



**HANDBÓK
UM EINELTI OG
VINÁTTUFÆRNI**

FORVARNIR OG
VIÐBRÖGÐ



HANDBÓK UM EINELTI OG VINÁTTUFÆRNI FORVARNIR OG VIÐBRÖGÐ

Árið 2009 gáfu Heimili og skóli út bækling um einelti. Ýmislegt hefur breyst síðan þá og erum við sem samfélag reynslunni ríkari þegar kemur að forvörnum og inngripum í eineltismál. Fyrirnefndur bæklingur fjallar aðallega um staðreyndir um einelti, ásamt því að gefa ýmis góð ráð. Þessari handbók er ætlað að verða viðbót við fyrri útgáfu en ekki endurtekning. Megináherslan er á forvarnir, fróðleik og hagnýt ráð. Handbókin hentar foreldrum, fagfólki sem vinnur með börnum sem og börnunum sjálfum.

Texti: Vanda Sigurgeirsdóttir og Hrefna Sigurjónsdóttir

Hönnun: Halla Björk Kristjánsdóttir

Prentun: Oddi

Í rýnihópi voru sérfræðingar frá Erindi - Samtökum um samskipti og skólamál, Félagi grunnskólakennara - Kennarasambandi Íslands, SAFT og Heimili og skóla - landssamtökum foreldra.

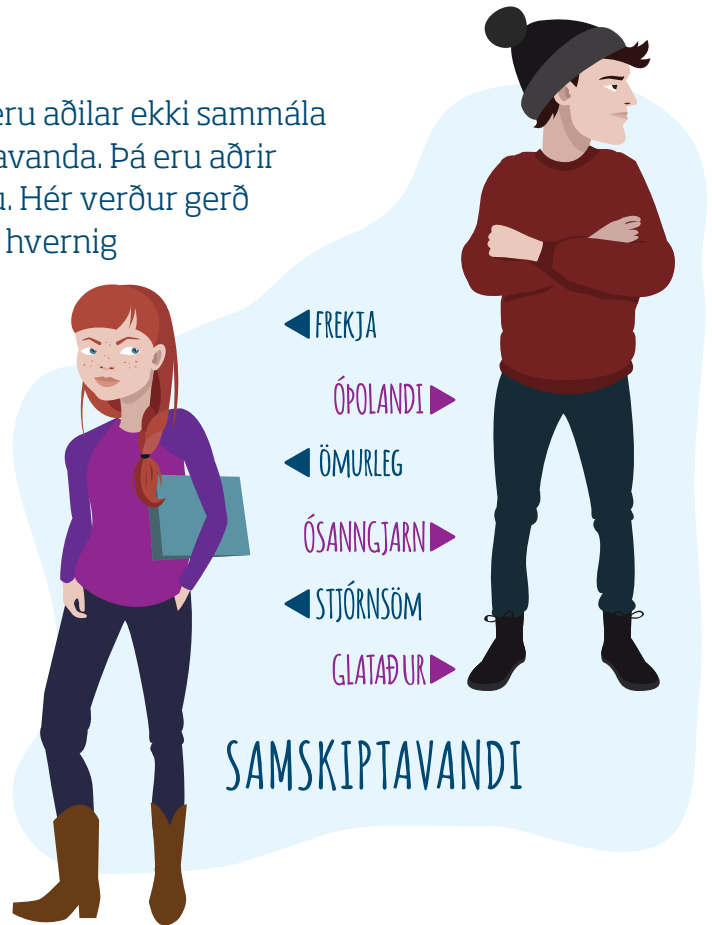
EFNISYFIRLIT

Einelti eða samskiptavandi	4	Vinátta og vináttuþjálfun	16
		<i>Vinátta er val</i>	17
Stöðvum einelti	6	Hætta þegar sagt er að hætta	17
Gerendur	6	Áreitþjálfun	17
Polendur	7	Félagsfærni	18
Allur hópurinn, inngrip og forvarnir	7		
Ísjakinn	8	Slæm hegðun og einelti á netinu	19
Völd og valdaójafnvægi	8	Ólíkar skilgreiningar	19
		Ýmsar birtingarmyndir	20
Viðbrögð foreldra	9	Viðbrögð	10
Barnið mitt verður fyrir einelti	9	Hvernig get ég hjálpað barninu mínu? ...	21
Barnið mitt leggur í einelti	11	<i>Hvernig veistu hvort þú getur</i>	
Barnið mitt verður vitni að einelti	13	<i>treyst vini á netinu?</i>	21
		<i>Hvað áttu að gera ef þú lendir í</i>	
Samstarf heimila og skóla	14	<i>einelti á netinu?</i>	21
		<i>Leggur þú einhvern í einelti</i>	
Forvarnir	15	<i>á netinu?</i>	21
Félagasamskipti	15		
<i>Miðlungs</i>	15	Neteinelti - 10 ráð og ábendingar	22
<i>Vinsæl</i>	15		
<i>Hafnað</i>	16	Heimildir	23
<i>Týnd</i>	16		
<i>Foreldrar og fagfólk</i>	16		

EINELTI EÐA SAMSKIPTAVANDI

Einelti er flókið viðfangsefni og oft og tíðum eru aðilar ekki sammála um hvort um einelti sé að ræða eða samskiptavanda. Þá eru aðrir sem leggja einelti og samskiptavanda að jöfnu. Hér verður gerð tilraun til að skýra muninn á þessu tvennu og hvernig einelti og samskiptavandi tengjast.

Einelti felur í sér meiðandi, neikvæðar athafnir sem sami einstaklingur verður endurtekið fyrir. Gerendur eru einn eða fleiri. Eineltið getur verið í formi líkamlegs ofbeldis og munnlegra athugasemda. Einelti getur einnig verið með óbeinni hætti, svo sem útlökun, höfnun og baktal sem erfitt getur reynst að koma auga á, neteinelti er þar á meðal. Þegar kemur að einelti þá er **endurtekningin** það sem skiptir mestu máli og



á stærstan þátt í alvarlegum afleiðingum eineltis. Valdabarátta og valdaójafnvægi eru einnig mikilvægir þættir, því oft leggja gerendur í einelti til að öðlast vald eða viðhalda því. Að sama skapi eru þolendur valdminni sem gerir þeim erfiðara fyrir að verja sig. Með hverri endurtekningu eykst valdaójafnvægið.

Samskiptavandi er aftur á móti þegar börn lenda í árekstrum og útistöðum við önnur börn. Slíkt er daglegt brauð í skólum landsins og er alla jafna tekið á því og málin leyst. Yfirleitt er ekki um valdaójafnvægi að ræða heldur tvo jafningja sem deila, en það er þó ekki einhlítt. Samskiptavandi getur verið alvarlegri og náð yfir lengri tíma.

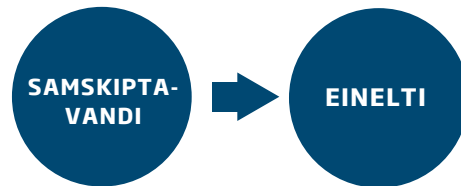
Í sumum tilfellum segja gerendur, foreldrar þeirra, kennarar og starfsfólk skóla að þolandinn hafi nú svarað fyrir sig og þar með sé um samskiptavanda að ræða en ekki einelti. Stundum er þetta rétt og það sem foreldrar héldu að væri einelti er í raun samskiptavandi. Í öðrum tilfellum er barn sem verður fyrir síendurteknum árásum að reyna að verja sig og þegar betur er að gáð eru atvikin gegn barninu mörgum sinnum fleiri en atvikin þegar barnið svarar fyrir sig. Þá eru þolandur oft og tíðum með veika félagslega stöðu samanborið við gerendur.

Þess vegna þarf alltaf að rannsaka allar tilkynningar um einelti og ákvarða hvort um samskiptavanda eða einelti sé að ræða.

Mikilvægt er að hafa í huga að samskiptavandi getur verið undanfari eineltis og því er sérlega mikilvægt að kenna börnum að leysa úr ágreiningi og aðstoða þau ef það tekst ekki. Hægt er að koma í veg fyrir mörg eineltismál ef leyst er úr samskiptavanda á fyrstu stigum.



SAMSKIPTAVANDI GETUR ORÐIÐ AÐ EINELTI EF EKKI ER LEYST ÚR MÁLUM



Til einföldunar má segja að samskiptavandi geti verið hluti af einelti en ekki er allur samskiptavandi einelti.

STÖÐVUM EINELTI

Á Íslandi hafa aðgerðaáætlanir gegn einelti verið til frá árinu 2001. Af hverju gengur okkur þá ekki betur að taka á einelti? Er einelti lögmál? Nei svo er ekki, því einelti er ekki í öllum hópnum og það er hægt að stöðva það. Aftur á móti getur einelti skotið rótum hvar sem er þar sem börn og fullorðnir eiga í langvarandi samskiptum. Þá er einnig mikilvægt að átta sig á að einelti er félagslegt vandamál sem snertir alla í hópnum, ekki aðeins þolendur og gerendur. Aðgerðir gegn einelti verða að taka mið af þessu og beinast að gerendum, þolendum, áhorfendum og foreldrum.

Viðtöl við fyrrum þolendur sem og reynsla af inngrípum í eineltismál sýna að oft mistekst okkur að stöðva einelti. Til að gera betur þarf að gæta sérstaklega að eftirfarandi þáttum:

- Því fyrr sem gripið er inn í samskiptavanda/einelti því betra. Frestun gerir illt verra.
- Vinna þarf með gerendum, breyta hegðun þeirra og ekki hætta fyrr en eineltinu lýkur. Huga þarf að líðan þeirra og aðstæðum og aðstoða með félagsfærni.
- Foreldrar gerenda og þolenda þurfa að vera samstarfsfúsir.
- Aðstoða þarf þolendur að takast á við afleiðingar eineltis og í sumum tilfellum þurfa þeir aðstoð með félagsfærni og samskipti.
- Inngríp þurfa að beinast að öllum hópnum og vera langvarandi.

- Stöðugt þarf að beita árangursríkum forvörnum.
- Í sumum tilfellum þarf að vinna með allan foreldrahópinn.
- Í öllum skólum eru eineltisáætlanir sem vinna ber eftir.

Hér á eftir verður farið nánar í þessi atriði.

GERENDUR

Gerendur hegða sér á neikvæðan hátt og þá hegðun þarf að stöðva. Að leggja í einelti getur haft ýmsar neikvæðar afleiðingar í för með sér eins og andfélagslega og ofbeldisfulla hegðun, brottfall úr skóla, kvíða og vanlíðan. Foreldrar gerenda verða að vinna með skólum í að stöðva gerendahegðun. Geri þeir það ekki er líklegt að hegðunin haldi áfram. Í flestum tilfellum er ekki nóg að ræða við gerendur

AÐ TAKA SKÝRA AFSTÖÐU:

Hinir fullorðnu verða að láta það koma skýrt fram að þeir viti um eineltið, að einelti verði ekki liðið og að gerendur verði að hætta hegðun sinni strax. Tónninn í samræðunum á að vera ákveðinn frekar en skilningsríkur.

Með þessari aðferð er gerandinn látinn bera ábyrgðina á opinskáan hátt.

AÐ VEKJA SAMKENND:

Tala um hversu illa skólafélaganum líður, reyna að fá gerandann til að skilja það og fá hann til að hjálpa skólafélaga sem á í erfiðleikum. Reyna að fá gerandann til að skilja þær erfiðu aðstæður sem skólafélagi hans er í.

einu sinni eða tvisvar, heldur þarf að fara í langvarandi aðgerðir. Þær geta verið fólgnar í leiðtoga-, vináttu- og félagsfærniþjálfun, samningagerð og dagbóarskrifum, svo eitthvað sé nefnt. Rannsóknir sýna að tvær leiðir eru árangursríkastar þegar kemur að vinnu með gerendur. Annars vegar að vekja samkennd þeirra með þolendum og fá þá til að koma með hugmyndir að lausnum. Hins vegar að hinir fullorðnu gefi skýr skilaboð um að hegðun geranda verði ekki liðin. Þegar þetta tvennt fer saman næst besta niðurstaðan. Ekki er árangursríkt að kenna gerendum um.

ÞOLENDUR

Í öllum inngripum í eineltismál þarf vinnan fyrst og fremst að beinast að gerendum og öllum hópnum. Ef um ofbeldi er að ræða þarfnast þolendur einnig stuðnings. Sá stuðningur getur verið fólgin í aðstoð við að bæta sjálfstraust og taka á kvíða, sem eru algengar afleiðingar eineltis. Aðstoðin getur einnig verið fólgin í félagsfærni- og vináttuþjálfun. Stundum er skortur á þessari færni afleiðing eineltis en stundum eru aðrar ástæður. Hvort sem er þá þarfnast þolendur aðstoðar. Best er ef vinnan með félags- og vináttufærni er unnin áður en einelti fer af stað.

Þolendur upplifa oft að ekkert sé gert og að ekki sé unnið með gerendum. Því er mikilvægt að upplýsa þolendur um gang mála til að þeir hafi trú á aðgerðum hinna fullorðnu og líði ekki eins og allt sé þeim að kenna.

Þrátt fyrir að hluti af lausn málsins þurfi í sumum tilfellum að beinast að þolandanum þá réttlætir ekkert að barn sé lagt í einelti.

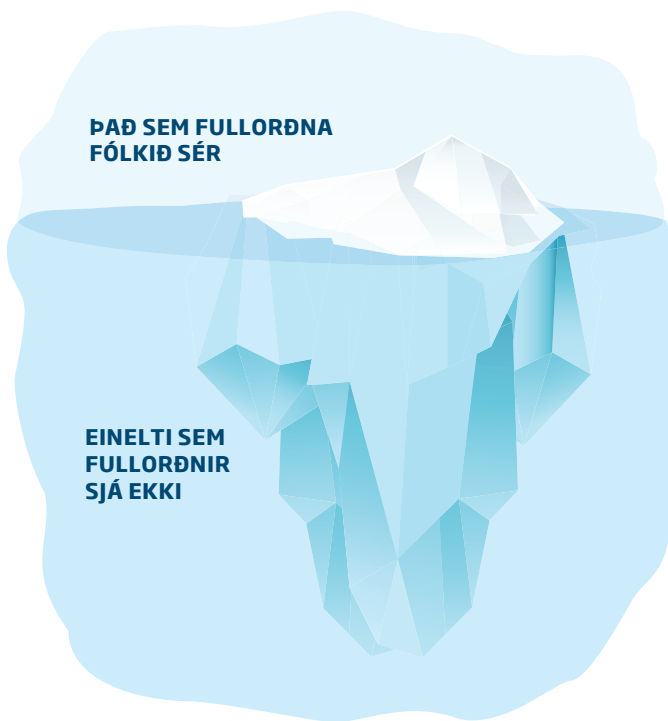
ALLUR HÓPURINN, INNGRIP OG FORVARNIR

Ef einelti kemur upp í hópi tengjast allir í hópnum eineltinu með einum eða öðrum hætti. Einelti eitrar andrúmsloft og veldur ótta og vanlíðan. Rannsóknir sýna einnig að áhorfendur eru til staðar í yfir 80% eineltistifella sem þýðir að það er næstum alltaf einhver að horfa á. Þessir áhorfendur hafa mikið vald, bæði til að stöðva einelti en einnig til að viðhalda því. Af ýmsum ástæðum velja áhorfendur oftast að gera ekkert til að aðstoða þolendur og þannig getur einelti haldið áfram mánuðum og jafnvel árum

saman. Vinna með eineltismál verður því að beinast að öllum hópnum. Þar sem einelti tengist menningu í hópnum, sem getur verið mjög fastmótuð, þurfa inngripin yfirleitt að vera langvarandi. Markviss vinna að lágmarki tíu skipti. Vinnan þarf að innihalda samvinnuleiki og samvinnuverkefni, leiðtoga-, vináttu- og félagsfærniþjálfun, einstaklingsviðtöl og símtöl við alla foreldra eða fundi með foreldrum allra barnanna í hópnum.

ÍSJAKINN

Einelti meðal barna er eins og ísjaki, meirihluti þess fer fram undir yfirborðinu þar sem fullorðna fólkíð sér ekki til.



Þeir sem vinna með börnum þurfa að spyrja sig: Er ég með rétta mynd af því sem er í gangi í hópnum? Er ég að kafa undir yfirborðið? Skoða þarf hver staðan raunverulega er. Góð regla er að reikna með að einelti sé til staðar og leita að því. Ekki bara horfa á toppinn á ísjakanum og halda að það sé nóg. Ef í ljós kemur að ekkert einelti er í gangi þá er það frábært en nauðsynlegt er að leita af sér allan grunn. Leiðir til þess eru m.a. einstaklingsviðtöl, tengslakannanir, að fylgjast með börnunum að leik og spjalla við einstaka börn eða minni hópa.

VÖLD OG VALDAÓJAFNVÆGI

Mikilvægt er að hafa í huga að einelti er ekki ágreiningur sem kemur upp meðal jafningja. Því er óvíst að sömu aðgerðir virki gegn einelti og virka við að leysa úr annars konar ósætti eða ofbeldi. Að beita ágreiningslausnum, svo sem aðferðum þar sem börn eiga að leysa málin sín á milli, getur því skilað litlum eða engum árangri þegar einelti er annars vegar. Er þetta fyrst og fremst vegna þess að einelti sprettur úr valdaójafnvægi. Því er afar mikilvægt að foreldrar og fagfólk kanni hvort um einelti eða ágreining/samskiptavanda sé að ræða því hvort um sig kallar á ólíkar lausnir. Til að mynda getur það að aðilar ræði saman og biðjist afsökunar verið góð lausn á samskiptavanda en að neyða geranda í eineltismáli til að biðja þolanda afsökunar gerir einelti í mörgum tilfellum verra. Hinir fullorðnu verða að átta sig á hvernig völd og vinsældir hafa áhrif og hvernig menning og leiðtogar stjórna hegðun. Ef við höfum þessi atriði ekki í huga er líklegt að eineltið haldi áfram og jafnvel að það verði verra eftir að hinum fullorðnu er sagt frá.

VIÐBRÖGÐ FORELDRA

Margir kennarar segja að samstarf við foreldra sé það sem helst ræður hvernig gengur að leysa úr eineltismálum. Ef foreldrar, sérstaklega foreldrar gerenda, eru samstarfsfúsir gengur yfirleitt vel að leysa úr málum en að sama skapi gengur illa ef foreldrar eru ekki til í samstarf. **Foreldrar eru lykilaðilar í að stöðva einelti í bekkjum og hópum.**

BARNIÐ MITT VERÐUR FYRIR EINELTI

Einelti hefur viðtæk og langvarandi neikvæð áhrif á þá sem fyrir því verða. Því lengur sem eineltið á sér stað því alvarlegri verða afleiðingarnar. Þess vegna er mikilvægt að foreldrar þolenda grípi inn í eins fljótt og auðið er. Það gera foreldrar með því að tilkynna einelti formlega og fylgja málinu eftir. Einnig er gott að skrifa

allt niður. Þá þarf barnið stundum aðstoð með vináttu og samskipti. Ef ekki gengur að fá skólann til samstarfs er hægt að leita til fagaðila.

Ef grunur leikur á að barn verði fyrir einelti er mikilvægt að undirbúa sig svo hægt sé að eiga árangursríkt samtal.



Anna er 11 ára og var lögð í einelti. Afleiðingar eineltisins eru m.a. kvíði og lítið sjálfstraust. Hún á erfitt með að spyrja eftir krökkum því hún er hrædd við höfnun. Þá á hún erfitt með að fara inn í leiki og samtöl. Þrátt fyrir að eineltið sé ekki Önnu að kenna þarf hún aðstoð við að takast á við afleiðingar þess. Aðstoðin gæti verið fólgin í sálfræðimeðferð, kvíðanámskeiði og vináttuþjálfunarnámskeiði. Einnig geta foreldrar Önnu hjálpað með vináttu, til dæmis með því að koma á leikstundum og búa til skemmtilega viðburði.



Andri er 9 ára og er oft að meiða bekkjarfélagi sína. Hann á enga vini og er útilokaður úr hópnum. Einelti er aldrei réttlætanlegt, óháð því hvernig barn hegðar sér. Vinna þarf með allan hópinn en hluti af lausninni er fólgin í að hjálpa Andra að hætta að meiða. Best er að grípa inn í um leið og vart verður við hegðunina til að forða því að einelti fari af stað og að Andri fái slæmt orðspor í hópnum.

- Taktu barnið alvarlega og hlustaðu
- Finndu góðan stað og stund til að eiga samtalið.
- Reyndu að halda ró þinni og halda samtalinu á jákvæðum nótum.
- Sýndu stuðning og samhygð.
- Ef barnið er í miklu uppnámi eða vísbendingar eru um að það gæti skaðað sig skaltu leita hjálpar án tafar. Ekki skilja barnið eftir eitt.
- Þegar barn verður fyrir einelti á netinu og hefur opnað sig með það er gagnlegt að skoða með því aðgangsstillingar t.d. fyrir skilaboðakerfi, tölvupóst, samfélagsmiðla, farsíma og netið almennt. Í framhaldinu þarf síðan að búa til áætlun um aðgerðir.
- Ef þið þekkið gerandann og hann er t.d. hluti af skólasamfélaginu er gott að ákveða með barninu hvern væri best að tala við í skólanum, t.d. skólastjóra, ráðgjafa eða kennara sem barnið treystir.

DÆMI UM SAMTALSKVEIKJU:

„Öryggi þitt er mikilvægast. Nauðsynlegt er að láta einhvern í skólanum vita svo hægt sé að koma í veg fyrir að þetta gerist aftur. Hverjum treystirðu þar helst? Hvern gætum við talað við saman?“

Foreldrar þolenda fá stundum á tilfinninguna að skólinn kenni barninu þeirra um hvernig komið er. Einelti er aldrei þolendum að kenna og aldrei réttlæt看legt. Eigi að síður getur hluti lausnarinnar verið fólgin í að hjálpa börnum með þætti sem valda þeim vandræðum félagslega. Mikilvægt er að foreldrar þolenda fari ekki í vörn þótt að hluti lausnarinnar beinist að þeirra eigin börnum. Farsælast er að hugsa: Hvað er best fyrir barnið? Sem dæmi má nefna Önnu og Andra í dæmunum sem hér eru tekin. Sannarlega er best fyrir þau að fá aðstoð. Foreldrar þurfa þó að vera á varðbergi gagnvart því að einungis eigi að vinna með þeirra barn. Alltaf þarf að vinna með gerendum og allan hópinn. Gott er fyrir foreldra þolenda að gera þá kröfu og spyrja skólann út í fyrirætlanir með gerendum og hópinn í heild.

BARNIÐ MITT LEGGUR Í EINELTI

Mikilvægt er að foreldrar loki ekki augunum fyrir því ef barnið þeirra leggur í einelti. Með því eru foreldrar að samþykkja hegðunina og eru í raun að ýta undir vandann. Einelti er andfélagsleg hegðun og ef hún er ekki stöðvuð eru líkur á að hún þróist yfir í frekari neikvæða hegðun og fylgi börnunum jafnvel fram á fullorðinsár.

