

## Kennarar og einelti. Stuðningur, fræðsla og þjálfun

### Birt til heiðurs dr. Ingvari Sigurgeirssyni prófessor sjötugum



**Vanda Sigurgeirsdóttir**

#### Inngangur

Ég var 24 ára þegar ég heyrði um fyrirbærið einelti í fyrsta skipti. Árið var 1989 og ég var í skóla í Svíþjóð. Ég man ennþá eftir þeirri hræðilegu tilfinningu sem helltist yfir mig. Ekki vegna þess að ég hefði verið lögð í einelti sjálf heldur vegna þess að þarna áttaði ég mig á að þó að ég hefði útskrifast úr 10. bekk með bros á vör, góðar minningar og góða vini, þá eru alls ekki allir sem eru svo heppnir. Ég áttaði mig einnig á að mínar gjörðir og viðbragðsleysi höfðu átt þátt í að láta öðrum líða illa. Ég skammaðist mín, samviskubit helltist yfir mig og tárin spruttu fram. „Mikið vildi ég að einhver hefði komið og rætt við okkur,“ hugsaði ég og á þeirri stundu tók ég þá lífsbreytandi ákvörðun að berjast á móti einelti.

Lykilaðilar í þeirri baráttu eru grunnskólakennarar. Að sjálfsgöðu bera þeir ekki ábyrgðina einir, en eigi að síður eru þeirra athafnir eða athafnaleysi afgerandi þáttur þegar kemur að forvörnum og inngrípum í eineltismál. Í þessari grein verður fjallað um einelti, mögulegar lausnir og um stuðning við grunnskólakennara, þannig að aðgerðir gegn einelti beri

árangur. Alveg eins hefði verið hægt að skrifa þessa grein um skólastjórnendur eða foreldra, sem einnig gegna sérlega mikilvægu hlutverki, en í stuttri grein getur verið betra að kafa dýpra í einn þátt. Margt í greininni á einnig við um aðrar fagstéttir, svo sem leikskólakennara, tólmstunda- og félagsmálafræðinga og náms- og starfsráðgjafa.

Í mörgum skólum, árgöngum og bekkjum gengur allt vel, bekkjarandi er góður, jákvæð menning og góður vinnufriður. Ég kem sjaldan inn í þessa bekki. Aftur á móti er oft haft samband við mig þegar illa gengur og vandamál eins og einelti, samskiptavandi, neikvæð menning, neikvæðir leiðtogar, hegðunarvandi, vinnufriðarvandi eða samskiptavandi í foreldrahópnum eru alls ráðandi. Þá kem ég inn í mál og aðstoða, allt frá einu skipti upp í margra mánaða vinnu. Þegar þetta er skrifað er ég að vinna í fimmtán skólum. Mín reynsla af þessari vinnu er að aukin harka hefur færst í samskipti barna á síðustu árum, sem m.a. birtist í ljótu orðbragði, dómhörku, þöggun, baktali, höfnun, útilokun, einelti, ofbeldi, fordómum, ljótum rafrænum skilaboðum og hörku á skólalóð og sparkvelli. Auðvitað á þetta ekki við um alla bekki eða námshópa en vandamálin eru víða. Þetta þurfa kennarar að glíma við, meðfram störfum sínum með fjölbreyttan nemendahóp, þar sem hluti hópsins glímir við raskanir af ýmsu tagi. Auk þess eru sífellt fleiri börn með annað móðurmál en íslensku, meiri kröfur eru frá foreldum en áður og aukið vinnuálag tengt ýmsum þáttum skólastarfsins. Þetta gengur oft frábærlega hjá okkar flottu kennurum en mér finnst gefa augaleið að til að takast á við þennan vanda þurfa kennarar mikinn stuðning frá skólastjórnendum og fjölbreyttum fagstéttum sem þurfa að vera til staðar í skólakerfinu. Einnig þurfa þeir góðan undirbúning í kennaranámi.

## Hvað er einelti?

Einelti er sérlega flókið fyrirbæri og getur verið erfitt að greina það frá annarri neikvæðri hegðun. Sjálf nota ég skilgreiningu sem gengur út á að einelti sé endurtekin neikvæð hegðun sem smám saman brýtur niður þann sem fyrir verður. Völd og misbeiting á valdi tengjast einelti í mörgum tilfellum. Til að greina einelti frá annarri neikvæðri hegðun er mikilvægt að skoða fjölda neikvæðra atferla sem beinast að ákveðnu barni; ég kalla þetta oft pílur. Ef ójafnvægi er í fjöldanum, þ.e. mun fleiri pílur beinast gegn barninu heldur en barnið svarar fyrir þá er það vísbending um að eitthvað annað en samskiptavandi sé á ferðinni. Til að skoða málið nánar þarf að greina félagslega stöðu barnsins. Ef hún er slæm, barnið er t.d. vinalaust eða þeir fáu vinir sem barnið á, aðstoða það ekki í erfiðum aðstæðum, þá eykst grunurinn. Ef barnið er þar að auki með neikvætt orðspor og menningin og hegðunarreglurnar í hópnum eru á þann veg að það sé leyfilegt að koma illa fram við viðkomandi barn þá eru allar viðvörunarbjöllur farnar að hringja. Til að flækja málið bætast við mismunandi frásagnir barnanna, mismunandi upplifun, ólíkir persónuleikar og síðast en ekki síst mismunandi foreldrar. Í sumum tilvikum getur því verið nánast ógerningur að segja til um hvort um einelti sé að ræða eða ekki, sem er kannski ekki aðalatriðið, heldur sú vanlíðan sem barnið upplifir og þær neikvæðu félagslegu aðstæður sem geta myndast í

hópum. Þetta þarf að vinna með, burtséð frá hvort um einelti er að ræða eða ekki. Sem dæmi vann ég með mál í 4. bekk fyrir nokkrum árum þar sem barn hafið ítrekað meitt skólasystkini sín og kallað þau öllum illum nöfnum. Eftir nokkur ár af þessu atferli gáfust skólafélagarnir að lokum upp og höfnuðu barninu. Þá tilkynntu foreldrar einelti. Hvað er rétt í þessari stöðu? Við erum sannarlega með barn sem er endurtekið hafnað af stærri hópi, sem fellur undir skilgreiningar á einelti en viðkomandi barn var búið að beita endurteknu líkamlegu og munnlegu ofbeldi, sem einnig fellur undir skilgreiningu á einelti. Svo eru foreldrarnir kannski komnir í hár saman, því öll viljum við vernda börnin okkar, brýr brenndar að baki og engin lausn í sjónmáli. Og þetta eiga kennararnir að leysa, vissulega með stuðningi frá stjórnendum og öðru fagfólki innan skólans, en eigi að síður er ljóst að verkefnið er ærið, flókið, orkufrekt og jafnvel kulnunar-valdandi.

## Hvað er til ráða?

Alvarleg vandamál, eins og hér er lýst, þurfa umfangsmiklar lausnir. Ekki er víst að hefðbundnar eineltisáætlanir dugi til. Um er að ræða yfirgripsmiklar og langvarandi aðgerðir sem ná til allra sem að börnunum koma. Dæmi um aðgerðir eru tveir til þrjár foreldrafundir og fundir með einstaka foreldrum. Auk þess fræðsla og handleiðsla fyrir kennara og aðra í skólanum sem vinna með hópinn. Þá þarf nánast alltaf að vinna með einstaklinga og litla hópa, jafnvel í marga mánuði og ekki má gleyma að vinna með allan hópinn einu sinni til tvisvar í viku að lágmarki í tíu vikur, oft lengur. Samstarf við frístundaheimili og félagsmiðstöð, sem taka að sér ákveðna þætti lausnarinnar er mjög mikilvægt, sem og samstarf við íþróttafélagið í bæjarfélaginu eða hverfinu. Að lokum má nefna samstarf við félagsmálayfirvöld og þjónustumiðstöðvar, sálfræðinga og aðrar fagstéttir. Ég velti fyrir mér hvort við séum að undirbúa kennara nægjanlega vel undir þetta flókna hlutverk?

Sem betur fer eru ekki öll mál eins flókin og hér er lýst og hægt er að koma í veg fyrir sum og jafnvel mörg þeirra með markvissum forvörnum. Svo heppilega vill til að bestu forvarnirnar gegn einelti eru sterkur og góður hópur, þar sem góðmennsku er gert hátt undir höfði og menningin einkennist m.a. af velvilja, vingjarnleika, hjálpssemi og virðingu. Eða það sem við höfum í gegnum tíðina kallað góðan bekkjaranda. Afmælisbarnið sjálft, Ingvar Sigurgeirsson, er einn þeirra sem hefur unnið ötullega að því að fræða kennara um bekkjaranda og á hann, ásamt eiginkonu sinni, henni Lilju M. Jónsdóttur, þakkir skildar. En er bekkjarandi eitthvað sem kemur af sjálfu sér? Fyrirhafnarlítið? Nei, og eins og með annað í skólastarfi þarf að skipuleggja hvernig ætlunin er að ná honum fram og gera ráð fyrir þeirri vinnu í áætlunum. Þetta gleymist stundum. Svo má velta þeirri spurningu upp hvernig á að gera þetta? Kunnum við það öll?

Í námskeiði mínu *Einelti, forvarnir og inn grip*, sem tilheyrir námsbraut í tómsunda- og félagsmálafræði við Menntavísindasvið HÍ, kenni ég árangursríkar eineltisforvarnir gegnum

að bæta bekkjar- og hópaanda, þar sem ég m.a. nota leiki í anda Ingvars. Einn hluti af forvörnunum eru kennslustundir þar sem markmiðið er að bæta félagsfærni, samkennd, traust, virðingu og fleiri atriði sem skipta máli, bæði fyrir börnin hvert og eitt og fyrir bekkjarandann. Hver kennslustund í þessari bekkjaranda-vinnu er byggð upp af ísbrjóti, sem er leikur sem hefur það markmið að hafa gaman og kynnast. Því næst koma ýmis verkefni tengd viðfangsefnum eins og einelti, félagsfærni, vináttufærni, ýmsum vandamálum í samskiptum, lausn ágreinings og fleira í þeim dúr, þá samvinnuleikur og loks ígrundun. Slíka vinnu þarf að fara í reglulega, ásamt bekkjarfundum. Og með reglulega á ég við vikulega og jafnvel oft, ef vandi er til staðar. Fyrir utan að bæta bekkjaranda gengur aðferðin út á að bæta félags-, tilfinninga- og vináttufærni, allt færni sem er afskaplega mikilvæg og er þar að auki afbragðs forvörn gegn einelti. Allt sem ég hef nefnt hér að framan fellur vel að þeim námsmarkmiðum sem koma fram í Aðalnámskrá. Og hvað segja kennararnir? Jú, þeir vilja sannarlega gera þetta, enda eru kennarar á Íslandi upp til hópa frábærir fagmenn sem bera hag nemenda sinna fyrir brjósti – en þá skortir oft verkfæri og leiðir. Ég er ekki að andmæla því að kennarar þurfi að kenna námsgreinar, sjá um námsmat og annað sem fylgir, en til að börnin læri með árangursríkum hætti þarf ýmislegt annað að vera til staðar, eins og góður bekkjarandi, vinnufriður og vellíðan. Sumir, þar á meðal ég, telja að þetta sé í raun grunnurinn að námi og svo heppilega vill til að þetta „ýmislegt“ er í leiðinni forvörn gegn einelti. Auk þess kemur skýrt fram í Barnasáttmálanum, Aðalnámskrá, reglugerðum og lögum að öll börn eiga rétt á að vera laus við ofbeldi, þar á meðal einelti og aðra neikvæða hegðun.

## **Meginmálið að vinna með allan hópinn**

Oft hefur verið rætt um einelti sem vandamál þolenda og gerenda, en í raun er einelti félagslegt vandamál í hópum og tengist samböndum og samskiptum milli barna eða fullorðinna. Þá tengist einelti þeirri menningu sem ríkir í hópum, ásamt félagslegum hegðunarreglum, völdum og vinsældum. Þegar leysa á eineltismál er því ekki nóg að huga aðeins að þeim einstaklingum sem tengjast málinu með beinum hætti, heldur þarf að vinna með allan hópinn. Þetta er bráðnauðsynlegt og oft strandar lausn eineltismála á þessu atriði. Við erum kannski að vinna með þolandann, byggja hann upp og styðja í hvívetna en áttum okkur ekki á að í hópnum eru félagslegar reglur sem leyfa eineltinu að viðgangast. Því þarf í flestum eineltismálum að vinna bæði með einstaklinga og hópinn í heild. Hafa þarf í huga að ef breyta á menningu og félagslegum hegðunarreglum þá tekur það yfirleitt nokkurn tíma og vinnan þarf að vera markviss. Ef þetta er ekki gert er líklegt að þolanda verði endurtekið hafnað af hópnum, félagsleg staða hans sé slæm og að hann hafi neikvætt orðspor. Sú bekkjaranda-vinna sem fjallað er um í þessari grein er dæmi um vinnu með allan hópinn.

# Viðhorf foreldra skýr

Ég hef haldið fjöldann allan af fyrirlestrum fyrir foreldra víða um land. Um er að ræða mörg þúsund foreldra og hef ég meðal annars spurt þá hvað þeir vilji að börnin þeirra taki með sér út í lífið eftir grunnskóla. Mikill meirihluti nefnir atriði eins og vináttu, góðar minningar, sjálfstraust, jákvæða sjálfsmynd, kurteisi, virðingu, félagsfærni, hjálpsemi, tillitssemi, umburðarlyndi og samkennd. Sárafáir foreldrar nefna atriði sem eru hluti af hinu formlega námi. Þýðir þetta að foreldrum sé ekki annt um hvort börnin þeirra læri að lesa eða ekki? Auðvitað ekki, en það eru þessir félagslegu þættir sem foreldrum finnst skipta mestu máli. Þegar ég spyr kennara og skólustjórnendur þessarar sömu spurningar svara þeir á sama veg og foreldrar. Þessa þætti má alla kenna og þjálfa með þeirri aðferð sem ég legg hér fram og hvet ég grunnskólakennara og aðra sem vinna með börnum að nýta sér hana.

## Að lokum

Næsta haust og öll haust þar á eftir ætti að mínu mati að fara fram vinna í hverjum skóla sem snýr að bekkjaranda. Hvað ætlum við að gera? Hvernig? Hvenær? Hver? Við þurfum að skipuleggja, skrifa niður og forgangsraða þessu mjög ofarlega. Bekkjarandi, líðan, vinnufriður og félags-, tilfinninga- og vináttufærni eru grunnurinn sem allt hitt stendur á. Það er erfitt að læra stærðfræði með kvíðahnút í maganum, það er nær ómögulegt að lesa ef alltaf þarf að líta sér um öxl, af ótta við pikk og pot eða jafnvel eitthvað verra. Hver lærir samfélagsfræði ef hávaðinn er ærandi?

Til að vinna alla þessa vinnu þurfum við að undirbúa kennaranema mjög vel og að mínu mati þarf þessi undirbúningur að vera mun ítarlegri en nú er. Kennarar þurfa hvoru tveggja að geta tekið á einelti og komið í veg fyrir það, sem er flókið og tekur til margra þátta, eins og fram hefur komið í þessari grein. Vegna alvarlegra afleiðinga eineltis verða forvarnirnar og inngripin að vera árangursrík. Gott dæmi um virkilega slæmar afleiðingar eineltis eru viðtöl sem ég og nemendur mínir höfum unnið á undanförunum árum. Í ljós kom að af 78 fyrrum þolendum nefndu 72 langvarandi afleiðingar sem fylgdu þeim fram á fullorðinsár. Afleiðingar eins og ofsakvíði, þunglyndi, ótti við höfnun, óöryggi, skortur á sjálfstrausti, neikvæð sjálfsmynd, einmanaleiki og sjálfsvígstilraunir. Að sama skapi nefndu þeir 18 gerendur sem við tókum viðtöl við að þeir óskuðu þess að þeim hefði verið hjálpað, að þeir hefðu verið stoppaðir af. Öll voru þau með samviskubit og margir gerendur glímdu einnig við langvarandi afleiðingar. Við þurfum að gera betur og það getum við gert með því að styðja við kennara á vettvangi og með því að undirbúa þá betur í kennaranámi. Ég leyfi mér að benda aftur á námskeiðið mitt *Einelti, forvarnir og inngrip* í því samhengi. Ekki af því að mig vantar nemendur heldur vegna þess hvað málefnið er brýnt. Einnig er vel við hæfi að nefna námskeiðið *Leikir í frístunda- og skólastarfi*, sem Ingvar á heiðurinn af.

Þessi grein er tileinkuð Ingvari en einnig okkar frábæru kennurum sem mæta í vinnuna á hverjum morgni og kenna börnunum okkar. Þvílíkar hetjur sem þið eruð.

Að lokum: Takk Ingvar afmælisdrengur, fyrir alla leikina, gleðina, fræðin og fagmennskuna. Eiginlega allt sem þú gerir er forvörn gegn einelti.



---

Gestaritstjórn afmælisgreina Ingvars Sigurgeirssonar: Anna Kristín Sigurðardóttir  
prófessor, Baldur Sigurðsson dósent og Gerður G. Óskarsdóttir fyrrverandi fræðslustjóri  
Reykjavíkur.

---

**SKÓLAPRÆÐIR** Grein birt 19.3. 2021  
TÍMARIT SAMTAKA ÁHUGAFÓLKIS UM SKÓLAPRÖUN