

Einelti og jákvæð samskipti

23. janúar 2013
Vanda Sigurgeirsdóttir

Einelti á ekki að líðast!

“Einelti er samfélagsvandamál og ekki eingöngu á færi skólans að leysa. Hér verða foreldrar/heimilin og samfélagið allt að leggja sitt af mörkum”

Foreldri í Sandgerði

Einelti er vandamál hinna fullorðnu

- ▶ Ekki leyfa neinum að komast upp með að setja ábyrgðina á barnið þitt ef það er þolandi eineltis.
- ▶ Ábyrgðin er alltaf hjá gerandanum og ástæðan fyrir eineltinu er að fullorðnir leyfa því að viðgangast.
- ▶ Gerendur leggja í einelti vegna þess að þeir geta það og komast upp með það.
- ▶ Þegar fullorðnir velja að gera eitthvað til að stöðva eineltið þá mun það stöðvast.

Bully Police USA

Skilgreining Vöndu

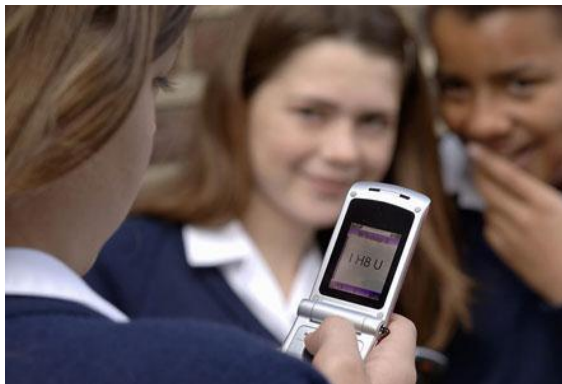
- ▶ Einelti er langvarandi, endurtekið ofbeldi sem felur í sér valdaójafnvægi, misbeitingu á valdi og oft vilja til að valda öðrum sársauka.
- ▶ Guðjón Ólafsson: Það telst einelti þegar þolandanum er farið að líða illa og hann farinn að beygja af.

Einkenni eineltis

Einelti er ofbeldi og birtist á marga vegu. Algengustu birtingarmyndir eineltis eru:

- ▶ líkamlegt ofbeldi, eins og barsmíðar, spörk og hrindingar,
- ▶ munnlegt ofbeldi, þegar þolendur verða fyrir stríðni, uppnefni og niðurlægjandi athugasemdum.
- ▶ andlegt/félagslegt ofbeldi, þegar þolandinn er skilinn útundan, einangraður og þarf að þola svipbrigði, augnagotur, þögn eða algert afskiptaleysi.
- ▶ Einelti birtist einnig á fleiri vegu, eins og eyðilegging á eignum, þvinganir, kynþáttafordómar og óæskilegar kynferðislegar snertingar.

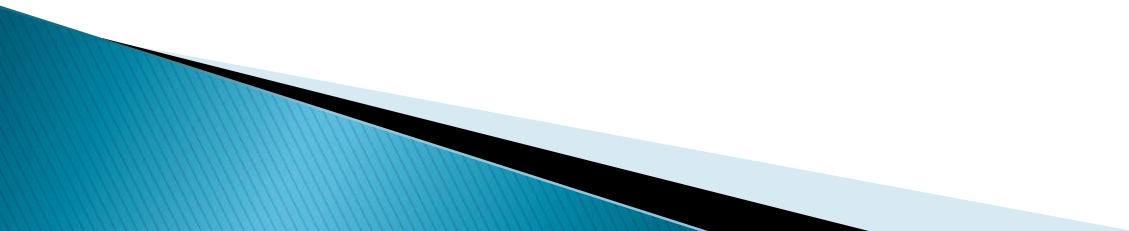
Nýjasta birtingarmyndin



Fórnarlömb eineltis nú hvergi örugg,
eineltið fylgir þeim heim

Börn og unglingar leyfa sér ótrúlegustu
hluti þegar samskiptin eru með þessum
ópersónulega hætti

Ættleidd börn



Finnsk rannsókn

- ▶ 364 ættleidd börn á aldrinum 9 – 15 ára.
- ▶ Niðurstöður bornar saman við börn á sama aldri, sem ekki voru ættleidd.
- ▶ Markmiðið var að rannsaka áhrif “Reactive Attachment Disorder” / tengslaröskun (RAD) á þeim tíma sem ættleiðing fór fram á það að verða fyrir eða leggja í einelti síðar meir.
- ▶ Tilgátan var að einkenni RAD, eins og skortur á samkennd (empathy) eða skortur á skilningi á tilfinningum annarra gæti spáð fyrir um einelti í framtíðinni.

Niðurstöður

- ▶ Þau börn sem áttu við RAD að stríða þegar ættleiðing átti sér stað voru líklegri til að greina frá því að hafa verið lögð í einelti og leggja aðra í einelti.
- ▶ Einungis í 3. , 4. 7. og 9. bekk var um tölfræðilegan mun að ræða.
- ▶ Einnig kom fram að skortur á félagsfærni eykur líkur á að barn sé lagt í einelti.

Rannsóknir

- ▶ Norsk frá 2000: Ungmennir sem ættleidd hafa verið frá útlöndum hafa betri sjálfsmynd en börn sem eru fædd í Noregi. Þau koma líka best út með tilliti til tengsla við vini og skóla.

(þýtt úr Aftenposten, Reynir Gunnlaugsson)

- ▶ Almennt ber rannsóknum ekki saman hvað varðar hegðunarvandamál og Margt bendir til þess að einungis lítill og afmarkaður hópur ættleiddra barna eigi við hegðunarvanda að stríða.
- ▶ Ýmsar rannsóknir sýna að þeim gengur betur með ýmsa þætti, sem rakið er til fjölskylduaðstæðna.

- ▶ Ættleidd börn í Noregi virðast frekar eiga á hættu að verða fyrir stríðni eða einelti en jafnaldrar (Dalen og Rygvold, 1999)
- ▶ Meirihluti ættleiddra barna á aldrinum 17 til 24 ára hafði orðið fyrir stríðni vegna útlits síns (Botvar, 1995)
- ▶ Ættleidd börn sem gátu talað við foreldra sína um líffræðilegan bakgrunn sinn upplifðu hins vegar síður mismunun en börn sem fannst þau ekki geta rætt við foreldra sína um þessi mál.
(Björg Sigríður Hermannsdóttir og Linda Björk Oddsdóttir, 2006)

Íslensk rannsókn: Hvernig farnast ættleiddum börnum erlendis frá á Íslandi?

- ▶ Einkenni athyglisbrests með ofvirkni voru algengari en rannsóknir á íslenskum börnum hafa bent til og var það í samræmi við erlendar rannsóknaniðurstöður

(Björg Sigríður Hermannsdóttir og Linda Björk Oddsdóttir, 2006)

Afdrif barna á Íslandi sem eru ættleidd erlendis frá (Læknablaðið, 2012)

- ▶ Börn ættleidd eftir 18 mánaða aldur og þau sem hafa dvalið á stofnun lengur en fyrstu 18 mánuði lífsins eru í aukinni áhættu á að sýna einkenni athyglisbrests með ofvirkni og hegðunar- og tilfinningavanda en almennt þekkist.
- ▶ Auk þess skora þau börn sem talin eru hafa sætt alvarlegri tilfinningalegri vanrækslu marktækt hærra á hegðunar og tilfinningamatslistunum en þekkist í almennu þýði. Tilhneiging í þá veru sást einnig á skori á einhverfumatslistanum.
- ▶ Þau börn sem voru ættleidd fyrir 12 mánaða aldur skoruðu sambærilega við almennt þýði á öllum matslistum.
- ▶ Mikilvægt er að kjörforeldrar sem og aðrir sem umgangast ættleidd börn séu upplýstir um þetta, því íhlutun snemma gæti bætt stöðu barnanna.

Afhverju þrífst einelti?

- ▶ Einelti fer oft fram þar sem fullorðnir sjá ekki til.
- ▶ Einelti samanstendur oft af hundruðum, jafnvel þúsundum atvika – sem mörg hver, ein og sér, virka ekki svo voðaleg. Þeir sem horfa á sjá oft ekki heildarmyndina.
- ▶ Gerendur halda aftur af upplýsingum og breiða út rangar upplýsingar og þess vegna hafa allir skakka mynd – í raun það sem gerandinn vill að allir sjái.

Í grunnskólum: Einelti fer oftast fram utan skólastofunnar

- ▶ Þessar aðstæður valda því að mat kennara á félagasamskiptum í bekk eru ekki áreiðanlegar.
- ▶ Kennari verður að grípa til sérstakra ráðstafana til að fá betri innsýn í samskipti nemendanna innbyrðis til að koma í veg fyrir einelti (Olweus)
- ▶ Hvað með foreldra?

Hverjir leggja í einelti?

Hverjir eru lagðir í einelti?

- ▶ Þolendur eru oftast hléðrægir, viðkvæmir með lítið sjálfstraust og eiga fáa vini
- ▶ Stundum eru þolendur þó ofvirkir, skapbráðir, ögrandi og hvatvísir. Þeir eru oft taldir “erfiðir” og fara jafnvel í taugarnar á fullorðnu fólki.
- ▶ Gerendur eru oft skapbráðir, eiga í erfiðleikum með að fara að reglum, hafa þörf fyrir að upphefja sig og ráðskast með aðra og skortir samúð með þolendum.

Fullorðnir leggja líka í einelti!

Ráðleggingar til foreldra á www.olweus.is og víðar

Það er hægt að undirbúa börn undir að lenda í gerendum

Öll börn lenda í áreiti, er strítt, hrint, kaffærð o.s.frv. Aðalmálið er hvernig þau bregðast við.

- ▶ Láta sem stríðnin hafi engin áhrif, svara ekki, vera yfirvegað og afslappað, nota fyndni og grín, beita sjálfstýrkjandi aðferðum eins og að hugsa að þetta sé vandamál þeirra sem standa að eineltinu. Nota hlutverkaleik.
 - Þorsteinn Muni þjálfaður
- ▶ Á að segja börnum að berja til baka?

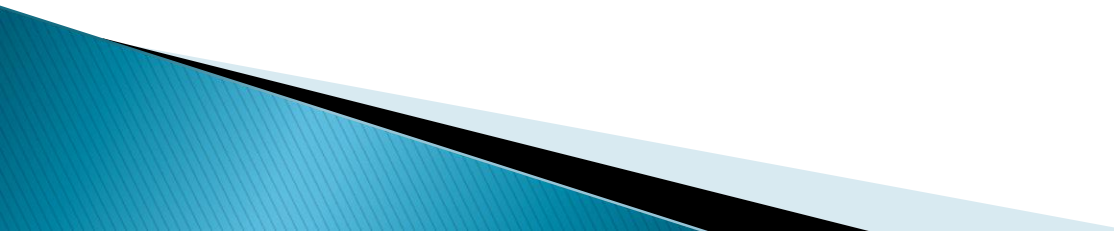
Gerendur eineltis

- ▶ Það er ekki nóg að vinna með þolendum eineltis.
 - ▶ Það er mikilvægt að gerendur fái ekki að komast upp með hegðun sína, bæði vegna þess skaða sem þeir valda þolendum og einnig sjálfra þeirra vegna og samfélagsins í heild.
 - ▶ Ef fækka á eineltistilfellum þarf að fá gerendur til að breyta hegðun sinni.
- 

Hvað er hægt að gera með gerendum?

- ▶ Breyta börnum sem leggja í einelti úr neikvæðum í jákvæða leiðtoga.
- ▶ Börn sem leggja í einelti þurfa mótandi frekar en refsandi afleiðingar
- ▶ Afleiðingar sem ekki aðeins innihalda skýr skilaboð um að einelti er óásættanlegt heldur byggja upp samkennd, færni, næmi og innsæi – og veita gerandanum aðrar leiðir – aðra kosti en að leggja í einelti.
- ▶ Dæmi: Finna hlutverk, fá þau til að hjálpa til t.d. með yngri krakka, láta þau búa til sögu þar sem þau setja sig í spor þolanda. Sem sagt að snúa notkun geranda á valdi frá neikvæðri notkun yfir í jákvæða .

Áhorfendur – Breyta þeim í hetjur

- ▶ Áhorfendur verða fyrir neikvæðum afleiðingum af einelti því þeir læra af eineltishegðuninni að ógnanir og þvinganir eru verðlaunaðar með valdi.
 - ▶ Hægt er að breyta áhorfendum í hetjur með stuðningi frá fullorðnum.
 - ▶ Hugrekki áhorfenda getur skipt sköpum í að stoppa einelti.
- 

Áhorfendur

- ▶ Þeir hafa vald til að ýta undir einelti en einnig að stoppa það.
- ▶ Flest börn segja að þeim líði ekki vel þegar þau horfa upp á einelti.
- ▶ Þegar þau gera eitthvað í málunum, skipta sér af þá stoppar eineltið í 57% tilfella á innan við 10 sek.

Ykkar börn eru oft áhorfendur

- ▶ Hvað getið þið gert til að styrkja börnin ykkar í að grípa inn í eineltismál?