Rannsóknir benda til þess að foreldrar hafi síður áhyggjur af því að barnið þeirra leggi í einelti en að það verði fyrir einelti sem er ekki nógu gott. Þeir ættu í raun að hafa jafnmiklar áhyggjur þar sem einelti getur einnig haft mjög slæm áhrif á gerendum.

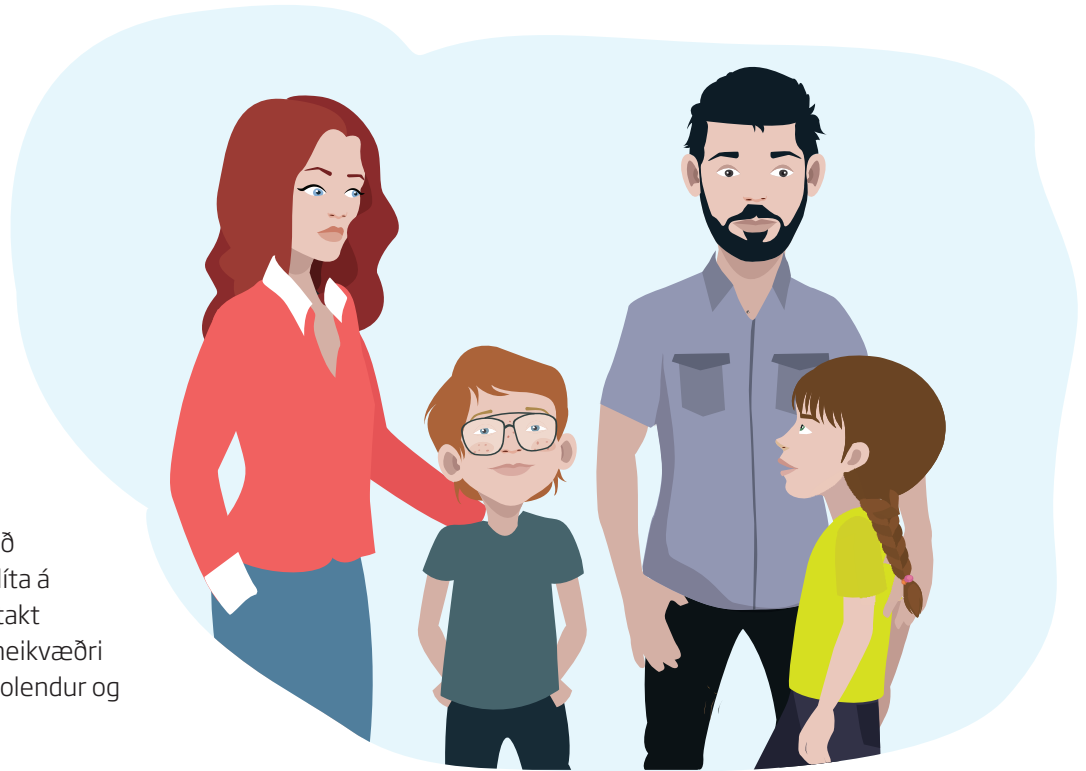


Sara er 14 ára og leggur Malen bekkjarsystur sína í einelti, aðallega með því að útiloka hana úr vinkonuhópnum. Sara er neikvæður leiðtogi og fær hinar stelpurnar í lið með sér á móti Malen. Vinna þarf með Söru og fá hana til að beita valdi sínu á jákvæðan hátt. Sú vinna getur falist í að ræða við Söru sem og í þjálfun og fræðslu. Þá er gott ef Sara fær ábyrgð og hlutverk sem gera henni kleift að æfa jákvæða leiðtogahæfileika.

- Taktu barnið alvarlega og hlustaðu. Þú munt væntanlega hafa skoðanir á því sem átt hefur sér stað, sér í lagi ef barnið þitt hefur valdið þér vonbrigðum með hegðun sinni. Hins vegar er mikilvægt að dæma ekki á þessu stigi og leyfa barninu að tala.
- Finndu góðan stað og stund til að eiga samtalið.
- Reyndu að halda ró þinni og halda samtalinu á jákvæðum nótum.
- Þegar rætt er um vandann er mikilvægt að sýna stuðning og láta barnið vita að þú munir hjálpa því að leysa vandann en þó þarf einnig að sjá til þess að barnið átti sig á alvarleika málsins.
- Þú þarft að komast að því hvað gerðist og hve lengi það hefur átt sér stað. Þegar spurt er um smáatriði er mikilvægt að vera líka góður hlustandi.
- Reyndu að átta þig á því hvort þetta er ný hegðun hjá barninu eða hvort það eru önnur tilvik sem þú vissir ekki af.
- Komdu barninu í skilning um að eineltishegðun er óásættanleg og að hún hefur í för með sér afleiðingar. Minntu barnið á að gildi eins og velvild, virðing, umburðarlyndi og samhygð eru mikilvæg og að þau eru lykillinn að góðum samskiptum.
- Láttu barnið vita að það hefur í för með sér afleiðingar að særa aðra. Vertu staðfastur/staðföst og ákveðin(n).
- Hjálpaðu barninu að finna leið til að biðjast afsökunar af einlægni. Í sumum tilfellum hefur reynst vel að fara með barnið heim til þolanda, ræða málin og biðjast afsökunar. Ekki er þó gott að neyða börn í þetta því það bitnar gjarnan á þolendum.
- Ef einelti á sér stað á netinu skaltu hjálpa barninu að fjarlægja viðkomandi pósta og efni. Ef það á sér stað í skólanum þarf að láta skólastarfsmenn vita að þú sért að taka á málum með barninu. Gott er að bjóðast til að vera í samstarfi við skólann varðandi afleiðingar, í samræmi við reglur og stefnu skólans.
- Oft er hægt að greina gerendahegðun hjá ungum börnum. Vertu vakandi og gríptu strax inn í.

Mikilvægt er að hnykkja á því að börn sem leggja í einelti eru líklegri til að lenda í vandræðum síðar á ævinni en börn sem gera það ekki. Rannsóknir sýna til að mynda að þeir sem eru gerendur á unglingsárum eru líklegri til að bera vopn á götum úti, beita maka sína og börn ofbeldi, misnota vímuefni og vera á sakaskrá. Þá líður þeim verr, eru kvíðnir og í aukinni sjálfsvígshættu.

Foreldrar gerenda ættu að taka einelti jafn alvarlega og foreldrar þolenda. Í stað þess að fara í vörn má líta á inngrip skóla sem einstakt tækifæri til að breyta neikvæðri hegðun, til góðs fyrir þolendur og þeirra eigin börn.



BARNIÐ MITT VERÐUR VITNI AÐ EINELTI

Í flestum eineltistilfellum eru áhorfendur til staðar og hefur einelti einnig slæm áhrif á þá. Áhorfendur hafa vald til að ýta undir einelti eða stöðva það. Oft velja börn sem eru áhorfendur að gera ekki neitt og ýta þar með undir einelti. Þau óttast að verða sjálf fyrir barðinu á gerendum, vera kölluð klöguskjóður eða þau vilja ekki skipta sér af. Á móti sýna rannsóknir að þegar áhorfendur skipta sér af þá hættir eineltið í mörgum tilfellum, ekki síst ef fleiri en einn grípa inn í. Vegna þessa er mikilvægt að foreldrar hvetji börnin sín til að skipta sér af ef þau verða vitni að einelti eða annarri meiðandi hegðun og einnig að láta fullorðna vita. Þar

sem það er oft og tíðum erfitt fyrir börn að grípa inn í (sérstaklega eftir því sem þau eru eldri) þurfa þau góðan stuðning og þurfa að hafa þekktar og öruggar leiðir til að segja frá. Einnig er gott að þjálfva börn í að grípa inn í, til dæmis með hlutverkjaleikjum.

