

Aðgerðaráætlun  
gegn einelti og  
ofbeldi í  
Lundarskóla

Uppfært haust 2020

## STEFNUYFIRLÝSING

Starfsfólk Lundarskóla lýsir því yfir að hvorki einelti né annað ofbeldi verði liðið í skólanum og unnið verði að því að starfsmenn, foreldrar og nemendur geri sér grein fyrir hvað einelti er. Leitað verður allra ráða til að fyrirbyggja einelti og ofbeldi og brugðist verður við þeim málum sem upp kunna að koma án tafar og í samvinnu við aðila máls. Þannig verður stuðlað að vellíðan allra í sameiginlegu átaki. Lundarskóli skal vera öruggur vinnustaður, bæði fyrir nemendur og starfsfólk. Til að uppfylla ofangreind markmið skal áætlun skólans í eineltismálum vera aðgengileg öllum og kynnt á viðeigandi hátt.

### *Í eineltis og lausnarþeymi veturinn 2020-2021 sitja:*

Kristín Irene, verkefnastjóri námsaðlögunar og sérkennslu

Hildur Mist Pálmarsdóttir, námsráðgjafi

Fjóla Dögg Gunnarsdóttir, deildarstjóri eldra stigs

Birgitta Guðjónsdóttir, íþróttakennari

Sigríður María Magnúsdóttir, umsjónarkennari

Kitty Ásgeirsdóttir, umsjónarkennari

Þórólfur Sveinsson, stuðningsfulltrúi

## SKILGREINING -EINELTI

Einelti er endurtekið og oft langvarandi áreiti eða ofbeldi. Einelti getur verið líkamlegt eða andlegt, stýrt af einum eða fleirum og beinist að einstaklingi sem ekki getur varið sig á árangursríkan hátt og upplifir vanlíðan og vanmátt í kjölfar áreitis. Líkamlegt einelti getur komið fram í barsmíðum, spörkum, hrindingum eða meiðingum af öðru tagi. Í andlegu einelti felst m.a. stríðni, útilokun, hótanir eða höfnun og baktal. Neteinelti getur tekið á sig ýmsar myndir, útilokun, niðurlægning og fl. sem oft er erfitt að koma auga á.

## AÐ ÞEKKJA ÞOLANDA EINELTIS

Barni sem lagt er í einelti líður illa. Það verður hrætt, öryggislaust, einmana og tortryggið gagnvart félögum sínum. Sjálfstraustið minnkar, barnið einangrar sig og verður jafnvel veikt án sýnilegra sjúkdómseinkenna. Barnið getur orðið spennt og utangátta í skólanum og kvíðir gjarnan fyrir því að fara í skólann. Langvarandi einelti veldur streitu sem getur leitt til alvarlegra vandamála svo sem neikvæðrar hegðunar, lystarleysis og þunglyndis. Nauðsynlegt er að starfsmenn skólans og foreldrar hafi augun opin fyrir hugsanlegum einkennum eineltis því þolendur segja oft ekki frá heldur skammast sín og kenna sjálfum sér um.

---

## ÞOLANDI - HUGSANLEG EINKENNI

- Hefur neikvæða sjálfsmynd, telur sig heimskan, misheppnaðan, óaðlaðandi
- Er einmana, á fáa vini og jafnvel engan vin í bekknum
- Er líkamlega veikbyggður
- Er á móti ofbeldi
- Stendur foreldrum sínum nærri
- Vill ekki fara í skólann
- Er hræddur við að ganga einn í skólann eða heim
- Velur sér „óvenjulega“ leið í og úr skólanum
- Kemur of seint í skólann eða heim úr skólanum
- Kvartar undan vanlíðan á morgnana heima og í skólanum, gerir sér jafnvel upp veikindi
- Er kvíðinn og grátgjarn

- Dregur úr námsáhuga, einkunnir lækka
- Fer að koma heim í rifnum fötum, er með skemmdar námsbækur eða „týnir“ útifötum, leikfímifötum o.s.frv.
- Kemur heim með marbletti eða skrámur sem hann getur ekki skýrt
- Hefur minna sjálfstraust
- Leikur sér minna við önnur börn
- Neitar að segja hvað amar að
- Verður árásargjarn og erfiður viðureignar
- Kemur heim í hléum í skólanum
- Vill ekki taka þátt í félagsstarfi í skólanum

Það skal tekið fram að ofangreind upptalning á einkennum er ekki tæmandi og óvíst er að hve miklu leyti einkenni koma fram og/eða eiga við hjá hverju barni fyrir sig.

Verði foreldrar eða starfsmenn skólans varir við einhver þessara einkenna eða önnur sem benda til að barninu líði illa er mikilvægt að hafa samband við kennara/foreldra.

## AÐ ÞEKKJA GERANDA EINELTIS

Börn sem leggja önnur börn í einelti hafa gjarnan litla tilfinningu fyrir líðan annarra og geta átt erfitt með að hlíta reglum. Þau eru oft árásarhneigð og hafa jákvætt viðhorf til ofbeldis. Þau eru skapbráð og hafa sterka þörf til að ráða yfir öðrum. Þau eru oft örugg með sig og eiga auðvelt með að tala sig út úr aðstæðum. Gerendur í eineltismálum njóta gjarnan vinsælda bekkjarfélaga sinna sem dvína með aldrinum.

---

### GERANDI-HUGSANLEG EINKENNI

- Er árásarhneigður og hefur jákvæð viðhorf til ofbeldis
- Missir fljótt stjórn á skapi sínu
- Hefur þörf til að ráða yfir, kúga og stjórna öðrum
- Hefur litla tilfinningu fyrir líðan annarra og á erfitt með að setja sig í spor annarra
- Á erfitt með að hlíta reglum

- Talar sig auðveldlega út úr aðstæðum
- Er öruggur með sig og nýtur gjarnan vinsælda bekkjarfélaga sinna

Það skal tekið fram að ofangreind upptalning á einkennum er ekki tæmandi og óvíst er að hve miklu leyti einkenni koma fram og/eða eiga við hjá hverju barni fyrir sig.

## FLÓKIN SAMSKIPTI Í EINELTISMÁLUM

Einelti getur tekið á sig ýmsar myndir og til að uppræta það er nauðsynlegt að hafa skilning á flóknum samskiptum milli einstaklinga og ólíkum hlutverkum sem hver og einn gegnir. Til að einelti geti átt sér stað þarf þolanda og geranda, helst aðstoðarmann og meðhjálpara.

## HELSTU HLUTVERK

**Gerandi:** Beitir líkamlegu og/eða andlegu ofbeldi gagnvart öðrum og oft og ítrekað gagnvart sama aðilanum. Getur falist í skemmdum eða þjófnaði á eignum viðkomandi (skólataska, föt, nesti, námsgögn og svo framvegis), uppnefnum, líkamsmeiðingum af einhverju tagi, félagslegri útilokun og fleiru.

**Aðstoðarmaður:** Aðstoðar geranda í eineltinu og tekur beinan þátt í því, fylgir honum í einu og öllu. Leiðist út í ákveðna hegðun, ef til vill fyrir forvitni sakir eða vegna múgæsingar. Getur líka tekið þátt vegna ótta við geranda og/eða ósk um meiri vinsældir og styrk innan bekkjar. Aðstoðarmaður er oft á móti því sem er í gangi en tekur engu að síður þátt.

**Meðhjálpari:** Fylgist með úr fjarlægð, tekur ekki beinan þátt í athöfnum geranda og aðstoðarmanns en hvetur til athafna með látbragði, hlátri, aðdáun, líkamstjáningu og orðum. Telur sig ekki bera ábyrgð á því sem er í gangi.

**Áhorfandi:** Fylgist með, kannar hvað er að gerast en vill sem minnst af því vita. Skiptir sér ekki af. Kemur þolanda ekki til hjálpar.

**Varnarmaður:** Er sá sem kemur þolanda til hjálpar, ver hann og mótmælir eineltinu. Getur þannig lagt sjálfan sig í hættu gagnvart hópnum sem tekur þátt í eineltinu. Oft er enginn varnarmaður en ef hann er til staðar er það mikil aðstoð fyrir þolanda.

**Polandi:** Er sá sem stríðni og einelti beinist að. Líður oftast illa og kvíðir því að fara skólann.

Fræða skal alla nemendur, foreldra og starfsfólk um stefnu skólans í eineltismálum.

Einelti og ofbeldi líðst ekki og tekið verður án tafar á málum sem upp kunna að koma.

### NEMENDUR

#### SAMSKIPTI:

- Markvisst unnið að því að kenna nemendum jákvæð samskipti og þeir þjálfaðir í að setja sig í spor annarra. Áhersla lögð á þetta frá upphafi skólagöngu til loka hennar.
- Nemendum kennt að þegar upp kemur ágreiningur þeirra á milli sé rétt að ræða málin og reyna að komast að málamiðlun og fá aðstoð til þess hjá öðrum ef á þarf að halda.
- Nemendum kennt að taka vel á móti nýjum nemendum.

#### FRÆÐSLA OG UMRÆÐA UM EINELTI:

- Nemendur fá fræðslu og aðstoð við að svara spurningunni „Hvað er einelti“?
- Nemendur hvattir til að láta vita ef þeir eða aðrir verða fyrir einelti eða ofbeldi. Dregið verði úr neikvæðum áhrifum þess að segja frá, þ.e. þeirri tilfinningu að verið sé að klagja. Reynt að höfða til samkenndar og ábyrgðartilfinningar.
- Nemendur hvattir til að taka afstöðu gegn einelti og ofbeldi í verki með því að bregðast við til hjálpar og láta vita. Jafnframt sé nemendum gerð grein fyrir því að með því að horfa á og aðhafast ekkert, eru þeir að taka þátt í eineltinu.

#### AÐGERÐIR SEM SNÚA AÐ NEMENDUM:

- Hafa skólareglur fáar, skýrar en skorinorðar. Hengja skólareglur á áberandi stað á hverjum gangi. Skólareglur innihaldi ákvæði um góð samskipti og að einelti og ofbeldi leyfist ekki.

Dæmi um reglur sem hafa gefist vel:

- **Við leggjum ekki aðra í einelti.**
- **Við viljum gera allt sem við getum til að hjálpa skólafélögum sem eru lagðir í einelti.**
- **Við viljum vera með þeim sem oft eru einir.**
- Allir umsjónarkennarar kynni árlega skólareglur og fari yfir eða útbúi bekkjarreglur ef þær eru ekki fyrir hendi. Reglur um góð samskipti þarf að kynna öllum bekkjum og hrósa og umbuna nemendum þegar vel gengur. Leggja þarf áherslu á það við

nemendur að þeir virði þessar reglur í skólanum, á leið í og úr skóla, í búningsskelfum og sturtum í íþróttahúsi og almennt í lífinu sjálfu.

## FORELDRAR

### FRÆÐSLA OG UMRÆÐA UM EINELTI

- Allir foreldrar/forsjáraðilar fái upplýsingar um stefnu skólans í eineltis- og ofbeldismálum og þeir hvattir til að leggja skólanum lið. Aðgerðaráætlun gegn einelti og ofbeldi í Lundarskóla sett á heimasíðu skólans. Foreldrar upplýstir á heimasíðu skólans um hvaða starfsmenn skólans sitji í eineltisnefnd viðkomandi skólaár.
- Stefnan kynnt á haustfundum og forsjáraðilum gerð grein fyrir mikilvægi þeirra í fyrirbyggjandi aðgerðum og við lausn á eineltismálum.
- Foreldrum bent á að jákvæð umræða um stefnu skólans í eineltismálum sé mikilvæg þar sem þeirra skoðanir og viðhorf móti skoðanir og viðhorf barna þeirra. Foreldrar beðnir um að ræða við börn sín um einelti og afleiðingar þess.

## STARFSFÓLK

### FRÆÐSLA OG UMRÆÐA UM EINELTI

- Skólastjórnendur sjái um að starfsfólk fái fræðslu um einelti og að fram fari umræða og kynning um stefnu skólans í eineltismálum.

### AÐGERÐIR SEM SNÚA AÐ STARFSFÓLKI

- Við skólann skal vera starfandi eineltis-og lausnateymi og það skal kynnt fyrir starfsfólki. Í henni sitja námsráðgjafi, kennari, deildarstjóri/ sérkennari.

## FUNDIR

---

### SKÓLASTJÓRNENDAFUNDIR

Í upphafi hvers skólaárs fundi einhver skólastjórnandi með eineltis og lausnateymi til að fara yfir áætlun í eineltismálum og meta árangur síðasta skólaárs með tilliti til hugsanlegra breytinga. Í breytingum getur til að mynda falist endurskoðun á áætlun, aðferðum og áherslum.

---

### STARFSMANNAFUNDIR

Fundur í upphafi haustannar þar sem eineltis og lausnateymi kynnir áætlunina fyrir öllu starfsfólki og framkvæmd hennar er rædd. Einnig kann að vera nauðsynlegt að nýta einhverja starfsmannafundi til námsskeiðahalds eða jafningjafræðslu um efnið.

---

### BEKKJARFUNDIR

Mikilvægt er að umsjónarkennarar hafi bekkjarfund a.m.k. einu sinni í mánuði og oftast ef þörf krefur. Á unglingsstigi má nota umsjónartíma. Mál bekkjarins eru rædd, farið yfir skóla- og bekkjarreglur, börnum hrósað og gefnar leiðbeiningar um lausn mála sem upp koma. Börnin læra að setja sig í spor annarra og bíða með að tala þar til röðin kemur að þeim. Þannig læra börnin grundvallarreglur lýðræðislegrar hugsunar sem snýst um réttinn til að vera ósammála en jafnframt að bera virðingu fyrir skoðunum annarra.

---

### HAUSTFUNDIR MEÐ FORELDNUM

Á haustkynningar fundum kynna umsjónarkennarar eineltisáætlun skólans fyrir foreldrum og benda þeim á hvar hún er aðgengileg. Þá verði farið yfir forvarnir og hlutverk umsjónakennara í því ferli.

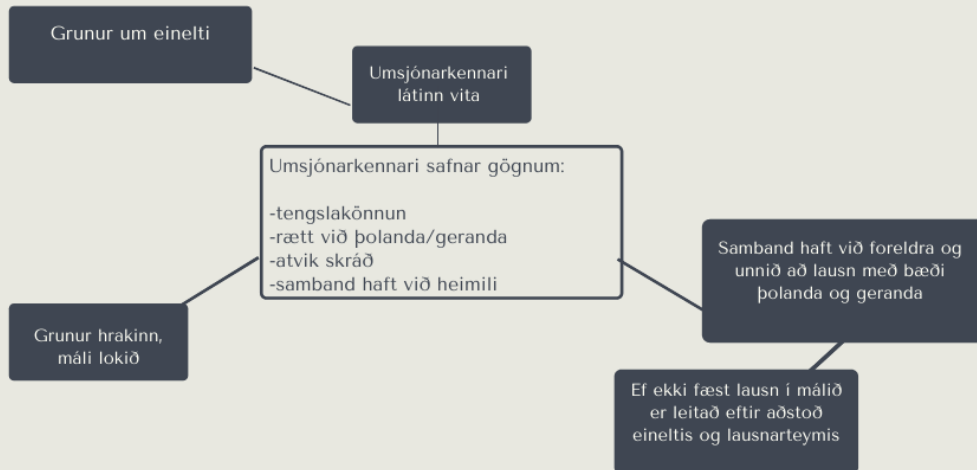
---

### FUNDIR MEÐ SKÓLALIÐUM

Í upphafi skólaárs kynna skólastjórnendur/ eineltis og lausnateymi skólaliðum áætlunina. Fjallað er um aðferðir, gagnasöfnun og samskiptaleiðir.



## AÐGERÐARÁÆTLUN GEGN EINELTI OG OFBELDI Í LUNDARSKÓLA



### HVAÐAN KOMA UPPLÝSINGAR

Vitneskja um einelti getur komið víða að og er mikilvægt að allir starfsmenn skólans hafi það í huga og tilkynni til umsjónakennara ef grúnur vaknar um samskiptavanda.

### FRÍMÍNÚTNAVAKT OG ÖNNUR GÆSLA

Skólastjórnendur bera þá ábyrgð að góð gæsla sé í frímínútum, á göngum, á skólalóð og í búningsklefum og sturtum í íþróttahúsi. Sérstaka áherslu skal leggja á gæslu í búningsklefum. Mikilvægt er að skólaleikvöllinum sé skipt í umsjónarsvæði og er æskilegt að hafa a.m.k. tvo starfsmenn á hverju svæði.

Frímínútnavaktir bera sérstök skærilit vesti.

### FORELDRAR/BÖRN

Foreldrar geta haft samband við skólann hvenær sem er til að ræða aðstæður barna sinna. Á það við hvort heldur sem um er að ræða, þolanda, geranda eða aðila sem hefur orðið vitni að

einelti og vill koma upplýsingum áfram. Í raun getur það verið hvaða starfsmaður sem er sem fær slíkar upplýsingar.

---

## STARFSMENN SKÓLANS

Allt starfsfólk skólans sem verður vitni að eða heyra um samskipti milli barna sem skilgreinast sem einelti, láta umsjónarkennara vita strax.

---

## LÍÐANKÖNNUN/TENGLAKÖNNUN

Umsjónarkennarar leggja líðankönnun fyrir nemendur sína einu sinni til tvisvar á skólaári. Þeir leggja einnig fyrir tengslakannanir a.m.k. einu sinni á önn og oftast ef þörf er á vegna mála sem upp koma innan bekkjarins. Kennarar geta aðeins sagt foreldrum frá niðurstöðum kannana fyrir bekkinn í heild. Þeir geta sagt einstaka foreldri frá niðurstöðum í kringum þeirra barn án þess að nefna önnur nöfn. Umsjónarkennarar láti foreldra vita að tengslakönnun fari fram. Ef umsjónarkennari kys getur hann leitað til námsráðgjafa eftir aðstoð og ráðgjöf um hvernig könnun skuli leggja fyrir.

---

## HVERNIG UNNIÐ ER MEÐ UPPLÝSINGAR

---

### UMSJÓNARKENNARI:

Vakni grunur um að einelti eigi sér stað í einhverri mynd skal láta umsjónarkennara vita. Hann safnar upplýsingum til að fá grun þennan staðfestan eða hrakinn. Umsjónarkennari getur fengið aðstoð eineltis- og lausnateymis við að meta ástandið og skoða niðurstöður líðankönnunar ef er til. Hann getur leitað upplýsinga um viðkomandi börn og talað við aðra kennara og starfsfólk skólans. Hann getur beðið um að fylgst sé með ákveðnum einstaklingum, gert nýja tengslakönnun, gert vettvangsathugun (fylgst með viðkomandi börnum í aðstæðum), boðað foreldra í viðtal, rætt um líðan viðkomandi barna í skólanum og talað við börnin sjálf.

Grunur um einelti er þá annað hvort hrakinn og máli lýkur eða þá að grunur er staðfestur og þá er máli haldið áfram.

---

### STAÐFESTUR GRUNUR - UMSJÓNARKENNARI SKAL:

1. Hafa umsvifalaust samband við foreldra þeirra barna sem um ræðir, þ.e. foreldra bæði þolenda og gerenda. Lýsa fyrir þeim hvernig máli er háttað og hvernig verði tekið á því. Útskýri við hverja verði talað, hver fyrstu skref í átt að lausn málsins verði og lýsi ferli og stefnu skólans í slíkum málum. Nauðsynlegt að umsjónarkennari komi því til skila að í slíkum málum sé það oft samstarf milli foreldra og skóla sem geri gæfumuninn og að öllum líkindum verði kallað til þeirra eftir aðstoð við að leysa málið.

2. Skipuleggja með foreldrum hvernig samvinnu verði háttað og skilgreina hlutverk og verkefni hvers og eins í samstarfinu.
3. Hafa samband við þá kennara og starfsmenn sem geta komið til aðstoðar við að fylgjast með viðkomandi börnum og grípa inni ef óæskileg samskipti eiga sér stað. Tala við frímínútnavakt, skólaliða, baðverði og aðra starfsmenn skólans.
4. Gera nauðsynlegar og viðeigandi ráðstafanir til að tryggja öryggi þolanda, bæði í skóla og á leið í og úr skóla.  
Umsjónarkennari getur leitað eftir upplýsingum og ráðgjöf hjá eineltis- og lausnateymi.
5. Á þessu stigi máls fer umsjónarkennari út í viðeigandi aðgerðir.
6. Umsjónarkennari fylgir máli eftir svo lengi sem nauðsyn krefur.
7. Þegar sýnilegt þykir að mál hafi verið leyst farsælega skal umsjónarkennari ljúka máli formlega með því að hafa samband við foreldra þeirra barna sem um ræðir.

## EF FREKARI AÐGERÐA ER ÞÖRF

Á þessu stigi málsins er gengið út frá því að umsjónarkennari hafi safnað saman upplýsingum um málið og metið stöðuna þannig út frá gögnum að um einelti sé að ræða. Umsjónarkennari hefur skoðað fyrirliggjandi upplýsingar. Lagt fyrir tengslakannanir, rætt við aðra starfsmenn, gert vettvangsathugun, þ.e. fylgst með viðkomandi börnum í skólanum.

---

## UMSJÓNARKENNARI/EINELTIS- OG LAUSNATEYMI

1. Hafa umsvifalaust samband við foreldra þeirra barna sem um ræðir, þ.e. foreldra bæði þolanda og gerenda. Lýsa hvernig máli er háttað, hvernig verði tekið á því, við hverja verði talað og hver fyrstu skref í átt að lausn málsins verði. Nauðsynlegt að umsjónarkennari komi því til skila að í slíkum málum sé það oft samstarf milli foreldra og skóla sem geri gæfumuninn og að öllum líkindum verði kallað til þeirra eftir aðstoð við að leysa málið.
2. Hafa samband við þá kennara og starfsmenn sem geta komið til aðstoðar við að fylgjast með viðkomandi börnum og grípa inni ef óæskileg samskipti eiga sér stað. Tala við frímínútnavakt, skólaliða, baðverði og aðra starfsmenn skólans.
3. Ef frekari aðstoðar er þörf og máli þannig háttað að umsjónarkennara finnst að hann ætti ekki að fara út í aðgerðir án aðstoðar skal hann, leita til eineltis- og lausnateymi. Annars vegar getur umsjónarkennari óskað eftir fundi þar sem farið er yfir mál og

umsjónarkennara veitt ráðgjöf. Umsjónarkennari sér þá sjálfur um að hrinda aðgerðum í framkvæmd. Hins vegar getur umsjónarkennari óskað eftir fundi og áframhaldandi aðstoð fulltrúa eineltisnefndarinnar þar sem fulltrúinn er umsjónarkennara til ráðgjafar og aðstoðar í að hrinda aðgerðum í framkvæmd (kemur inn í bekk, situr fundi með foreldrum, talar við þolenda og geranda, tekur viðtöl við nemendur í bekk og svo framvegis).

4. Vinna að því með foreldrum að ákveða hvernig þeir ætla að vinna saman að málinu. Skilgreina hlutverk og verkefni hvers og eins í samstarfinu
5. Gera nauðsynlegar og viðeigandi ráðstafanir til að tryggja öryggi þolanda.
6. Umsjónarkennari/eineltis- og lausnateymi fylgi máli eftir svo lengi sem nauðsyn krefur.
7. Þegar sýnilegt þykir að mál hafi verið leyst farsælega skal umsjónarkennari/eineltis- og lausnateymi ljúka máli formlega með bréfi til foreldra þeirra barna sem um ræðir.

Það er hlutverk fulltrúa eineltis- og lausnarteymis að kynna málið fyrir nemendaverndarráði og skal það gert við fyrsta tækifæri eftir að mál kemur upp.

---

## NEMENDAVERNDARRÁÐ

Skal skrá hjá sér þau mál sem eru tilkynnt á slíkan hátt.

Ef ekki tekst að ljúka máli farsælega með aðstoð eineltis- og lausnateymis skal því vísað til nemendaverndarráðs til frekari úrvinnslu.

Nemendaverndarráð fer yfir málið með fulltrúa eineltis- og lausnateymis og/eða umsjónarkennara og tekur afstöðu til þess hvort að fullreynt sé með lausn málsins innan skólans.

Telji nemendaverndarráð málið ekki fullunnið innan skólans skal það koma með tillögur og ráðgjöf um framhald.

---

## FJÖLSKYLDUDEILD

Ef skoðun ráðsins er sú að fullreynt sé með málið innan skólans án viðunandi árangurs skal því vísað til Fjölskyldudeildar (barnaverndarteymi, skólateymi) til frekari úrvinnslu.

---

## LÖGREGLA

Nemendaverndarráð getur tekið ákvörðun um að kæra málið til lögreglu sé það þannig vaxið.

## HVAÐ GETA FORELDRAR OG NEMENDUR GERT

### FORELDRAR ÞOLANDA

Hjálpa barninu með því að:

- Styrkja sjálfsmynd barnsins og benda á og ýta undir jákvæða eiginleika þess.
- Hjálpa barninu að komast í samband við önnur börn á sama aldri t.d. í gegnum íþróttir eða aðrar tómstundir.
- Hjálpa barninu að byggja upp samband við annað barn úr bekknum með heimboðum. Börn sem eru félagslega útskúfuð eiga oft erfitt með að ná sambandi við önnur börn.
- Styðja tilraunir barnsins við að skapa sér sambönd utan fjölskyldunnar.
- Varast að ofvernda barnið, en fylgjast vel með hvað er að gerast.
- Vera meðvitaðir um að einelti og stríðni getur leitt til þess að viðkomandi barn fer að verja sjálf sig á þann hátt að það liggur enn betur við höggi en áður. Þegar um slíka hegðun er að ræða, þurfa foreldrar að hjálpa barninu að finna jákvæðar leiðir til samskipta.
- Vinna með skólanum að lausn málsins með jákvæðu hugarfari, benda á það sem betur mætti fara og það sem vel er unnið. Gæta sín á því að það sem sagt er heima um skóla, einstaka starfsmenn, aðra nemendur, skólastjórn og fleiri getur hæglega borist til eyrna barnsins sem mun þá væntanlega endurspegla skoðun foreldra sinna. Hér á við að segja: „Aðgát skal höfð í nærveru sálar“. Beina aðfinnslum og kvörtunum beint til skóla.

### FORELDRAR GERANDA

Hjálpa barninu með því að:

- Styrkja sjálfsmynd barnsins og benda á og ýta undir jákvæða eiginleika þess.
- Gera barninu grein fyrir að þeir líti alvarlegum augum á eineltið og sætti sig ekki við slíka hegðun.
- Eyða góðum tíma með barninu og fylgjast vel með hverjum barnið er mest með og hvað það gerir.

- Ræða hreinskilnislega við barnið um málið, láta það ítrekað vita af því að það sé hegðun viðkomandi barns sem ekki er ásættanleg en ekki barnið sjálft. Láta væntumþykju sína í ljós bæði með orðum og látbragði.
- Muna að ef ætlast er til að barn hætti ákveðinni hegðun, þarf að kenna því nýja hegðun í staðinn.
- Velta því fyrir sér að ótal rannsóknir benda til þess að ofbeldi í kvikmyndum og tölvuspilum hafi áhrif á árásarhneigð barna. Endurskoða reglur heimilisins með tilliti til þess. Hafa reglurnar fáar en skýrar.
- Vinna með skólanum að lausn málsins með jákvæðu hugarfari, benda á það sem betur má fara og hvað er vel unnið. Gæta sín á því að það sem sagt er heima um skóla, einstaka starfsmenn, aðra nemendur, skólastjórn og fleiri, getur hæglega borist til eyrna barnsins sem mun þá væntanlega endurspegla skoðun foreldra sinna. Hér á við að segja: Aðgát skal höfð í nærveru sálar. Beina kvörtunum og aðfinnslum beint til skóla.
- Leita aðstoðar fagfólks innan skóla eða utan ef hegðun barnsins breytist ekki.

***Allir foreldrar geta hjálpað með því að ræða við sín börn um samskipti, kurteisi, samskiptavenjur, virðingu og hæfileikann til að setja sig í spor annarra.***

## NEMENDUR

Geta tekið afstöðu gegn einelti með því að:

- Gagnrýna hegðun geranda
- Hleypa þolendum inn í félagahópinn
- Neita að taka þátt í einelti
- Sýna vanþóknun sína á hvers kyns einelti án orða, með fasi, svipbrigðum og athöfnum
- Kalla á hjálp frá fullorðnum
- Biðja geranda að láta þolanda í friði
- Hjálpa þolanda að forða sér úr aðstæðunum
- Koma í veg fyrir samskipti á milli geranda og þolanda
- Hvetja aðra nemendur til að taka afstöðu gegn hegðun gerandans
- Fylgja þolanda til einhvers af starfsfólki skólans og hvetja hann til að segja frá eineltinu