Stuðningur

- ▶ Börn og unglingar þurfa hjálp við að skilja félagslega ábyrgð sína í að gera eitthvað þegar einelti er í gangi.
 - ▶ Hægt er að þjálfar þau í að taka afstöðu og grípa inn í.
 - ▶ Þau gætu þurft á handriti að halda varðandi hvað þau eiga að segja og gera.
 - ▶ Þegar fleiri en eitt barn grípur inn í þá hjálpar það til við að breyta valdastöðunni.
 - ▶ Ef þau vilja ekki grípa inn í þá þarf að hvetja þau til að segja fullorðnum frá.
- 

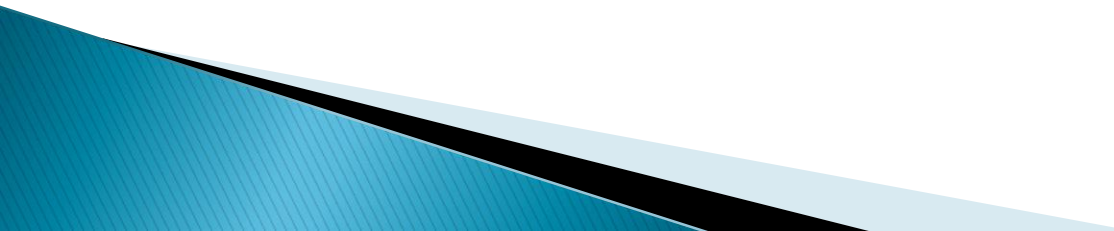
Hvetjum börnin okkar til að segja frá

- ▶ Koma þeim skilaboðum á framfæri að það er hlutverk hinna fullorðnu að takast á við einelti en að þú verðir að fá að vita af því til að geta gert eitthvað.
- ▶ Útskýra muninn á að kjafta frá og segja frá. Að kjafta frá er eitthvað sem þú gerir til að koma öðrum í vandræði, að segja frá er eitthvað sem þú gerir til að koma einhverjum út úr vandræðum.

Afleiðingar

- ▶ Rannsóknir sýna að einelti getur haft neikvæð áhrif bæði á þolendur og gerendur.
 - Félagsleg, tilfinningaleg og andleg vandamál sem jafnvel fylgja einstaklingum fram á fullorðinsár (Craig, 1998; Kumpulainen, Räsänen, & Puura, 2001; Nansel et al., 2001; Prinstein, Boergers, & Vernberg, 2001).
- ▶ Þau sem leggja í einelti eru líklegri til að eiga við ytri vandamál að stríða, eins og andfélagslega- og áhættuhegðun (Nansel et al., 2001; Olweus, 1993, 1997)
- ▶ Þau sem eru lögð í einelti eru líklegri til að eiga við innri vandamál að etja, eins og þunglyndi og kvíða (Olweus, 1993; Pellegrini, 1998).

Stattu með barninu þínu

- ▶ Hlustaðu á barnið
 - ▶ Kynntu þér málin
 - ▶ Gríptu til aðgerða
 - ▶ Ekki gefast upp
- 

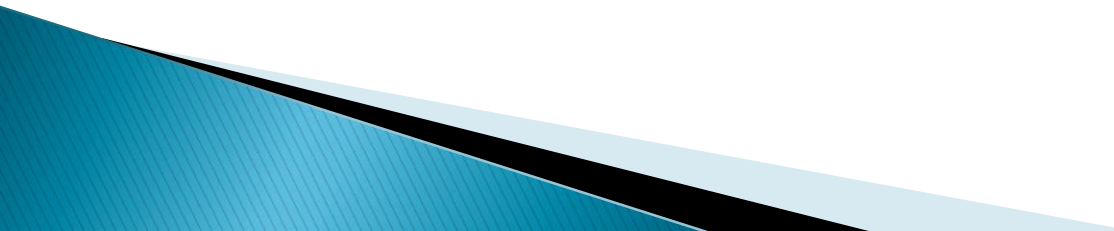
Stöðva einelti í fæðingu

- ▶ Mikilvægt að fullorðnir grípi strax inn í ef þeir verða varir við meiðandi ummæli eða eineltishegðun. Stöðva hegðunina og tala um málið um leið og það gerist.
- ▶ Ef ekki erum við að samþykkja hegðunina og kenna börnunum að þessi hegðun sé í lagi okkar vegna.

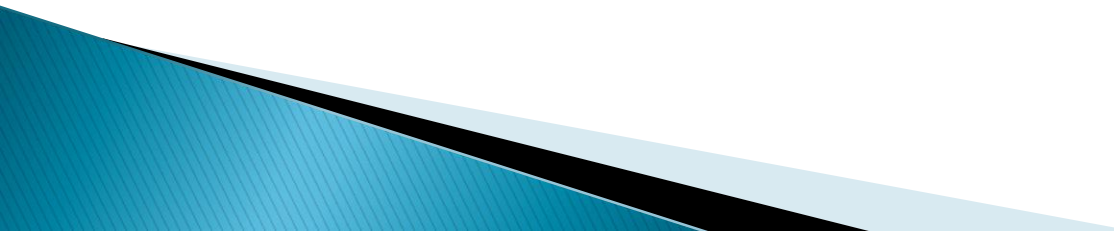
Foreldrar eru fyrirmyndir

- ▶ Hvernig tölum við um annað fólk?
- ▶ Hvernig tölum við við annað fólk?
- ▶ Foreldrar bera ábyrgð á því að kenna börnum sínum umburðarlyndi og fordómaleysi

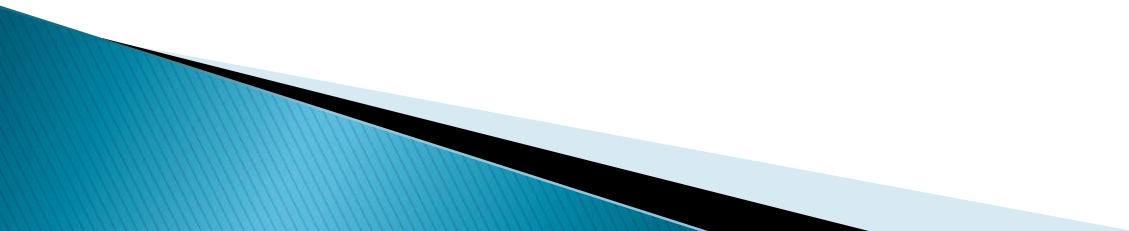
Að búa til góðan bekkjaranda

- ▶ Þekkjum hina foreldrana í bekknum og bekkjarfélagana
 - ▶ Fáum umsjónarkennarann í lið með okkur
 - ▶ Höldum utan um hópinn sem heild
 - ▶ Setjum reglur um samskipti innan bekkjarins
 - ▶ Gerum eitthvað skemmtilegt með hópnum og virkjum alla
- 

Ef illa fer

- ▶ Kynnum okkur viðbrögð við einelti
 - ▶ Göngum úr skugga um að tekið sé á eineltinu af festu og fagmennsku
 - ▶ Sættum okkur ekki við að málum sé stungið undir stól
 - ▶ Verum málefnaleg og rökvís en föst fyrir
 - ▶ Fylgjum málinu eftir og leitum út fyrir skólann eftir aðstoð ef þörf er á
- 

Reglugerð um ábyrgð og skyldur aðila í skólasamfélaginu



Ættleidd börn og einelti

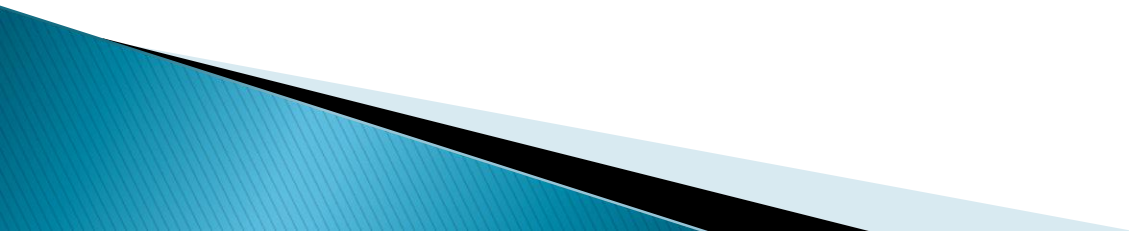
- ▶ When Kids Face Racism at School. Racial bullying is especially harmful. Here are some strategies to help your child cope and respond to racial teasing: <http://www.adoptivefamilies.com/articles.php?aid=2340>
- ▶ How to Handle Bullies at School and in the Community: http://adoption.about.com/od/bullyingbullies/How_to_Handle_Bullies_at_School_and_in_the_Community.htm
- ▶ Adopted Children and Racial Bullying at School. When Your Child is Bullied for Being a Different Race: <http://voices.yahoo.com/adopted-children-racial-bullying-school-626562.html>
- ▶ Slóð: <http://www.netplaces.com/raising-adopted-children/unique-discipline-issues-for-adopted-children/fighting.htm>
- ▶ Grein um: Treatment Disorders of Attachment in Adopted and Fostered Children: Recognition and Treatment <http://ccp.sagepub.com/content/8/3/369.full.pdf+html>

Hugstormun ☺

- ▶ Hvað getum við foreldrar gert til þess að leggja okkar af mörkum við að fyrirbyggja einelti?

Takk fyrir

Aukaglærur



Hvernig ákveðniþjálfun?

