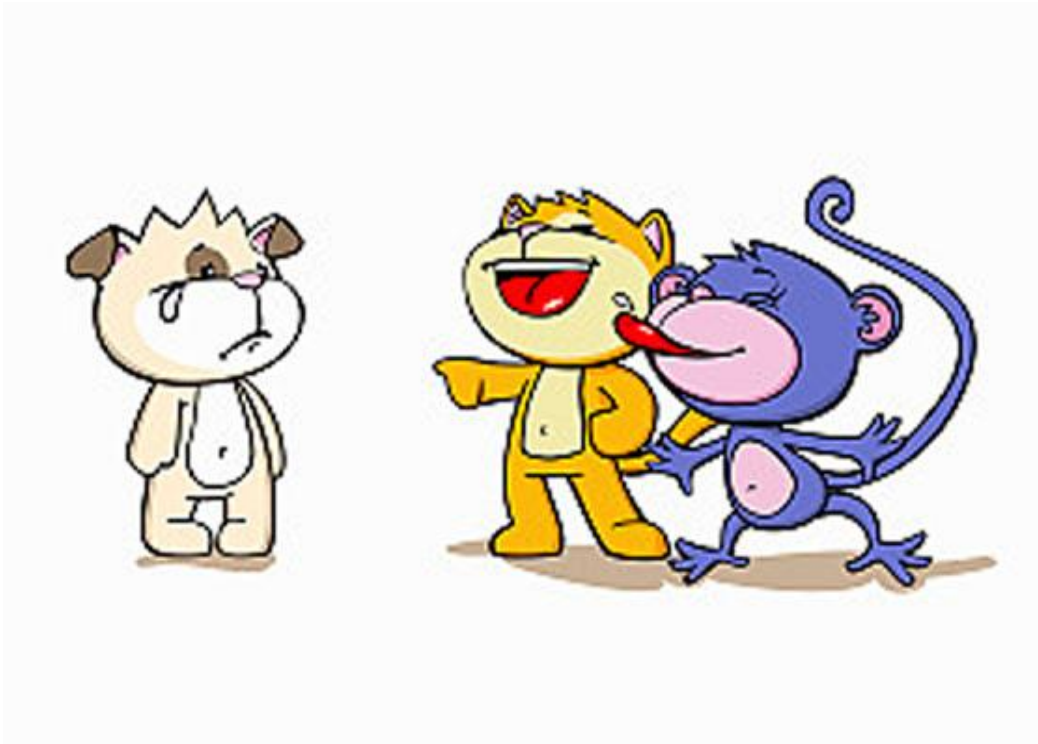


Eineittis- og forvarnaráætlun



2011

Sæunn Elfa Pedersen

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Hvað er einelti?	4
Hvað er stríðni?	4
Hversu algengt er einelti?	4
Hverjir eru gerendur? Hverjir eru þolendur?	4
Hvers vegna leggja nemendur í einelti?	6
Hverjar eru afleiðingar eineltis?	6
Einelti í leikskólum	7
Í hverju felast forvarnir? Til hvaða aðgerða er gripið gegn einelti?	8
Eftirlitskerfi	8
Almennar forsendur	9
Umræðuhópar	9
Yfirlit yfir aðgerðir í leikskólanum	10
Hvers vegna Lífsleikni?	11
Félagsfærnikönnun:	12
Nýliðar í starfshópnum:	14
Umfjöllun um bókina Taming the Dragon:	14
Umfjöllun um Stig af stigi:	15
Umfjöllun um Du og jeg og vi to:	15
Umfjöllun um Lífsmennt: Viðfangsefni í Lífsgildum fyrir börn 3-7 ára:	16
Námsefni í Jörfa	17
Tveggja ára:	17
Þriggja ára:	18
Fjögurra ára:	18
Fimm ára:	19
Útileiksvæði	19
Hreyfisvæði	19
Forvarnarstefna Reykjavíkurborgar	20
Helstu þættir Olweusaráætluninnar sem nýtast vel í leikskólanum	21
Heimildarskrá	22

Inngangur

Við gerð þessarar áætlunar var í upphafi ætlunin að gera eineltisáætlun. Fljótlega varð ljóst hversu mikilvægar forvarnir og lífsleikni eru í þessu samhengi. Útkoman varð eineltis- og forvarnaráætlun. Í leikskólanum Jörfa er lögð áhersla á lífsleikni og tengist kennsluefnið sem notað er forvörnum. Í leikskólanum var unnið þróunarstarf og gefin út skýrslan Tilfinningatjáning - lífsleikni árið 2007 en töluvert er vitnað í þá skýrslu í þessari áætlun. Hlutverk og ábyrgð kennara er meðal annars að móta hamingjusama einstaklinga sem hafa góða færni í að takast á við lífið og að finna því farsælan farveg.

Kennarar í Jörfa hafa komið með margar góða hugmyndir og tekið þátt í umræðum um einelti og fyrirbyggjandi aðgerðir sem koma fram í skýrslunni. Einnig hafa þeir séð um yfirlestur og komið með margar góðar ábendingar. Kennarar hafa fengið fræðslu um eineltisáætlun Olweusar og hefur það reynst gagnlegt við gerð skýrslunnar.

Bergljótu Gyðu Guðmundsdóttir þakka ég kærlega fyrir góða aðstoð við gerð skýrslunnar.

Hvað er einelti?

Sá sem verður fyrir endurteknum neikvæðum verknaði eins eða fleiri yfir ákveðið tímabil er sagður lagður í einelti (Olweus, 2005b). Ekki er talað um einelti nema þessu til viðbótar sé aflsmunur til staðar, þegar sá sem verður fyrir hinum neikvæða verknaði getur ekki svarað fyrir sig og er nánast varnarlaus gagnvart þeim sem angrar hann/hana. Einelti getur hvorki talist eðlilegt né réttlæt看legt undir nokkrum kringumstæðum. Einelti á aldrei að líða og það ber ávallt að stöðva. Foreldrum, kennurum og öðrum sem koma að uppeldi barna ber að tryggja það að börnum líði vel og að þau búi við öryggi.

Þrennt er talið einkenna eineltishugtakið samkvæmt ofangreindri skilgreiningu: Árásarhneigt (ýgt) eða illa meint atferli, endurtekning sem stendur yfir ákveðinn tíma, ójafnvægi afis og valda í samskiptum. Það er því neikvæður og/eða ofbeldiskenndur verknaður ef einhver veldur öðrum viljandi tjóni eða óþægindum, ýmist með líkamlegri snertingu, í orði eða á annan hátt (Olweus, 2005b). Einelti á sér oft stað án þess að þolandinn hafi á nokkurn hátt ögrað gerendum og getur birst í ýmsum myndum. Opnar og augljósar árásir á þolanda flokkast undir beint einelti. Einangrun eða útilokun úr hópi, illt umtal eða aðrar duldar árásir eru dæmi um óbeint einelti. Stundum getur reynst erfitt að skera úr um það hvort um stríðni er að ræða eða einelti. Yfirleitt er ærslafullur leikur eða stríðni á vingjarnlegum nótum ekki flokkuð undir einelti (Olweus, 2005b).

Hvað er stríðni?

Stundum getur reynst erfitt að skera úr um það hvort um stríðni eða einelti er að ræða. Ærslafullur leikur eða stríðni á vingjarnlegum nótum flokkast ekki undir einelti. Hins vegar má segja að endurtekin, illgirnileg stríðni teljist einelti, sérstaklega ef ljóst er að sá sem verður fyrir henni sé henni mótfallinn. Ærslafullur leikur er algengur meðal barna á grunnskólaaldri/leikskólaaldri og er mun algengari meðal drengja en stúlkna og í yngri aldurshópum. Börn allt niður í um fimm ára geta gert greinarmun á slag í gamni og alvöruslag og þróast ærslafullur leikur sjaldan í alvöruslagsmál.

Hversu algengt er einelti?

Algengi eineltis meðal grunnskólanemenda í 4. – 10. bekk á Íslandi var kannað á árunum 2002 og 2003. Fyrri árið sögðust 11,5% nemenda í 4. – 7. bekk verða fyrir einelti tvisvar til þrisvar í mánuði eða oftar. Meðal nemenda í 8. – 10. bekk var hlutfallið 7,6%. Ári síðar mældist eineltið 7,9% í yngri hópnum og 4,7% meðal eldri barnanna en áætlun Olweusar gegn einelti hafði þá verið við lýði í eitt ár (Olweus, 2005b).

Hverjir eru gerendur? Hverjir eru þolendur?

Nemendur nefna oft ýmis ytri einkenni barna sem eiga það til að lenda í einelti en þrátt fyrir það eru þolendur lítið sem ekkert frábrugðnir öðrum börnum, hvorki í útliti né ef lítið er til aðstæðna þeirra (Gitta Unn Ármannsdóttir og Jóhanna Sigurjónsdóttir, 2004).

Rannsóknir hafa sýnt nokkuð skýra mynd af algengustu einkennum þeirra sem eiga á hættu að vera lagðir í einelti. Þó er ekki hægt að ganga út frá því vísu að ef þessi einkenni eru til staðar hjá einstaka barni að það verði lagt í einelti. Einnig er mögulegt að einkennin séu frekar afleiðing eineltis en undanfari þess. Oft er líklegum þolendum eineltis skipt í tvo hópa:

Aðgerðalausir eða undirgefni þolendur:

Hlédrægir, varkárir, viðkvæmir

Óöryggi, neikvæð sjálfsmýnd

Ekki líkamlegir jafnokar gerenda eða jafnaldra, finnst ekki gaman að slást (oft drengir)

Fáir eða engir vinir

Hrædd við að slasa sig

Oft auðveldara að umgangast fullorðna heldur en jafnaldra.

Ögrandi fórnarlömb eineltis:

Oft skapbráð, reyna að svara fyrir sig, yfirleitt lítið ágengt

Oft eirðarlaus, klaufaleg, reikul, almennt talin „erfið“

Sum með einbeitingar- eða ofvirknivanda

Fara stundum í taugarnar á fullorðnum

Reyna stundum sjálf að leggja minni máttar í einelti

Sum börn eiga það til að sýna svokallaða snagahegðun (clingy behavior), það er „hengja sig“ á kennara, til dæmis með því að elta hann, vilja sífellt sitja í fangi hans eða halda í föt hans. Þessi hegðun gæti verið merki um að barnið eigi erfitt með félagsleg tengsl við önnur börn. Hugsanlega eiga þessi börn því frekar á hættu en önnur að verða þolendur eineltis. Mikilvægt er að styrkja þessi börn í leik við önnur börn, efla félagslega færni þeirra og draga þar með úr snagahegðun. Útskýra þarf fyrir barninu til hvers er ætlast og segja því í hversu æskileg hegðun felst. Hundsa ber snagahegðun en mikilvægt er að muna að umbuna fyrir æskilega hegðun, til dæmis leik við önnur börn. Einnig þarf að taka frá tíma þar sem barnið fær óskipta athygli.

Sýnt hefur verið fram á að þeir sem eiga það til að leggja aðra í einelti hafa oft eitt eða fleiri sameiginleg einkenni.

Algeng einkenni gerenda:

Viðhorf til ofbeldis oft jákvæðari en barna almennt

Mikil þörf fyrir að fá vilja sínum framgengt, ráðskast með aðra

Oft líkamlega sterkari en félagar og þolendur (yfirleitt piltar)

Skapbráð, fljótfær, lítil þolinmæði gagnvart hindrunum og frestunum

Erfitt með að fara að reglum

Harðskeytt, lítil eða engin samúð með þolendum

Sýna fullorðnum oft ágenga hegðun

„Kjafta sig“ oft úr erfiðum aðstæðum

Margir telja að það að leggja í einelti sé hluti af almennri eða víðtækri andfélagslegri hegðun. Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem leggja í einelti eiga frekar á hættu en aðrir að fremja afbrot, misnota vímuefni og fleira þess háttar. Við 24 ára aldur var til dæmis fjórfalt algengara meðal fyrrum gerenda að hafa verið dæmdir fyrir afbrot heldur en annarra jafnaldra. Mikilvægt er að átta sig á þessu mynstri óæskilegrar hegðunar, án þess að hægt sé að tala um beinar afleiðingar. Ríflega helmingur þeirra gerenda sem eru mest áberandi eru nemendur með atferlisvanda. Atferlisvandi felst meðal annars í árásargjörnu, truflandi atferli sem beinist út á við (externalizing behavior), til dæmis árásargirni og móttþróa. Þeir geta verið uppstökkir, hreyfiofvirkir, eirðarlausir og með einbeitingarvanda. Atferlisvandi sem þessi er talsvert algengari meðal drengja en stúlkna, birtist við ýmsar aðstæður og endurtekur sig (Olweus, 2005b). Þrátt fyrir þetta er ekki þar með sagt að allir gerendur glími við atferlisvanda. Það er heldur ekki svo að allir sem glíma við atferlisvanda leggi aðra í einelti. Fyrirmyndarnemendur sem eiga ekki við neinn hegðunarvanda að stríða geta allt eins verið gerendur í einelti og jafnvel fengið

skólasystkini með sér í lið. Fæstar stúlkur sem taka þátt í einelti eiga til dæmis við hegðunarvanda að stríða.

Stúlkur eru lagðar í einelti af bæði stúlkum og drengjum en drengir oftast nær af drengjum. Stúlkur sem lagðar eru í einelti eru líklegri til að segja öðrum frá eineltinu, svo sem foreldrum, kennurum eða vinum, heldur en drengir (Olweus, 2005b). Einelti meðal stúlkna einkennist síður af líkamlegu ofbeldi og er oft og tíðum dulda en hjá drengjum. Baktal og útilokun eru til dæmis algengar aðferðir.

Hvers vegna leggja nemendur í einelti?

Oft er talað um þrjár ástæður eineltis sem eiga einkum við um drengi sem gerendur þar sem einelti meðal stúlkna hefur ekki verið rannsakað jafnmikið.

- Talið er að gerendur hafi sterka þörf fyrir að ráðskast með aðra og afla sér valda.
- Algengt er að þeir sem leggja aðra í einelti alist upp við erfiðar aðstæður og að ringulreið og deilur ríki í fjölskyldum þeirra. Slíkt umhverfi getur mögulega aukið líkurnar á því að þau sýni hegðun sem veldur öðrum nemendum tjóni og þjáningum.
- Hegðun gerenda í einelti hefur oft og tíðum jákvæðar afleiðingar fyrir þá, hún getur til dæmis styrkt félagslega stöðu þeirra meðal annarra nemenda.

Nemendur eiga það stundum til að laðast að eineltinu og taka þátt í því ef forsprakki þess er vinsæll og félagsleg staða hans sterk. Ef enginn reynir að sporna við eineltinu má segja að gerandanum sé umbunað með „sigri“ sínum á þolandanum. Viðmið annarra um árásarhneigt atferli geta breyst og þeir gætu jafnvel sjálfir farið að taka þátt í verknaðinum, enda hefur verið sýnt fram á það að ábyrgðarkennd hvers og eins minnkar eftir því sem fleiri taka þátt í neikvæðu atferli, svo sem einelti. Þannig aukast líkurnar á því að nemendur taki þátt í eineltinu án þess að hika. Með tímanum geta stöðugar árásir og niðurlægjandi athugasemdir orðið til þess að litið er á þolandann sem „óæðri manneskju“ sem jafnvel „biður um að vera barin“. Það getur aftur dregið úr sektarkennd þeirra sem taka þátt. (Olweus, 2005b)

Hverjar eru afleiðingar eineltis?

Segja má að ákveðin vitundarvakning hafi átt sér stað meðal almennings um einelti á síðustu árum. Athygli manna hefur einnig beinst að hugsanlegum afleiðingum eineltis, bæði meðal gerenda og þolenda. Ef enginn reynir að koma í veg fyrir einelti má segja að á ákveðinn hátt sé gerendum umbunað með sigri sínum á þolandanum. Viðmið hlutlausra nemenda um árásarhneigt atferli geta svo mögulega breyst á þann hátt að þeir fari sjálfir að taka þátt í eineltinu. Margoft hefur verið sýnt fram á það að einstaklingar finna fyrir minni ábyrgð og sektarkennd ef margir taka þátt í neikvæðu atferli svo sem einelti (Olweus, 2005b). Mörg dæmi eru um sjálfsvíg barna og unglunga sem lögð hafa verið í einelti (Gitta Unn Ármannsdóttir og Jóhanna Sigurjónsdóttir, 2004).

Einelti hefur yfirleitt neikvæð áhrif á staðblæ þar sem það þrífst. Sennilegt er að margir verði fyrir neikvæðum afleiðingum eineltis í grunnskólum. Þar sem eineltisvandinn er mikill er algengt að nemendur finni fyrir óöryggi og að þeir kunni ekki vel við sig í skólanum. Þeir sem verða fyrir langvarandi og miklu einelti hljóta oft af því varanlegan skaða sem getur haft neikvæðar afleiðingar fyrir þjóðfélagið, til dæmis í auknum útgjöldum þjóðfélagsins vegna heilsufarsvanda þolenda síðar á ævinni (Gitta Unn Ármannsdóttir og Jóhanna Sigurjónsdóttir, 2004).

Afleiðingar eineltis koma yfirleitt fljótt í ljós og flestir þeirra sem lagðir eru í einelti eru daprir og niðurdregnir. Algeng viðbrögð eru kvíði og ótti og sumir þróa með sér ýmis líkamleg einkenni, svo sem

Eineltishringurinn

Viðbragðsmynstur í eineltisaðstæðum



höfuðverk og magaverk. Oft missa þau einbeitinguna í náminu, missa trúna á sjálf sig og hafa neikvæða sjálfsmynd. Mörgum finnst þau jafnvel bera sjálf ábyrgð á því að þau eru lögð í einelti og hugsa eitthvað á þessa leið: „eitthvað hlýtur að vera að mér fyrst ég er lögð/lagður í einelti“ (Olweus, 2005b).

Einelti í leikskólum

Í rannsókn Alsaker frá árinu 1991 á einelti meðal leikskólabarna kom í ljós að árársargjörn hegðun átti sér stað meðal leikskólabarna og að 10% barnanna töldust þolendur eineltis en tæp 17% gerendur. Rúmur helmingur barnanna taldi sig hafa orðið fyrir árársargirni en aðeins tæplega 10% töldu sig hafa gert á hlut einhvers.

Árið 2003 var gerð viðhorfskönnun í öllum leikskólum Akureyrar þar sem 48 foreldrar og jafnmargir leikskólakennarar voru beðnir að svara því hvort þeir teldu að einelti ætti sér stað meðal leikskólabarna. Meirihluti svarenda sem tók afstöðu taldi einelti eiga sér stað í leikskólum og rúmlega helmingur leikskólakennara sagðist hafa orðið var við einelti (Gitta Unn Ármannsdóttir og Jóhanna Sigurjónsdóttir, 2004). Í athugun Öldu Ómarsdóttur og Erlu Grétu Skúladóttur frá 2007 kom einnig í ljós að einelti á sér stað á leikskólum og að flestir starfsmenn á leikskólanum eru meðvitaðir um það.

Sérhver kennari gegnir lykilhlutverki í áætluninni gegn einelti og skiptir þess vegna miklu máli að áætlunin og framkvæmd hennar verði hluti af daglegu starfi með börnunum. Segja má að hlutverk kennara sé bæði að kenna og skipuleggja kennslu og að móta og viðhalda góðu andrúmslofti meðal barnanna svo nám geti átt sér stað (Olweus, 2005b). Kennarar þurfa að bregðast við og grípa til

viðeigandi aðgerða sýni börn óæskilega hegðun. Þeir þurfa einnig að sýna ákveðinn myndugleika sem leiðtogar. Öllum börnunum þarf að vera ljóst að kennarinn er leiðtogi hópsins.

Í hverju felast forvarnir? Til hvaða aðgerða er gripið gegn einelti?

Einelti er yfirleitt vanmetinn vandi sem erfitt er að ná tökum á nema með samræmdum aðgerðum foreldra, kennara og barnanna sjálfra. Allir verða að vera virkir og taka þátt. Eineltisáætlun Olweusar byggist á fáeinum grunnatriðum sem rannsóknir hafa sýnt að geti dregið úr á árásarhneigðu atferli. Þau eru:

- Hljá, einlægur áhugi og alúð hinna fullorðnu
 - Ákveðnir rammar gegn óviðunandi hegðun
 - Að neikvæð viðurlög (hvorki niðurlægjandi né líkamleg) liggi við brotum á reglum.
 - Að styrkja jákvæða hegðun
 - Að hinir fullorðnu í skóla og á heimili komi fram af myndugleik sem yfirboðarar
- Í upptalningunni hér fyrir ofan er viðbót sem ekki er alveg samkvæmt Olweus en það er setningin að styrkja jákvæða hegðun

Sýnt hefur verið fram á að árásarhneigð getur þróast þar sem uppeldi byggist á valdboði og undanlátssemi og skorti á ástúð og umhyggju. Myndugleiki í framkomu hinna fullorðnu við börnin er lykilatriði eineltisáætlunar Olweusar en ekki valdboð. Árangur af áætlun Olweusar gegn einelti hefur verið metinn. Í Noregi, seint á tíunda áratug síðustu aldar, kom í ljós að eineltistilfellum fækkaði um það bil um helming og að verulega dró úr andfélagslegri hegðun, svo sem skemmdarverkum og þjófnaði. Líðan nemenda í skólanum batnaði og þótti félagslegt andrúmsloft í bekkjum einnig hafa breyst til hins betra. Sambærilegt mat fór fram á Íslandi árið 2003 og í ljós kom að dregið hafði úr einelti um 30 – 40%.

Betra er að skipta sér af leik barna að ástæðulausu en að yfirsjást alvarleg eineltisatvik. Ef kennarar og starfsmenn verða vitni að atvikum sem gætu bent til eineltis ber umsvifalaust að grípa inn í og stöðva slíka hegðun. Þrátt fyrir að talað hafi verið um að ærslafullur leikur sé ekki einelti er engu að síður ástæða til að fylgjast vel með slíkum leik og grípa inn í. Ganga þarf úr skugga um að leikurinn sé öllum þátttakendum ánægjulegur og að hann sé á jafningjagrundvelli.

Malti, Perren og Buchmann (2009) benda á mikilvægi þess að í forvörnum og aðgerðum gegn einelti meðal barna sé tekið tillit til tilfinningalegs þroska barna um leið og reynt er að efla félagsþroska. Má því telja líklegt að sú áhersla sem lögð er á kennslu í tilfinningatjáningu og lífsleikni á Jörfa sé afar gagnlegt vopn í baráttunni gegn einelti.

Sú hugmynd kom fram meðal starfsfólks Jörfa að hafa afmarkað svæði úti á leiksvæði barnanna þangað sem þeir sem væru einmana eða hefðu engan að leika við gætu leitað. Þá gætu börn eða kennarar séð það og brugðist við.

Eftirlitskerfi

Kennarar og aðrir starfsmenn eiga að vera það margir á vakt á skólalóðinni að miklar líkur séu á því að einelti og önnur óæskileg hegðun nemenda uppgötvist. Viðhorf kennara til eineltis og neikvæðrar hegðunar er þó ekki síður mikilvægt. Hinir fullorðnu verða að vera reiðubúnir að bregðast fljótt við, jafnvel þegar um er að ræða óstaðfestan grun. Það eru ákveðin skilaboð til umhverfisins þegar skilyrðislausri og rökréttri íhlutun er beitt: Við líðum ekki einelti! Ef ekki er gripið inn í má túlka það sem þegjandi samþykki við einelti. Aðgerðir þurfa að vera samhæfðar svo eftirlitskerfið virki eins vel og

mögulegt er. Til þess að það sé mögulegt er gagnkvæm miðlun upplýsinga um það sem á sér stað í frímínútum/á leiksvæði leikskólans nauðsynleg.

Almennar forsendur

Vitund og þátttaka hinna fullorðnu

Deildarreglur

Festa þarf að ríkja í daglegu starfi svo það gangi vel fyrir sig, án truflunar. Reglurnar gilda um allt daglegt starf, allt frá því börnin mæta í leikskólann á morgnana þar til þau fara heim seinni part dags. Öllum börnunum ber að fylgja reglunum, þær eru ekki bara fyrir „erfiða“ nemendur, enda snúast þær ekki aðeins um að halda uppi aga, heldur einnig um viss grunnildi hópsins og að ákveðið samskiptamynstur ríki meðal barna og kennara. Eftirfylgni þarf að vera markviss, gæta þarf jafnræðis og sanngirni svo allir sitji við sama borð. Kennsla þarf að vera skipulögð og kennarar þurfa stöðugt að fylgjast með og vera meðvitaðir um það sem gerist meðal barnanna. Þó kemur eineltisvandinn aðeins að hluta fram í skipulögðum vinnustundum, mesta hættan á einelti er í útiveru og annars staðar þar sem ekki fer fram bein kennsla. Dæmi um ákveðnar grundvallarreglur:

- Við réttum upp hönd þegar við viljum fá orðið
- Allir hafa rétt til að tjá sig
- Við leyfum öðrum að ljúka máli sínu án þess að grípa fram í
- Við getum verið ósammála án þess að vera orðljót
- Við erum öll vinir
- Við leikum fallega saman

Umræðuhópar

Stefnt er að því að hittast reglulega, helst ekki fleiri en fimmtán í hverjum hópi. Æskilegt er að allir sem starfa með börnunum í tengslum við skólann komi að fundinum. Samkvæmt áætluninni er ætlast til að hóparnir komi saman á hálf mánaðar fresti, í 90 mínútur í senn. Í leikskólanum eru yngri börn af þeim sökum mæli ég með um það bil 15 mínútum tvisvar í viku. Tveir hópstjórar fara fyrir hverjum umræðuhópi, svonefndir lykilmenn. Hóparnir skulu aflu víðtækrar þekkingar á eineltisáætluninni, auka við reynslu sína af „raunverulegum“ aðstæðum með hlutverkaleikjum. Ýtt skal undir að einstökum þáttum áætlunarinnar verði hrint í framkvæmd. Umræðuhóparnir eru einnig vettvangur þar sem skiptast má á skoðunum, samhæfa aðgerðir og efla samstarf. Samhæfing og samstarf er mikilvægt. Hinir fullorðnu þurfa að koma fram sem samheldinn hópur með nokkurn veginn samstæð viðhorf, reglur og viðbrögð. Ef nemendur vita að hverju þeir ganga og við hverju er að búast getur það dregið verulega úr slæmu atferli og aukið æskilega hegðun. Er því mikilvægt að ræða í umræðuhópunum hvaða framkoma er við hæfi hverju sinni.

Reglur sem börnin í Jörfa tóku þátt í að semja eru eftirfarandi:

- Við erum vinir
- Við erum góð hvert við annað.
- Við notum inniröddina inni
- Við göngum inni

Yfirlit yfir aðgerðir í leikskólanum

Aðgerðir í hverjum skóla

- Könnun með spurningalista (nafnlaus svör nemenda)
- Námsdagur um einelti
- Góð gæsla í útiveru
- Uppeldisfræðilegir umræðuhópar
- Stofnun stýrihóps með lykilmönnum.

Aðgerðir á hverri deild

- Leikskólareglur gegn einelti
- Fastir fundir með börnum á deildum þeirra
- Samtöl við börnin, „vinsældakönnun“
- Fundur með foreldrum barnanna

Aðgerðir vegna einstakra barna

- Alvarleg viðtöl við gerendur og þolendur eineltis
- Samtöl við foreldra nemenda sem málin varða.



Hvers vegna Lífsleikni?

Í aðalnámskrá leikskóla (1999) er lífsleikni sögð byggð á alhliða þroska barns, færni þess til samskipta, rökrænnar tjáningar og til að bera virðingu fyrir umhverfi sínu (bls 16). Til að auka lífsleikni barna þarf að kenna þeim samskiptafærni, að bera virðingu fyrir öðrum og umhverfinu, að sýna umburðarlyndi og beita rökhugsun.

Samskipta- og félagsfærni tengjast, hugtakið félagsfærni þýðir meðal annars að geta átt góð samskipti við annað fólk. Til dæmis er kurteisi mikilvægur hluti af félagsfærni, það að kunna fallega framkomu eins og að heilsa og kveðja. Góð félagsfærni kemur einnig fram í frumkvæði, umburðarlyndi, góðri aðlögunarhæfni og virðingu fyrir öðrum. Við viljum ganga svo langt að segja að þessi færni sé undirstaða þess að farnast vel í lífinu.

Grunnurinn að félagsfærni er að þekkja eigin tilfinningar, gera sér grein fyrir þeim til að geta notað þær

Goleman (2000) telur að vitund um eigin tilfinningar sé undirstaða tilfinningarlegrar færni eins og sjálfstjórnar og að hafa stjórn á eigin tilfinningum.

Ef maður gerir sér ekki grein fyrir tilfinningum sínum eða getur ekki sett orð á þær er ekki hægt að hafa meðvitaða stjórn á þeim (Gerhardt, 2004). Í leiksólanum Jörfa leggjum við talsvert upp úr tilfinningastjórnun og það er rétt að taka það fram að hér er ekki átt við að sumar tilfinningar séu rangar eða slæmar. Heldur er átt við að viðbrögð við tilfinningum eru ýmist æskileg eða óæskileg og við leitumst við að hjálpa börnunum að finna tilfinningum sínum farsælan farveg eða finna þessi æskilegu viðbrögð. Alveg eins og við bregðumst við öðrum merkjum líkamans eins og hungri, þorsta og þreytu verðum við að geta brugðist við tilfinningum (Gerhardt, 2004). Oft virðist brýnast að bregðast við hegðun sem getur fylgt sterkum tilfinningum, eins og þegar barn ræður sér ekki fyrir gleði eða slær frá sér í reiði. En það að hafa stjórn á hvatvísri hegðun er ekki það sama og að hafa stjórn á tilfinningum sínum. Við getum sagt barni sem lemur frá sér í reiði að hætta en við höfum ekki komið í veg fyrir undirliggjandi ástæðu hegðunarinnar, sem var reiðin sem enn kraumar undir yfirborðinu svo lengi sem hugsunin um það sem olli reiðinni er til staðar „hann tók dótið mitt“ (Goleman, 2000). Vissulega getur reiðin verið réttmæt eins og Kristján Kristjánsson (2006) bendir réttilega á og réttmæt reiði er góð, hún er oft sprottin af réttlætis- eða sigæðiskennd. Einstaklingurinn verður þó að geta fundið henni farsælan farveg. Við fæðumst ekki með getuna til að þekkja og stjórna tilfinningum okkar heldur öðlumst við þá færni með þroska. Heilinn þarf fyrst að þroskast nóg til að hann sé fær um þessa stjórnun. Þroski framheilans, upplifun og viðbrögð við tilfinningum mótast af fullorðnum og viðbrögðum þeirra (Gerhardt, 2004). Það er því mjög mikilvægt að fullorðir einstaklingar í lífi barns séu meðvitaðir um tilfinningar þess yfir daginn, bregðist við þeim og sýni þeim áhuga.

Það að geta greint og tjáð sínar eigin tilfinningar er forsenda þess að geta sett sig í spor annarra. Þegar við höfum lært að þekkja okkar eigin tilfinningar getum við fyrst farið að leiða hugann að líðan annarra. Vitneskjan um að annað fólk hefur tilfinningar óháðar okkar eigin er mikilvægur þáttur í lífsleikni. Félagfærni er að stórum hluta byggð á innlifunarfærni eða færni í að setja sig í spor annarra. Það mætti færa rök fyrir því að innlifun sé í raun samheiti fyrir samkennd. Samkennd er lykilinn að góðum samskiptum, virðingu og umburðalyndi til þeirra sem eru ólíkir okkur. Þá sem fremja hrottalega glæpi virðist oft skorta samkennd, þeir eru oft ófærir um að setja sig í spor fórnalambsins og telja sjálfum sér trú um að þeir séu ekkert að gera því neitt illt. Martin Hoffman telur að samkennd sé grunnurinn að siðgæði (Goleman, 2000). Þó samkennd sé nauðsynlegur hluti af sterkri siðgæðisvitund er hún engan vegin nægjanleg ein og sér. Einstaklingur sem er fær um innlifun (getur sett sig í spor annarra) er ekki sjálfkrafa dygðugur (Kristján, 2006) en enginn getur talist dygðugur án þess að geta sett sig í spor

annarra. Markmið okkar er að börnin sem frá okkur fara, séu heilsteypdir, sjálfstæðir einstaklingar með sterka siðferðiskennd. Það er að sjálfsgöðu engin gulltrygging til fyrir því en við getum lagt okkur fram við að byggja traustan grunn að framtíðinni með því að ýta undir samkennd þeirra.

Að hafa góða félagsfærni er mikilvægt þegar takast þarf á við stress, mótlæti, að standast hópþrýsting, takast á við fordóma og setja sjálfum sér og öðrum mörk. Auk þess sem góð félagsfærni fyrirbyggir ofbeldi og misnotkun. Börn sem geta sett orð á líðan sína, sett sig í spor annarra, sett skýr mörk, fundið reiðinni og öðrum tilfinningum farsælan farveg vegnað að öllum líkindum vel í lífinu. Markmiðið með tilfinningatjáningunni er að börnin öðlist meiri félagsfærni, það er færni í að skilja og skilgreina eigin tilfinningar jafnframt því að lesa og virða tilfinningar annarra. Í tilfinningatjáningunni felst líka hegðunarnám þar sem börnunum er bent á góðar leiðir í tjáningu tilfinninga, það er að segja að finna tilfinningunum farsælan farveg.

Markmiðið með tilfinningatjáningunni er að börnin öðlist meiri félagsfærni, það er færni í að skilja og skilgreina eigin tilfinningar jafnframt því að lesa og virða tilfinningar annarra. Í tilfinningatjáningunni felst líka hegðunarnám þar sem börnunum er bent á góðar leiðir í tjáningu tilfinninga, það er að segja að finna tilfinningunum farsælan farveg.

Félagsfærnikönnun:

Starfsfólkið las námsefni Kari Lamer og í handbók hennar fyrir kennara reyndist vera mjög áhugaverður matslisti sem er ætlaður til að meta félagsfærni einstakra barna. Listinn er nokkuð einfaldur í notkun og getur einnig nýst vel í foreldraviðtölum. Því var ákveðið að nota þennan lista við mat á færni barnanna til að setja sig í spor annarra, samskiptafærni þeirra, reiðistjórnun og vandamálahegðun og honum var snarað yfir á íslensku. Mikil áhersla er lögð á fagleg vinnubrögð í notkun þessa lista. Sérstaklega er tekið fram að það megi alls ekki meta barn huglægt. Við útfyllingu listans þurfa að vera að minnsta kosti tveir kennarar og þeir þurfa að geta nefnt dæmi máli sínu til stuðnings. Þannig að þegar svara á hvort hún Stína „deilir með sér í leik eða öðru hópstarfi“ nægir ekki að svara bara alltaf því hún Stína er svo yndisleg. Það verður að vera hægt að finna dæmi til dæmis í gær þegar hún lánaði Nonna litina sína. Ef hún Stína deilir alltaf með sér ætti ekki að vera neitt vandamál að finna slík dæmi. Til að áréttu rétt vinnubrögð við útfyllingu var leiðbeinandi bréf látið fylgja listunum. Verkefnið heitir „Frá skipulagi til framkvæmdar“ og fjallar um félagsfærni. Það er unnið eftir kenningum Kari Lamer. Unnið er eftir hugmyndafræði sem hún setti fram í bókunum Du og jeg og vi to. Það eru þrjár bækur; kenningabók, handbók og verkefnabók en bækurnar má sjá á myndum 1-3. Verkefnabókin samanstendur af 25 sögum af „Truls“ og „Trine“.



Mynd 1 Verkefnabók fyrir börnin.

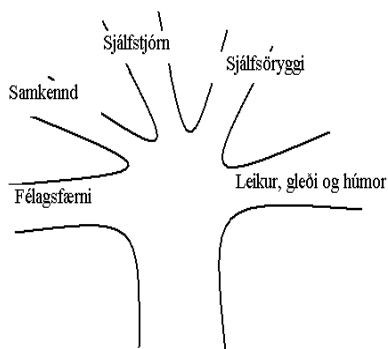


Mynd 2 Handbók fyrir kennara.



Mynd 3 Kenningabók Kari Lamer.

Samkennd, félagsfærni, sjálfstjórn, sjálfsöryggi, leikur, gleði og húmor eru atriði sem unnið er sérstaklega með (sjá mynd). Starfsfólkið styrkir jákvæða hegðun barnanna með því að skrifa um hana á pappírsávöxt merktan barninu sem hengdur eru á jákvæðatréð en dæmi um slíkt tré má sjá á mynd 5. Öll börn sýna einhvern tíma jákvæða hegðun og svo er það starfsfólksins að taka eftir því og skrá það svo allir fái epli fyrir eitthvað jákvætt á hverjum degi. Stundum þarf bara að hjálpa einhverjum og ýta undir jákvæðu hegðunina, til dæmis hjálpsemi eða eitthvað þess háttar.



Greinar jákvæðnitrésins.



Dæmi um útfærslu á jákvæðnitrénu.

Kari Lamer segir að umhverfið sé „sjúkt“ ef einelti á sér stað. Ef fullorðnir eru á staðnum þá geti þeir gripið inn í og þá sé hægt að nota það sem gerist sem efni í umræður á eftir. Starfsfólkið notar til dæmis playmókarla til þess að leika aðstæður og svo eru þær ræddar, slíka útstillingu má sjá á myndinni.



Leikrit sem tengist umræðu um einelti.

Börnin þurfa að læra að svipbrigði eru ólík eftir því hvernig okkur líður. Þar eru notaðar alls konar teikningar og brúður sem sýna mismunandi svipbrigði.

Árið 2005 kom út á íslensku námsefni Lífsmennt fyrir lífsleiknikennslu 3-7 ára barna. Áhugi var fyrir að kynna sér þetta námsefni og í janúar 2006 var námskeið í námsefninu haldið, fyrirlesari var Erna Björk Steinarsdóttir. Þetta námsefni fjallar um stærri hugtök en við höfðum áður verið að vinna með, til dæmis virðingu, ábyrgð og heiðarleika. Áhersla var lögð á rólegt andrúmsloft í kennslustundum og aðrar leiðir til að skapa samheldni og traust í hópnum. Kennslustundir eru mjög skipulega settar upp í námsbókinni og margar hugmyndir um skemmtileg verkefni til að vinna með.

Anna Lind Pétursdóttir, Ph.D, sálfræðingur var fyrirlesari á námskeiði um Heildstæðan stuðning við jákvæða hegðun (PBS eða Positive Behavior Support) í janúar 2007. Námskeiðið fjallaði um leiðir til að fyrirbyggja og takast á við erfiða hegðun leikskólubarna einkum með því að styrkja jákvæða hegðun. Seinni hluti námskeiðsins kom inn á kennslu tilfinninga- og félagsfærni. Áhersla var lögð á jákvæð samskipti, það að hinir fullorðnu eru fyrirmyndir barnanna og mikilvægi sýnikennslu og hlutverkaleikja. Námskeiðið var endurnærandi fyrir starfsfólkið þar sem það endurvakti eldmóðinn í því starfi sem verið er að vinna í leikskólanum og sannfærði okkur um að við værum á réttri leið.

Nýliðar í starfshópnum:

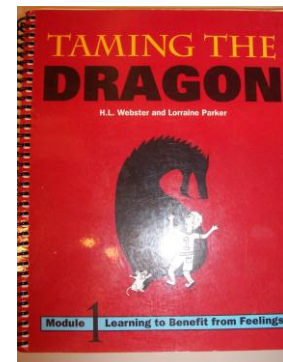
Nýliðar eru eftir ákveðinn aðlögunartíma boðaðir á fund með leikskólastjóra þar sem farið er í gegnum hlutverk starfsfólksins í námsaðferðum í Tilfinningatjáningu - Lífsleikni. Á þessum fundi er farið yfir mikilvægustu þættina sem lúta að starfi okkar með börnunum eins og hvenær og hvernig við vinnum með tilfinningatjáningu. Hlutverk starfsfólksins er meðal annars að hjálpa börnunum og hvetja þau til að setja orð á líðan sína, til dæmis með spurningum, ábendingum og í gegnum leikinn. Við aðstoðum þau eftir því sem þarf við að leysa vandamál en hvetjum þau til að leysa þau á eigin spýtur.

Einnig er nýliðum kennt að þegar lesið er fyrir börnin beri okkur að muna eftir því að staldra við og spyrja hvaða tilfinningar komu fram í sögunni. Við leggjum okkur fram við að gefa börnunum tækifæri til þess að tjá sig í hópnum til dæmis með því að standa upp og syngja eða sýna látbragð fyrir framan barnahópinn. Umfram allt munum við alltaf eftir því að hrósa og styrkja alla jákvæða hegðun og erum meðvituð um að starfsfólkið er alltaf fyrirmynd.

Umfjöllun um bókina Taming the Dragon:

Taming the dragon er ríkisstyrkt námsefni frá Kanada og það kom fyrst út 1993 (bókina má sjá á mynd). Höfundar þess eru H.L. Webster og Lorraine Parker. Námsefnið er ætlað 3-8 ára börnum en það byggir á þeirri hugmyndafræði að fólk grípi oft til ofbeldis vegna þess að það er ófært um að þekkja tilfinningar sínar og getur ekki tjáð þær á viðeigandi hátt.

Lítill börn eru ófær um að stjórna reiði sinni á viðeigandi hátt. Oft gera þau sér í raun ekki grein fyrir tilfinningum sínum og kunna þar af leiðandi ekki að finna þeim farsælan farveg. Í Taming the Dragon er rætt um grunntilfinningar og þær eru kannaðar með hjálp tilfinningaspjalda þar sem sýndar eru myndir af æskilegum og óæskilegum viðbrögðum við hverri tilfinningu fyrir sig. Tilfinningarnar eru kannaðar í gegnum leiki, sögur, myndsköpun, tónlist og leikritagerð. Slökunaræfingar eru gerðar og börnin eru hvött til að skrá líðan sína niður. Þegar börnin ræða hverja tilfinningu fyrir sig læra þau að þekkja tilfinninguna bæði hjá öðrum og sjálfum sér. Þau læra einnig hvað eru æskileg og hvað eru óæskileg viðbrögð við hverri af þeim sex tilfinningum sem er fjallað um. Grunntilfinningar eru hér skilgreindar sem: hræðsla, reiði, gleði, depurð, einmanaleiki og svengd.



Starfsmaður velur eina tilfinningu til umfjöllunar í hverri viku þar til fjallað hefur verið um allar sex tilfinningarnar að minnsta kosti þrisvar. Fyrstu sex vikurnar er farið í grunnin á hverri tilfinningu. Þá er rætt um hvernig tilfinningin er, hvernig erum við í framan og hvernig gæti manneskja hagað sér ef henni líður svona. Næstu sex vikur er rætt um æskilega hegðun fyrir hverja tilfinningu með aðstoð sýnisþjalda sem sýna myndir af viðeigandi hegðun. Næst eru börnin hvött til að skrá tilfinningar sínar á hverjum degi með aðstoð starfsmanns.

Umræðunni um hverja tilfinningu á að fylgja eftir í leik og starfi með því að lesa bækur sem fjalla um tilfinningarnar. Fara í leiki, hlusta á og spila tónlist sem vekur tilfinningar. Listsköpun er hægt að tengja tilfinningum og leikrit innihalda tilfinningar.

Hver tilfinning fær ákveðin lit. Þannig að þegar fjallað er um gleðina, sem er gul, þá er um leið lögð áherslu á gula litinn. Svengdin er græn, reiðin er rauð, hræðslan er svört, depurð er blá, einmanaleikinn er grár.

Umfjöllun um Stig af stigi:

Stig af stigi er námsefni fyrir 4-10 ára börn sem miðar að því að kenna börnunum að setja sig í spor annarra, setja orð á tilfinningar annarra og viðurkenna þær sem og að leysa deilur og minnka hvatvísa hegðun. Þórir Jónsson, Kristján Már Magnússon, Guðbjörg Ingimundardóttir og Aðalbjörg Jónsdóttir hafa þýtt verkefnið og staðfært og gefið það út á íslensku.

Námsefnið Stig af stigi skiptist í þrjá flokka en 1. flokkur er ætlaður börnum á leikskóla aldri og í fyrsta bekk í grunnskóla, 2. flokkur er ætlaður 7-8 ára börnum og 3. flokkur er svo ætlaður 9-10 ára.

Unnið er út frá því að frumtilfinningarnar séu sex: gleði, depurð, reiði, undrun, hræðsla og viðbjóður.

Sá flokkur sem á best við í leikskóla er ætlaður 4-6 ára börnum og skiptist námsefnið í þrennt. Fyrsti hlutinn inniheldur innlifunaræfingar, þar æfast börnin í að setja sig í spor annarra og læra að fólk getur haft ólíkar tilfinningar um sama atburðinn. Til dæmis getur Péttri þótt gaman að klifra upp í tré en Nonni verður hræddur. Annar hluti námsefnisins kennir börnunum að leysa vandann og stjórna skyndihvötum. Til að kenna börnunum að stjórna skyndihvötum er þeim kennd sú aðferð að stoppa og íhuga vandann áður en framkvæmt er. Þriðji og síðasti hluti námsefnisins kennir sjálfsstjórn, þar læra börnin að beita ýmis konar aðferðum til að minnka streitu. Börnunum er kennt að fá útrás fyrir reiðina á félagslega viðurkenndan hátt.

Árangur með Stig af stigi hefur verið prófaður í Bandaríkjunum og eftir kennslu í efninu voru forskólabörn og börn í fyrstu bekkjum grunnskóla færari í að skoða mál frá ólíkum sjónarhornum. Börn í fyrstu bekkjum grunnskólans gripu síður til ofbeldis en önnur.

Leikskólinn Jörfi var fyrsti leikskólinn í Reykjavík til að nýta sér þetta námsefni.



Umfjöllun um Du og jeg og við:

Kari Lamer telur félagsfærni skiptast í fimm megin þætti, það er að segja samkennd, sjálfstjórn, sjálfsmynd, hjálpssemi og leik, gleði og skopskyn. Hún hefur útbúið námsefni sem er ætlað til að auka færni barna í þessum þáttum (kennslugögnin sem notuð eru í Jörfa má sjá á mynd). Þetta námsefni er byggt á 25 barnasögum um systkinin „Truls“ og „Trine“ sem eru að byrja í leikskóla. En í Jörfa heita systkinin Tobbi og Tóta. Sögurnar eru lesnar fyrir börnin í skipulögðum kennslustundum. Í upphafi kennslustundarinnar kemur starfsmaðurinn börnunum í rétt hugarástand til að hlusta á söguna og nema boðskapinn. Til þess að undirbúa börnin er byrjað á stuttu spjalli, sagan er svo lesin og að lestri loknum fara fram umræður. Settar eru upp nokkrar hjálparspurningar sem starfsmaður getur notað til að fá fram lykilatriði sögunnar í samræðunum.



Námsgögnin fyrir *Du og jeg og við*.

Kari Lamer ítrekar að það sé ekki nóg að lesa barnabækur og halda svo að börnin öðlist félagsfærni. Félagsfærninám fer fram í öllu daglegu lífi barnsins. Til að börnin nái að tileinka sér það sem við viljum kenna þeim þarf starfsfólk að fylgja námsefninu eftir í leik og starfi. Námsefninu er fylgt eftir yfir daginn í gegnum myndsköpun, sögur, ævintýri, vísur og söngva sem unnið er með allan daginn í leikskólum. Ein mikilvægasta kennsluáferðin í félagsfærnikennslu er að nota hlutverkaleik. Börnin læra mest af því að framkvæma og því er starfsfólk hvatt til að nýta sér hlutverkaleikinn. Hverri sögu fylgja

hugmyndir um skipulagða hlutverkaleiki sem hægt er að láta börnin leika og svo er líka hægt að láta þau leika söguna sjálfa. Það er lögð rík áhersla á virka þátttöku starfsfólks í öllum leik barna og í hlutverkaleikjum ætti starfsfólk að leika hlutverk barns, ekki einhvers annars starfsmanns. Auk þess sem börnin eru fengin til að leika hlutverk fá þau að leika með dúkkum. Leikskólinn ætti að velja sér dúkkur sem eru kynntar fyrir börnunum sem „Truls“ og „Trine“. Best er að þessar dúkkur séu handbrúður sem gætu verið hvort heldur sem glaðar eða daprar. Þessar dúkkur mættu eiga heima í einhverskonar dúkkuhúsi sem er þá leikskólinn. Hlutverkaleikina má svo vinna með þessum dúkkum og helst eiga börnin að geta leikið sér með þær í frjálsum leik líka.

Kari Lamer mælir með því að unnið sé með hverja sögu í tvær vikur og þannig sé allt skólaárið notað til að fara í gegnum námsefnið. Það sem er mikilvægast að hafa í huga er að börnin þurfa að yfirfæra það sem þeim er kennt í skipulagðri kennslu, yfir á daglegar aðstæður þeirra. Því er það mikilvægt að starfsfólk sé alltaf vakandi fyrir aðstæðum sem gera því kleift að styrkja þá færni sem verið er að leggja áherslu á hverju sinni.

Kari Lamer leggur mikla áherslu á jákvæða styrkingu, börn læra af afleiðingum gerða sinna. Með því að vekja athygli barnanna á öllu því sem gert er jákvætt og gott erum við um leið að kenna þeim hvernig á að hegða sér vel. Það er því best að hrósa börnunum fyrir ákveðna hegðun eins og „þú varst dugleg/ur að rétta upp hönd og bíða eftir að röðin komi að þér í samverustundinni“. Óljóst hrós eins og „rosalega varst þú dugleg/ur í samverustundinni“ gefur börnunum minna þar sem þau vita ekki endilega hvað það var sem þau gerðu svona vel. Ein útfærsla sem notuð hefur verið á jákvæðri styrkingu í leikskólum í Noregi er sú að skrifa niður það sem börnin gera vel og hengja það upp á vegg. Til dæmis getur hvert barn fengið epli á eplatréd fyrir það sem gert er jákvætt.

Öll börn vilja fá hrós og athygli, það er alltaf æskilegast að veita börnunum jákvæða athygli. Því ættum við að reyna að ýta undir jákvæða hegðun en veita neikvæðri hegðun minni athygli. Það er ekki hægt að hegða sér illa á sama tíma og þú hegðar þér vel. Því dregur úr neikvæðri hegðun um leið og jákvæð hegðun eykst.

Starfsfólkið er alltaf fyrirmynd fyrir rétta hegðun og það getur notað börn sem fyrirmyndir með því að hrósa þeim yfir hópinn og veita þannig athygli á því hvaða hegðun er æskileg.

Umfjöllun um Lífsmennt: Viðfangsefni í Lífsgildum fyrir börn 3-7 ára:

Bókin Lífsmennt: Viðfangsefni í lífsgildum fyrir börn 3-7 ára kom út á íslensku árið 2005 (sjá mynd 17). Um er að ræða alþjóðlegt námsefni sem er notað í að minnsta kosti 64 löndum og hefur verið gefið út á fjölmörgum tungumálum. Höfundar þessarar bókar eru Diane Tillman og Diana Hsu.

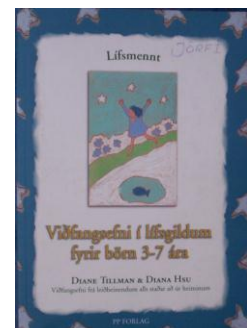
Lífsmennt er óháð sjálfseignarstofnun sem er rekin án hagnaðar og studd af Menningarmálastofnun Sameinuðu þjóðanna. Hún varð til í framhaldi af alþjóðlegu verkefni sem fólst í að beina athygli að tólf alþjóðlegum gildum: Frið, virðingu, kærleika, ábyrgð, hamingju, samvinnu, heiðarleika, auðmýkt,



Epli sem var veitt fyrir hjálpsemi.



Epli sem var veitt fyrir sjálfsöryggi.



Kennslubók
Lífsmenntar.

umburðarlyndi, einfaldleika og einingu. Hvatinn á bak við þetta námsefni eru áhyggjur margra af því að börn verði í auknu mæli fyrir áhrifum af ofbeldi og að virðing þeirra fyrir öðrum fari dvínandi. Að margra mati er hægt að draga úr þessum vanda með aukinni áherslu á fræðslu um lífsgildin. Með réttum viðfangsefnum er hægt að efla sjálfsvirðingu, gagnrýna hugsun, tilfinningagreind og skapandi tjáningu sem er mikilvæg hæfni í síbreytilegu og fjölbreyttu þjóðfélagi. Bækurnar um Lífsmennt eru sex talsins og hver bók er skrifuð fyrir ákveðinn aldurshóp eða fólk sem býr við sérstakar aðstæður eins og flóttafólk.

Kennslustundirnar í Lífsmennt eru stuttar fyrir þennan aldurshóp eða um það bil tuttugu mínútur. Athyglinni er beint að einu gildi í ákveðinn tíma og það er fléttað inn í daglegt starf skólans. Starfsfólk einbeitir sér að því að skapa gildisríkt andrúmsloft¹ en í því felst viðurkenning, hvatning, samvinna um reglusetningu og gildisríkur agi. Bókin inniheldur tuttugu og tvær kennslustundir fyrir hvert gildi og gert er ráð fyrir því að kennslustundirnar séu unnar í þeirri röð sem þær koma fyrir. Það er ekki nóg fyrir börn að heyra um gildin heldur þurfa þau að upplifa þau á marga mismunandi vegu. Þegar lífsgildi eru könnuð með 3-7 ára börnum eru farnar ýmsar leiðir. Gjarnan er stuðst við leiki, list, söng, hreyfingu og hugarflug til að kenna félagsfærni og ný hugtök. Félagsfærni er líka nauðsynleg til að geta tileinkað sér og nota gildin daglega. Það verður sífellt mikilvægara fyrir fólk að geta séð fyrir afleiðingar gerða sinna og geta tekið félagslega meðvitaðar ákvarðanir.

Í þessari bók er aðeins fjallað um ellefu gildi en í bókunum um Lífsmennt fyrir eldri börn er farið sérstaklega í gegnum tólfta gildið sem er frelsi. Hjá börnum í þessum aldurshópi er talið að gildisríkt andrúmsloft eitt og sér sé nóg til að skapa frelsistilfinningu.

Við ákváðum því að velja úr þau viðfangsefni sem okkur þótti henta best miðað við reynsluheim barnanna og áherslur leikskólans. Þau viðfangsefni sem urðu fyrir valinu voru: virðing, kærleikur, ábyrgð, hamingja, samvinna, heiðarleiki og umburðarlyndi.

Fyrir hvert viðfangsefni völdum við þau verkefni sem okkur þótti mest lýsandi fyrir það og töldum að börnin hefðu mest gaman af.

Að lokum flokkuðum við nokkur ævintýri og sönglög eftir þessum viðfangsefnum sem höfð eru sem ítarefni.

Námsefni í Jörfa

Við flokkuðum og völdum úr öllum þeim námsgögnum sem við höfðum kynnt okkur og tókum þá ákvörðun að útbúa aldursskipta námsskrá fyrir Tilfinningatjáningu - Lífsleikni. Við gerð námsskránna völdum við það sem okkur fannst best og mikilvægast að börnin í Jörfa læri miðað við aldur og þroska. Í tilfinningatjáningar kennslunni eru lagðar ólíkar áherslur eftir aldri barnanna og byggt er ofan á það sem áður hefur verið lært.

Tveggja ára:

Minnstu börnin eru fyrst og fremst að læra að vera í leikskóla. Það fer nokkur tími í það að æfa sig að vera í hóp, sitja og fylgjast með og fleira það sem fylgir því að vera komin í leikskóla. Hvað tilfinningar varðar eru svona lítil börn aðallega að læra um sínar eigin tilfinningar. Í vinnu með þessum börnum er stuðst við verkefni úr bókinni Taming the dragon, en við notum líka einfaldar ljósmyndir úr Stig af stigi og skoðum hvernig öðrum líður.

¹ Hugtakið gildisríkt andrúmsloft kemur úr bókinni og þá er átt við andrúmsloft sem einkennist af þeim lífsgildum sem unnið er með svo sem virðingu, kærleika og heiðarleika.

Með þessum aldurshóp er spegill líka mjög mikilvægt námsgagn þar sem við skoðum hvernig við erum í framan þegar við erum glöð, döpur, reið og hrædd.

Við útbjuggum möppu sem inniheldur lista yfir helstu söngva og bækur sem fjalla um hverja tilfinningu fyrir sig. Á listanum eru einnig hugmyndir fyrir leiki sem hægt er að fara í, skapandi verkefni og hugmyndir um vettvangsferðir. Í möppunni eru líka þulur sem henta í vinnu með hverri tilfinningu, til dæmis er unnið með vísuna Sigga og kóngulóin þegar fjallað er um hræðslu. Að lokum settum við þær myndir úr Stig af stigi sem við notum í hvert skipti og útbjuggum lítil afrit sem börnin fá að handfjatla.

Þriggja ára:

Þegar börn eru orðin örlítið eldri fara þau að geta sett sig að einhverju leyti í spor annarra. Í vinnu með 3ja ára börnum förum við aðeins nánar í verkefni úr Stig af stigi. Með þessum börnum er gott að æfa hlustun með æfingum eins og „Símon segir“. En í þann leik er farið samhliða því að við skoðum það sem er eins og það sem er öðruvísi. Með þessum aldurshóp er hægt að ræða það að tilfinningar fólks geta verið ólíkar í sömu aðstæðum, „Óli er dapur þegar það rignir en Andri verður glaður“.

Nú er líka hægt að fara að skoða ástæður fyrir tilfinningum, „hvenær verður þú dapur/döpur?“ og „hvers vegna er Jón reiður?“. Áherslur eru lagðar á ýmskonar hlustunaræfingar með þessum aldurshóp og þau æfa sig í að fara eftir fyrir mælum.

Unnið út frá Taming the dragon og áhersla er lögð á að vinna með litina líka.

Námsefninu fyrir þriggja ára börnin var líka safnað í möppu og sú mappa inniheldur að mestu það sama og mappan fyrir tveggja ára börnin. Við förum þó aðeins ítarlegar í gegnum verkefni og leiki tengda Stig af stigi og þau verkefni hafa verið sett í möppuna. Nýjar hugmyndir eru fyrir listsköpun og vettvangsferðir. Einnig hefur listinn yfir söngva og bækur verið endurskoðaður þar sem hægt er að hafa efnið aðeins þyngra fyrir þessi börn. Þessir listar sem settir hafa verið í möppurnar eru þó aðeins hugmyndir og eingöngu hugsaðir sem hjálpartæki fyrir starfsfólk. Ítarlegir listar yfir söngva, bækur og tónverk sem hæfa hverri tilfinningu fyrir sig eru til í öðrum möppum. Þær möppur eru þykkar og innihalda mikinn fjölda hugmynda af verkefnum og umræðupunktum. Starfsfólk getur flett upp í þeim í undirbúningstíma eða þegar tími gefst til.

Fjögurra ára:

Farið er í gegnum fyrsta hlutann í Stig af stigi með fjögurra ára börnunum og æfum innlifunina með þeim. Okkur þótti þó gott að æfa þau enn betur í því að setja sig í spor annarra með því að lesa fyrir þau félagsfærnisögur úr Du og jeg og vi to. Þá fá þau tækifæri til að segja til um tilfinningar annarra út frá aðstæðum og nokkuð minna er um bein svipbrigði heldur en í Stig af stigi æfingunum. Raunveruleikinn er oftast flóknari en svo að allir setji upp ákveðinn svip þegar þeir eru reiðir og haldi honum þar til þeir hætti að vera reiðir.

Börnum á þessum aldri er oft ekki tamt að setja orð á tilfinningar þó þau séu alveg með það á hreinu hvort viðkomandi líði vel eða illa. Því ákváðum við að halda áfram þemavikum eins og sett er upp í Taming the dragon með fjögurra ára hópum. Það gerir það að verkum að við vinnum ekki með sögurnar úr Du og jeg og vi to í sömu röð og þær koma fyrir í bókinni heldur höfum við tekið þær sögur sem fjalla um gleði og vinnu með þær í gleðiviku. Við höfum gert það sama við verkefnin úr Stig af stigi.

Mappan fyrir fjögurra ára börnin inniheldur eins og hinar lista yfir söngva, bækur, skapandi verkefni, þulur, leiki og vettvangsferðir. Einnig hafa myndir og sögur úr Du og jeg og vi to verið settar inn sem og þær myndir úr Stig af stigi sem unnið er með í hvert skipti.

Fimm ára:

Eftir að hafa farið endurtekið í gegnum innlifunaræfingar úr Stig af stigi fara fimm ára börnin í gegn um annan hluta í Stig af stigi sem fjallar um reiðistjórnun. Okkur fannst líka tilvalið að skoða tilfinningar og aðra þætti sem lúta að félagsfærni, út frá öðru sjónarhorni með elstu börnunum. Þess vegna ákváðum við að fara í námsefnið Lífsmennt, þar ræðum við til dæmis um hamingju og kærleika sem gefur tækifæri til að tala um gleði. Við getum líka rætt um depurð í þessu sambandi, „hvernig líður okkur þegar einhver sem okkur þykir vænt um er dapur?“ Hvað getum við gert til að hjálpa honum og hvernig líður okkur þegar við hjálpum einhverjum? Fyrir utan það að vera skemmtileg nálgun á efnið er hér um mikla málörvun að ræða.

Námsefnismappan fyrir fimm ára börnin inniheldur þau verkefni sem þóttu mest spennandi úr hverju viðfangsefni ásamt sögunum sem fylgja. Við útbjuggum líka lista með hugmyndum um söngva, bækur, ævintýri og vettvangsferðir sem hæfa viðfangsefninum. Sá listi er þó ekki eins ítarlegur og hinir þar sem við höfum bara unnið með þetta efni í eitt ár.

Útileiksvæði

Á útileiksvæðinu koma upp ýmiskonar árekstrar, tveir vilja hafa sama hjólið, eitt barn tekur fötuna af öðru, barn meiðir annað barn svo dæmi séu tekin. Þetta eru kjörin tækifæri til að æfa börnin í því að leysa vandamálin á eigin spýtur. Það getur verið tímafrekt og krefst nokkurrar lagni en við reynum eftir bestu getu að nýta hvert tækifæri.

Upp kom skemmtileg hugmynd frá Elísabetu Ragnarsdóttur deildarstjóra sem hún prófaði á leiksvæðinu. Hún teiknaði stóran hring á miðju leiksvæðinu og börnunum var sagt frá því að þetta væri vináttuhringur. Þannig að ef eitthvert barnanna vantaði leikfélaga þá gætu þau farið í hringinn. Þetta virkað mjög vel börnin sem fóru inn í hringinn voru sótt af hinum börnunum. Börnin gættu þess að enginn væri dapur eða einmana í leikskólanum okkar.



Á útileiksvæðinu ræður gleðin ríkjum.

Hreyfisvæði

Á hreyfisvæði förum við oft í leiki sem tengjast tilfinningum eða tengjum tilfinningar inn í leikinn á einhvern hátt. Það er hægt að tengja tilfinningar inn í hreyfipjálfun á marga vegu. Til dæmis er hægt að gera venjulega þrautabraut einstaklega spennandi með því að bæta því við að jafnvægisláin sé brú yfir díki sem er fullt af krókódílum. Við erum hrædd við krókóðilana en hugrökk að þora yfir brúna. Þegar unnið er með einmanaleika er hægt að fara í Ein ég sit og sauma. Í reiði viku eiga kannski allir að leika reið dýr eða farið er í Ertu vakandi Björn frændi og Björn frændi er mjög reiður þegar hann er vakinn.

Á öllum svæðum hússins skal það haft í huga að lífsleikninám fer ekki fram með beinni kennslu einni saman. Það er mikil kennsla fólgin í því að hjálpa börnunum að setja orð á líðan sína. Á hreyfisvæðinu kemur það fyrir að einhver ryðst í röðinni og það kann að vekja reiði annarra barna. Stundum vill barn ekki vera með í leiknum, það getur verið af því að það er hrætt við mistök eða af því að það er reitt yfir því að hafa ekki fengið að „ver’ann“ fyrst. Í slíkum tilfellum er mikilvægt að gera sér grein fyrir tilfinningum barnsins og orsökunum þeirra. Þá er hægt að hjálpa barninu að setja orð á líðan sína og aðstoða það við að vinna úr tilfinningunum. Starfsmaður gæti þá byrjað á því að spyrja barnið hvað sé að, hvernig því líði. Ef það getur ekki svarað því aðstoðar starfsmaðurinn barnið við að setja orð

á líðan sína „ertu reið af því að þú fékkst ekki að ver'ann?“ Stundum gengur starfsmaður kannski beint til verks og setur strax orð á líðan barnsins, „af hverju eru svona reiður?“ Hvort tveggja er dæmi um vinnu með tilfinningatjáningu þar sem verið er að setja rétt orð á líðan barnanna og hjálpa þeim þannig að gera sér grein fyrir tilfinningunni.

Forvarnarstefna Reykjavíkurborgar

Forvarnarstefna Reykjavíkurborgar, frá árinu 2005, tekur til barna og ungmenna frá fæðingu til tvítugs, foreldra og allra sem að málefnum þeirra og uppeldi koma. Í forvarnarstefnunni er lögð áhersla á að forvarnir hefjist strax í barnæsku og að þær séu bæði heildstæðar og víðtækar. Forvarnarstefnan tekur annars vegar til almennra forvarna sem ná til allra barna og ungmenna og hins vegar til sértækra forvarna vegna einstaklinga og hópa sem eru í áhættu.

Leiðarljós Forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar er:

„Að skapa öllum börnum og ungmennum uppeldisaðstæður og umhverfi sem eflir sjálfstraust þeirra og sjálfsmynd, einkennist af samkennd og býr yfir viðeigandi stuðningsúrræðum þegar þörf krefur.“

Markmið almennra forvarna í Forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar er:

Í Forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar eru sett fram markmið fyrir hvern aldurshóp og við gerð þeirrar áætlunar sem hér er sett fram er tekið mið af þeim ásamt því að litið var til Aðalnámskrár leikskóla, starfsáætlunar Leikskólasviðs og nýrra laga um leikskóla sem tóku gildi í júní 2008.

Frumberska 0 – 2 ára	Leikskólaaldur 2 – 5 ára
Markmið:	Markmið:
<ul style="list-style-type: none">• Stuðla að auknu öryggi barna í frumbersku.• Styrkja foreldra í uppeldishlutverkinu.• Leggja grunn að heilbrigðum lífsháttum barna.	<ul style="list-style-type: none">• Að leggja grunn að jákvæðri sjálfsmynd barna.• Að styrkja félagsfærni barna.• Að börn tileinki sér heilbrigða lífshætti.

Velferðarsvið Reykjavíkur ber ábyrgð á að forvarnarstefna borgarinnar verði innleidd og er nánari útfærsla hennar í höndum þjónustumiðstöðva. Sú útfærsla sem hér er sett fram fyrir leikskólastarf er unnin af þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis í samstarfi leikskólaráðgjafa og leikskólastjóra í hverfinu. Hún er hugsuð sem grunnur eða rammi sem hver leikskóli útfærir síðan nánar og gerir að sinni í tengslum við eigin skólanámskrá.

Líður í forvarnaráætlun er að leikskólar vinni eftir siðareglum, áætlunum og reglum sem leikskólinn og Leikskólasvið hafa sett og ber að starfa eftir.

Helstu þættir Olweusaráætluninnar sem nýtast vel í leikskólanum

Aðgerðir fyrir kennara og foreldra Vitundarvakning hinna fullorðnu Þátttaka í umræðuhópnum Lestur á efni um eielti Hlutverk hinna fullorðnu Fræðsla fyrir starfsmenn Kynning fyrir foreldra Upplýsingar á heimasíðu leikskólans.	Aðgerðir á deildum Skilgreining á einelti Eineltishringur úti Reglurnar okkar Umræður Hlutverkaleikir Fundur/viðtöl við foreldra Verkefni með börnunum/hópastarf
Aðgerðir innan skólans. Könnun með spurningarlaista Námskeið/fræðsla um einelti Bætt gæsla í útiveru Uppeldisfræðilegir umræðuhópar	Aðgerðir vegna einstaklinga Alvarleg viðtöl við gerendur og þolendur Hvernig er tekið á móti ábendingum og kvörtunum barna og foreldra Fylgjast með málum í framhaldi af aðgerðum Skrá eineltismál sem upp koma

Heimildarskrá

Alda Ómarsdóttir og Erla Gréta Skúladóttir. (2007). Opnum augun fyrir einelti á leikskólum – Athugun á einelti í leikskóla. Óbirt B. Ed. ritgerð, Kennaraháskóli Íslands.

Committe for children(2002)Stig af stigi (Þórir Jónsson þýddi).Akureyri: Reynir-ráðgjafastofa KMM ehf.(upphaflega gefin út 1988)

Gerhardt, Sue (2002)Way love matters:How affecion shapes a baby's brain. New York:Brunner-Routledge

Colman, Daniel (2002) Tilfinningagreind: Hvers vegna tilfinningagreind er mikilvægari en greindarvísitala? (Áslaug Ragnars þýddi). Reykjavík:Íðunn. (upphaflega gefin út 1995).

Gitta Unn Ármannsdóttir og Jóhanna Sigurjónsdóttir. (2004). Einelti og afleiðingar þess – Stig af stigi sem forvörn í leikskólum. Óbirt B. Ed. ritgerð, kennaradeild Háskólans á Akureyri.

Lamer Kari(1997).Du og jeg og vit to!Et rammepprogram for sosial kompetanseutvikling (handboka)(7.útgáfa).Oslo:Gyldendal Norsk forlag.

Lamer Kari(1997).Du og jeg og vit o! Om at fremme barns so siale kompetanse(Teoriboka)(5. Útgáfa). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Olweus, D. (2005a). Einelti meðal barna og unglunga – ráðleggingar til foreldra. (Matthías Kristiansen þýddi). Reykjavík: Olweusarverkefni gegn einelti.

Olweus, D. (2005b). Olweusaráætlunin gegn einelti og andfélagslegu atferli. (Þorlákur H. Helgason þýddi). Reykjavík: Viðey ehf.

Erna Magnúsdóttir og Sæunn Elfa Karlsdóttir (2007)Þróunarverkefnið Tilfinningatjáning-lífsleikni .i leikskólanum Jorfa

Malti, T., Perren, S. og Buchmann, M. (2009). Children's Peer Victimization, Empathy, and Emotional Symptom. Child Psychiatry and Human Development, 41, 98 – 113.

Menntamálaráðuneytið (1999). Aðalnámskrá leikskóla. Reykjavík:Menntamálaráðuneytið

Tillman,Diane og Hsu,Diana (2005). Lífsmennt:Viðfangsefni í lífsgildum fyrir börn 3-7 ára (Erla Björk S. Steinarsdóttirþýddi). Reykjavík.PPFORLAG . ehf/JENTAS (Upphaflega gefin út 2000).

Webster,H:L:og Parker,Lorraine (1993). Taming the dragon. Calgary:Detselig Enterprises Ltd.

www.rvk.is/Portaldata/1/Resources/skjal/stjornkerfi/stefnumorkun/forvarnarstefna.pdf