

1. útgáfa 2015

# Eineltisáætlun Hamravalla



Heilsuleikskólinn  
Hamravellir

## Efnisyfirlit

Inngangur .....	2
Forvarnir gegn einelti í leikskólanum .....	3
Það sem við getum öll gert (börn, foreldrar og kennarar) .....	4
Verkátætlun vegna eineltis.....	4
Könnunarstig .....	4
Framkvæmdastig .....	5
Hugmyndir að námsefni og aðferðum til að vinna með í áætlun .....	5
Stig af stigi .....	6
Hjálpfús.....	6
Leikræn tjáning.....	6
Samræður með sögum - bækur.....	6
Hlutverkaleikir .....	8
Heimildaskrá.....	10
Ítarefni .....	11

## Inngangur

Markmið með eineltisáætluninni er að gera starfsfólk leikskólans meðvitaðra um einelti í allri sinni mynd þannig að það þekki einkennin og geti brugðist við þeim. Mikilvægt er að allir starfsmenn leggi sömu merkingu í orðið einelti. Einelti er skilgreint sem *langvarandi ofbeldi, andlegt eða líkamlegt sem stýrt er af einstaklingi eða hóp og beinist að einstaklingi eða jafnvel einstaklingum sem ekki eru færir um að verja sig. Stríðni, átök og einstakur ágreiningur milli jafningja telst ekki til eineltis.*

Einnig er mikilvægt fyrir kennara að vera meðvitaðir um að einelti fær illa þrifist þar sem góð samskipti ríkja. Margar rannsóknir hafa verið gerðar á samskiptum í skólum og hvaða áhrif jákvæð og kærleiksrík samskipti hafa á skólabrag. Skólabragur vísar til samskiptanna í skólunum, sem hafa áhrif á líðan nemenda, þroska þeirra og nám í leik og starfi. Þessar rannsóknir hafa sýnt fram á að bein tengsl eru á milli góðs skólabrags og velgengni og líðan nemenda (Fullan, 2007; Børkur Hansen, 2003; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007; Goleman, 2006; Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns, 2006).

Þegar vitneskja um einelti berst til leikskólans frá nemendum, forráðamönnum eða starfsfólki skólans, er henni komið sem allra fyrst til leikskólastjóra. Hann ákveður næstu skref samkvæmt áætlun þessari og kallar til samstarfs við sig þá aðila sem þurfa þykir. Fyllsta trúnaðar er gætt við meðferð eineltismála.

## Forvarnir gegn einelti í leikskólanum

Til að sporna við einelti er mikilvægt að vinna með samskipti, umburðarlyndi, vináttu, félagsþroska, samkennd, samhygð og að setja sig í spor annarra. Einnig að styrkja einstaklinginn og byggja hann upp til framtíðar. Starfsmenn eiga að vera jákvæðar fyrirmyndir, vanda orð sín og athafnir og bera virðingu fyrir tilfinningum og sérkennum annarra. Haga skal forvörnum gegn einelti í leikskólanum þannig að:

- Leikskólastjóri beri ábyrgð á að eineltisáætlun sé kynnt reglulega.
- Leikskólastjóri sé alltaf ábyrgur fyrir þeirri vinnu sem fer í gang varðandi einelti. Hann sjái um að upplýsingar og vitneskja berist á viðeigandi staði eftir eðli málsins. Einnig beri hann höfuðábyrgð á að farið sé eftir þessari áætlun.
- Það sé á ábyrgð allra starfsmanna leikskólans að fara eftir þessari áætlun.
- Deildarstjóri hafi reglulega umræðu á deildarfundum um líðan, samskipti, hegðun og virðingu.
- Kennarar stýri reglulega umræðu meðal barnanna um líðan, samskipti, hegðun og virðingu.
- Kennarar geri reglulega athuganir á samskiptum, félagslegum tengslum og líðan barnanna.
- Kennarar þjálfu börn í að vinna saman og sýna hverju öðru samkennd, virðingu, tillitsemi, sveigjanleika og umburðarlyndi og nýti til þess ýmis námsefni skólans sem kennir jákvæð og uppbyggjandi samskipti.
- Kennarar vinni með *Stig af stigi* með börnunum, þar sem unnið er með tilfinningar, félagsleg samskipti og börnunum hjálpað að túlka aðstæður.
- Kennarar lesi *Hjálpfús heimsækir leikskólann* (kennsluefni frá Rauða Krossinum) reglulega, þar sem unnið er með mannúð, þakklæti, hjálparstarf og tilfinningar.
- Stuðlað sé að samvinnu heimila og leikskóla, t.d. með fræðslu um einelti fyrir foreldra.
- Eftirlit sé haft með öllum starfsstöðvum leikskólans, s.s. útisvæði, leikstofum og í vettvangsferðum eins og kostur er.
- Skoðaðar séu reglulega aðstæður í leikskólanum með tilliti til eineltis.
- Kennarar stuðli að góðum skólabrag þar sem ríkir góður andi, jákvæð og uppbyggjandi samskipti, virðing, hjálpsemi og gleði.