Foreldrar áhorfenda þurfa að vera vakandi fyrir því ef einhverjum börnum líður illa og ættu að vera í samstarfi við skólann og aðra foreldra um að stuðla að góðum bekkjaranda. Hægt er að koma í veg fyrir einelti ef foreldrar grípa snemma inn í.

SAMSTARF HEIMILA OG SKÓLA

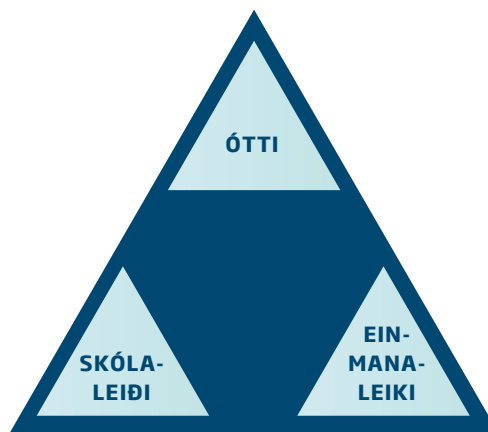
Aukin þátttaka foreldra og vitundarvakning hefur mikið að segja í eineltismálum. Virkt samstarf heimila og skóla skilar bestum árangri og þá er mikilvægt að hafa eftirfarandi í huga:

- Búið til áhrifaríkar samskiptaleiðir milli heimila og skóla þannig að auðvelt sé að upplýsa foreldra um atvik, viðbrögð, aðferðir og viðburði.
- Virkt samstarf heimila og skóla auðveldar skólanum að upplýsa foreldra um eineltistilvik og öfugt, þ.e. auðveldar foreldrum að hafa samband við skólann.
- Með virku samstarfi heimila og skóla er auðveldara að bregðast við á áhrifaríkan og viðeigandi hátt þegar einelti á sér stað og líka ef það versnar, t.d. ef um er að ræða ofbeldisfulla eða ólöglega hegðun.
- Ef virkt samstarf er fyrir hendi styrkir það þátttöku foreldra og samþykki þegar áætlun er mótuð.
- Gott samstarf heimila og skóla stuðlar að samræmi í skilaboðum milli heimila og skóla.¹

Sérfræðingurinn Helle Rabøl Hansen (2016) talar um Bermúdaþríhyrninginn í tengslum við einelti. Þegar mikið einelti er í bekkjum má einnig merkja aukna tíðni einmanaleika, útbreiddan skólaleiða og ýmislegt sem nemendur óttast samanborið við bekkj þar sem ekki er um einelti að ræða.

¹Corish, K. og Milovidov, E., 2017

²Hansen, H. R., 2016



Í bekkjum þar sem einelti þrífst ekki er virkt foreldra-samstarf, jákvæð tengsl við kennara, samtakamáttur ríkir um skólastarfið, fjölbreytni þykir spennandi og umburðarlyndi er mikið.

FIMM RÁÐ TIL FORELDRA:

1. Hvetjið til leikja og samskipta þvert yfir bekkinn.
2. Hvettu barnið þitt til að skipta sér af þegar öðrum líður illa.
3. Ekki tala illa um bekkjarfélag barnsins þíns.
4. Ræðið og ákveðið reglur og viðmið með afmælisboð.
5. Mætið pirruðum foreldrum af þolinmæði og hlustið.²

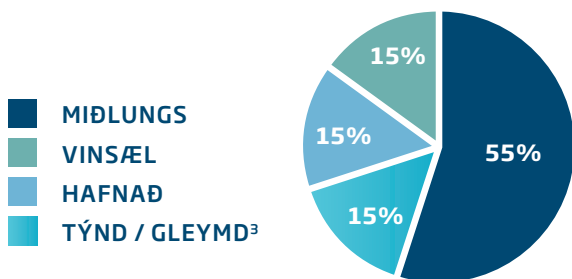
FORVARNIR

Einn mikilvægasti þátturinn í baráttunni gegn einelti eru forvarnir, bæði í uppeldi og fagstarfi. Það er að búa svo um hnútana að einelti komi ekki upp. Hægt er að nota ýmsar forvarnaraðferðir og verða hér nefndar nokkrar þeirra.

FÉLAGASAMSKIPTI

Rannsóknir sýna að það hvernig börnum gengur í jafningjasamböndum hefur mikil áhrif á allt þeirra líf. Í raun spá vandræði í samskiptum við jafningja betur fyrir um ýmis vandamál síðar á ævinni heldur en eiginleikar eins og greind eða einkunnir í skóla. Að hjálpa börnum með vináttu- og jafningjasambönd er því eitt af meginhlutverkum foreldra og fagfólks sem vinnur með börnum.

Ýmislegt hefur verið rannsakað í sambandi við jafningjasamskipti barna. Þar á meðal hvernig einstaklingar skiptast eftir samþykki jafningja. Um



bandarískar rannsóknir er að ræða. Í ljós kemur að 55% barnanna eru það sem kallað er miðlungs, 15% eru vinsæl, 15% er hafnað af hópnum og 15% eru félagslega týnd og gleymd.

Miðlungs

Börn sem falla í þennan flokk eiga það sameiginlegt að nokkur hluti hópsins þekkir þau og líkar vel við þau. Þau eiga vini og eru vel stödd félagslega. Ekki þarf að hafa áhyggjur af þeim í því tilliti.

Vinsæl

Allir vita hver vinsælu börnin eru og flestum líkar vel við þau. Þau hafa skýra stöðu innan hópsins. Sum vinsæl börn eru jákvæðir leiðtogar en önnur eru neikvæðir leiðtogar. Jákvæðir leiðtogar hrósa, hjálpa, styðja. Neikvæðir leiðtogar stríða, meiða, skilja útundan og særa, ásamt því að draga önnur börn með sér í þessa hegðun. Neikvæðir leiðtogar eiga stóran þátt í að skapa neikvæða menningu í hópnum og viðhalda henni. Sum börn eru bæði jákvæðir og neikvæðir leiðtogar. Mikilvægt er fyrir foreldra og fagfólk að átta sig á hvaða börn eru jákvæðir leiðtogar og hvaða börn eru

³ Laugeson, E. A. (2013).

neikvæðir leiðtogar. Hjálpa þarf neikvæðu leiðtogunum að breyta sinni neikvæðu hegðun og styrkja þarf jákvæðu leiðtogana.

Hafnað

Börn sem lenda hér er meðvitað hafnað af hópnum. Í sumum tilfellum er það vegna hegðunar en í öðrum vegna annarra þátta eins og öfundar eða vegna þess að barnið er öðruvísi á einhvern hátt að mati hópsins. Oft er höfnunin mjög ósanngjörn. Ef um hegðun er að ræða er það oft hegðun sem öðrum börnum finnst trúflandi, meiðandi eða pirrandi. Þá getur einnig verið um klaufalega félagslega hegðun að ræða, sem og brot á viðurkenndum félagslegum reglum hópsins. Mikilvægt er að taka fram að það er hópinn sem ákveður að hafna barni. Barni getur verið hafnað af einum hópi en ekki öðrum. Oft hafa börn sem er hafnað slæmt orðspor á sér og gerir það þeim erfitt fyrir. Þau eiga mörg fáa eða enga vini en flest þeirra vilja ekkert frekar en að breyta þeirri stöðu.

Týnd

Í þennan hóp fara þau börn sem eru feimin, óörugg og hlédræg. Þau tala oft ekki að fyrra bragði, eiga erfitt með að komast inn í leik sem er byrjaður, þora ekki að spyrja eftir öðrum börnum og hreinlega tynast í hópnum. Þau eru ekki eins og börnin sem er hafnað, með slæmt orðspor, heldur eru þau ekki með neitt orðspor. Stundum týna fullorðnir einnig þessum börnum. Þau leita að vinum en lenda í vandræðum oft vegna eigin óöryggis. Þá geta tungumálaerfiðleikar einnig orðið til þess að börn lenda í týnda hópnum.