- ▶ 1. Göngulag – vera ákveðin, halda höfðinu hátt, vera bein í baki, taka ákveðin skref, horfa í kringum sig, vera með friðsælt yfirbragð og ganga í burtu frá vandræðum.
- ▶ 2. Fara burt á sterkan jákvæðan hátt – æfa sig í þessu, t.d. standa á gangstétt og leika geranda sem segir ljóta hluti. Kenna að stýra framhjá þessum aðstæðum, ganga með sjálfstrausti burtu og segja hluti eins og sjáumst seinna á hlutlausan og yfirvegaðan hátt.

- ▶ 3. Setja mörk – ef ekki er hægt að fara burt úr aðstæðunum þarf að setja skýr mörk. Æfa sig í þessu, pota aðeins í viðkomandi sem þarf að vera rólegur og skýr í röddinni þegar hann segir á ákveðinn en kurteisan hátt: hættu þessu!
- ▶ Sem sagt fara burtu ef hægt en ef ekki að setja þá skýr mörk og stoppa áreitið í fæðingu.

- ▶ 4. Nota röddina – æfa viðkomandi í að segja NEI eða HÆTTU ÞESSU. Æfa að horfa ákveðin í augun á gerandanum og tala með ákveðinni röddu.
- ▶ 5. Hemja tilfinningar þegar lenda í munnlegu áreiti – æfa í að láta fara inn um annað eyrað og út um hitt. Kasta burtu hinum særandi orðum og segja í staðinn við sjálfan sig eitthvað jákvætt.

- ▶ 6. Ekki samþykkja að fá ekki að vera með. Æfa að svara með jákvæðum hætti en ekki með væli eða reiði. “Þú ert ekki nógu góður” Svara: Ég verð betri með æfingunni. “Það eru of margir með nú þegar” Svara: Það er alltaf pláss fyrir einn enn.
- ▶ 7. Vera ákveðin í að fá hjálp – segja fullorðnum frá.
- ▶ 8. Notast líkamann til að verja sig ef allt annað þrýtur.

Góð ráð til foreldra 1

- ▶ Talaðu við og hlustaðu á barnið þitt á hverjum degi.
- ▶ Rannsóknir sýna að um helmingur barna sem verða fyrir einelti segja foreldrum sínum aldrei frá því. Börn skammast sín oft of mikið og vilja því ekki segja frá. Einnig finnst þeim stundum að enginn geti hjálpað þeim, ekki einu sinni foreldrar. Þá trúa sum því að eineltið verði verra ef þau segja frá. – Sagan hennar Dísu.

Góð ráð 2

- ▶ Komdu í skólann og í frímínútur. Rannsóknir sýna að 67% eineltistilfella gerast þar sem fullorðnir eru ekki til staðar. Ef þú getur komið einu sinni í viku eða einu sinni í mánuði – eða jafnvel einu sinni á önn þá getur það skipt máli.
 - Ef þið viljið breyta menningunni er þetta kannski eitthvað til að hugsa um?

Góð ráð 3

- ▶ **Sýndu gott fordæmi með góðmennsku.**
Börnin þín læra heilmikið um sambönd og samskipti með því að fylgjast með þér. Í hvert skiptið sem þú talar við aðra manneskju – eða um aðra – á meiðandi eða svívirðandi hátt þá ertu að kenna barninu þínu að einelti sé í lagi.

Góð ráð 4

- ▶ Lærðu að þekkja einkennin.
- ▶ Ef þig grunar að verið sé að leggja barnið þitt í einelti ræddu þá við kennara barnsins eða finndu leið til að fylgjast með samskiptum barnsins við félagana til að fá það á hreint hvort grunsemdir þínar eru á rökum reistar.

Góð ráð 5

- ▶ **Skapaðu heilbrigðar venjur/hegðun**
- ▶ Byrja strax í leikskóla. Þjálfar börnin í hvað á ekki að gera, t.d. lemja, hrinda, ýta, stríða, vera vond/ur við aðra. Einnig – og jafnvel enn mikilvægara – er að kenna börnunum hvað á að gera – vera góð, samkennd með öðrum, skiptast á og vera sanngjörn (fair play) eru hæfileikar sem skipta miklu máli í öllum samskiptum við önnur börn.

Góð ráð 6

- ▶ **Aðstoðaðu skóla barnsins að taka á einelti á árangursríkan hátt.**
- ▶ Hvort sem barnið þitt hefur verið lagt í einelti eða ekki þá ættir þú að vita hvað skólinn er að gera til að stöðva einelti. Rannsóknir sýna að aðferðir sem byggja á “zero-tolerance” eru ekki árangursríkar. Frekar aðferðir sem leggja áherslu á að byggja upp jákvæðan anda í skólanum.

Góð ráð 7

- ▶ **Búðu til heimilisreglur um einelti.**
- ▶ Börnin þín þurfa að heyra það skýrt frá þér að það er ekki eðlilegt, ókei eða í lagi að þau leggi í einelti eða verði lögð í einelti. Ekki er heldur ásættanlegt að þau standi og horfi á þegar önnur börn eru lögð í einelti.
 - Ef barnið þitt leggur í einelti getur þú hjálpað því að finna aðrar leiðir til að nota persónulegt vald sitt, stöðu og leiðtogahæfileika í skólanum.
 - Síðan getur þú unnið með barninu, kennurum og skólastjóra að því að koma á góðmennsku-áætlun í skólanum.

Góð ráð 8

- ▶ Kenndu barninu þínu að vera góður áhorfandi.
- ▶ Börn geta oft stoppað einelti með því að kalla: Hættu, þú ert að leggja í einelti!
- ▶ Flestir gerendur hætta á innan við 10 sek. ef einhver segir honum/henni að stoppa.

Góð ráð 9

- ▶ Einelti á ekki að vera hluti af barnæskunni.
- ▶ Sumir fullorðnir hika við að gera eitthvað þegar þeir sjá eða heyra um einelti. Það er mikilvægt fyrir alla að skilja að allar tegundir af einelti (þar á meðal illgjarnar sögusagnir, útilokun úr hóp og rafrænt einelti) eru ekki eðlilegur hluti æskunnar.
- ▶ Vanda: Það má ekki vera hluti af menningunni að eineltishegðun sé í raun eðlileg.

Góð ráð 10

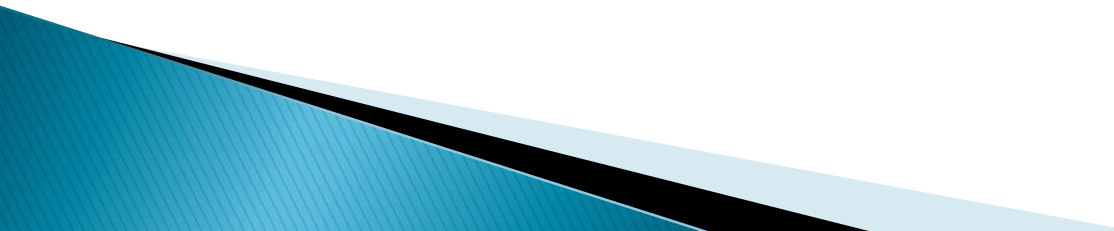
- ▶ Hinir fullorðnu þurfa að vera meðvitaðir um félagslega stöðu barnanna í bekknum
- ▶ Hvaða börn eru venjulega saman? Hvaða börn eru leiðtogar og hafa félagsleg áhrif? Hvaða börn eru félagslega veik? Hvaða börnum er ýtt til hliðar? Síðan er hægt að hafa þetta í huga þegar verið er t.d. að skipta í hópa.

Kennarar, góð ráð 1:

Hegðunarreglur

- ▶ Búa til sameiginlegar hegðunarreglur fyrir hópin þar sem fram kemur hvað ykkur öllum finnst vera ásættanleg og óásættanleg hegðun.
- ▶ Ef börnin og unglingarnir eru ábyrgir fyrir að búa til reglur um einelti þá eru þeir líklegri til að fara eftir þeim og fá vini sína til að fara eftir þeim.
- ▶ Gott að minna reglulega á reglurnar.

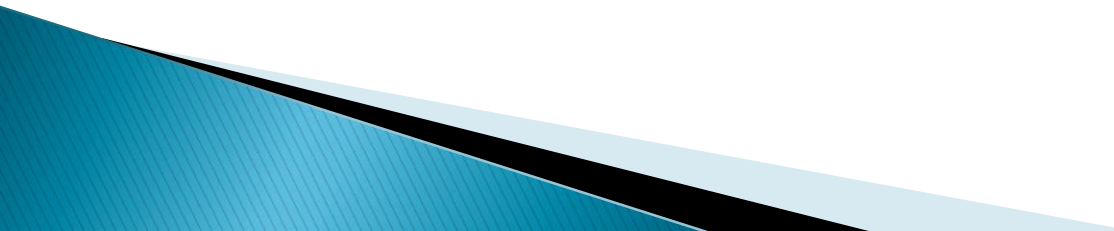
2: Búðu til mótandi afleiðingar

- ▶ Afleiðingar sem eru gerðar til að senda þau skilaboð að einelti er ólíðandi og á sama tíma veita gerendum stuðning í að læra þá færni og innsæi sem þá vantar.
 - ▶ Dæmi: Unglingur sem leggur í einelti gæti þurft að sitja afsíðis og skrifa afsökunarbréf, lesa sögu eða teikna mynd um hvernig það er að verða fyrir einelti. Börn sem leggja í einelti þurfa að skilja hver áhrif hegðunar þeirra eru á þá sem fyrir verða.
- 

3: Hvetja börnin til að segja frá

- ▶ Koma þeim skilaboðum á framfæri að það er hlutverk hinna fullorðnu að takast á við einelti en að þú verðir að fá að vita af því til að geta gert eitthvað.
- ▶ Útskýra muninn á að kjafta frá og segja frá. Að kjafta frá er eitthvað sem þú gerir til að koma öðrum í vandræði, að segja frá er eitthvað sem þú gerir til að koma einhverjum út úr vandræðum.

4: Taka merkjanlega eftir jákvæðri hegðun

- ▶ Hvetja til jákvæðra sambanda/samskipta með að hrósa fyrir góða og samvinnueinkennandi hegðun alltaf þegar hún gerist.
 - ▶ Börn og unglingar elska hrós og mörg þeirra leggja mikið á sig til að fá hrós.
 - ▶ Reyndu að einblína á jákvæða hegðun allra í hópnum, jafnvel þegar þau þurfa á leiðréttingu/leiðbeiningu að halda. Börn og unglingar gera ekki alltaf allt rétt, þau læra gegnum að prófa og mistakast.
- 

5: Takmarkaðu tækifæri til eineltis

- ▶ Skipulagðu viðburði / athafnir þannig að barnið eða unglingurinn sem er lagður í einelti (eða er utangátta) er alltaf umkringdur af öðrum sem standa með honum.
- ▶ Spáðu mikið í hluti eins og hópaskiptingu og frímínútur. Ef börn og unglingar fá að ákveða t.d. hópaskiptingu sjálf þá verða þeir sem eru lagðir í einelti útundan og verða auðmýktir.
- ▶ Brjóttu upp hópa af börnum/unglingum sem hegða sér illa / á árásargjarnan hátt þegar þeir eru saman.

6: Kennið þá félagsfærni sem börnum vantar

- ▶ Börn sem eru lögð í einelti eiga oft í erfiðleikum með að láta ekki vaða yfir sig.
- ▶ Hægt er að hjálpa þeim með því að æfa þessa hæfileika t.d. í hlutverkaleik.
- ▶ Börn sem leggja í einelti þurfa annars konar þjálfun: Færni í að leysa úr vandamálum á jákvæðan hátt, getu til að láta ekki undan hópþrýstingi um að leggja í einelti o.fl. – breyta þeim í jákvæða leiðtoga

7: Byggið á styrkleika barnanna

- ▶ Börn og unglingar sem eru lögð í einelti eru oft með lágt sjálfsmat.
- ▶ Hvetjið þau til að taka þátt í viðburðum /atburðum sem þeim finnst skemmtilegir og þau eru góð í.
 - Að varpa ljósi á styrkleika þessara barna getur breytt orðsperi þeirra í hópnum.
- ▶ Fyrir börn sem leggja í einelti er gott að búa til tækifæri fyrir þau að nota eðlislæga leiðtogahæfileika sína á jákvæðan hátt.

8: Treystu á innsæið þitt

- ▶ Ef þú heldur að verið sé að leggja ákveðinn barn/ungling í einelti þá er það mjög líklega rétt hjá þér. Þau neita hinst vegar oft, vegna skammar eða ótta.
- ▶ Ef það sem er í gangi lítur út eins og einelti og þínar tilfinningar segja þér að um einelti sé að ræða þá er um að gera að grípa inn í og skoða málið.

9: Hlustaðu og hjálpaðu

- ▶ Ef barn eða unglingur kemur til þín og segist vera lagður í einelti vertu þá tilbúin að hlusta strax, ekki fresta því. Þakkaðu viðkomandi fyrir að hafa haft hugrekki til að koma og segja þér.
- ▶ Fáðu svo fram allar staðreyndir og láttu vita af að þér sé ekki sama.
- ▶ Stundum virðist þetta ekki neitt neitt, mikilvægt er að þú sýnir að þú sért tilbúin til að halda áfram með málið, jafnvel þó að ekki virðist um alvarlegan hlut að ræða. Að vera samkvæmur sjálfum sér skiptir miklu máli.