

# Einelti: Leiðir og lausnir

Vanda Sigurgeirsdóttir ræddi leiðir og lausnir varðandi einelti.

Upptöku á fundinum má finna hér.

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main content is a presentation slide with a white background and a red header. At the top center of the slide is the University of Iceland logo. Below the logo, the title "Svona sé ég þetta" is displayed in a large, bold, black font. A large blue circle is centered on the slide. Inside the circle, the word "Stríðni" is at the top, "Meiðandi hegðun" is in the middle, and "Samskiptavandi" is at the bottom. To the left of the circle, the text "Hreint einelti" is written, and to the right, "Góðlátlegt grín" is written. A horizontal blue line passes through the middle of the circle. At the bottom left of the slide is the University of Iceland logo and the text "HÁSKÓLI ÍSLANDS". At the bottom center, the name "Vanda Sigurgeirsdóttir" is displayed. The Zoom interface includes a "Recording..." indicator at the top left, a "View Options" button at the top right, and a list of participants on the right side. The bottom of the screen shows the Zoom control bar with various icons for audio, video, chat, and other functions.

## Hvað er einelti og hversu algengt er það?

Ekki er alltaf einfalt að koma auga á einelti eða greina það frá stríðni eða samskiptavanda. Einelti er skilgreint sem: „neikvætt, langvarandi og endurtekið áreiti sem beinist gegn einum eða fleiri einstaklingum og hefur margþætt neikvæð áhrif á þá sem fyrir því verða. Einelti felur í sér valdaójafnvægi og misbeitingu á valdi“. Tíðni eineltis hefur vaxið á undanförunum árum. Samkvæmt rannsókn frá 2018 segjast rúm 15% íslenskra barna hafa orðið fyrir einelti einu sinni eða oftár á síðustu tveimur mánuðum. Öll getum við orðið fyrir einelti en áhættan eykst hjá þeim sem eru jaðarsett á einhvern hátt, eru með raskanir eða eru annað hvort hlédrægari eða hvatvísari í samskiptum en aðrir. Sem dæmi eru börn sem eru fædd erlendis marktækt líklegri til þess að verða þolendur eineltis og börn

með lestrarörðugleika tengjast frekar einelti sem þolendur eða gerendur.

## **Taka þarf á allri niðurbrjóttandi og særandi hegðun**

Hvort sem um er að ræða stríðni, meiðandi hegðun, samskiptavanda eða hreint einelti, þá verður að bregðast við þegar barn upplifir vanlíðan. Stríðni og jafnvel góðlátlegt grín getur færst eftir ásnum yfir í einelti ef valdajafnvægið milli einstaklinganna raskast og áreitið verður einhliða. Afleiðingar eineltis eru alvarlegar og hafa neikvæð áhrif bæði á líkamlega og andlega heilsu. Meðal afleiðinga má nefna; þunglyndi, kvíða, áfengis- og vímuefnaneyslu, sjálfsvíg og sjálfsvígstilraunir. Einelti hefur mikil áhrif á sjálfsmynd og sjálfstraust og dregur úr lífsgæðum og vellíðan þeirra sem fyrir því verða.

## **Við upprætum ekki einelti með einu samtali**

Fara skal með gát í viðbrögðum við einelti. Foreldrar ættu til að mynda ekki að vaða í málið þegar þeir eru í tilfinningauppnámi heldur að bíða þar til þeir eru í jafnvægi. Þá getur verið varasamt að boða þolanda og geranda saman á sáttafund. Þeir eru ekki jafningjar í þessum aðstæðum og slíkar tilraunir geta breytt ástandinu til hins verra. Þó er þetta hægt í einhverjum tilfellum, sérstaklega þegar búið er að vinna með málið. Mikilvægt er að hafa í huga að ef það er samþykkt menning hjá hópnum að viðhalda veikri félagslegri stöðu þolandans er erfitt fyrir börn og unglunga að brjóta slíkar félagslegar reglur af sjálfsdáðum. Þau þurfa hjálp til þess að laga ástandið – en þá dugar ekki að skólustjóri komi og tali við hópinn í eitt skipti. Það krefst átaks og langvarandi markvissrar vinnu með öllum hópnum til þess að vinda ofan af eineltismenningu. Í flestum eineltistilfellum þarf hvoru tveggja að styðja og styrkja einstaklinga sem og að

vinna með hópinn í heild. Þá verða foreldrar allra barnanna að vera hluti af lausninni.

## **Hvað er til ráða ef skólinn bregst ekki við?**

Hafa má samband við fagráð eineltismála í grunn- og framhaldsskólum. Hlutverk fagráðsins er að veita skólasamfélaginu stuðning vegna eineltismála með almennti ráðgjöf, leiðbeiningum og upplýsingagjöf. Nemendur, foreldrar/forráðamenn og starfsfólk grunn- og framhaldsskóla mega leita til fagráðsins. Einnig aðilar sem starfa með börnum í skóla-, frístunda- eða tómstundastarfi sem hefur stoð í grunnskólalögum.