## Það sem við getum öll gert (börn, foreldrar og kennarar)

- Rækta góð samskipti við aðra, einelti fær illa þrífist þar sem góð samskipti ríkja.
- Taka einelti alvarlega og reyna að koma í veg fyrir að það eigi sér stað.
- Afla góðra upplýsinga þegar við verðum vör við einelti.
- Hvetja börnin til að segja frá einelti og styðja við bakið á þeim. Börn þurfa að fá tækifæri til að tjá tilfinningar sínar og fá viðurkenningu um að það sé eðlilegt að ræða þær.
- Hjálpa sérhverju barni sem verður fyrir einelti.
- Aðstoða börn sem leggja önnur börn í einelti við að breyta háttum sínu.
- Gera börnunum grein fyrir að einelti í leikskóla hefur áhrif á starf og líðan allra á deildinni þar sem einelti viðgengst.
- Upplýsa börn og fullorðna um að einelti skekkir sjálfsmynd og skerðir sjálfstraust þeirra sem fyrir því verða.
- Koma vitneskju um einelti til starfsmanna sem láta leikskólastjóra vita.
- Vísa eineltismálum til samráðsteymis.
- Vera vakandi fyrir líðan og félagslegri stöðu barnanna.
- Styrkja sjálfsmynd barna og kenna þeim umburðarlyndi, samhygð, vináttu, virðingu fyrir fjölbreytni og að setja sig í spor annarra.
- Stuðla að jákvæðum samskiptum barna innan sem utan leikskólatíma.

## Verkáætlun vegna eineltis

### Könnunarstig

Þegar vitneskja berst um einelti til leikskólans frá nemanda, forráðamönnum eða starfsfólki leikskólans er henni komið til leikskólastjóra eða samráðsteymis. Leikskólastjóri og/eða samráðsteymi greinir málið samkvæmt skilgreiningu leikskólans á einelti og kallar til samstarfs við sig þá aðila sem þurfa þykir. Á könnunarstigi er leitað eftir upplýsingum frá kennurum og öðrum sem koma að skólastarfinu. Deildarstjóri skráir hjá sér hver verður fyrir einelti, hver beitir því, tíðni, hvar það á sér stað o.fl. (dæmi um skráningarblað er að finna í viðauka 1). Hann getur einnig lagt fyrir tengslakönnun og í framhaldi af henni er hugsanlegt að hafa skipulögð einstaklingsviðtöl. Deildarstjóri ákveður næstu skref eftir eðli málsins og getur ráðfært sig við leikskólastjóra. Hér gegnir skráning lykilhlutverki.

