

Einelti

Leiðarljós Holtaskóla er:

Holtaskóli er samfélag sem einkennist af virðingu, ábyrgð, virkni og ánægju.

Í því felst að einelti er ekki liðið í Holtaskóla því það er á allan hátt í andstöðu við leiðarljós skólans. Í einelti felst virðingarleysi, óábyrgð það dregur úr virkni þess sem fyrir því verður og ánægju þáttakenda og þeirra sem í skólanum eru.

Skilgreining á einelti

Einelti er endurtekið líkamlegt og/eða andlegt ofbeldi, þegar einn eða fleiri níðast á eða ráðast aftur og aftur á einstakling.

Gerandinn eða gerendur sameinast um að gera fórnarlambi sínu, þólandanum, lífið nánast óbærilegt.

Fólk hefur misjafnt sársaukaþol, misjafnt skopskyn og tilfinningar. Ef einelti varir og enginn styður þá sem verða fyrir því, er hætta á að viðkomandi beri þess merki ævilangt. Einnig eru mörg dæmi þess að gerendur eigi um langt skeið í vanda vegna gerða sinna, þeir þurfa því ekki síður á hjálp að halda.

Andlegt einelti – ofbeldi felst t.d. í því að:

- Skilja einhvern útundan, eða setja einhvern “út í kuldann”.
- Tala illa um einhvern, ógna eða hæða með orðum, niðrandi og særandi athugasemdir um viðkomandi.
- Skemma eða eyðileggja æ ofan í æ fyrir einhverjum, föt og annað.

Líkamlegt einelti felst t.d. í því að:

- Ráðast á, hrinda, sparka, slá eða klípa einhvern.
- Halda einhverjum föstum eða loka einhvern inni gegn vilja hans.

Það sem einkennir einelti er einkum tvennt:

- Margendurtekið atferli eða háttsemi, sem varir í langan tíma, stundum marga mánuði eða jafnvel ár. Einn einstakur atburður telst ekki einelti.
- Ójafnvægi í styrkleikasambandi milli þess sem verður fyrir eineltinu og hinna sem beita því. Sá sem verður fyrir barðinu á eineltinu getur ekki varið sig sjálfur og lætur það yfir sig ganga.

Hverjir leggja aðra í einelti :

- Þeir sem eru sjálflægir, eiga erfitt með að skilja tilfinningar annarra.
- Þeir sem hafa ekki góða sjálfsmynd, upphefja sjálfan sig með því að niðurlægja aðra.
- Þeir sem eiga við persónuleg vandamál að stríða (t.d. búa við lakar heimilisaðstæður eða gengur illa í námi) og láta það bitna á öðrum.

Það er ekki hægt að útrýma einelti í eitt skipti fyrir öll, en með fyrirbyggjandi aðgerðum er hægt að draga stórlega úr einelti. Umræða um einelti þarf sífellt að vera í gangi og allir verða að vera vakandi og meðvitaðir um vandamálið. Það verða að vera samræmdar aðgerðir um einelti og barátta til langs tíma.

Ferill eineltismála í skólanum.

- Allir geta látið starfsfólk skólans vita um einelti, þ.e. nemendur, foreldrar og annað starfsfólk. Æskilegt er að greint sé frá dagsetningu og stað. Síðan er beðið um stutta lýsingu á eineltinu. Nöfn þeirra sem koma við sögu ef hægt er. Hver tilkynnir en einnig er hægt að óska nafnleyndar. Tilkynningunum skal koma til aðstoðarskólastjóra eða skólastjóra.
- Aðstoðarskólastjóri / Skólastjóri gerir viðkomandi umsjónarkennara grein fyrir málinu.
- Umsjónarkennari greinir málið samkvæmt skilgreiningu skólans um einelti. Hann leitar eftir viðbótarupplýsingum ef með þarf. Einnig getur hann lagt fyrir tengslakönnun. Hann ákveður næstu skref eftir eðli málsins.
- Ef kennarinn telur heppilegra að námsráðgjafi taki við málinu getur hann vísað málinu til hans.
- Ef umsjónarkennari/námsráðgjafi metur að um einelti sé að ræða gerir hann foreldrum málsaðila grein fyrir stöðunni.

Farið er yfir :

- Hver tilboð skólans eru til að aðstoða þolanda og geranda/gerendur.
- Hvað foreldrar geta gert til að aðstoða barn sitt og skólann.
- Hver ábyrgð foreldra er í meðferð eineltismála.
- Að foreldrar geti sjálfir haft samband við námsráðgjafa og/eða sálfræðing.
- Samstarf foreldra og umsjónarkennara um eftirfylgd málsins.
- Allt ferlið er skráð af umsjónarkennara og foreldrar eru einnig hvattir til að skrá hjá sér málsatvik.
- Umsjónarkennari/námsráðgjafi gerir viðkomandi kennurum, skólastjórnendum og öðru starfsfólki grein fyrir stöðu mála.
- Ef framangreindar aðgerðir bera ekki árangur að mati umsjónarkennara/námsráðgjafa þá vísar hann málinu til nemendaverndarráðs. Einnig geta foreldrar vísað málinu þangað, ef aðgerðir bera ekki árangur að þeirra mati.

Svona drögum við úr líkum á einelti í skólanum

Með aðgerðum eins og:

- Áhersla á jákvæðan skólabrag.
- Vinna með leiðarljós skólans og áherslur á jákvæða hegðun. Í Holtaskóla er unnið með stuðning við jákvæða hegðun (PBS) og leitast við að jákvæð hegðun einkenni viðmót nemenda og starfsfólk skólans.
- Með skýrum reglum, sem veita aðhald.
- Starfsfólk skólans sé vel upplýst um einelti og reglulega eigi sér stað upprifjun eða endurmenntun um slíka atburði.
- Líðan nemenda skoðuð markvisst einu sinni á ári, með könnun sem lögð er fyrir alla nemendur skólans.
- Foreldrar og starfsfólk hvatt til að láta vita, ef það hefur grun um að einelti eigi sér stað.
- Nemendur hvattir til að láta vita. Lögð áhersla á að gerendum verði ekki refsað heldur hjálpað.

Með markvissum vinnubrögðum eins og:

- Einstaklingsviðtölum við gerendur og þolendur.
- Viðtölunum fylgt eftir.
- Stuðningsviðtölum við báða aðila.
- Markvissri vinnu með vináttu.
- Markvisst reynt að efla samkennd í bekkjum.

Hugsanlegar vísbendingar um að barn sé lagt í einelti:

- Barnið er hrætt við að ganga eitt í skólann og heim úr skólanum.
- Barnið fer að fara aðra leið í skólann en það er vant.
- Barnið vill láta fylgja sér í skólann.
- Barnið vill ekki fara í skólann – fær þrálátan “skólaleiða”.
- Barnið kvartar undan vanlíðan á morgnana.
- Barnið byrjar að skrópa í skólanum.
- Barnið hættir að sinna náminu, fær slæmar einkunnir.
- Barnið fer að koma heim með rifin föt og skemmdar námsbækur.
- Barnið kemur svangt heim (nestinu er stolið úr töskunni).
- Barnið fer inn í sig, byrjar að stama, missir sjálfstraustið.
- Barnið verður áhyggjufullt og óttaslegið, missir matarlyst.
- Barnið talar um að svipta sig lífi, eða gerir tilraun til þess.
- Barnið grætur sig í svefn eða fer að fá martraðir.
- Barnið er sífellt að “týna” eigum sínum.
- Barnið fer að biðja um peninga eða byrjar að stela (til þess að borga gerendum).
- Barnið er alltaf að “týna” vasapeningunum sínum.
- Barnið neitar að segja frá því sem amar að því.
- Barnið kemur heim með marbletti, sár og klór sem það getur ekki útskýrt.
- Barnið fer að leggja önnur börn og systkini sín í einelti.
- Barnið verður árásargjarn og erfitt viðureignar.
- Barnið gefur fráleitar skýringar á þeim atriðum sem hér hafa verið talin upp.
-

Hvað foreldrar geta gert:

Ef foreldrar verða varir við eitthvert framangreindra einkenna er gott ráð að ræða við barnið um hvort eitthvað sé að í skólanum. Flest börn grípa þá tækifærið fegins hendi og segja allt af léttu. En ef barnið vill ekki kannast við neitt, er rétt að fylgjast áfram vel með því og hafa samband við kennara barnsins. Mörg börn óttast að viðurkenna að þau séu lögð í einelti vegna ótta við hefndaraðgerðir.

Ef barni líður illa og veigrar sér við að fara í skólann er mjög brýnt að fá strax viðtal við kennara barnsins og ræða málin með barninu. Þá getur barnið komið sínum sjónarmiðum á framfæri, og auðveldara verður að ráðast að vandanum.

Leiðbeiningar fyrir foreldra þolenda.

1. Hlustaðu af þolinmæði á barnið og reyndu að fá eins sannar upplýsingar frá því og unnt er, án þess að beita löngum yfirheyrslum.
2. Hrósaðu barninu fyrir að hafa þor til að segja frá erfiðleikum sínum.
3. Trúðu barninu þínu og stattu með því.
4. Hjálpaðu barninu að öðlast sjálfstraust og trú á að það geti ráðið við vandann.
5. Fylgstu vel með líðan barnsins.
6. Haltu ró þinni og gerðu ekkert að óyfirveguðu máli.

7. Mikilvægt er að barnið finni að þú hafir stjórn á aðstæðum.
8. Gerðu ráð fyrir tilfinningalegum viðbrögðum frá barninu.
9. Líttu á vandamálið sem eitthvað sem þarf að leysa og þú getur lært af.

Ráð fyrir foreldra gerenda :

1. Hlustaðu af þolinmæði á barnið og reyndu að fá eins sannar upplýsingar frá því og unnt er, án þess að beita löngum yfirheyrslum.
2. Hrósaðu barninu fyrir að segja frá.
3. Ræddu við barnið í rólegheitum. Reiði og skammir duga skammt.
4. Skýrið út fyrir barninu að það sé ekki líðandi að særa aðra, hvort sem það er líkamlega eða andlega. Barnið þarf að skilja að maður ræðst ekki á minni máttar. Reynið að fá barnið til að setja sig í spor þolanda og ímynda sér hvernig honum líður.
5. Ræðið um hvernig barnið geti bætt fyrir hegðun sína og hvernig það geti látið þolandanum líða betur.
6. Kennið börnunum að bera virðingu fyrir öðrum, skoðunum og tilfinningum annarra og sýna umburðarlyndi.
7. Verið í góðu sambandi við kennara barnsins og fylgist með framgangi málsins.

Þrjár grundvallarreglur í eineltismálum fyrir nemendur að fara eftir :

1. Að vera ákveðin.
2. Leita eftir stuðningi foreldra, kennara og féлага.
3. Forða sér strax úr varasömum aðstæðum.