þú getur líka lent í Netinu** Veggspjald frá umboðsmanni barna

Saman gegn einelti í Sunnulækjarskóla



Til foreldra og forráðamanna

Foreldrafélag Sunnulækjarskóla

Vinum saman gegn einelti með því . . .

. . . að tala af virðingu um bekkjarfélaga og ættingja þeirra í áheyrn barns þíns.

Mikilvægt er að foreldrar geri sér grein fyrir að þeir eiga stóran þátt í að móta viðhorf barna sinna. Engir tveir einstaklingar eru eins og mikilvægt er að kenna barninu að virða mismunandi skoðanir, útlit og siði fólks. Fordómar leynast víða. Verum þess vegna góðar fyrirmyndir þegar við tölum um vini, nágretta, ættingja, vinnufélaga, kennara og bekkjarfélaga.

. . . að hjálpa barni þínu að mynda sterkt tengslanet innan umsjónarhóps og árgangansins.

Að kynnast bekkjarfélögum eflir ekki bara samstöðu og góðan bekkjaranda, heldur eykur einnig umburðarlyndi barnanna og vikkar sjóndeildarhring þeirra. Hvetjum börnin einnig til að taka afstöðu gegn einelti með því að hleypa öllum inn í félagahópinn og bjóða þeim sem eru einmana eða eiga fáa vini að vera með. Foreldrar eru einnig hvattir til að kynnast bekkjarfélögum og læra nöfn þeirra.

. . . að mynda sterkt tengslanet við foreldra annarra barna í umsjónarhópnum og árganginum.

Foreldrasamstarf hefur mjög jákvæð áhrif á skólafarir og er góð forvörn gegn einelti. Það er mjög mikilvægt að foreldrar barna þekkist til að geta haft samráð um atriði sem koma upp og snerta börnin.

. . . að gæta að því að enginn verði útundan þegar verið er að bjóða í afmæli.

Ágæt regla er að bjóða öllum af sama kyni úr sama umsjónarhópi. Ef allir bjóða bara bestu vinunum, þá eru einhverjir sem fá sjaldan eða jafnvel aldrei afmælisboð. Afmæli getur verið gott tækifæri til að kynnast fleirum en nánustu vinum barnsins. Það á ekki að dreifa afmælisboðskortum í skólanum og það er æskilegt að láta vita ef barn kemst ekki í afmæli.

. . . að taka afstöðu gegn einelti.

Hvettu barnið til að taka afstöðu gegn einelti með því að neita að taka þátt í einelti og koma til hjálpar þegar eineltismál koma upp. Hvettu barnið einnig til að segja frá ef einhver er lagður í einelti og útskýrðu að það er ekki að klaga þegar það lætur vita af einelti eða ofbeldi heldur er það að hjálpa öðrum. Hafðu strax samband við skólann ef grunur vaknar um einelti hvort sem það er gegn þínu barni eða annarra.

Tilkynna einelti

Á heimasíðu Sunnulækjarskóla hefur verið komið upp tilkynningarhappi þar sem kostur gefst á að koma skilaboðum til skólans um einelti sem hugsanlega viðgengst í skólanum. Hægt er tilkynna einelti nafnlaust.

Kynntu þér eineltisáætlun Sunnulækjarskóla

Á heimasíðu skólans er hægt að nálgast aðgerðaáætlun gegn einelti og ofbeldi.

Áætlun er skipt í fjóra þættir:

- Skilgreining eineltis
- Einkenni eineltis
- Forvarnir
- Aðgerðaáætlun

Einelti er síundurtekið, langvarandi ofbeldi, andlegt eða líkamlegt, sem stýrt er af einstaklingi eða hópi og beinist að ákveðnum einstaklingi sem ekki er fær um að verja sig.

Einstaklingur sem verður fyrir einelti eða ofbeldi segir oft ekki frá því heldur skammast sín og kennir sjálfum sér jafnvel um. Þess vegna er mjög áriðandi að allir þekki einkenni eineltis.

Eineltisteymi skólans

Aðstoðarskólastjóri, deildarstjórar, ásamt námsráðgjafa mynda eineltisteymi skólans:

Hermann Örn Kristjánsson deildarstjóri
Jóhanna Einarsdóttir náms- og starfsráðgjafi
Kristín Guðlaug Magnúsd. aðstoðarskólastjóri
Sigrún Sighvatsdóttir deildarstjóri

Teymið vinnur samkvæmt eineltisáætlun skólans og heldur skrá yfir vinnu með eineltismál í svokölluðum árveknalista. Þar eru allar ákvarðanir og úrræði sem gripið er til skráð þannig að vinnuferli hvers máls sést greinilega og því fylgt eftir.