## Framkvæmdastig

1. Ef metið er að um einelti sé að ræða tilkynnir deildarstjóri málið til samráðsteymis. Í samráðsteymi sitja leikskólastjóri, aðstoðarleikskólastjóri, sérkennslustjóri og deildarstjóri viðkomandi deildar. Farið er yfir:
  - Hver viðbrögð leikskólans eru til að aðstoða þolanda og geranda/gerendur.
  - Hvað forráðamenn þolanda og geranda/gerenda geta gert til aðstoðar barni sínu og leikskólanum og hver ábyrgð forráðamanna er í eineltismálum.
  - Að foreldrar geti sjálfir haft samband við leikskólastjóra.
  - Samstarf foreldra og deildarstjóra um að fylgja málinu eftir.
2. Deildarstjóri gerir viðkomandi starfsfólki grein fyrir stöðu mála. Deildarstjóri og/eða leikskólastjóri gera foreldrum/forráðarmönnum grein fyrir stöðu mála.
3. Unnin er áætlun sem allir kennarar kynna sér og fara eftir. Ekki er unnt að gefa upp ákveðnar vinnureglur heldur skal litið á hvert mál sem einstakt.
4. Allt ferlið er skráð í dagbók af deildarstjóra og foreldrar eru einnig hvattir til að skrá hjá sér málsatvik. Leikskólastjóri fylgist með framgangi málsins.
5. Meta þarf árangur áætlunar og hvort náðst hafi að uppræta eineltið. Gangi ekki að uppræta eineltið innan veggja leikskólans er leitað til sérfróðra aðila í stoðkerfi leikskólans.

## Hugmyndir að námsefni og aðferðum til að vinna með í áætlun

- Stig af stigi
- Hjálpfús
- Leikræn tjáning
- Samræður með sögum – bækur
- Félagsfærnisögur
- Hlutverkaleikur

## Stig af stigi

Stig af stigi er námsefni í lífsleikni, sem er ætlað að efla félagslega þroska og samskipti barna. Markmið efnisins er að börnin skilji aðra og láti sér lynda við þá; að leysa úr vanda og nota til þess félagslegan skilning og að kunna að umgangast reiði og draga úr æsingi. Unnið er með þrjú meginvið: innlifun, leysa úr vanda og sjálfsstjórn. Efnið byggir á myndaspjöldum þar sem unnið er skipulega með tilfinningagreind. (Committee For Children, 1988)

## Hjálpfús

Námsefnið Hjálpfús er byggt upp á sjö sögustundum þar sem fingrabrúðan Hjálpfús, með aðstoð leikskólakennara, segir börnunum sögur þar sem m.a. er unnið með mannúð, þakklæti, hjálparstarf og tilfinningar. Markmiðið er að kenna nemendum hversu mikilvægt það er að rétta fólki hjálparhönd þegar eitthvað þjatar á. Lögð er áhersla á að börn skilji hversu mikilvæg vinátta er, læri að setja sig í spor annarra, læri að taka tillit til fólks, fái innsýn í kjör barna í öðrum löndum, læri að hjálpa og gefa (Sigríður María Tómasdóttir, 2004).

## Leikræn tjáning

Leikræn tjáning er ein af mörgum góðum kennsluaðferðum. Hún hjálpar nemendum til þess að setja sig í spor annarra, eflir sjálfstraust og sjálfstæðar ákvarðanatökur og síðast en ekki síst eiga þeir nemendur sem eiga erfitt með bóklegt nám möguleika á að njóta sín. Leikræn tjáning getur m.a. verið hópvinna, þar sem nemendur vinna saman í hópum til að þjálfa samskiptahæfni sína. Einnig nýtast smáforrit í spjaldtölvum.

## Samræður með sögum - bækur

Bókmenntir eru áhrifaríkur miðill sem getur veitt nemendum á öllum aldri innsýn í reynsluheim og tilfinningar tengdar einelti. Á sama hátt og leikræn tjáning veita bókmenntir, skapandi skrif og umræður nemendum tækifæri til að öðlast dýpri skilning á sjálfum sér og eigin viðbrögðum í mismunandi samhengi með mismunandi fólki. Í gegnum sögurnar læra nemendur meira um eðli vandans og læra að þekkja hvað það er sem fær sögupersónurnar til þess að leggja aðra í einelti. Nemendur öðlast betri skilning á afleiðingum eineltis og í gegnum sögupersónurnar glíma þeir við þau félagslegu og tilfinningalegu vandamál sem allir þeir sem lenda í eineltisaðstæðum á einhvern hátt þurfa að fást við (Gegn einelti, handbók fyrir skóla, 2000). Leikskólakennarar geta stundum verið með fámenna hópa og geta þannig

betur fylgst með og fylgt eftir hverjum einstaklingi. Eins og þegar búið er að lesa bók sem dæmi um Litla ljóta andarungann þá getur leikskólakennarinn unnið mikið með hópinn sinn og farið mjög náið ofan í söguþráðinn og unnið með söguna sem dæmi í hópstarfi. Það er oft auðveldara að styrkja ung börn sem eru enn í mótun, þannig er best að koma inní þann þátt forvarna að styrkja sjálfsmýnd og sjálfstraust barnanna þegar þau eru yngri.

#### **Dæmi um bækur**

- Bókin um Ýmu tröllastelpu
- Franklín eignast vin
- Óskar verður æfur
- Regnbogafuglinn

Gott getur verið að nota loðtöflusögur og hljóðdiska.

Á sama hátt nýtast bókaskrif nemendum í þessu samhengi. Ýmis smáforrit eru til þar sem börn geta sagt frá sínum reynsluheimi, teiknað og skrifað (með hjálp kennara) og fengið útrás fyrir tilfinningar sínar.

### **Félagsfærnisögur**

Félagsfærnisögur geta aðstoða börn við að upplifa og vinna sig í gegnum tilfinningar sem vakna í ýmsum aðstæðum. Félagfærnisögur er t.d. hægt að nota þegar samskipti í barnahópnum eru á rangri leið eða þegar ósætti kemur upp.

#### **Dæmi um verkefni**

Barn (A) verður uppvíst af því að skilja markvisst annað barn (B) útundan. Kennari tekur A (einstaklingslega eða með öðrum börnum) og býr til sögu um barn sem ítrekað er skilið útundan í leik. Umræður eru fengnar í gang með börnunum um það hvernig því barni líður, hvaða tilfinningar koma upp. Spurningar sem hægt er að spyrja eru t.d.

- Hvernig líður barninu (sem er skilið útundan)?
  - Er það leitt, sárt, reitt o.s.frv.?
- Hvað gera börnin sem skilja útundan rangt?
- Hvernig geta börnin sem skilja útundan bætt sig?
- Hvernig getur barnið sem skilið er útundan brugðist við?
- Hvað geta vinirnir (áhorfendur) gert til að hjálpa?



## Hlutverkaleikir

Ein mikilvægasta kennsluáðferðin í félagsfærnikennslu er að nota hlutverkaleik. Hlutverkaleikir ganga út á það að fara í annað hlutverk en vanaleg eru. Í leikskóla er mikið unnið í gegnum hlutverkaleikinn en þá fá börn tækifæri til að vinna úr tilfinningum sínum og upplifunum með leiknum. Börnin læra mest af því að framkvæma og því er starfsfólk hvatt til að nýta sér hlutverkaleikinn. Það er lögð rík áhersla á virka þátttöku starfsfólks í öllum leik barna og í hlutverkaleikjum ætti starfsfólk að leika hlutverk barns, ekki einhvers annars starfsmanns. Auk þess sem börnin eru fengin til að leika hlutverk, fá þau að leika með dúkkum. Gott er ef leikskólinn velur sér dúkkur sem eru kynntar fyrir börnunum og þá jafnvel búið að nefna þær og þær eigi sögu. Best er að þessar dúkkur séu handbrúður sem gætu verið hvort heldur sem er glaðar eða daprar. Þessar dúkkur mættu eiga heima í einhverskonar dúkkuhúsi sem er þá leikskólinn. Hlutverkaleikina má svo vinna með þessum dúkkum og helst eiga börnin að geta leikið sér með þær í frjálsum leik líka. Eftir að nemendur hafa tekið þátt í hlutverkaleikjum þar sem þeir hafa verið í hlutverkum þolenda, gerenda og/eða áhorfenda er mikilvægt að tekinn sé tími í að fara út úr hlutverkinu. Kennarinn getur t.d. beðið hópinn að setjast í hring og hver og einn segir sitt rétta nafn og eina setningu um sjálfan sig (Gegn einelti, handbók fyrir skóla, 2000).