Foreldrar og fagfólk

Auðvitað væri best ef engum börnum væri hafnað og engin væru týnd en það er eigi að síður hlutskipti margra barna. Að festast í þessari stöðu er mjög slæmt fyrir börn og er ávísun á frekari félagsleg, andleg og líkamleg vandamál. Einelti, kvíði, þunglyndi, sállíkamleg einkenni, einangrun og einmanaleiki geta fylgt í kjölfarið. Því er mikilvægt að foreldrar og fagfólk greini stöðu barna út frá þessari skiptingu. Ef börnum er hafnað eða þau eru týnd þarf að leita allra leiða til að hjálpa þeim og breyta stöðu þeirra. Markmiðið er að færa börn úr hópnum hafnað og týnd og tæma þá flokka alveg. Þetta er hægt með samstilltu átaki foreldra og fagfólks.

VINÁTTA OG VINÁTTUÞJÁLFUN

Vinátta er sérlega mikilvæg fyrir börn. Vinátta eykur þroska, kennir félagsfærni, dregur úr vanlíðan og gefur lífinu gildi. Á sama hátt getur félagsleg einangrun og vinaleysi verið afskaplega sársaukafull lífsreynsla sem hefur jafnvel langvarandi neikvæð áhrif. Besti staðurinn til að læra félagsfærni og vináttufærni er í samskiptum við aðra. Börn sem eru lítið í samskiptum við önnur börn geta misst af þessari þjálfun. Þannig verður þetta vítahringur sem mikilvægt er að rjúfa. Hægt er að kenna vináttufærni í óformlegum samræðum, til að mynda strax eftir að eitthvað hefur komið upp á. Best er þó ef færnin er þjálfuð. Þá er hægt að fara á sérstök vináttuþjálfunarnámskeið. Foreldrar geta einnig hjálpað mikið með vináttu. Til dæmis með því að vera í sambandi við foreldra annarra barna, skipuleggja leikstundir og halda skemmtilega viðburði.

Vinátta er val

Ýmsir erfiðleikar geta komið upp í vináttusamböndum og er mikilvægt að foreldrar, fagfólk og börnin sjálf geti tekist á við vináttuvanda. Fyrst ber að nefna vinslit, sem eru yfirleitt sársaukafull fyrir börn. Fyrir foreldra er mikilvægt að fylgjast vel með og greina merkin snemma, annars vegar til að reyna að fyrirbyggja vinslitin og hins vegar að hjálpa börnunum í gegnum þessa oft erfiðu reynslu, m.a. með því að aðstoða þau við að finna nýja vini. Einnig getur það gerst að barn hefur ekki áhuga á að verða vinur annars barns. Í þeim tilfellum er mikilvægt að muna að vinátta er val. Vissulega er hægt að gera ýmislegt eins og að ræða við foreldra, bjóða heim og búa til skemmtilegar upplifanir en ef það gengur ekki er best að beina barninu annað. Vinaleysi er alvarlegasti vináttuvandinn. Í þeim tilfellum þurfa foreldrar og fagfólk að vinna saman því vinaleysi og vandræði í jafningjasamskiptum er eitt alvarlegasta vandamál barnæskunnar. Að vinna með vináttu barna er því mikilvægt hlutverk kennara og annarra sem vinna með börnum.

HÆTTA ÞEGAR SAGT ER AÐ HÆTTA

Rannsóknir og reynsla sýna okkur að einhver börn munu stríða, áreita og jafnvel leggja í einelti. Bæði foreldrar og fagfólk þurfa að vera sérstaklega vakandi og stöðva slíka hegðun í fæðingu. Einn mikilvægur þáttur er að börn þurfa að læra að hætta þegar þau eru beðin um að hætta. Þetta er eitthvað sem foreldrar og fagfólk ættu að ræða við börn, þjálfar þau í og bregðast við jafnharðan og slík atvik koma upp. Stríðni og áreiti geta þróast í einelti, ásamt því að vera yfirleitt alltaf hluti af einelti. Rík ástæða er því til að fylgjast vel með í

þeim tilgangi að greina gerendahegðun á byrjunarstigi. Mun auðveldara er að breyta hegðuninni þá heldur en þegar hún hefur fest sig í sessi.

ÁREITAPJÁLFUN

Raunveruleikinn er sá að flestum ef ekki öllum börnum er strítt einhvern tíma á skólagöngunni án þess að um einelti sé að ræða. Rannsóknir sýna að viðbrögð barna við stríðni og áreiti hafa áhrif á hvort stríðnin er



endurtekin eða ekki. Þeir sem stríða vilja fá viðbrögð. Þeir vilja að áhorfendur hlægi, finnist þetta flott og þeir vilja að þeir sem verða fyrir áreitinu verði leiðir og reiðir. Ef það tekst þá eru þeir sem stríða að fá það sem þeir vilja og eru þar með líklegri til að endurtaka hegðun sína. Þess vegna er jákvætt að þjálfar börn í viðbrögðum við stríðni og áreiti. Best er að nota orð, rödd og líkamstjáningu til að sýna að manni sé alveg slétt sama. Eins og að yppa öxlum, rúlla augum, hrísta höfuðið, tala rólega og ákveðið og svara með setningum eins og: „Mér er alveg sama. Hvað með það? Já og?“ Þegar þessum skilaboðum hefur verið komið á framfæri þá er hægt að fara burt og segja fullorðnum frá.

Mikilvægt er að taka fram að hér er rætt um **forvarnir** til að draga úr líkum á einelti. Ef aftur á móti einelti er farið af stað þá getur eina lausnin ekki falist í að segja börnum að leiða það hjá sér, eins og stundum er gert. Í fyrsta lagi á enginn að leiða einelti hjá sér og í öðru lagi þá er þetta eitt og sér léleg lausn því öll ábyrgðin lendir á þolandanum. Ekkert er unnið með að breyta hegðun gerenda og ekki er heldur unnið með hópinn. Að segja þolanda að nota þær aðferðir gegn áreiti sem hér hafa

verið kynntar getur verið hluti af lausninni í byrjun en má undir engum kringumstæðum vera það eina sem gert er.

FÉLAGSFÆRNI

Eitt það flóknasta í sambandi við einelti er að finna jafnvægi í vinnu með þolendur þannig að þeir upplifi ekki að þeim sé kennt um. Félagssfærni er afar mikilvæg og í raun grunnur að velgengni í lífinu. Í öllum mannlegum samskiptum eru auk þess óskrifaðar félagslegar reglur sem mikilvægt er að fylgja, svipað og umferðarreglur. Börn sem eru ekki með mikla félagssfærni og brjóta jafnvel þessar óskrifuðu reglur eiga frekar á hættu að vera hafnað af hópnum og jafnvel lögð í einelti. Þrátt fyrir að einelti sé aldrei réttlætanlegt og ekki þolandum að kenna er mikilvægt að hjálpa börnum sem lenda í vandræðum í jafningjasamskiptum. Ef foreldrar og fagfólk fylgjast vel með er hægt að vinna með þessa erfiðleika áður en einelti kemur til sögunnar. Í því felast forvarnir og þær eru bestar fyrir barnið.



Anna er 10 ára og mjög stjórn söm. Vinkonur hennar eru farnar að forðast hana því stjórnsemin er yfirgengileg og pirrar hinar stelpurnar. Önnu er farið að líða illa og finnur fyrir höfnun. Lausn þessa máls er að vinna með allan stelpuhópinn en einnig að aðstoða Önnu með að draga úr stjórnseminni. Kenna henni hvenær hún er ákveðin og flott og hvenær hún fer yfir strikið.

SLÆM HEGÐUN OG EINELTI Á NETINU

Þó svo meirihluti eineltismála eigi sér enn stað augliti til auglitis þá hefur neteinelti farið vaxandi með tilkomu samfélagsmiðla og annarrar samskiptatækni. Einelti á netinu getur tekið á sig ýmsar myndir og verið allt frá því að útiloka einhvern, dreifa orðrómi eða óviðeigandi myndum yfir í að beinlínis hóta einhverjum.

Mikilvægt er að átta sig á að mörg börn og unglingar nota allt annan samskiptamáta á netinu en þau myndu gera augliti til auglitis í daglegu lífi. Talsmátinn er oft annar og grófari. Sama má vissulega segja um marga fullorðna. Þrátt fyrir að neteinelti sé viðtekið hugtak þá er ungt fólk oft ósammála um hvað það felur í sér og jafnvel sérfræðingar líka. Oft er þó rauði þráðurinn svipaður og í annarri eineltisumræðu, valdaójafnvægi í samskiptum eða að áreitið er endurtekið og/eða sífellt. Aðrir notast við þá skýringu að tæknin sé notuð til að særa eða koma höggi á annan aðila, til dæmis í samskiptum barna og unglunga, og telja að þá þurfi ekki að vera um endurtekningu að ræða. Í alvarlegri tilfellum þarf ekki að vera um endurtekningu að ræða ef að birt er t.d. niðurlægjandi myndefni, viðhafðar eru alvarlegar hótanir og svo framvegis. Aðrir telja að ekki þurfi heldur að vera til staðar valdaójafnvægi, eins og í „hefðbundnu“ einelti, þar sem stafræn tækni veitir valdið og dreifing hennar felur í sér ójafnvægi. Valdið getur því færst hratt á milli einstaklinga.

ÓLÍKAR SKILGREININGAR

Vandinn við ólíkar skilgreiningar á neteinelti meðal barna og ungs fólks er sá að ef þau geta ekki komið sér saman um hvar línan liggur þá getur þeim reynst erfitt að sjá til þess að þau fari ekki sjálf yfir þá fínu línu með atferli sínu og gjörðum. Eins segja þau ekki frá ef þau átta sig ekki á að tiltekin hegðun felur í sér einelti og skilgreina hana sem svo að viðkomandi sé bara að reyna að vera andstyggilegur. Þá er hættu á að þau sætti sig við óásættanlega hegðun af því þau skilja ekki að hún er í raun óásættanleg. Við þurfum að hjálpa börnum og unglingum að skilgreina málfrelsi og hvar línan liggur á milli þess að vera dónalegur eða ofbeldisfullur. Þetta þarf að gerast með samtali og samráði og einnig er mikilvægt að vera góð fyrirmynd. Þau þurfa að skilja hvernig nota má tæknina til góðs, t.d. til að hjálpa þeim sem beittir eru órétti eða ofbeldi og hvernig má njóta þess á öruggari hátt að eiga félagsleg samskipti. Þeir sem eldri eru þurfa síðan að heyra þeirra sjónarmið til að geta mótað markvissa stefnu.

ÝMSAR BIRTINGARMYNDIR

Barnið þitt getur orðið vitni að óviðeigandi hegðun eða einelti á netinu. Gerendur í eineltismálum eru oftast einhverjir sem barnið þekkir úr skólanum eða vinahópnum en jafnvel bláókunnugt fólk getur hegðað sér með óviðeigandi hætti á netinu. Til dæmis getur einelti falist í að dreifa slúðri eða afskræmdum myndum af þeim einstaklingi sem fyrir eineltinu verður eða að stofnaðir eru falskir prófílar í nafni viðkomandi. Neteinelti getur einnig birst í því að enginn vill vera vinur þolandans á samfélagsmiðlum og þá geta unglingar upplifað það sem einelti eða útilokun ef það gerist ítrekað að enginn „lækar“ eða líkar við færslur þeirra og myndir á samfélagsmiðlum og ef þeir fá ekki að vera hluti af tilteknum hópum eða umræðum. Neteinelti getur einnig komið fram með hótunum.

VIÐBRÖGÐ

Netið er þess eðlis að það sem þar birtist getur haft víðtæk áhrif og lifað lengi. Það gerir þolendum neteineltis erfitt fyrir. Stundum getur verið betra að svara ekki skilaboðum gerenda og einnig er hægt að „blokka“ eða loka á skilaboð frá þeim. Neteinelti og áreiti á netinu er hægt að tilkynna til þess ábyrgðaraðila sem er ábyrgur fyrir vefsíðunni. Flestir samskiptamiðlar bjóða upp á leiðir til að tilkynna neteinelti, áreiti og ólöglegt efni. Einnig má tilkynna einelti í gegnum ábendingahnapp SAFT á vefsíðu SAFT (saft.is) og Barnaheilla (barnaheill.is). Ef eineltið er alvarlegt ber að tilkynna það til lögreglu.

Einelti á netinu skilur alltaf eftir sig netslóð sem hægt er að vista sem sönnunargögn. Mikilvægt er að barnið upplýsi foreldra eða aðra fullorðna sem það treystir um eineltið svo hægt sé að grípa til aðgerða til að stöðva það.

Mörg börn nota netið án eftirlits og finnst á sér troðið þegar foreldri fylgist með eða grípur inn í. Þá geta þau verið treg til að leita sér hjálpar þegar upp kemur vandí. Eftir því sem börnin eldast eru þau ólíklegri til að leita hjálpar hjá fullorðnum og finnst oft að þau búi sjálf yfir nógu mikilli þrautseigju til að höndla eineltið sjálf, sem er ekki endilega raunin. Því er mikilvægt að byrgja brunninn snemma, byggja upp traust og setja í upphafi fáar og góðar reglur um netnotkun og fylgja þeim eftir. Einnig er mikilvægt að ræða reglulega jákvæða og örugga netnotkun við börnin á uppbyggilegan hátt.



SPURÐU BARNIÐ:

- Hvernig á að haga sér á netinu?
- Hvað er neteinelti?
- Hefur þú orðið var/vör við einelti á netinu?

HVERNIG GET ÉG HJÁLPAÐ BARNINU MÍNU?

Foreldrar eru lykilaðilar í uppeldi barna. Fyrsta skrefið til að hjálpa barninu þínu að takast á við einelti er að vera góður hlustandi. Mikilvægt er að muna að þú ert sérfræðingur í málefnum barnsins þíns og fyrirmynd þegar kemur að því að takast á við erfiðar aðstæður. Hér eru nokkrar ábendingar og leiðir til að eiga árangursríkt samtal um einelti á netinu og hvernig gott er að meðhöndla helstu vandamál sem því tengjast.

Góð samskipti eru jafnmikilvæg á netinu sem og annars staðar. Ef þú birtir eitthvað opinberlega skaltu gæta

orða þinna enn betur. Þú skapar þér jákvætt stafrænt orðspor með því að gæta að hverju þú deilir og hvernig þú hagar þér á netinu. Auðveldara er að misskilja hlutina á netinu og þeir sem lesa netskilaboðin geta hvorki lesið í svipbrigði þín né líkamstjáningu. Til dæmis kemst kaldhæðni oft illa til skila í netskilaboðum.

Hvernig veistu hvort þú getur treyst vini á netinu?

Þú getur kynnst alls kyns ólíku fólki á netinu, viðkunnalegum einstaklingum sem verða góðir vinir þínir en líka óáreiðanlegum einstaklingum sem sigla undir fölsku flaggi og þykjast vera aðrir en þeir eru. Því er mikilvægt að fara varlega með upplýsingar og myndefni. Það tekur tíma að kynnast fólki, líka á netinu.

Hvað áttu að gera ef þú lendir í einelti á netinu?

Best er að segja einhverjum frá því og muna að hægt er að grípa til aðgerða til að stöðva eineltið.

Leggur þú einhvern í einelti á netinu?

Það sem þér finnst vera fyndinn brandari getur verið mjög særandi fyrir einhvern annan. Orð hafa áhrif. Hugsaðu áður en þú sendir.

NÁNARI UPPLÝSINGAR UM NETEINELTI

**Ábendinga-
hnappur SAFT**
saft.is
barnaheill.is
heimiliogskoli.is

**Hjálparsími Rauða
krossins 1717
og netspjallið**
raudikrossinn.is

**Fræðsla og
forvarnir gegn
neteinelti**
neteinelti.is

**Fræðsla og aðstoð
í eineltismálum**
erindi.is

**Fagráð
einetismála í
grunnskólum**
gegneinelti.is

NETEINELTI - 10 RÁÐ OG ÁBENDINGAR

- 1. Kynntu þér málið.** Veistu hvað neteinelti er? Auðveldara er að forðast neteinelti ef þú veist hvað það er.
- 2. Dreifing.** Eitt það erfiðasta við neteinelti er hversu auðvelt er að dreifa efni á netinu. Gott er að hafa í huga að það sem fer einu sinni á netið getur mögulega verið þar um ókomna tíð.
- 3. Gagnrýnin hugsun.** Ertu í vafa? Gott, það þýðir að þú hugsar á gagnrýninn hátt. Myndirðu segja það sama og þú settir á netið augliti til auglitis? Taktu ábyrgð á því sem þú sendir frá þér.
- 4. Ööryggi og einmanaleiki.** Veistu af hverju einelti er alvarlegt mál? Það leiðir af sér vanlíðan og ööryggi og hefur varanleg áhrif á þann sem fyrir því verður. Einnig eiga þeir sem leggja í einelti oft erfitt uppdráttar síðar meir. Afleiðingar eineltis geta verið alvarlegar og geta haft í för með sér sjálfskaðandi hegðun.
- 5. Sönnun.** Ef þú verður fyrir áreiti, útilokun og/ eða einelti á netinu þá er mikilvægt að safna sönnunargögnum, t.d. með því að taka skjámynd (skjáskot). Segðu frá og sýndu einhverjum sem þú treystir eða lögreglunni.
- 6. „Ég deildi bara...“** Deilir þú „skemmtilegum“ póstum sem aðrir hafa sett á netið, án þess að hugsa þig um? Ekki gera það. Þegar þú deilir, áframsendir, kommentar eða líkar við eitthvað sem ætlað er að særa eða stríða einhverjum þá tekur þú þátt í eineltinu.
- 7. Að komast í kast við lögin.** Það getur verið ólöglegt að dreifa tilteknu efni og áreita fólk á netinu. Ekki vera viss um að það sem þú upplifir sé ekki nógu alvarlegt til að það sé tilkynnt. Hægt er að tilkynna neteinelti, áreiti og ólöglegt efni í gegnum ábendingahnapp SAFT og einnig er hægt að tilkynna beint til lögreglu sem leiðbeinir um framhaldið. Hjálparsími Rauða krossins, 1717, veitir einnig góð ráð og stuðning.
- 8. Ekki svara.** Ef einhver kemur illa fram við þig á netinu er best að svara ekki. Betra er að loka á viðkomandi (blokka) og tilkynna. Flestir samskiptamiðlar bjóða upp á leiðir til að tilkynna ýmiss konar áreiti og ólöglegt efni.
- 9. Vertu vinur.** Oft á slæmt umtal og einelti sér stað án þess að sá sem fyrir því verður viti af því, t.d. í lokuðum hópum á netinu. Einnig getur þolanda verið úthýst úr tilteknum hópum og umræðum. Hér bera allir ábyrgð! Ef þú veist um einhvern sem líður illa vegna eineltis þá skaltu láta vita og segja frá. Einnig geturðu talað við þann sem fyrir áreitinu verður og aðstoðað.
- 10. Slæm hegðun, slæm meðmæli.** Einföld leit á Google getur leitt í ljós ýmislegt um einstaklinga. Slæm hegðun á netinu getur verið einn verst vitnisburður sem þú færð og getur haft áhrif á hvort þú landar til að mynda draumastarfinu eða ekki. Fæstir vinnuveitendur hafa áhuga á að ráða einhvern sem leggur í einelti.⁴

⁴ Tessem, H.M. og Hardersen, 2016 (Til ungdommen - ti tips for å takle nettmobbing, efni þýtt og staðfært af Hrefnu Sigurjónsdóttur).



HEIMILDIR

- Aftab, P. (2017). Understanding cybersafety, cyberbullying and cyberwellness – The youth perspective. *Bullying: Perspectives, Practice and Insights*, bls. 37-44. Richardson, J., Milovidov, E. og Blamire. Strasbourg: Council of Europe.
- Börn og miðlanotkun (2015), handbók gefin út af fjölmiðlanefnd, SAFT og Heimili og skóla.
- Corish, K. og Milovidov, E. (2017). The future of parental engagement. *Bullying: Perspectives, Practice and Insights*, bls. 45-51. Richardson, J., Milovidov, E. og Blamire. Strasbourg: Council of Europe.
- Cunningham, C. E., Mapp, C., Rimas, H., Cunningham, L., Vaillancourt, T., Mielko, S. og Marcus, M. (2016). What limits the effectiveness of antibullying programs? A thematic analysis of the perspective of students. *Psychology of Violence* 6(4), 596-606.
- Elman, N. M. og Kennedy-Moore, E. (2003). *The unwritten rules of friendship*. New York: Little, Brown and Company.
- Facebook. (2017). Parents. Facebook. Sótt í mars 2017: <https://www.facebook.com/safety/bullying/parents>
- Fjölmiðlanefnd, SAFT og Heimili og skóli (2015). *Börn & miðlanotkun*.
- Garandeau, C. F., Vartio, A., Poskiparta, E. og Salmivalli, C. (2016). School Bullies' Intention to Change Behavior Following Teacher Interventions: Effects of Empathy Arousal, Condemning of Bullying, and Blaming of the Perpetrator. *Prevention science*, 17(8), 1034-1043.
- Gini, G. og Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics*, 123(3), 1059-1065.
- Hansen, H. R. (2016). *Parentes metoden - tænkestrategier mod mobning*. Frederikshavn: Dafolo A/S.
- Klomek, A. B., Marrocco, F., Kleinman, M., Schonfeld, I. S. og Gould, M. S. (2007). Bullying, depression, and suicidality in adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(1), 40-49.
- Laugeson, E. A. (2013). *The science of making friends. Helping socially challenged teens and young adults*. San Francisco: Jossey-Bass.
- O'Connell, P., Pepler, D. og Craig, W. (1999). Peer involvement in bullying: Issues and challenges for intervention. *Journal of Adolescence*, 22, 437-452.
- Olweus, D. (2011). Bullying at school and later criminality: Findings from three Swedish community samples of males. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 21(2), 151-156.
- Pepler, D., Smith, P. K. og Rigby, K. (2004). Looking back and looking forward: implications for making interventions work effectively. Í P. K. Smith, D. Pepler og K. Rigby (ritstjórar), *Bullying in Schools. How successful can interventions be* (bls. 307-324). Cambridge: Cambridge University Press.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120.
- Tessem, H. M. og Hardersen, B. (2016, 13. nóv.) Til ungdommen – ti tips for å takle nettmobbing. *Medietilsynet - Norwegian Media Authority*. Sótt í mars 2017: <https://www.medietilsynet.no/om/blogg/til-ungdommen---ti-tips-for-a-takle-nettmobbing/>
- Ttofi, M. M. og Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7(1), 27-56.



Reykjavíkurborg

LÝÐHEILSU-
SJOÐUR

VÍS



Landsvirkjun



KVAN



Heimili og skóli
Landssamtök foreldra

25
1992-2017

S A F T
SAMFÉLAG, FJÓLSKYLDA OG TÆKNI



Fjármagnað sameiginlega af Evrópusambandinu
Tengir aðstöðu í Evrópu

INHOPE

ins@fe