

## Einelti og viðbrögð foreldra

Það kallast einelti, þegar einstaklingur eða hópur beitir einhvern langvarandi andlegu eða líkamlegu áreiti eða útilokar einhvern í töluverðan tíma. Áreitið þarf að gerast nokkuð oft einu sinni í viku eða oftar. Með andlegu áreiti er átt við stríðni og hótanir og með líkamlegu áreiti er átt við að hrinda, lemja eða alvarlegra ofbeldi.

### Rætur eineltis

Rætur eineltis eru margþættar og samtvinnaðar þáttum eins og t.d. persónuleika og skapgerð nemenda, félagslegri hegðun þeirra, tjáskiptum, sjálfstrausti, líkamsþroska og áhrifum frá skóla, fjölskyldu og samfélaginu.

Rannsóknir hafa sýnt, að þeir sem leggja aðra í einelti hafa jákvæðari afstöðu til ofbeldis en aðrir og eru árásgjarnari gagnvart félögum sínum. Þeir hafa gjarnan mikla þörf fyrir að ráða yfir og stjórna öðrum, eiga erfitt með að setja sig í spor fórnarlambanna og fara eftir reglum og eru oft hvatvísir og skapa sundrunu í bekknum. Þetta á meira við um stráka, en stelpur sem leggja aðra í einelti eru líka ráðríkar, dónalegar og eru í meira ójafnvægi en jafnaldrarnir.

Þolendur eða fórnarlömb eineltis eru oft óörugg með sig, kvíðin og hlédræg og hafa lítið sjálfstraust. Annar minni hópur þolenda er líka til, sem er andstæða þessa fyrrnefnda og kallast ögrandi fórnarlömb. Þessir krakkar eru órólegir og valda þirringi og spennu. Þeir hafa gjarnan einbeitingarvandamál og eru ofvirkir. Þeir eru klaufar í samskiptum, verða oft reiðari en tilefni er til og öðrum finnst því gaman að æsa þau upp. Sumir krakkar eru bæði gerendur og þolendur og eru þau líka skapbráð og oft ofvirk. Þeim líkar illa í skóla og eru einmana.

Nokkrir félagslegir þættir hafa áhrif á útbreiðslu eineltis og einn þeirra er félagsleg smitun. Þegar gerandinn eða hrekkjusvínið hefur fundið sér fórnarlamb til að taka fyrir hafa ýmsir skömm og gaman að og verða beinir eða óbeinir þátttakendur í því. Eftir því sem hrekkjusvínið er vinsælla í hópnum því fleiri dragast inn í það með honum. Þeir eru áhrifagjarnastir, sem eru óöruggastir með sig og hafa lítið álit meðal félaga sinna og nota nú tækifærið til að ganga í augu þeirra. Eftir því sem fleiri taka þátt í eineltinu, því erfiðara verður að taka afstöðu gegn því. Margir þora ekki að klaga af ótta við að verða sjálfir teknir fyrir. Mikilvægt er því að bregðast fljótt við einelti svo það nái ekki að breiðast út og festa sig í sessi. Einelti kemur einnig upp vegna flokkadrátta og valdabaráttu í félagahópnum og vegna öfundar og ósköp venjuleg börn geta orðið fyrir því.

Þegar börn upplifa afskipta- og skilningsleysi foreldra, engar kröfur eru gerðar til þeirra og þeim er ekki settar reglur og mörk varðandi reiði og árásgirni og eru sjálf jafnvel beitt ofbeldi, þá er hætt við að þau verði hömlulaus, kunni ekki að leysa ágreining og þrói með sér reiði út í umhverfið, sem oft fær útrás í skólanum. Eftir því sem afstaða starfsfólks skóla er skýrari gegn einelti þeim mun minna er um það. Í samfélagi þar sem áhersla er lögð á samhjálp,

samkennd með öðrum og barist er gegn hvers kyns fordómum, þar er meira umburðarlyndi og minna ofbeldi og einelti.

### **Hættumerki hjá börnum, sem lögð eru í einelti.**

Þegar börn verða fyrir einelti breytast þau oft í háttum því er virðist að tilefnislausu, því það getur verið erfitt og niðurlægjandi að segja frá því sem sagt er og gert er við mann. Foreldrar ættu að hafa einelti í huga, ef barnið verður taugaspennt og hlédrægt og fer að halda sig meira heima án sýnilegrar ástæðu. Vegna kvíða og spennu kvarta þau gjarnan um höfuðverk og magaverk o.fl. Börnin detta oft niður í námi vegna þess að þau einbeita sér verr. Þau kvíða fyrir að fara út í frímínútur og hugsa um það sem mögulega bíður þeirra þar og stundum er þeim hótað einhverju í næstu frímínútum og þá fylgjast þau minna með kennslunni. Sömu áhyggjur og kvíði koma iðulega yfir þau heima þegar þau hugsa um skólann. Margt annað getur legið þarna að baki en einelti, en góð regla er samt að hafa það í huga og athuga hvort svo sé, því eldri börn eiga verr með að segja frá einelti, því þeim finnst skammarlegt að geta ekki bjargað sér í skólanum og haldið vinsældum eins og aðrir. Algeng hegðun barna, sem lögð eru í einelti, er að leggja seinna af stað í skólann á morgnana eða drolla á leiðinni til þess að aðrir krakkar séu komin inn í tíma og þau losni með því móti við áreiti. Af sömu ástæðu veigra þau sér við að fara út í frímínútur og biðja oft um að fá að vera inni án þess að nefna raunverulegu ástæðuna fyrir því. Þau forðast stundum ákveðnar kennslustundir eða leiki og vafra ein úti í frímínútum og kvarta yfir að frímínútur séu leiðinlegar. Oft er beðið um að fá að sleppa við leikfimi og sund, því víða er lítið eftirlit með krökkunum í búningsklefunum og þar eru þau berskjaldaðri fyrir áreiti og athugasemdum. Foreldrar ættu að vera vel á verði, ef hlutir eru teknir eða eyðilagðir án þess að barnið klagi og eins ef það fer að biðja um auka peninga, því það þekkist að peningar séu heimtaðir af börnum eða að þau verði að kaupa sér frið. Barninu getur verið útskúfað úr félagahópnum og ekki boðið í afmæli eða teiti. Stundum verður vanlíðan það mikil, að börnin neita að fara í skólann. Nýlegar rannsóknir hafa sýnt, að þunglyndi er algengara hjá börnum sem tengjast einelti en öðrum. Þunglyndir nemendur geta vakið neikvæða athygli félaganna og þannig getur þunglyndi leitt til eineltis og líka verið afleiðing þess. Það er mín reynsla, að börn sem verða fyrir einelti og sérstaklega unglingar sjá oft enga leið út úr því og fyllast vonleysi og verða döpur og jafnvel þunglynd. Mikilvægt er því að barnið skynji að brugðist sé við eineltinu og því hjálpað sem fyrst.

### **Meginviðfangsefni aðgerða**

Gott er að gera eineltið opinbert eins og ég kalla það, þ.e. að láta foreldra barnanna í bekknum vita að einelti sé í gangi og fá þau til samstarfs um að stöðva það. Við það dregur úr eineltinu og krakkarnir geta nú tekið afstöðu gegn eineltinu án þess að eiga eins mikið á hættu að verða sjálf tekin fyrir. Mörg þeirra eru með sektarkennd yfir því og vilja bæta fyrir það og mikilvægt er að nýta sér það. Hjálpa þarf gerendunum að setja sig í spor fórnarlambins og skilja vanlíðan þess, en yngri krakkar halda oft að fórnarlambinu sé alveg sama og líti jafnvel á þetta sem leik, því það berjist ekkert á móti. Gerendurnir gera sér ekki grein fyrir því, að fórnarlambið þorir ekki að berjast á móti, því það er svo hrætt um að það geri illt verra. Breyta þarf álit og afstöðu félaganna í garð fórnarlambins. Mikilvægt er að fá

bekkjafélagana og sérstaklega gerendurna til þess að hugsa í lausnum og setja fram lausnir á því, hvernig hægt er að stoppa eineltið. Hjálpa þeim að velja raunhæfar lausnir og skuldbinda þá til að fylgja þeim eftir og fylgjast með og styðja þá. Þetta er tímafrekt en nauðsynlegt, ef stoppa á eineltið og uppræta það.

### **Tilfinningar foreldra fórnarlambins.**

Foreldrar verða gjarnan kvíðnir og ráðvilltir, þegar þeir skynja, að barnið þeirra er taugaspennt og hlédrægt, og þegar þeir komast svo að því að það er lagt í einelti, þá setur það af stað tilfinningarót hjá þeim. Í fyrstu veldur það undrun, að barnið skuli vera tekið fyrir og þeir spyrja sig, hvers vegna slíkt gerist og hvers vegna það aðlagast ekki eins og önnur börn. Síðan er algengt að það komi fram reiði í garð gerenda og jafnvel löngun til að hefna sín á þeim. Eins kemur fram reiði og vonbrigði með skólann yfir því að þetta skyldi hafa komið fyrir og að barnið eigi enga vini og sé einmana í skólanum. Margir foreldrar upplifa getu- og hjálparleysi. Barnið verður að fara í skólann, þrátt fyrir það sem kann að bíða þess þar og foreldrarnir eru þá ekki til staðar til þess að grípa inn í og vernda barnið. Foreldrar eru oft í óvissu með það, hvort þeir eigi að leita hjálpar hjá öðrum foreldrum. Eins og kom fram áður hefur það oftast nær góð áhrif, þegar aðrir foreldrar fá að vita af því sem er að gerast í félagahópnum og flestir eru fegnir því og verða leiðir yfir því, ef börnin þeirra eru þátttakendur, en einstaka bregðast líka ekki vel við. Mikilvægt er að upplýsa foreldra barnanna um hvað er í gangi og biðja þau um aðstoð við að stöðva eineltið og sleppa öllum ásökunum, því það er samvinnan og samkenndin sem gildir. Ef foreldrunum finnst þeir ekki mæta skilningi starfsfólks skólans og skynja úrræðaleysi, þá eru miklar líkur á að þeir verði tregari til að leita aftur til skólans og hafa samvinnu við hann. Mikilvægt er því að starfsfólkið sýni foreldrum skilning og sannfæri þau um að tekið verði á málinu og það verði síðan gert af öryggi og festu, því það dregur úr kvíða þeirra og barnsins. Foreldrar örvænta oft um að aðgerðir skólans verði áhrifalausar og því er mikilvægt að foreldrar fái að fylgjast með aðgerðum og það eykur einnig samvinnuna við þá.

### **Ef barnið þitt er lagt í einelti, hvað er þá gott að gera.**

Tala þarf um þetta við barnið og hjálpa því að ræða málið. Það er oft erfitt fyrir barnið að segja frá og þá er nauðsynlegt að vera þolinmóður, hlusta og reyna að fá fram staðreyndir í málinu. Tala við umsjónarkennarann og gefa honum tíma til að kynna sér málið, en segja honum eða þeim aðila, sem ætlar að taka á málinu frá því sem foreldrar komast að í sambandi við eineltið og áhrif þess á barnið. Foreldrar ættu ekki að tala um eineltið sín á milli svo barnið heyri, því það getur aukið kvíða þess og sérstaklega, ef foreldrarnir eru reiðir út í skólann eða eru örvæntingafullir og hafa litla trú á aðgerðum. Leyfið barninu ekki að einangra sig heima, heldur hvetjið það til að vera með öðrum krökkum. Ef foreldrum finnst barnið geta breytt einhverju í kringumstæðunum eða í framkomu sinni og hegðun að ræða þá möguleikana á því við barnið.

### **Tilfinningar foreldra gerenda.**

Foreldrar gerenda upplifa einnig tilfinningarót og þeir óttast oft að barn þeirra sé álitíð vandræðabarn og að aðrir hljóti því að halda, að þeir séu lélegir foreldrar. Sumir fyllast skömm og sektarkennd og finnst það jafnvel

niðurlægjandi að barnið skuli vera að áreita aðra og spyrja sig spurningar eins og hvers vegna getur barnið mitt ekki hegðað sér vel? Foreldrar þessara barna þurfa jafn mikinn stuðning af skólans hálfu og foreldrar fórnarlambanna. Kanna þarf líka líðan þessara barna og kenna þeim betri samskipti.

### **Ef barnið þitt leggur aðra í einelti.**

Það er einnig nauðsynlegt að ræða einelti við þessi börn. Foreldrar þurfa þá að vera búin undir það að börnin kenni fórnarlambinu um eineltið, því það sé svona og svona og hafi gert eitthvað sem réttlæti eineltið. Þetta eru eðlileg varnarviðbrögð og foreldrar ættu að taka þessu með ákveðnum fyrirvara og tala við umsjónarkennarann og kynna sér málið. Einelti og ofbeldi er aldrei afsakanlegt og foreldrar þurfa að fá barnið til að skilja að það er ekki mannúðlegt að ráðast á minnimáttar. Athuga þarf, hvort barnið er sjálft áreitt, því ef svo er þá er barnið stundum að leiða athyglina frá sér með því að hrekkja aðra eða hefna fyrir sig.

Einelti stendur yfirleitt lengi, ef ekkert er að gert og getur truflað persónuleikaprofna bæði gerenda og þolenda. Þolandinn eða fórnarlambið getur fyllst minnimáttarkennd og lærir ekki eðlileg samskipti við jafnaldra sína og það getur háð honum seinna. Gerandinn þroskar heldur ekki eðlileg samskipti. Hann lærir ekki að hemja sig, hættir til að leysa ágreiningsmál með ofbeldi, og honum hættir því við að lenda í erfiðleikum seinna á lífsleiðinni. Taka þarf því fljótt og vel á einelti bæði heima og í skóla og eiga sem mesta og besta samvinnu um það.

Brynjólfur G. Brynjólfsson, sálfræðingur