Ef barn á í erfiðleikum með boðskipti eða ef félagsleg færni þess er lítil, þarf leikskólakennarinn að aðstoða það við að skilja boðskiptin og að komast inni hópinn. Leikskólakennarinn þarf að skapa gott andrúmsloft inni á deildinni svo að börnin finni fyrir hlýju og öryggi. Leikskólakennarinn á að geta huggað, hughreyst og stutt börnin í að þroskast sem einstaklingar (Uppeldisáætlun fyrir leikskóla, 1993). Í gegnum leikinn fer mikið nám barnsins fram og gott að tengja það sem fram fer í leiknum inni umræðuna um börn sem eru með samskiptaerfiðleika og sem verða oft fyrir einelti. Börn læra mikið um mál og málnotkun í gegnum hlutverkaleik og er mikilvægt að kenna börnum að nota málið til að tjá tilfinningar. Hinn félagslegi hlutverkaleikur krefst þeirrar færni að börnin geti t.d. brugðist við hugmyndum annarra, sýnt frumkvæði, gefið og þegið og haldið aftur af frumkvæði, svo eitthvað sé nefnt. Þegar barn er stutt í leik er mikilvægt að gera sér grein fyrir hvaða stuðning barnið þarfnast og hvernig á að veita hann.

Kennarinn getur verið virkur þátttakandi í leik og þátttakandi í samtölum og tekið bæði að sér að vera í því hlutverki að kanna efniviðinn/sögupráðinn og að vera þátttakandi í

samræðum. Í félagslegum hlutverkaleik getur kennari tekið þátt í samræðum og kannað en einnig tekið að sér að leika og vera milligöngumaður um samninga milli þátttakenda eða túlka fyrir barnið. Þessi viðbót er sérstaklega hugsuð sem kennsla fyrir börn sem þurfa að læra þessa grundvallarpætti í samskiptum. Þegar kennari tekur þátt í leik barna er það ólíkt því hlutverki að vera leikfélagi. Sem þátttakandi býður hlutverkið uppá að eiga samskipti innan leiksins, en kennari verður að leyfa börnum að leiða og virða val þeirra á leikþema. Börnin skapa og stjórna leiknum. Fyrirkomulagið í minni hópum ætti að tryggja mikil samskipti milli barna og styrkja sjálfsmynd þeirra (Elgas og Lynch, 1998).

Ef kennari áttar sig á því að ákveðin hegðun barns gæti leitt síðar meir til eineltis hvort sem barnið yrði þolandi eða gerandi þá er það hlutverk kennarans að styðja viðkomandi, það þarf að styrkja sjálfsmynd barnsins með öllum ráðum (Guðjón Ólafsson, 1996). Hlutverkaleikir geta því bæði hjálpað tilvonandi þolendum sem og gerendum. Í hlutverkjaleikjum læra börnin að þekkja sínar eigin tilfinningar sem og að virða annarra, einnig læra þau að taka tillit til annarra og eiga samskipti hvort við annað.

#### **Dæmi um verkefni**

- Hlusta á ávaxtakörfuna og leika atriði úr henni þar sem ein/n er Mæja jarðarber og Gedda Gulrót. Immi ananas er vondur, fyrst við Mæju og svo Geddu. Mæja fer líka að vera vond við Geddu en áttar sig svo á hegðun sinni og fer að hjálpa Geddu.

Gott er að ræða um hvort það megi láta svona, hvort það megi uppnefna eða stríða þó svo að einhver sé öðruvísi.

## Heimildaskrá

- Börkur Hansen (2003). *Stofnanamenning og stjórnun*. Í Börkur Hansen, Ólafur H. Jóhannsson, Steinunn Helga Láusdóttir (ritstjórar), Fagmennska og forysta. Þættir í skólastjórnun (bls. 49–61). Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.
- Committee For Children (2002). *Stig af stigi*. (Þórir Jónsson þýddi). Akureyri: Reynir – ráðgjafastofa KMM ehf. (Upphaflega gefið út 1988)
- Elgas, P.M., & Lynch, E. (1998). Play. Í L. J. Johnson, M. J. LaMontagne, P. M. Elgas & A. M. Bauer (Eds.), *Early childhood education: Blending theory, blending practice* (pp. 111-134). Baltimore: Paul H. Brookes.
- Fullan, M. (2007). *The new meaning of educational change* (4. útgáfa). New York: Teachers College press.
- Gegn einelti, handbók fyrir skóla* (2000). Ritstjórar Sonia Sharp og Peter K. Smith. Reykjavík: Æskan.
- Goleman, D. (2006). The Socially Intelligent Leader. *Educational Leadership*, 64, 76–81.
- Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns (2006). „Gullkista við enda regnbogans“. Rannsókn á hegðunarvanda í grunnskólum Reykjavíkur skólaárið 2005–2006. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands. Sótt 5. nóvember 2008 af [http://starfsfolk.khi.is/ingvar/agi/Skyrsla\\_Hegdun\\_Lokagerd.pdf](http://starfsfolk.khi.is/ingvar/agi/Skyrsla_Hegdun_Lokagerd.pdf)
- Sigríður María Tómasdóttir (2004). *Hjálpfús heimsækir leikskólann*. Reykjavík: Rauði kross Íslands.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir (2007). *Virðing og umhyggja*. Reykjavík: Heimskringla háskólaforlag Máls og menningar.
- Uppeldisáætlun fyrir leikskóla* (1993). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

## Ítarefni

Guðjón Ólafsson (1996). *Einelti*. Reykjavík: Uppi.

Hulda Jóhannsdóttir (2010). *Rósemd og umhyggja. Þróunarverkefni í leikskólanum Króki í Grindavík*. Óbirt Dipl.Ed. ritgerð: Háskólinn á Akureyri.

Kolbrún Baldursdóttir (2012). *Ekki meir*. Reykjavík: Skólavefurinn ehf.

Sjónarhóll - ráðgjafarmiðstöð ses. *Engilráð*. Sótt 5. nóvember 2012 af <http://www.sjonarholl.net/engilrad-andarungi/tuskudyrid/>

Tillman D. og Hsu D. (2000). Lífsmennt, viðfangsefni í lífsgildum fyrir börn 3 – 7 ára. Reykjavík: PP forlag ehf.

Upledger, J. E. (2000). Upledger foundation's compassionate touch program yields compelling results. *Up close. HealthPlex Clinical Sevices*. 13. grein nov '00. Sótt 10. apríl 2013 af <http://www.upledger.com/newsletters/UPCNOV00.pdf>

## Viðauki 1

### Skráningarblað vegna gruns um einelti

Nafn þess sem talin(n) er verða fyrir einelti:	
Kt.:	Deild:
Deildarstjóri:	Dagsetning:

### Ábending – grunur

Nafn þess sem vekur athygli á málinu:	
Tengsl hans/hennar við barnið:	Nafn þess sem tekur við ábendingu:
Nafn hugsanlegs geranda/gerenda	
Hversu lengi er talið að eineltið hafi átt sér stað?	
Hvernig birtist eineltið?	

### Könnun

Hvernig fór könnun fram? (viðtöl (við hvern), áhorf, samræður ofl.)
Helstu niðurstöður óformlegrar könnunar:

## Framkvæmd

Mál tilkynnt til samráðsteymis þann:	
Mál tilkynnt foreldrum þolanda þann:	Mál tilkynnt foreldrum gerenda þann:
Mál kynnt fyrir starfsfólki deildar þann:	
Punktur frá fundum með foreldrum:	

## Áætlun

Hver eru næstu skref?
Aðkoma sérfræðinga? Hverra?
Stuðningur við þolanda:  Ábyrgðaraðili:
Stuðningur við geranda/gerendur:  Ábyrgðaraðili:

## Eftirfylgni

Í samráðsteymi þann:	Niðurstaða:
Í foreldraviðtölum	Niðurstaða: