

# Eineltisáætlun



## Leikskólinn Andabær

Arnarflöt 2  
311 Borgarnes  
Sími: 4337170

**Netfang:**  
andabaer@borgarbyggd.is

**Heimasíður:**  
<https://borgarbyggd.is/stofnun/andabaer>  
<https://andabaer.leikskolinn.is>

## **Inngangur**

Markmið með eineltisáætluninni er að gera starfsfólk leikskólans meðvitaðra um einelti í allri sinni mynd þannig að það þekki einkennin og geti brugðist við þeim. Mikilvægt er að allir starfsmenn leggi sömu merkingu í orðið einelti. Einelti er skilgreint sem *langvarandi ofbeldi, andlegt eða líkamlegt sem stýrt er af einstaklingi eða hóp og beinist að einstaklingi eða jafnvel einstaklingum sem ekki eru færir um að verja sig. Stríðni, átök og einstakur ágreiningur milli jafningja telst ekki til eineltis.*

Þegar vitneskja um einelti berst til leikskólans frá nemendum, forráðamönnum eða starfsfólki skólans, er henni komið sem allra fyrst til leikskólastjóra. Hann ákveður næstu skref samkvæmt áætlun þessari og kallar til samstarfs við sig þá aðila sem þurfa þykir. Fyllsta trúnaðar er gætt við meðferð eineltismála.

Mikilvægt er að starfsfólk og aðrir sem vinna með börnum geri greinamun á stríðni og gríni.

**Það má grínast en ekki stríða.**

## **Forvarnir gegn einelti í leikskólanum**

Til að sporna við einelti er mikilvægt að vinna með samskipti, umburðarlyndi, vináttu, félagsþroska, samkennd, samhygð og að setja sig í spor annarra. Einnig að styrkja einstaklinginn og byggja hann upp til framtíðar. Starfsmenn eiga að vera jákvæðar fyrirmyndir, vanda orð sín og athafnir og bera virðingu fyrir tilfinningum og sérkennum annarra. Haga skal forvörnum gegn einelti í leikskólanum þannig að:

- Leikskólastjóri beri ábyrgð á að eineltisáætlun sé kynnt reglulega.
- Leikskólastjóri sé alltaf ábyrgur fyrir þeirri vinnu sem fer í gang varðandi einelti. Hann sjái um að upplýsingar og vitneskja berist á viðeigandi staði eftir eðli málsins. Einnig beri hann höfuðábyrgð á að farið sé eftir þessari áætlun.
- Það sé á ábyrgð allra starfsmanna leikskólans að fara eftir þessari áætlun.
- Deildarstjóri hafi reglulega umræðu á deildarfundum um líðan, samskipti, hegðun og virðingu.
- Kennarar stýri reglulega umræðu meðal barnanna um líðan, samskipti, hegðun og virðingu.
- Kennarar geri reglulega athuganir á samskiptum, félagslegum tengslum og líðan barnanna.
- Kennarar þjálfí börn í að vinna saman og sýna hverju öðru samkennd, virðingu, tillitsemi, sveigjanleika og umburðarlyndi og nýti til þess ýmis námsefni skólans sem kennir jákvæð og uppbyggjandi samskipti.

- Kennarar vinni með vináttu verkefnið með börnunum, þar sem unnið er með tilfinningar, félagsleg samskipti og börnunum hjálpað að túlka aðstæður.
- Unnið sé markvist með leiðtogaverkefnið og að börnin þekki 7 venjur til árangurs.
- Stuðlað sé að samvinnu heimila og leikskóla, t.d. með fræðslu um einelti fyrir foreldra.
- Eftirlit sé haft með samskiptum á öllum starfsstöðvum leikskólans, s.s. útisvæði, leikstofum og í vettvangsferðum eins og kostur er.
- Skoðaðar séu reglulega aðstæður í leikskólanum með tilliti til eineltis.
- Kennarar stuðli að góðum skólalag þar sem ríkir góður andi, jákvæð og uppbyggjandi samskipti, virðing, hjálpssemi og gleði.

### **Það sem við getum öll gert (börn, foreldrar og kennarar)**

- Rækta góð samskipti við aðra, einelti fær illa þrífist þar sem góð samskipti ríkja.
- Taka einelti alvarlega og reyna að koma í veg fyrir að það eigi sér stað.
- Afla góðra upplýsinga þegar við verðum vör við einelti.
- Hvetja börnin til að segja frá einelti og styðja við bakið á þeim. Börn þurfa að fá tækifæri til að tjá tilfinningar sínar og fá viðurkenningu um að það sé eðlilegt að ræða þær.
- Hjálpa sérhverju barni sem verður fyrir einelti.
- Aðstoða börn sem leggja önnur börn í einelti við að breyta háttum sínu.
- Gera börnunum grein fyrir að einelti í leikskóla hefur áhrif á starf og líðan allra á deildinni þar sem einelti viðgengst.
- Upplýsa börn og fullorðna um að einelti breytir sjálfsmynd og skerðir sjálfstraust þeirra sem fyrir því verða.
- Koma vitneskju um einelti til starfsmanna sem láta leikskólastjóra vita.
- Vísu eineltismálum til samráðsteymis (stjórnendateymis).
- Vera vakandi fyrir líðan og félagslegri stöðu barnanna.
- Styrkja sjálfsmynd barna og kenna þeim umburðarlyndi, samhygð, vináttu, virðingu fyrir fjölbreytni og að setja sig í spor annarra.
- Stuðla að jákvæðum samskiptum barna innan sem utan leikskólatíma.

### **Verkátun vegna eineltis:**

#### **Könnunarstig**

Þegar vitneskja berst um einelti til leikskólans frá nemanda, forráðamönnum eða starfsfólki leikskólans er henni komið til leikskólastjóra eða samráðsteymi (**deildastjórar, aðstoðarleikskólastjóri, sérkennslustjóri og leikskólastjóri**). Leikskólastjóri og/eða samráðsteymi greinir málið samkvæmt skilgreiningu leikskólans á einelti og kallar til samstarfs við sig þá aðila sem þurfa þykir. Á könnunarstigi er leitað eftir upplýsingum frá kennurum og öðrum sem koma að skólastarfinu. Deildarstjóri skráir hjá sér **hver verður fyrir einelti, hver beitir því, tíðni, hvar það á sér stað** o.fl. (dæmi um skráningarblað er að finna í viðauka 1). Hann getur

einnig lagt fyrir tengslakönnun og í framhaldi af henni er hugsanlegt að hafa skipulögð einstaklingsviðtöl. Deildarstjóri ákveður næstu skref eftir eðli málsins og getur ráðfært sig við leikskólastjóra. Hér gegnir skráning lykilhlutverki.

### **Framkvæmdastig**

1. Ef metið er að um einelti sé að ræða tilkynnir deildarstjóri málið til samráðsteymis. Í því situr, **leikskólastjóri, aðstoðarleikskólastjóri, sérkennslustjóri og deildarstjóri** viðkomandi deildar. Farið er yfir:
  - Hver viðbrögð leikskólans eru til að aðstoða þolanda og geranda/gerendur.
  - Hvað forráðamenn þolanda og geranda/gerenda geta gert til aðstoðar barni sínu og leikskólanum og hver ábyrgð forráðamanna er í eineltismálum.
  - Að foreldrar geti sjálfir haft samband við leikskólastjóra.
  - Samstarf foreldra og deildarstjóra um að fylgja málinu eftir.
2. Deildarstjóri gerir viðkomandi starfsfólki grein fyrir stöðu mála. Deildarstjóri og/eða leikskólastjóri gera foreldrum/forráðarmönnum grein fyrir stöðu mála.
3. Unnin er áætlun sem allir kennarar kynna sér og fara eftir. Ekki er unnt að gefa upp ákveðnar vinnureglur heldur skal litið á hvert mál sem einstakt.
4. Allt ferlið er skráð í dagbók af deildarstjóra og foreldrar eru einnig hvattir til að skrá hjá sér málsatvik. Leikskólastjóri fylgist með framgangi málsins.
5. Meta þarf árangur áætlunar og hvort náðst hafi að uppræta eineltið. Gangi ekki að uppræta eineltið innan veggja leikskólans er leitað til sérfróðra aðila í stoðkerfi leikskólans t.d. sérfræðipjónustu Borgarbyggðar.

**Mikilvægt er að allir komi út úr eineltismálum með reisu.  
Verum vakandi og fordómalaus -  
Saman náum við lengra.**

## Hugmyndir að námsefni og aðferðum til að vinna með sem forvörn og þegar upp kemur einelti:

- Vináttuverkefni Barnaheilla (fri for Mobberi)
- Leiðtogaverkefnið
- Leikræn tjáning
- Samræður með sögum – bækur
- Félagsfærnisögur
- Hlutverkaleikur
- Vinahópar

### **Vinátta** (fri for Mobberi)

Vináttu-verkefnið er forvarnarverkefni gegn einelti og byggir á að einelti er á ábyrgð hinna fullorðnu. Þeir sem umgangast börn daglega er sá hópur sem hefur tækifæri til þess að fyrirbyggja einelti og ber þeim skylda til þess. Hinn fullorðni er fyrirmynd barnanna í orði og verki. Grunnildin fjögur eru: **umburðarlyndi** – að viðurkenna og skilja mikilvægi og gildi fjölbreytileikans og koma fram við alla af virðingu. **Virðing** – að viðurkenna og taka tillit til allra barna og í hópnum, að vera öllum góður félagi og virða mismunandi háttarni annarra. **Umhyggja** - að sýna öllum börnum áhuga, samkennd, samlíðan og hjálpssemi. Að hafa skilning á stöðu annarra. **Hugrekki** – að þora að láta til sín heyra og geta sett sér mörk. Að vera hugrakkur og góður félagi sem bregst við óréttlæti. Efnið byggir á samræðuspjöldum þar sem unnið er með raunverulegar aðstæður sem geta komið upp og stuðlað að reynslu barnanna. Nuddsögur eru notaðar til að nánd milli barnanna skapist. Bangsinn Blær er táknmynd vináttunar í verkefninu og minnir hann börnin á að gæta hvers annars. Starfsmenn eru hvattir til að nota sem fjölbreyttustu verkefni svo að öll börnin geti nýtt styrkleka sína og lagt sitt af mörkum til að vera góður félagi og sýnt vináttu, umhyggju og hugrekki.

### **Leiðtogaverkefnið**

Í leikskólastarfinu er lögð áhersla á að innleiða leiðtogahugsun en slík menning felur í sér aðstæður þar sem hver einstaklingur fær tækifæri til að byggja á sínum eigin styrkleikum. Hlutverk kennarans er að mæta hverju barni á þann hátt að það hafi eitthvað sérstakt við sig og geti fundið styrkleika sína. Markmiðið er að koma auga á styrkleikana og hjálpa barninu að sjá þá líka, þetta

viðhorf fléttast inn í allt leikskólastarfið. Í daglegu starfi fá börnin ákveðin leiðtogahlutverk sem stuðla að sjálfstæði, gleði og aukinni ábyrgð. Unnið er markvisst að því að hvert barn nái að verða besta útgáfan af sjálfu sér og geti fetað inn í framtíðina með sjálfstraust og færni til að takast á við verkefni lífsins. Frá unga aldri læra börnin venjurnar 7 og tileinka sér þær eftir fremsta megni. Mikilvægt er að starfsfólk sé leiðandi og sé fyrirmynd í þessari vinnu.

## Leikræn tjáning

Leikræn tjáning er ein af mörgum góðum kennsluáðferðum. Hún hjálpar nemendum til þess að setja sig í spor annarra, eflir sjálfstraust og sjálfstæðar ákvarðanatökur og síðast en ekki síst eiga þeir nemendur sem eiga erfitt með bóklegt nám möguleika á að njóta sín.

Leikræn tjáning getur m.a. verið hópvinna, þar sem nemendur vinna saman í hópum til að þjálfa samskiptahæfni sína. Einnig nýtast smáforrit í spjaldtölvum.

## Samræður með sögum – bækur

Bókmenntir eru áhrifaríkur miðill sem getur veitt nemendum á öllum aldri innsýn í reynsluheim og tilfinningar tengdar einelti. Á sama hátt og leikræn tjáning veita bókmenntir, skapandi skrif og umræður nemendum tækifæri til að öðlast dýpri skilning á sjálfum sér og eigin viðbrögðum í mismunandi samhengi með mismunandi fólki. Í gegnum sögurnar læra nemendur meira um eðli vandans og læra að þekkja hvað það er sem fær sögupersónurnar til þess að leggja aðra í einelti. Nemendur öðlast betri skilning á afleiðingum eineltis og í gegnum sögupersónurnar glíma þeir við þau félagslegu og tilfinningalegu vandamál sem allir þeir sem lenda í eineltisaðstæðum á einhvern hátt þurfa að fást við. Leikskólakennarar geta stundum verið með fámenna hópa og geta þannig betur fylgst með og fylgt eftir hverjum einstaklingi. Eins og þegar búið er að lesa bók sem dæmi um Litla ljóta andarungann þá getur leikskólakennarinn unnið mikið með hópinn sinn og farið mjög náið ofan í söguþráðinn og unnið með söguna sem dæmi í hópastarfi. Það er oft auðveldara að styrkja ung börn sem eru enn í mótun, þannig er best að koma inni þann þátt forvarna að styrkja sjálfsmynd og sjálfstraust barnanna þegar þau eru yngri.

### 1. TAKTU AF SKARIÐ

Taktu ábyrgð, þú átt val!

### 2. Í UPPHAFI SKAL ENDINN SKOÐA

Settu þér markmið. Þekktu þinn tilgang og skilgreindu þína framtíðarsýn.

### 3. FORGANGSRÁÐAÐU

Gerðu hlutina í rétttri röð - forgangsráðu

### 4. SIGRUM SAMAN

Allir sigra, saman-leitum við sameiginlegra hagsmuna

### 5. SKILNINGSRÍK HLUSTUN

Skilja út frá hinum ekki okkur.

### 6. SKAPAÐU SAMLEGD

Saman náum við lengra

### 7. RÆKTAÐU SJÁLFAÐU ÞIG

Heilbrigð sál í hraustum líkama - finndu jafnvægi í lífinu

## Dæmi um bækur

- Bókin um Ýmu tröllastelpu
- Regnbogafuglinn
- Franklín eignast vin
- 7 venjur fyrir káta krakka
- Bangsinn hennar Birnu (sögur í vináttu töskunni)
- Óskar verður æfur

Gott getur verið að nota loðtöflusögur og sögur á starfænu formi. Ýmis smáforrit eru til þar sem börn geta sagt frá sínum reynsluheimi, teiknað og skrifað (með hjálp kennara) og fengið útrás fyrir tilfinningar sínar.

## Félagsfærnisögur

Félagsfærnisögur geta aðstoða börn við að upplifa og vinna sig í gegnum tilfinningar sem vakna í ýmsum aðstæðum. Félagsfærnisögur er t.d. hægt að nota þegar samskipti í barnahópnum eru á rangri leið eða þegar ósætti kemur upp. Dæmi um verkefni Barn (A) verður uppvíst af því að skilja markvisst annað barn (B) útundan. Kennari tekur A (einstaklingslega eða með öðrum börnum) og býr til sögu um barn sem ítrekað er skilið útundan í leik. Umræður eru fengnar í gang með börnunum um það hvernig því barni líður, hvaða tilfinningar koma upp. Spurningar sem hægt er að spyrja eru t.d.

- Hvernig líður barninu (sem er skilið útundan)? - Er það leitt, sárt, reitt o.s.frv.?
- Hvað gera börnin sem skilja útundan rangt?
- Hvernig geta börnin sem skilja útundan bætt sig?
- Hvernig getur barnið sem skilið er útundan brugðist við?
- Hvað geta vinirnir (áhorfendur) gert til að hjálpa?

## Hlutverkaleikir

Ein mikilvægasta kennsluáferðin í félagsfærnikennslu er að nota hlutverkaleik. Hlutverkaleikir ganga út á það að fara í annað hlutverk en vanaleg eru. Í leikskóla er mikið unnið í gegnum hlutverkaleikinn en þá fá börn tækifæri til að vinna úr tilfinningum sínum og upplifunum með leiknum. Börnin læra mest af því að framkvæma og því er starfsfólk hvatt til að nýta sér hlutverkaleikinn. 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. Gott er ef leikskólinn

velur sér dúkkur sem eru kynntar fyrir börnunum og þá jafnvel búið að nefna þær og þær eigi sögu. Best er að þessar dúkkur séu handbrúður sem gætu verið hvort heldur sem er 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. Eftir að nemendur hafa tekið þátt í hlutverkaleikjum þar sem þeir hafa verið í hlutverkum þolenda, gerenda og/eða áhorfenda er mikilvægt að tekinn sé tími í að fara út úr hlutverkinu. Kennarinn getur t.d. beðið hópinn að setjast í hring og hver og einn segir sitt rétta nafn og eina setningu um sjálfan sig. Ef barn á í erfiðleikum með boðskipti eða ef félagsleg færni þess er lítil, þarf leikskólakennarinn að aðstoða það við að skilja boðskiptin og að komast inní hópinn.

Leikskólakennarinn þarf að skapa gott andrúmsloft inni á deildinni svo að börnin finni fyrir hlýju og öryggi. Leikskólakennarinn á að geta huggað, hughreyst og stutt börnin í að þroskast sem einstaklingar. Ef kennari áttar sig á því að ákveðin hegðun barns gæti leitt síðar meir til eineltis hvort sem barnið yrði þolandi eða gerandi þá er það hlutverk kennarans að styðja viðkomandi, það þarf að styrkja sjálfsmynd barnsins með öllum ráðum. Hlutverkaleikir geta því bæði hjálpað tilvonandi þolendum sem og gerendum. Í hlutverkaleikjum læra börnin að þekkja sínar eigin tilfinningar sem og að virða annarra, einnig læra þau að taka tillit til annarra og eiga samskipti hvort við annað.

**Dæmi um verkefni:** Hlusta á ávaxtakörfuna og leika atriði úr henni þar sem ein/n er Mæja jarðarber og Gedda Gulrót. Immi ananas er vondur, fyrst við Mæju og svo Geddu. Mæja fer líka að vera vond við Geddu en áttar sig svo á hegðun sinni og fer að hjálpa Geddu. Gott er að ræða um hvort það megi láta svona, hvort það megi uppnefna eða stríða þó svo að einhver sé öðruvísi.

## **Vinahópar**

Leikskólinn er í góðu **samstarfi við Grunnskóla Borgarfjarðar** og er einn líður í því samstarfi vinahópar. Tilgangur þeirra er sá að leikskólabörnin hafi tengst nemendum sem eru í grunnskólanum þegar þau hefja sína grunnskólagöngu og þannig má fyrirbyggja einelti í grunnskóla og að börn verði síður kvíðin í upphafi skólagöngu.

Vinahópar eru skipulagðir þannig að skólahópur 5 ára nemendur og þriðji bekkur Hvanneyrardeildar eru saman í vinahóp og hittast í grunnskólanum. 4 ára nemendur í Andabæ (Goðheimar) og annar bekkur Hvanneyrardeildar hittast í grunnskólanum. 3 ára nemendur í Andabæ (Álfheimar) og fyrsti bekkur í Hvanneyrardeild hittast í Andabæ. 2 ára og yngri nemendur



Í Andabæ (Hulduheimar) hafa fjórða og fimmta bekk sem vínahóp og hittast í Andabæ. Unnin eru sameiginleg verkefni, spilað, púslað eða leikið. Með þessu er verið að skapa aðstæður þar sem nemendur kynnist og skapi vinasamband sín á milli. Þessi börn eiga þá vini þegar þau byrja í grunnskóla og nemendur þar þekkja nýja nemendur. Vínahópar hittast á baráttudegi gegn einelti sem er í nóvember og á degi umhverfisins í apríl en þá eru nemendur að hreinsa og fegra nærumhverfi sitt.

Uppfært í maí 2024

## Viðauki 1

### Skráningarblað vegna gruns um einelti

Nafn þess sem talin(n) er verða fyrir einelti:	
Kt.:	Deild:
Deildarstjóri:	Dagsetning:

### Ábending – grunur

Nafn þess sem vekur athygli á málinu:	
Tengsl hans/hennar við barnið:	Nafn þess sem tekur við ábendingu:
Nafn hugsanlegs geranda/gerenda	
Hversu lengi er talið að eineltið hafi átt sér stað?	
Hvernig birtist eineltið?	

### Könnun

Hvernig fór könnun fram? (viðtöl (við hvern), áhorf, samræður ofl.)
Helstu niðurstöður óformlegrar könnunar:

Framkvæmd Mál tilkynnt til samráðsteymis þann:	
Mál tilkynnt foreldrum þolanda þann:	Mál tilkynnt foreldrum gerenda þann:
Mál kynnt fyrir starfsfólki deildar þann:	
Punktur frá fundum með foreldrum:	

### Áætlun

Hver eru næstu skref?
Aðkoma sérfræðinga? Hverra?
Stuðningur við þolanda:
Ábyrgðaraðili:
Stuðningur við geranda/gerendur:
Ábyrgðaraðili:

### Eftirfylgni

Í samráðsteymi þann:	Niðurstaða:
Í foreldraviðtölum	Niðurstaða: