

# Stöndum saman

Forvarnir gegn einelti  
í heildstæðum stuðningi  
við jákvæða hegðun



Höfundar: Scott Ross, M.S., Rob Horner, Ph.D. og Bruce Stiller, Ph.D.

Íslensk þýðing og aðlögun:

Hrund Þrándardóttir og Margrét Birna Þórarinsdóttir sálfræðingar.

Stofan, sálfræðiþjónusta.

Þýðing styrkt af Þróunarsjóði námsgagna Mennta- og menningarmálaráðuneytis

# Efnisyfirlit

Áður en við byrjum .....	3
Námsefni fyrir nemendur (fyrri hluti) .....	5
Námsefni fyrir nemendur (seinni hluti) .....	10
Sögusagnir.....	14
Óviðeigandi athugasemdir .....	17
Rafrænt einelti .....	20
Eftirlit með hegðun.....	23
Eftirfylgd starfsmanna .....	28
Stöndum saman – Um efnið.....	32
Heimildaskrá.....	41

## Áður en við byrjum...

Áður en *Stöndum saman* er innleitt í skóla er mikilvægt að huga vel að því hvernig hægt er að aðlaga verkefnið á sem bestan hátt þeim aðstæðum sem fyrir eru. Góður undirbúningur og aðlögun að menningu skólans eykur líkur á farsælli notkun meðal nemenda og starfsfólks.

### Hættumerkið

Í *Stöndum saman* er þriggja þrepa viðbragði (*hættu, gakktu, segðu frá*) við hegðunarvanda lýst. Hugtökin „hættu, gakktu, segðu frá“ henta aðstæðum yfirleitt vel. Mikilvægt er þó að ræða vel orðaval áður en innleiðing hefst þar sem ákveðin orð gætu þótt kjánaleg eða barnaleg, sérstaklega meðal eldri nemenda. Hægt er að fara ýmsar leiðir til að velja orð og hættumerki, svo sem að nemendur kjósi eða starfsfólk velji það orð/hættumerki sem hentar þeirra menningu best.

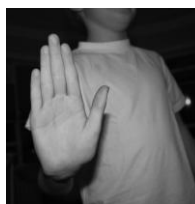
Tvo þætti þarf sérstaklega að hafa í huga þegar orð og hættumerki er valið:

- Hættumerki/orð þurfa að vera stutt, auðveld að muna og einföld í framkvæmd. Flókin merki/orð eru síður notuð
- Hættumerki/orð sem verður fyrir valinu verður að nota við allar aðstæður í skólanum, hjá öllu starfsfólki og öllum nemendum. Merkin mega ekki vera ólík eftir bekkjum eða stigum. Slíkt flækir málin

Eftirfarandi eru dæmi um orð sem hægt er að nota í stað „hættu“:

- Nóg, ekki gott, yfir strikið, stopp

Merki sem gefið er með hönd og er hluti hættumerkisins þarf líka að ræða, ákveða og samræma innan skóla. Á eftirfarandi myndum má sjá dæmi um slík merki:



## Uppsetning námsefnis

Góður skilningur á *Stöndum saman*, tungutaki og verkefninu í heild er mikilvægur til að kennsla verði sem áhrifaríkust. *Stöndum saman* er skipt í sex einingar til að auðvelda skipulag kennslu.

Í einingu 1 eru helstu efnisþættir *Stöndum saman* kynntir og æfðir og ber þar helst að nefna þriggja þrepa viðbragðið *hættu/gakktu/segðu frá*. Gert er ráð fyrir að þessi eining taki lengri tíma en aðrar einingar eða um 50 mínútur. Í einingu 2 er nemendum kennt hvernig þeir eiga að bregðast við þegar þeim er sýnt *hættu/gakktu/segðu frá* viðbragðið. Eining 2 tekur aðeins um 30 mínútur og er gert ráð fyrir að hún sé kennd daginn eftir einingu 1. Í báðum einingum er gert ráð fyrir hópæfingum sem dýpka skilning nemenda og auðvelda þeim að tileinka sér efnið.

Í næstu fjórum einingum eru tiltekin ákveðin dæmi þar sem viðeigandi er að nota *hættu/gakktu/segðu frá* viðbragðið. Þær einingar ættu að taka 10 til 15 mínútur í kennslu, einu sinni til tvisvar í viku. Í þremur af fjórum einingum eru tekin fyrir dæmi um sögusagnir, óviðeigandi athugasemdir og rafrænt einelti. Gert er ráð fyrir að fjórða einingin taki á málefni sem mikilvægt er í skólanum hverju sinni.

Eftirlit starfsfólks er tekið fyrir í einingu 6. Rætt er um hvernig eftirliti eigi að vera háttáð utan kennslu þar sem ramminn er gjarnan óskýrari s.s. á skólalóð, í matsal og á göngum. Farið er yfir viðbrögð starfsfólks þegar nemendur segja frá óæskilegri hegðun, hvernig er hægt að ýta undir viðeigandi notkun *hættu/gakktu/segðu frá* og hvernig er hægt að fylgjast náið með þeim sem endurtekið sýna eða verða fyrir óæskilegri hegðun. Eftirlit skiptir höfuðmáli í *Stöndum saman* þar sem starfsfólk vinnur að því að sú þekking og færni sem nemendur tileinka sér í kennslustofum skili sér í aðrar aðstæður skólans, þ.e. alhæfist. Ef starfsfólk bregst ekki rétt við viðbrögðum nemenda við óæskilegri hegðun minnka líkur á því að nemendur sýni viðeigandi viðbrögð sem búið er að kenna þeim.

Í einingu 7 er fjallað um eftirfylgd verkefnisins sem er í höndum starfsfólks. Með stuttri könnun er hægt að meta stöðuna, hvernig innleiðing og verkefnið stendur, og aðlaga verkefnið eftir þörfum.

Í einingu 8 er fjallað um grunn *Stöndum saman*, ýmis hugtök, rannsóknir sem standa að baki og úrræði sem stuðla að áhrifaríkri notkun efnisins.

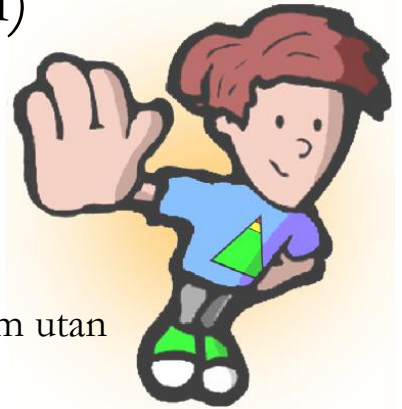
# Stöndum saman

## Námsefni fyrir nemendur (fyrri hluti)

Tími: 50 mínútur

### Markmið:

- ✓ Setja reglur og væntingar fyrir hópinn
- ✓ Kenna 3 til 5 reglur sem gilda á almennum svæðum utan kennslustofu
- ✓ Kenna félagsfærni sem lýsir ábyrgð (*hættu/gakktu/segðu frá*)
- ✓ Æfa



### Aðferð:

Farið yfir væntingar í fræðslu og hópumræðum. Væntingar byggja á gildum skólans (einkunnarorðum) og eru settar fram á jákvæðan hátt.

#### Dæmi:

- Öryggi – Að halda að sér höndum og fótum
- Virðing – Einn talar í einu
- Ábyrgð – Notaðu það sem þú lærir!

Ræðið væntingar utan kennslustofunnar.

#### Dæmi:

- Að vera kurteis við aðra nemendur
- Að ganga á göngum og í matsal
- Að halda að sér höndum og fótum

*Til minnis:*

Ræðið dæmi þar sem ekki er farið eftir væntingum skólans.

Dæmi:

- Að hlaupa á göngum eða í matsal
- Að henda hlutum í aðra
- Lemja eða sparka í aðra, halda öðrum niðri
- Að baktala aðra
- Að hóta öðrum
- Að uppnefna aðra
- Að skamma bekkjarfélaga fyrir mistök í fótbolta

*Til minnis:*

Ræðið ástæður þess að nemendur sýna hegðunarvanda á almennum svæðum/utan kennslustofu.

## Kerti undir glasi

Efni: lítið kerti, glært glas sem nær yfir kertið, kveikjari

Aðferð:

1. Berið saman eld og hegðunarvanda (kveikið á kertinu)
  - a. Bæði geta verið áberandi og bæði geta sært
2. Útskýrið hvernig hegðunarvandi þarf *athygli félaga* til að viðhaldast alveg eins og logandi kerti þarf á *súrefni* að halda til að lýsa áfram
3. Ræðið hvernig *athygli félaga* getur birst/komið fram á ólíkan hátt
  - a. Að rífast við einhvern sem stríðir þér
  - b. Að hlæja að einhverjum sem er strítt
  - c. Að verða vitni að hegðunarvanda og gera ekkert í málinu
4. Útskýrið hvað athygli og súrefni eiga sameiginlegt; það að taka athygli félaga frá einhverju líkist því að taka súrefni frá logandi kerti (setjið glasið yfir kertið og fylgist með því þegar loginn smám saman deyr út)
5. Nemendur geta tekið athyglina frá því sem viðheldur hegðunarvanda með því að
  - a. Segja „hættu“ við þann sem er að stríða
  - b. Ganga í burtu úr aðstæðum
  - c. Hjálpa öðrum nemendum með því að segja „hættu“ eða ganga í burtu úr aðstæðum með þeim
  - d. Segja fullorðnum frá

Kennið félagsfærni sem lýsir ábyrgð. Lýsið þriggja þrepa viðbrögðum við hegðunarvanda (*hættu/gakktu/segðu frá*).

Verið viss um að æfa hvert þrep með nemendum þannig að þeir nái góðum tókum á þeim. Æfingin ætti að innihalda a.m.k. þrjú dæmi um rétta leið og a.m.k. tvö dæmi um ranga leið (hvenær ætti ekki að nota þrepin þrjú).

## 1. Hættumerkið

- Kennið nemendum „hættumerki“ skólans (hvað á að segja og gera) sem nota á þegar óæskileg hegðun á sér stað
- Sýnið nemendum hvernig nota á hættumerkið þegar óæskilegri hegðun er beint að þeim eða öðrum nemendum
- Æfið hættumerkið með nemendum. Fáðu fyrst tvo nemendur til að æfa fyrir framan hópinn
- Takið og æfið a.m.k. þrjú dæmi um rétta leið til að nota hættumerkið

Dæmi um hvenær væri rétt að nota hættumerkið:

- Andri potar endurtekið í bakið á Guðnýju í röðinni
- Embla stríðir Hönnu og uppnefnir hana
- Hermann tæklar Óla illa í fótbolta
- Helen hrifsar boltann hans Gumma af honum þegar hann er á leiðinni heim

- Æfið a.m.k. eitt til tvö dæmi þar sem ekki ætti að nota hættumerkið

Dæmi um hvenær ætti ekki að nota hættumerkið:

- Andri potar endurtekið í bakið á Guðnýju í röðinni þó að hún hafi notað hættumerkið
- Embla stingur upp á leik sem Hanna vill ekki fara í
- Hermann tekur óvart of mörg skref með boltann í körfuboltaleik
- Helen nær boltanum af Gumma í fótboltaleik

*Til minnis:*

## 2. Gakktu í burtu

Stundum gerist það að óæskileg hegðun heldur áfram þó að nemandi hafi notað hættumerkið. Þegar það gerist eiga nemendur að *ganga í burtu* úr aðstæðum (frá óæskilegri hegðun).

- Sýnið nemendum hvernig gengið er í burtu þegar nemendur upplifa áframhaldandi óæskilega hegðun eða þegar þeir sjá að aðrir nemendur verða fyrir óæskilegri áreitni
- Minnið nemendur á að það að ganga í burtu fjarlægir styrkingu á óæskilegri hegðun
- Kennið nemendum að styðja hver við annan þegar þeir sýna rétt viðbrögð

Æfið að *ganga í burtu* með nemendum fyrir framan hópinn

- Notið a.m.k. þrjú dæmi sem sýna hvenær viðeigandi er að ganga í burtu og a.m.k. eitt dæmi um hvenær það á ekki við

*Til minnis:*

## 3. Segðu frá – að segja fullorðnum frá atvikinu

Kennið nemendum að þó svo að þeir noti hættumerkið og gangi í burtu úr aðstæðum komi það fyrir að nemendur haldi áfram að sýna þeim óæskilega hegðun. Þegar það gerist ættu nemendur að segja fullorðnum frá.

- Sýnið nemendum hvernig þeir segja frá þegar óæskilegri hegðun er beint að þeim eða þeir verða vitni að óæskilegri hegðun í garð annarra nemenda
- Athugaðu að ræða muninn á því að segja frá eða klaga
  - Að segja frá er þegar þú hefur sjálf(ur) reynt að leysa vandann, hefur notað hættumerkið og gengið í burtu:
    - Notaðirðu hættumerkið?
    - Gekkstú í burtu?
  - Að klaga er að nota ekki hættumerkið og ganga ekki í burtu áður en þú segir fullorðnum frá
  - Að klaga er að reyna að koma öðrum í vandræði



**Mikilvægt:**

**Ef öryggi nemanda er í hættu ætti að sleppa fyrstu þrepunum (hættu/gakktu) og segja fullorðnum strax frá viðkomandi atviki.**

Lýsið þeim viðbrögðum sem nemendur mega búast við frá fullorðnum þegar nemendur segja frá atviki

- Fullorðnir munu spyrja þig hver vandinn sé
- Þeir munu spyrja þig hvort þú hafir notað „hættumerkið“
- Þeir munu spyrja þig hvort þú hafir „gengið rólega í burtu“

Æfið að segja frá með nemendum fyrir framan hópinn

- Verið viss um að nota a.m.k. þrjú dæmi um hvenær væri viðeigandi að segja frá og a.m.k. eitt dæmi um hvenær væri óviðeigandi að segja frá

**4. Farið yfir hættu/gakktu/segðu frá**

Spyrjið nemendur út í viðbrögð þeirra við ólíkum aðstæðum þar sem óæskileg hegðun á sér stað

- Notið spurningar sem lýsa ólíkum aðstæðum
  - Þar sem þarf að nota hættumerkið, ganga í burtu og segja frá
  - Hvernig bregðast á við hættumerkinu, þegar gengið er í burtu og sagt frá

*Til minnis:*

## Stöndum saman

### Námsefni fyrir nemendur (seinni hluti)

Tími: 30 mínútur (daginn eftir fyrri hluta)



#### Markmið:

- ✓ Fara yfir félagsfærni sem lýsir ábyrgð (*hættu/gakktu/segðu frá*)
- ✓ Kenna nemendum að bregðast við því þegar annar nemandi notar *hættu/gakktu/segðu frá*
- ✓ Hópæfingar

#### Aðferð:

Farið yfir væntingar í fræðslu og hópumræðum. Væntingar byggja á gildum skólans (einkunnarorðum) og eru settar fram á jákvæðan hátt.

##### Dæmi:

- Öryggi – Að halda að sér höndum og fótum
- Virðing – Þegar þú tekur dæmi um eitthvað sem hefur gerst í skólanum skaltu nota „það var stelpa sem...“ í stað þess að nefna nöfn
- Ábyrgð – Æfðu það sem þú lærir þegar þú ert utan kennslustofunnar

Ræðið hvernig væntingar líta út utan kennslustofunnar.

##### Dæmi:

- Að vera kurteis við aðra
- Að fylgja reglum í leikjum
- Að bíða eftir að röðin komi að þér

#### Til minnis:

**Rifjið upp ábyrga félagsfærni (*hættu/gakktu/segðu frá*)**

Ræðið þrepin þrjú sem lýsa viðbrögðum við hegðunarvanda.

Rifjið upp *hættu/gakktu/segðu frá* sem nemendur ætla að nota (munnlegt og handahreyfing) þegar þeir upplifa óæskilega hegðun eða þeir sjá aðra nemendur verða fyrir aðkasti.

- Minnið nemendur á að *hættu/gakktu/segðu frá* fjarlægir styrkingu óæskilegrar hegðunar
- Kennið nemendum að hvetja hver annan þegar þeir nota viðeigandi viðbrögð

**Að bregðast við *hættu/gakktu/segðu frá***

Kennið nemendum að *hættu/gakktu/segðu frá* aðferðin mun vera notuð á alla nemendur og að mikilvægt sé að bregðast við aðferðinni á viðeigandi hátt, jafnvel þótt nemandi sé ekki sammála.

- Sýnið hvernig bregðast skal við þegar einhver annar notar *hættu/gakktu/segðu frá*
  - Hættu því sem þú ert að gera
  - Andaðu djúpt og teldu upp að þremur
  - Haltu áfram verkefnum dagsins

*Til minnis:*

Góð dæmi um viðbrögð við *hættu/gakktu/segðu frá*:

- Að bregðast við á viðeigandi hátt jafnvel þótt þú sért ekki sammála því að þú hafir gert eitthvað rangt
- Að bregðast við á viðeigandi hátt jafnvel þótt þú haldir að viðkomandi nemandi sé aðeins að reyna að koma þér í klandur

### Hópæfing (fyrri hluti)

Skiptið bekknum upp í tvo hópa.

- Segið nemendum annarsvegar að æfa hættumerkið og hinsvegar að æfa viðbrögð við því að skólafélagi sýni hættumerkið
  - Nemendur skiptast á að leika þann sem byrjar að sýna óæskilega hegðun og þann sem verður fyrir barðinu á henni
  - Nemendur æfa fyrirfram gefin dæmi um hegðun
  - Þegar nemendur hafa æft fyrirfram gefin dæmi mega þeir æfa dæmi sem þeir hafa sjálfir lent í eða kannast við

Dæmi:

- Jón segir eitthvað dónalegt við Valdísi
- Haukur hrífsar boltann af Steinari

Eftir fimm mínútur er rætt við allan bekkinn um það sem upp kom við æfingar, mögulegar athugasemdir og spurningar.

### Hópæfing (seinni hluti)

Rífið upp með nemendum við hverju þeir eiga að búast hjá fullorðnum sem þeir segja frá óæskilegri hegðun í sinn garð eða annarra:

- Þér verður þakkað fyrir að leita til fullorðins
- Þú verður spurður hver vandinn sé
- Þú verður spurður hvort þú hafir sagt „hættu“
- Þú verður spurður hvort þú hafir gengið rólega í burtu
- Starfsfólk mun æfa með þér *hættu/gakktu/segðu frá*

*Til minnis:*

Skiptið hópnum upp í fjögurra manna hópa.

- Nemendur innan hvers hóps skipta eftirfarandi hlutverkum á milli sín:
  - Nemandi sem illa er komið fram við
  - Nemandi sem sýnir óæskilega hegðun/kemur illa fram
  - Nemandi sem fylgist með
  - Starfsmaður skóla
- Segið nemendum að æfa *hættu/gakktu/segðu frá*, að æfa það sem á að gera þegar einhver sýnir þér hættumerkið og hvernig starfsmaður á að bregðast við þegar honum er sagt frá vandanum
- Nemendur skiptast á hlutverkum á milli æfinga
- Þegar nemendur hafa æft fyrirframgefin dæmi mega þeir æfa dæmi frá eigin reynslu

*Til minnis:*

Farið yfir *hættu/gakktu/segðu frá*

- Að lokum skal spyrja nemendur út í hvernig þeir ættu að bregðast við ýmsum aðstæðum þar sem hegðunarvandi kemur upp
- Hrósið þeim nemendum sem sýna viðeigandi hegðun í æfingum og umræðum
- Munið eftir spurningum sem taka á öllum hliðum
  - Að nota *hættu/gakktu/segðu frá*
  - Að bregðast við *hættu/gakktu/segðu frá*

# Stöndum saman

## Námsefni fyrir nemendur - Sögusagnir

Tími: 20 mínútur

### Markmið:

- ✓ Fara yfir félagsfærni sem lýsir ábyrgð (*hættu/gakktu/segðu frá*)
- ✓ Að bregðast við sögusögnum með *hættu/gakktu/segðu frá*
- ✓ Hópæfingar



### Aðferð:

Farið yfir væntingar í fræðslu og hópumræðum. Væntingar byggja á gildum skólans (einkunnarorðum) og eru settar fram á jákvæðan hátt.

#### Dæmi:

- Öryggi – Að halda að sér höndum og fótum
- Virðing – Þegar þú tekur dæmi um eitthvað sem hefur gerst í skólanum skaltu nota „það var strákur sem...“ í stað þess að nefna nöfn
- Ábyrgð – Æfðu það sem þú lærir þegar þú ert utan kennslustofunnar

Ræðið hvernig væntingar skólans tengjast sögusögnum.

#### Dæmi:

- Að bera virðingu þýðir að nota falleg orð hvert við annað
- Að sýna velvild þýðir að hvetja aðra áfram og styðja við aðra nemendur jafnvel þó þeir séu ekki viðstaddir

### Til minnis:

Dæmi um hvernig öðrum nemendum er EKKI sýnd virðing eða góðvild:

- Að segja ljóta sögu um einhvern annan, hvort sem hún er sönn eða ekki
- Að svíkja loforð einhvers
- Að kenna öðrum um eigin mistök

### Rifjið upp félagsfærni sem lýsir ábyrgð (*hættu/gakktu/segðu frá*).

Ræðið þriggja þrepa viðbragð við sögusögnum.

Rifjið upp *hættu/gakktu/segðu frá* (munnleg og líkamleg viðbrögð) sem nota á þegar nemandi heyrir eitthvað sem lýsir vanvirðingu eða óvild.

- Hvernig er hægt að nota *hættu/gakktu/segðu frá* þegar einhver segir eitthvað niðrandi um annan nemanda?
- Oft heyrir nemandi sem sýnd er vanvirðing ekki neikvæðar athugasemdir annarra og þá er mikilvægt fyrir þá sem heyra þær að segja „hættu”
- Stundum þarf að segja „hættu” við vini sína og það getur verið mjög erfitt

### Hópæfing (fyrri hluti)

Skiptið bekknum upp í tveggja manna hópa. Annar nemandinn leikur þann sem segir eitthvað niðrandi, hinn leikur nemanda sem heyrir það.

- Kennið nemendum að æfa „hættu” merkið og viðbrögð við því þegar einhver segir eitthvað niðrandi við annan nemanda
- Nemendur ættu að byrja á að æfa fyrirframgefin dæmi áður en þeir nota dæmi úr eigin reynslu

Eftir fimm mínútna æfingar í pörum skal spyrja allan bekkinn út í efnið og ræða spurningar og athugasemdir sem upp komu í æfingunum.

*Til minnis:*

## Hópæfing (seinni hluti)

Skiptið bekknum upp í þriggja manna hópa. Hóparnir skipta með sér hlutverkum á eftirfarandi hátt:

- Starfsmaður
- Nemandi sem býr til sögusagnir, talar niðrandi
- Nemandi sem verður vitni að sögusögnum og niðrandi tali
- Segið nemendum að æfa:
  - *Hættu/gakktu/segðu frá* tengt sögusögnum
  - Hvernig á að bregðast við þegar nemandi notar hættumerkið
  - Hvernig starfsfólk á að bregðast við þegar því er sagt frá sögusögnum eða niðrandi tali
- Þegar nemendur segja starfsfólki frá sögusögnum:
  - Verður þeim þakkað fyrir að leita til starfsfólks
  - Verða þeir spurðir hver vandinn sé
  - Verða þeir spurðir hvort þeir hafir sagt „hættu“
  - Verða þeir spurðir hvort þeir hafi gengið rólega í burtu
  - Mun starfsfólk æfa með þeim *hættu/gakktu/segðu frá*
- Nemendur skiptast á að æfa ólík hlutverk
- Þegar nemendur hafa æft fyrirfram ákveðin dæmi mega þeir æfa dæmi úr eigin reynslu

*Til minnis:*

## Farið yfir *hættu/gakktu/segðu frá* við sögusögnum

- Spyrjið nemendur út í hvernig þeir ættu að bregðast við ýmsum aðstæðum þar sem sögusagnir geta komið upp
- Hvetjið nemendur til þátttöku og hrósið fyrir æskilega hegðun
- Spyrjið bæði út í hvernig nemendur geta notað *hættu/gakktu/segðu frá* og hvernig þeir geta brugðist við því



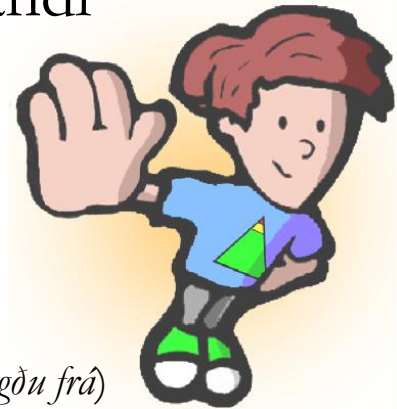
## Stöndum saman

### Námsefni fyrir nemendur - Óviðeigandi athugasemdir

Tími: 20 mínútur

#### Markmið:

- ✓ Fara yfir félagsfærni sem lýsir ábyrgð (*hættu/gakktu/segðu frá*)
- ✓ Bregðast við óviðeigandi athugasemdum með *hættu/gakktu/segðu frá*
- ✓ Hópæfingar



#### Aðferð:

Farið yfir væntingar í fræðslu og hópumræðum. Væntingar byggja á gildum skólans (einkunnarorðum) og eru settar fram á jákvæðan hátt.

*Til minnis:*

#### Dæmi:

- Öryggi – Að halda að sér höndum og fótum
- Virðing – Þegar þú tekur dæmi um eitthvað sem hefur gerst í skólanum skaltu nota „það var strákur sem...“ í stað þess að nefna nöfn
- Ábyrgð – Æfðu það sem þú lærir þegar þú ert utan kennslustofunnar

Ræðið hvernig væntingar skólans tengjast óviðeigandi athugasemdum.

#### Dæmi:

- Að sýna virðingu þýðir að tala fallega um aðra nemendur
- Að sýna góðvild er að hvetja aðra nemendur og láta þeim líða vel

Dæmi um hvernig öðrum nemendum er EKKI sýnd virðing eða góðvild:

- Að kalla einhvern kellingu til að láta honum líða illa
- Að kalla einhvern þroskaheftan til að láta honum líða illa
- Að kalla einhvern homma til að láta honum líða illa

Í hvert skipti sem við notum svona athugasemdir til að láta öðrum líða illa erum við ekki aðeins að koma illa fram við viðkomandi heldur erum við líka að tengja neikvæða merkingu við orðin sem við notum og vanvirðum við t.d. einstaklinga með þroskahömlun, samkynhneigða o.fl.

### Rifjið upp félagsfærni sem lýsir ábyrgð (*hættu/gakktu/segðu frá*).

Ræðið þriggja þrepa viðbragð við óviðeigandi athugasemdum.

Rifjið upp *hættu/gakktu/segðu frá* (munnleg og líkamleg viðbrögð) sem ber að nota þegar nemandi segir eitthvað óviðeigandi við annan nemanda:

- Hvernig er hægt að nota *hættu/gakktu/segðu frá* þegar einhver er með óviðeigandi athugasemdir?
- Oft gera nemendur sem eru með óviðeigandi athugasemdir sér ekki grein fyrir því að þeir eru að sýna vanvirðingu
- Stundum þarf að ræða af hverju ákveðnar athugasemdir eru óviðeigandi

### Hópæfing (fyrri hluti)

Skiptið bekknum upp í tveggja manna hópa

- Nemendur æfa hættumerkið og viðbrögð við óviðeigandi athugasemdum
- Nemendur ættu að byrja á að æfa fyrirframgefin dæmi áður en þeir æfa dæmi úr eigin reynslu
- Eftir fimm mínútna æfingu er rätt við bekkinn um athugasemdir og spurningar sem upp komu í æfingunum

*Til minnis:*

**Hópæfing (seinni hluti)**

Skiptið bekknum upp í fjögurra manna hópa

- Nemendur skipta með sér hlutverkum á eftirfarandi hátt:
  - Starfsmaður
  - Nemandi með óviðeigandi athugasemdir
  - Nemandi sem fær á sig óviðeigandi athugasemd
  - Nemandi sem verður vitni að þessu
- Nemendur æfa
  - *Hættu/gakktu/segðu frá* tengt óviðeigandi athugasemdum
  - Hvernig á að bregðast við þegar nemandi notar hættumerkið
  - Hvernig starfsfólk á að bregðast við þegar því er sagt frá óviðeigandi athugasemdum
- Þegar nemandi segir starfsmanni frá óviðeigandi athugasemdum:
  - Starfsmaður þakkar honum fyrir að leita til sín
  - Hann spyr hver vandinn sé
  - Hann spyr hvort viðkomandi hafi sagt „hættu”
  - Hann spyr hvort viðkomandi hafi gengið rólega í burtu
  - Hann æfir *hættu/gakktu/segðu frá*

*Til minnis:*

Þegar nemendur hafa æft fyrirfram ákveðin dæmi mega þeir æfa dæmi úr eigin reynslu.

**Farið yfir *hættu/gakktu/segðu frá* við óviðeigandi athugasemdum**

- Spyrjið nemendur út í hvernig þeir ættu að bregðast við ýmsum aðstæðum þar sem óviðeigandi athugasemdir geta komið upp
- Hvetjið nemendur til þátttöku og hrósið fyrir viðeigandi svör

# Stöndum saman

## Námsefni fyrir nemendur – Rafrænt einelti

Tími: 20 mínútur

### Markmið:

- ✓ Fara yfir félagsfærni sem lýsir ábyrgð (*hættu/gakktu/segðu frá*)
- ✓ Bregðast við rafrænu einelti með *hættu/gakktu/segðu frá*
- ✓ Hópæfingar



### Aðferð:

Farið yfir væntingar í fræðslu og hópumræðum. Væntingar byggja á gildum skólans (einkunnarorðum) og eru settar fram á jákvæðan hátt.

#### Dæmi:

- Öryggi – Að halda að sér höndum og fótum
- Virðing – Þegar þú tekur dæmi um eitthvað sem hefur gerst í skólanum skaltu nota „það var strákur sem...“ í stað þess að nefna nöfn
- Ábyrgð – Æfðu það sem þú lærir þegar þú ert utan kennslustofunnar

Ræðið hvernig væntingar skólans tengjast textaskilaboðum (SMS), tölvupóstum, bloggi og annarskonar rafrænum samskiptum.

#### Dæmi:

- Að sýna öðrum virðingu og velvild þýðir að tala fallega um aðra nemendur, hvort sem er augnliti til augnlitis, á tölvu eða með annarskonar samskiptamiðli

### Til minnis:

Dæmi um hvernig öðrum nemendum er EKKI sýnd virðing eða góðvild:

- Að senda endurtekið dónalega/niðrandi tölvupósta eða textaskilaboð
- Að setja fram á netinu andstyggilegar sögusagnir um nemanda til að eyðileggja fyrir honum mannorð eða vinskap
- Að segja frá leyndarmálum annarra á netinu

### Rifjið upp félagsfærni sem lýsir ábyrgð (*hættu/gakktu/segðu frá*).

Ræðið þriggja þrepa viðbragð við rafrænu einelti.

Rifjið upp *hættu/gakktu/segðu frá* (munnleg og líkamleg viðbrögð) sem ber að nota þegar nemendur sýna öðrum vanvirðingu í rafrænum samskiptum

- Hvernig er hægt að nota *hættu/gakktu/segðu frá* þegar einhver notar samskiptamiðla til að sýna öðrum nemendum vanvirðingu?
- Hér gæti það að ganga í burtu gagnast lítið en í staðinn gæti verið meira viðeigandi að fara í næsta þrep, að segja frá

*Til minnis:*

### Hópæfing (fyrrri hluti)

Skiptið nemendum í tveggja manna hópa. Látið nemendur rétta hvor öðrum blað fram og til baka til að líkja eftir rafrænum samskiptum.

- Látið nemendur æfa notkun hættumerkisins þegar einhver sýnir vanvirðingu í rafrænum samskiptum
- Látið nemendur einnig æfa viðbrögð við því að einhver annar sýnir þeim hættumerkið

Dæmi um viðbrögð við *hættu/gakktu/segðu frá* :

- Viðeigandi viðbrögð jafnvel þó þér finnst þú ekki hafa gert neitt rangt
- Viðeigandi viðbrögð jafnvel þótt þú haldir að annar nemandi sé aðeins að koma þér í klípu
- Eftir fimm mínútna æfingar í pörum eru nemendur spurðir út í efnið, athugasemdir og spurningar ræddar sem upp komu í æfingum.

**Hópæfing (seinni hluti)**

Nemendum er skipt í fjögurra manna hópa. Innan hópsins skipta nemendur með sér eftirfarandi hlutverkum:

- Starfsmaður
- Nemandi sem verður fyrir rafrænu einelti
- Upphafsmáður
- Áhorfandi
  
- Nemendur láta blað ganga til að líkja eftir samskiptum á rafrænu formi
- Látið nemendur æfa eftirfarandi:
  - *Hættu/gakktu/segðu frá* þrepin
  - Hvernig þeir eiga að bregðast við ef hättumerkið er notað á þá
  - Hvernig starfsfólk mun bregðast við þegar því er sagt frá rafrænu einelti
  
- Þegar nemendur segja starfsfólki frá rafrænu einelti mun starfsfólk:
  - Þakka nemanda fyrir að koma til sín
  - Spyrja hver vandinn sé
  - Spyrja hvort nemandi hafi sagt „hættu“
  - Æfa *hættu/gakktu/segðu frá*
  
- Þegar nemendur hafa æft fyrirfram ákveðin dæmi mega þeir æfa dæmi úr eigin reynslu

*Til minnis:*

**Farið yfir *hættu/gakktu/segðu frá* við rafrænu einelti.**

- Spyrjið nemendur út í hvernig þeir ættu að bregðast við ýmsum aðstæðum þar sem rafrænt einelti getur komið upp
- Hvetjið nemendur til þátttöku og hrósið fyrir æskilega hegðun

# Stöndum saman

## Eftirlit með hegðun

### Markmið:

- ✓ Nota fyrirbyggjandi inngríp
- ✓ Hvetja til notkunar þriggja þrepa viðbragðs
- ✓ Bregðast við athugasemdum nemenda um óæskilega hegðun



### Kynning

Viðbrögð starfsfólks sem hefur eftirlit með hegðun nemenda geta haft afgerandi áhrif á velgengni *Stöndum saman*. Sérstökum tíma er því varið til æfinga æskilegrar hegðunar við aðstæður þar sem einelti er líklegt til að viðgangast s.s. í matsal, á göngum, í íþróttahúsi, á skólalóð o.s.frv. Sérstök áhersla er lögð á að þjálfar starfsfólk í eftirfarandi þáttum: Fyrirbyggjandi inngrípi, tíðri hvatningu þegar nemendur nota þrepin þrjú og fyrirsjáanlegum viðbrögðum þegar nemendur greina frá óæskilegri hegðun. Þegar ný hegðun er kennd þarf að gæta þess að hegðunin alhæfist og festist í sessi. Mikilvægt er því að starfsfólk umbuni nemendum þegar þeir muna að nota það sem kennt er í *Stöndum saman*. Til frekari þjálfunar er æskilegt að starfsfólk gangi um skólann á æfingatíma og ákveði sín á milli hvernig unnt er að fyrirbyggja vanda, umbuna og bregðast við óæskilegri hegðun. Best er að æfing starfsfólks hafi farið fram áður en nemendur fá kennslu í námsefninu svo að það sé sem best undirbúið.

### Til minnis:



**Félagsfærniþættirnir (*hættu/gakktu/segðu frá*)**

Það er mjög mikilvægt að allt starfsfólk kunni þriggja þrepa viðbragðið vel. Æfingar ættu að fela í sér a.m.k. 3 dæmi um það hvernig þrepin eru notuð rétt og 2 dæmi um ranga notkun (hvenær á ekki að nota þriggja þrepa viðbragð).

**Hættumerkið**

- Hvernig á hættumerkið að líta út og hljóma:
  - Sýna hættumerkið með afgerandi handahreyfingu
  - Halda augnsambandi
  - Beita ákveðnum tóni
- Æfið sýnikennslu í notkun hættumerkis sem beitt er þegar nemendur verða fyrir óæskilegri hegðun eða verða vitni að óæskilegri hegðun

**Ganga í burt**

- Þrátt fyrir að einhverjum sé sagt að hætta er ekki víst að hann verði við þeirri beiðni. Þegar það gerist eiga nemendur að ganga á brott frá óæskilegri hegðun
- Æfið sýnikennslu í því hvernig gengið er í burtu þegar nemendur verða fyrir óæskilegri hegðun eða verða vitni að óæskilegri hegðun
  - Starfsfólk skal minna nemendur á að þegar gengið er í burtu frá óæskilegri hegðun er ekki verið að veita gerandanum athygli (styrkja hegðun) og þar með dregur úr líkunum á að hegðunin endurtaki sig
  - Nauðsynlegt er að kenna nemendum að hrósa hvor öðrum þegar brugðist er við á réttan hátt

**Segja frá: Láta fullorðinn vita**

- Í einhverjum tilfellum mun hvorki duga fyrir nemendur að nota hættumerkið né að ganga í burtu frá hegðun. Þegar það gerist eiga nemendur að láta fullorðinn vita
- Æfið kennslu í því hvernig á að segja fullorðnum frá þegar nemendur verða fyrir óæskilegri hegðun eða verða vitni að óæskilegri hegðun

*Til minnis:*



Mikilvægt er að fara yfir muninn á því að segja frá og klaga

- Að segja frá er þegar nemandi hefur reynt að leysa vandann með því að nota hættumerkið og ganga í burtu:
  - „Sagðir þú honum/henni að hætta?“
  - „Gekkst þú í burtu?“
- Að klaga er þegar hvorki er notað hættumerkið né gengið í burtu frá hegðun áður en talað er við fullorðinn
- Að klaga er þegar eina markmiðið er að koma einhverjum í vanda

*Til minnis:*

**Ef öryggi nemanda er stefnt í hættu ætti að sleppa fyrstu tveim þrepunum (*hættu/gakktu*) og segja fullorðnum strax frá viðkomandi atviki.**

#### **Að bregðast við *hættu/gakktu/segðu frá***

Flestir nemendur munu á einhverjum tímapunkti þurfa að bregðast við *hættu/gakktu/segðu frá* og því er nauðsynlegt að þjálfarar nemendur í að bregðast við á viðeigandi hátt. Það er mikilvægt að árétta fyrir nemendum að bregðast við beiðni annarra jafnvel þó þeir séu ekki sammála þeim sem notar *hættu* eða *gakktu*.

Æfið kennslu í því hvernig bregðast á við ef einhver annar notar *hættu/gakktu/segðu frá*:

- Hættu því sem þú ert að gera
- Dragðu djúpt andann og teldu upp að þremur
- Haltu áfram verkefnum dagsins

Góð dæmi um viðbrögð við *hættu/gakktu/segðu frá* ættu að fela í sér:

- Að bregðast við með viðeigandi hætti jafnvel þó maður telji sig ekki hafa gert neitt rangt
- Að bregðast við með viðeigandi hætti jafnvel þó maður telji að viðkomandi nemandi sé viljandi að koma manni í klandur

**Innstimplun**

Nauðsynlegt getur verið að grípa til sérkennslu fyrir nemendur sem endurtekið verða fyrir óæskilegri hegðun og þá sem endurtekið sýna óæskilega hegðun – til viðbótar við almenna kennslu og þjálfun.

- Fyrir þá sem verða endurtekið fyrir óæskilegri hegðun
  - Þegar nemandinn er að fara inn á almenn svæði utan kennslustofu (t.d. frímínútur eða matarhlé) er rætt við hann um hvernig bregðast á við þegar aðrir sýna óæskileg hegðun
  - Þegar nemandinn snýr aftur er hann spurður hvernig gekk og honum hrósað fyrir alla viðleitni í átt að markmiði
- Fyrir þá sem endurtekið sýna óæskilega hegðun
  - Þegar nemandi er að fara inn í krefjandi aðstæður (t.d. frímínútur eða matarhlé) er hann minntur á hvernig bregðast á við beiðni um að hætta eða þegar gengið er á brott
  - Þegar nemandinn snýr aftur er hann spurður hvernig gekk og honum hrósað fyrir alla viðleitni í átt að markmiði

**Að umbuna fyrir æskilega hegðun**

- Til þess að hegðun yfirfærist með árangursríkum hætti er nauðsynlegt að umbuna nýlærða hegðun í fyrsta skipti sem hún er sýnd:
  - Leitið uppi nemendur sem eru að nota þrepin þrjú með viðeigandi hætti og umbunið fyrir hegðun
  - Nemendur sem eiga í erfiðleikum með óæskilega hegðun (sem gerendur eða þolendur) eru ólíklegri til að reyna nýja hegðun
  - Hrósið fyrir alla viðleitni til að tileinka sér efnið

*Til minnis:*

**Að bregðast við þegar nemandi segir frá óæskilegri hegðun**

Þegar nemandi segir frá óæskilegri hegðun skal bregðast við með eftirfarandi hætti:

- Hrósið nemandanum fyrir að láta vita (t.d. „takk fyrir að leita til mín“)
- Spyrjið: hver, hvað, hvenær og hvar
- Tryggið öryggi nemenda:
  - Á eineltið sér stað núna?
  - Er nemandinn sem sagði frá í hættu?
  - Þarf nemandinn að óttast hefndaraðgerðir?
  - Hvað þarf nemandinn til að finna til öryggis?
  - Hversu alvarlegt er ástandið?
- „Sagðir þú \_\_\_\_\_ að hætta?“ (ef svarað er játandi skal hrósa fyrir að nota viðeigandi viðbragð)
- „Gekkst þú í burt frá vandamálinu?“ (ef svarað er játandi skal hrósa fyrir að nota viðeigandi viðbragð)

*Til minnis:*

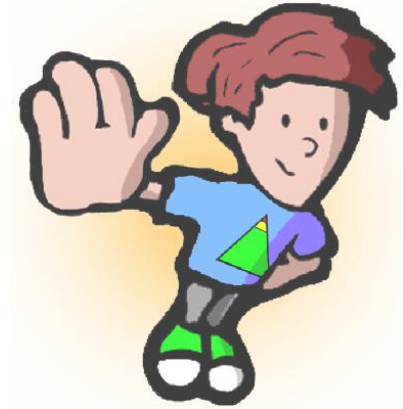
**Þegar nemandi fylgir þriggja þrepa reglunni**

Starfsfólk á að hafa frumkvæði að eftirfarandi samskiptum við geranda

- Styrkið samvinnu nemandans áður en rætt er um óæskilegu hegðunina (t.d. „takk fyrir að spjalla við mig“)
- „Sagði \_\_\_\_\_ þér að hætta?“
  - Ef já: „Hvað gerðir þú?“
  - Ef nei: Æfið þriggja þrepa viðbragð
- „Gekk \_\_\_\_\_ í burt?“
  - Ef já: „Hvað gerðir þú?“
  - Ef nei: Æfið þriggja þrepa viðbragð
- Æfið þriggja þrepa viðbragð
- Fjöldi æfinga veltur á alvarleika og tíðni hegðunarvandans

# Stöndum saman

## Eftirfylgd starfsfólks



### Markmið:

- ✓ Kynna efnið
- ✓ Kanna áhrif *Stöndum saman*
- ✓ Kynna flæðirit sem styður við ákvarðanatöku

### Kynning

Til að ná sem bestum árangri er stöðugt mat mikilvægt. Með reglubundnu mati er sífellt unnið að aðlögun og vel ígrundaðri ákvarðanatöku en slíkt vinnulag eykur árangur fyrir nemendur og starfsfólk. Í þessum hluta er fjallað um könnun fyrir starfsfólk og kynnt til sögunnar flæðirit sem auðveldar ákvarðanatöku við erfiðar aðstæður. Könnunina er hægt að fylla út vikulega, mánaðarlega eða einu sinni á önn, annaðhvort af öllu starfsfólki skólans eða eingöngu PBS teyminu, allt eftir þörfum hverju sinni. Könnunin er einföld í útfyllingu. Um er að ræða sex spurningar sem svarað er á kvarðanum 1-5. Hver spurning er tengd flæðiriti sem felur í sér leiðbeiningar um úrbætur. Þannig er með einföldum hætti unnt að gera áhrifaríkar breytingar sem geta aukið árangur *Stöndum saman*.

### Til minnis:

# Stöndum saman

Forvarnir gegn einelti í PBS



## Eftirfylgdarkönnun ætluð starfsfólki

---

**1. Geta nemendur tilgreint hvaða væntingar eru gerðar til hegðunar í skólanum?**

Nei Já  
1 2 3 4 5

---

**2. Nota nemendur hættumerkið sem kennt er í *Stöndum saman* með viðeigandi hætti?**

Nei Já  
1 2 3 4 5

---

**3. Notar starfsfólk fyrirbyggjandi aðferðir þegar tækifæri gefst?**

Nei Já  
1 2 3 4 5

---

**4. Notar starfsfólk fyrirbyggjandi eftirlit þegar tækifæri gefst?**

Nei Já  
1 2 3 4 5

---

**5. Hversu öruggir virðast nemendur um eigin hag í skólanum?**

Ekki öruggir Mjög öruggir  
1 2 3 4 5

---

**6. Hefur dregið úr árásarhneigð með innleiðingu *Stöndum saman*?**

Nei Já  
1 2 3 4 5

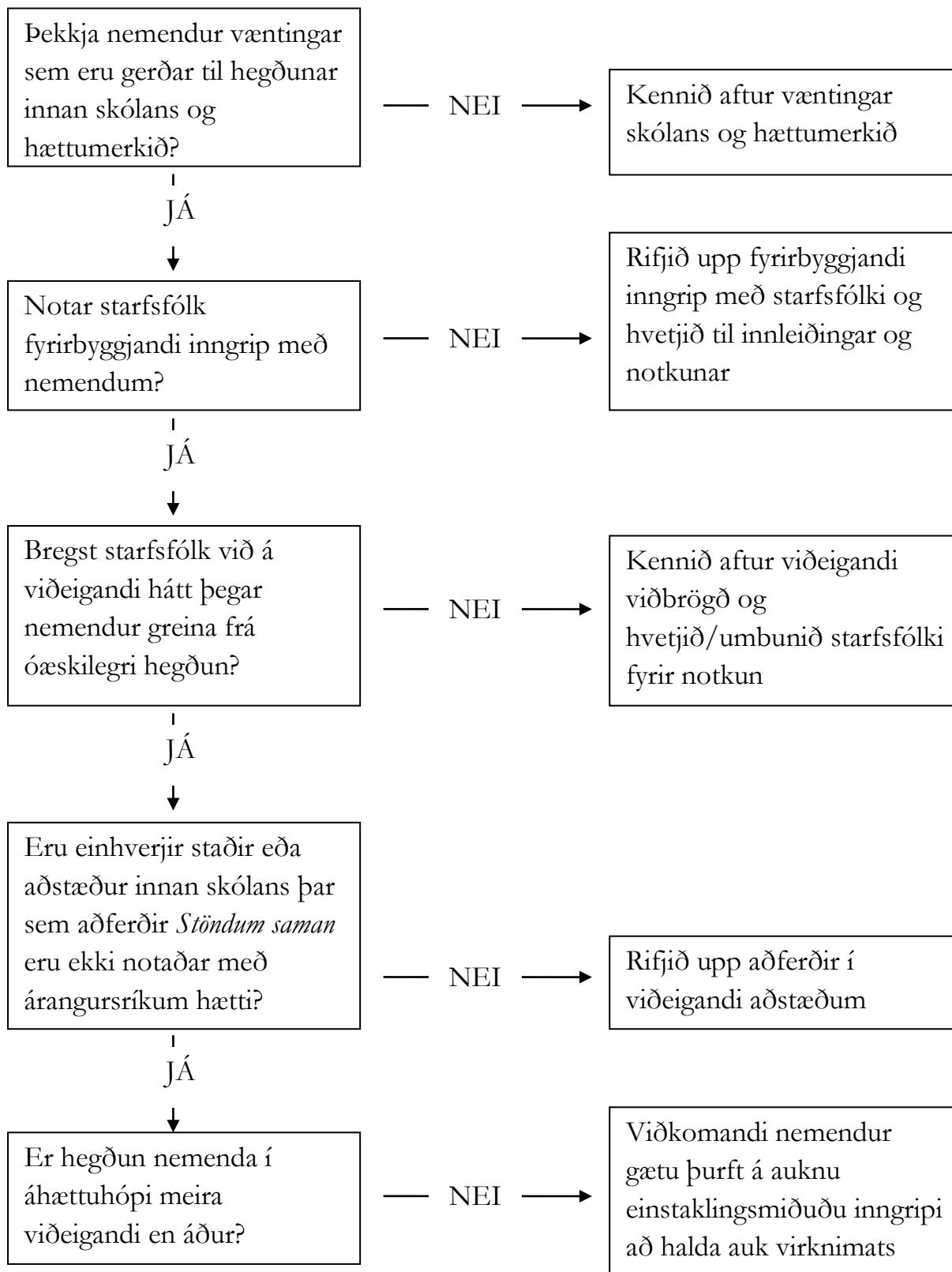
---



## Stöndum saman - Forvarnir gegn einelti í PBS Flæðirit: Stuðningur við ákvarðanatöku

SPURNING

VIÐBRAGÐ



# Stöndum saman

## Um efnið



### Kynning

Einelti hefur náð áður óþekktum hæðum í bandarískum skólum og má um margt líkja því við farsótt. Samkvæmt *Miðlægri samræmingarstöð öryggismála skóla í Bandaríkjunum (The National School Safety Center)* er einelti þrálátur og vanmetinn vandi í bandarísku skólakerfi (Beale, 2001). Samkvæmt könnun sem gerð var þvert á bandaríska skóla greindu rúmlega 30% nemenda frá því að hafa orðið fyrir eða beitt aðra einelti (Nasel, o.fl., 2001; Swearer og Espelage, 2004).

*Stöndum saman* í PBS er hugsað sem verkfæri í baráttunni við þessa illvígu farsótt. Í efniinu er lögð áhersla á að sameina heildstæðan stuðning við jákvæða hegðun (PBS), þriggja þrepa viðbragð við óæskilegri hegðun og endurskilgreindri hugmyndafræði um einelti. Í *Stöndum saman* er nemendum kennt að besta leiðin til að koma í veg fyrir og stöðva óæskilega hegðun sé að veita henni ekki athygli. Þar með er lögð áhersla á að þolendur og áhorfendur læri að bregðast við óæskilegri hegðun með viðeigandi hætti en ekki eingöngu leitast við að draga úr óæskilegri hegðun geranda. *Stöndum saman* verkefnið er hugsað sem hluti af stærra inngripi skóla í agamálum, þannig verður innleiðing áreynsluminni og líkur aukast á að nemendur og stafsmenn tileinki sér efnið.

Veturinn 2007 var gagnsemi *Stöndum saman* metin með forkönnun í grunnskóla í Oregon fylki í Bandaríkjunum. Þátttakendur voru þrír nemendur með hegðunarvanda sem voru valdir í samráði við skólastjóra. Fylgst var með samskiptum nemendanna við skólafélaga í 10 mínútna áhorfslofum í matarhléi. Niðurstöður sýndu að verulega dró úr hegðunarvanda hjá þessum nemendum eftir að inngrip með *Stöndum saman* hófst (55-69% minni hegðunarvandi). Þar að auki voru aðrir nemendur á leiksvæði marktækt líklegri til að bregðast við óæskilegri hegðun með viðeigandi hætti.



### Áhrif eineltis

Gerendur jafnt sem þolendur eineltis eru í aukinni hættu að þróa með sér hegðunar-, náms- og tilfinningalegan vanda (Espelage og Swearer, 2003; Schwartz og Gorman, 2003) og eru enn fremur í aukinni hættu að þróa með sér þunglyndi, kvíða, félagslega einangrun, lágt sjálfsmat og sjálfsvígshugsanir (Baldry og Farrington, 1998). Gerendur og þolendur eru líklegri til að missa úr skóla og flosna upp úr námi (Berthold og Hoover, 2000; Neary og Joseph, 1994) og auknar líkur eru á vanmáttarkennd sem kemur m.a. fram í því að unnið er undir getu þegar á vinnumarkað er komið (Carney og Merrell, 2001; NSSC, 1995). Gerendur í eineltismálum eru í aukinni hættu að verða dæmdir fyrir glæpi og umferðalagabrot (Roberts, 2000). Barn sem telst bæði gerandi og þolandi eineltis á enn frekar á hættu að þróa slaka sjálfsmynd og glíma við félagslega höfnun en barn sem eingöngu telst vera gerandi eða þolandi eineltis (Andreou, 2000).

### Ríkjandi stefnur í eineltisforvörnum

Þegar fjallað er um skaðleg áhrif eineltis beinast sjónir gjarnan að gerendum eineltis. Skaðleg áhrif gerenda á umhverfi eru vel þekkt og því beinast flest inngríp að því að koma í veg fyrir og leiðrétta hegðun gerenda (Smokowski og Kopasz, 2005). Í Bandaríkjunum hefur verið lögð mikil áhersla á að auka öryggi í skólum og ráðist hefur verið í fjölbreyttar forvarnir gegn einelti. Samkvæmt könnun sem gerð var í Bandaríkjunum eru 39 af 51 ríkjum Bandaríkjanna með fræðslu fyrir starfsmenn, foreldra og börn um það hvernig vænlegast sé að bregðast við einelti (Furlong og Morrison, 2000) og 23 ríki hafa fest í lög bann við einelti þannig að beita megi viðurlögum ef einelti á sér stað í skóla (<http://bullypolice.org>).

Með aukinni áherslu á að stöðva einelti hafa ýmis verkefni sem ætlað er að draga úr einelti í skólum litið dagsins ljós. Þrátt fyrir margvísleg inngríp eru vísbendingar um að herferðin sé ekki að ná tilsettu marki. Í skýrslu heilbrigðisráðherra Bandaríkjanna um ofbeldi meðal ungmenna (U.S. Department of Health and Human Services, 2001) eru skilgreindir 29 lykilþætti sem samkvæmt rannsóknum hafa sýnt fram á forvarnargildi. Eina forvarnarverkefnið sem innihélt viðunandi fjölda virkra þátta er Olweusar verkefnið gegn einelti (Olweus, Limber og Mihalic, 1999). Það verkefni var talið lofa góðu en náði ekki að verða til



fyrirmyndar (model program). Nýlegt mat á 32 eineltisforvarnarverkefnum skilaði sambærilegum niðurstöðum; aðeins Olweusar verkefnið komst á blað sem áhrifaríkt verkefni (Osher og Dwyer, 2006). Að lokum bendir kerfisbundið yfirlit um rannsóknir á eineltisforvörnum til þess að eineltisforvarnir hafi eingöngu áhrif á þriðjung fylgibreyta en merkjanleg áhrif koma þó fram með óbeinum hætti, helst í aukinni þekkingu á eineltisforvörnum.

### Skilgreining á einelti

Hvernig stendur á því að svo fá eineltisverkefni geta sýnt fram á árangur með óyggjandi hætti? Að hluta kann vandinn að felast í erfiðleikum við að aðgerðabinda og skilgreina hvað felst í hegðuninni einelti (Griffin og Gross, 2004). Algengast er að einelti sé skilgreint sem endurtekin árás, ógn eða þvingun í garð einstaklings sem minna má sín vegna líkamlegrar stærðar, þroska eða félagsstöðu og að um misræmi á valdi sé að ræða (Carney og Merrell, 2001; Due, o.fl., 2005; Olweus, 1993; Smith og Anadiadou, 2003; Smith og Brain, 2000).

Þegar litið er til þeirra fjölbreyttu endurteknu líkamlegu, yrtu og félagslegu þátta, ásetnings um skaða og valdaójafnvægis verður ljóst að erfitt er að bera kennsl á og meta hvenær þessi þætti eru nægjanlega afgerandi til að flokkast undir einelti. Hefðbundnar skilgreiningar á einelti krefjast þess að rannsakendur meti ekki eingöngu fyrirætlanir geranda heldur einnig hvort um er að ræða endurtekna hegðun sem felur í sér valdamisvægi. Það leikur enginn vafi á að þessi skilgreiningaratriði hafa komið að góðum notum við að skilja og bregðast við einelti en að sama skapi er ljóst að erfitt er að notast við þessar skilgreiningar til þess að meta algengi eineltis eða þróa árangursrík inngrip.

### Að viðhalda eineltisverkefni

Erfiðlega getur reynst að festa ný verkefni nægjanlega vel í sessi þannig að þau viðhaldi sér yfir lengri tíma. Af þeim eineltisverkefnum sem hafa sýnt jákvæða niðurstöðu hafa fá náð að sýna fram á sambærilegan árangur tveimur árum síðar. Sem dæmi má nefna að í kjölfar Olweusaráætlunarinnar gegn einelti í suðausturhluta Bandaríkjana (Limber ofl., 2004) greindu drengir frá marktækt færri tilfellum árása af hendi samnemenda. Tveimur árum síðar var ekki marktækur munur á svörum og grunnlínusvörum. Þar að auki sýndi rannsókn í Rogaland í Noregi að eineltishegðun jókst þremur árum eftir inngrip með Olweusaráætlun gegn einelti (Roland, 1993). Hugsanlega liggja nokkrar ástæður þar að baki. Í fyrsta lagi krefst innleiðing stórra verkefna bæði tíma og vinnuframlags sem erfitt er að viðhalda ef fátt er um jákvæðar niðurstöður og hugsanlegt er að jákvæðar niðurstöður Olweusaráætlunarinnar í Noregi tengist ekki síst því hversu vel verkefninu er fylgt eftir af Olweusi sjálfum (Rigby, 2006). Í öðru lagi eru ekki alltaf til staðar heildstæð kerfi í skólum þar sem lögð er áhersla á að fyrirbyggja hegðunarvanda. Endurteknar rannsóknir hafa sýnt fram á að bestur árangur næst ef unnið er heildstætt með eineltisforvarnir í skólum í stað þess að vinna með einstaka bekkjum eða eingöngu með þolendum og gerendum (Olweus, Limber og Mihalic, 1999; Pepler o.fl., 1994).

### Áhorfendur

Eins og fram hefur komið er mikilvægt að vinna forvarnarstarf bæði með þolendum og gerendum. En rannsóknir hafa sýnt að ekki er síður mikilvægt að huga að hlut áhorfenda í einelti (O'Connell ofl., 1999). Áhorfendur gegna líkt og þolendur mikilvægu hlutverki í að viðhalda eineltishegðun. Með viðbrögðum sínum geta áhorfendur ýtt undir hegðun geranda með virkum hætti (t.d. með hlátri og þátttöku) eða einfaldlega með því að standa hjá og fylgjast með án þess að aðstoða þolandann. Of lítil áhersla hefur verið lögð á að kenna áhorfendum að stöðva einelti með því að stíga úr aðstæðum eða koma þolanda til aðstoðar (Hartung og Scambler, 2006).

### ***Stöndum saman í PBS***

Með *Stöndum saman* í PBS er gerð tilraun til að bregðast við hindrunum sem til staðar eru í hefðbundnum eineltisforvörnum. Hér að neðan eru eineltisforvarnir skilgreindar út frá PBS.

#### **Skilgreining á einelti**

Fyrsta skrefið í að þróa árangursríkt forvarnarverkefni er að finna leiðir til að leggja mat á eineltishegðun. Eins og fjallað er um hér að framan getur verið snúið að skilgreina einelti og hefur því verið brugðið á það ráð að vinna eingöngu með hegðun sem er sértæk, sýnileg og mælanleg. Þar að auki verður hegðunin ekki skilgreind út frá ásetningi, valdaójafnvægi eða hversu oft eineltið á sér stað. Því mun sú skilgreining sem hér er stuðst við ekki falla að fyrri tilraunum rannsakenda til skilgreininga og verður líklega að teljast til víðari flokkunar valdníðslu, sem er einmitt meiningin. Valdníðsla er ætíð hegðunarvandi burtséð frá valdaójafnvægi og tíðni hegðunar. Þannig skal einnig bregðast við einangruðum tilvikum hegðunarvanda þar sem í hlut eiga nemendur með sama valdajafnvægi. Markmið *Stöndum saman* í PBS er að draga úr hegðunarvanda sem viðhaldið er af athygli nemenda og ein afleiðing þess er óhjákvæmilega að eineltishegðun minnkar.

#### **Að viðhalda *Stöndum saman***

Með *Stöndum sama* efninu í PBS er gerð tilraun til að festa forvarnarverkefni vel í sessi og koma í veg fyrir að verkefnið fjari út vegna ófullnægjandi eftirfylgni. *Stöndum saman* í PBS er byggt á þeim grunni sem þegar hefur verið lagður að heildstæðum stuðningi við jákvæða hegðun í skólanum (Hawkins o.fl., 1999; Metzler o.fl., 2001). Verkefnið krefst því lágmarks vinnuframlags umfram það sem þegar hefur verið lagst í vegna PBS. Líkur á nákvæmni og viðhaldi árangurs til lengri tíma aukast þar með. Þar fyrir utan er mikilvægt að unnið hafi verið heildstætt að stuðningi við jákvæða hegðun og að a.m.k. 80% árangri á SET

(School-Wide Evaluation Tool) hafi verið náð (Todd o.fl., 2003). SET er tæki sem metur hversu vel skóli vinnur eftir heildstæðri stuðningsáætlun. Ef unnið hefur verið eftir heilstæðum stuðningi við jákvæða hegðun er auðveldara að tileinka sér gagnreyndar hvetjandi aðferðir sem auka líkurnar á því að verkefnið verði árangursríkt og endist. Að lokum má nefna að ef unnið er með árangursríkum hætti með stuðning við jákvæða hegðun eru auknar líkur á því að starfsfólk nái að tileinka sér og styðja við vinnulag í innleiðingu *Stöndum saman*.

### Áhorfendur

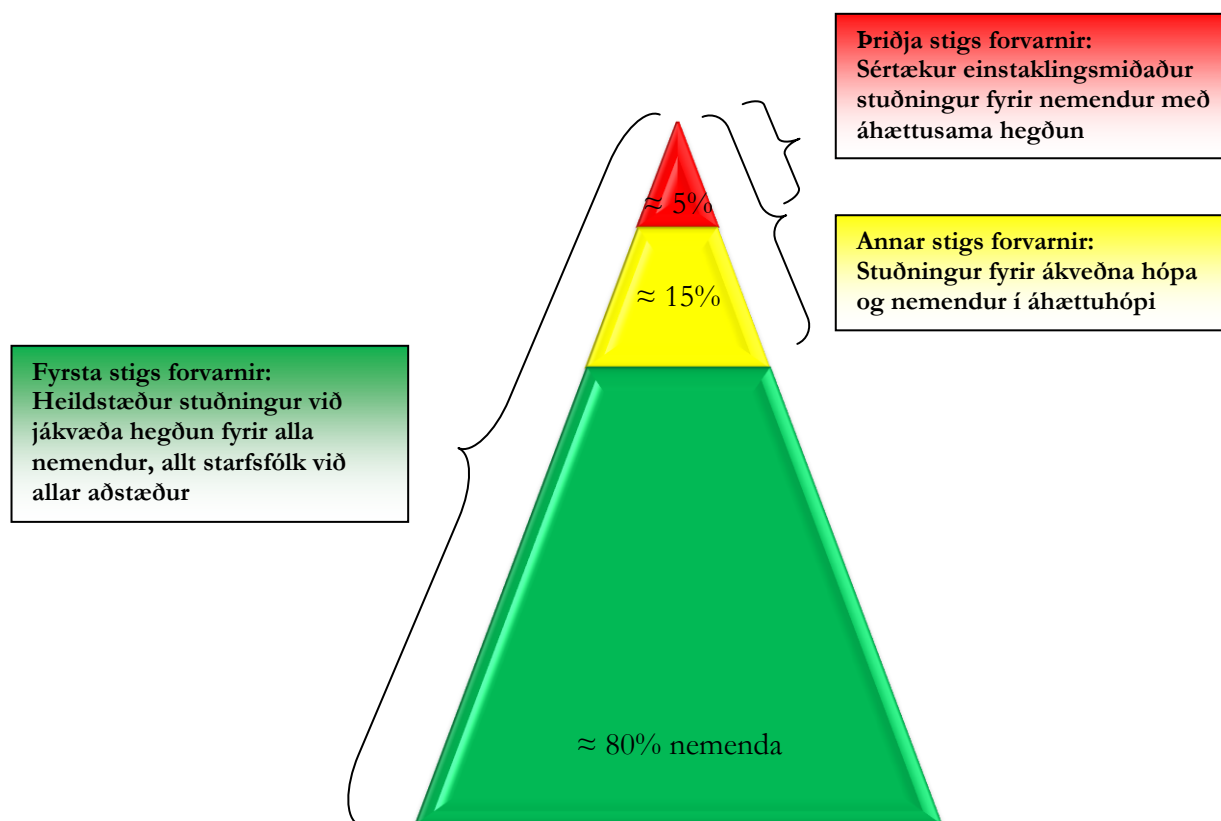
Þegar draga á úr óæskilegri hegðun/eineltishegðun verður að greina breytur sem viðhalda henni. Breytur sem þjóna þeim tilgangi að styrkja hegðunarvanda og auka líkur á endurtekningu eru sérstaklega áhugaverðar. Ef gerendur fá athygli jafningja eða áþreifanlega umbun fyrir óæskilega hegðun eru auknar líkur á því að hegðunin sé endurtekin. *Stöndum saman* í PBS kennir nemendum árangursríkt þriggja þrepa viðbragð við eineltishegðun, þar sem þeir eru hvattir til að styrkja ekki eineltishegðun og þar með er slökkt á hegðuninni. Þar fyrir utan er nemendum umbunað fyrir að bregðast við hegðunarvanda með ábyrgum hætti og þeir aðstoðaðir sem veist er að. Að lokum er starfsfólki skóla kenndar skýrar og einfaldar aðferðir til þess að bregðast við tilkynningum um hegðunarvanda sem dregur enn frekar úr því að vandinn endurtaki sig.

## Hugmyndafræðin að baki *Stöndum saman* í PBS

### Heildstæður stuðningur við jákvæða hegðun (PBS)

*Stöndum saman* er hugsað sem eitt af forvarnarverkefnum í heildstæðum stuðningi við jákvæða hegðun (PBS). Heildstæður stuðningur við jákvæða hegðun er fyrirbyggjandi vinnulag ætlað að styðja við jákvæða hegðun nemenda. Þar er tvinnnað saman þjálfun í félagsfærni, raunreynðum aðferðum, atferlisvísindum og kerfisbundinni nálgun til að draga úr hegðunarvanda og bæta menningu í skólum (Horner o.fl., 2005). Í upphafi var PBS atferlisnálgun ætlað að auka lífsgæði barna með alvarlega hegðunarerfiðleika (Bijou og Baer, 1961; Bijou, Peterson og Ault, 1968) en með PBS í skólum er atferlisgreining nýtt í daglegu umhverfi þar sem fullorðnir jafnt sem börn eiga erfitt með að viðhalda viðeigandi hegðun. Með þriggja laga forvörnum eru hagnýttar árangursríkar aðferðir til þess að hanna umhverfi sem styður og ýtir undir árangur fyrir nemendur og starfsfólk (Lewis, Sugai, og Colvin, 1998; Sugai et al., 2000). Mynd 1 hér að neðan lýsir þriggja laga forvarnarlíkaninu.

Mynd 1. Þriggja laga líkan heildstæðs stuðning við jákvæða hegðun (PBS) (Walker o.fl., 1996).



Í fyrsta stigs forvörnum er markmiðið að skapa jákvætt fyrirsjáanlegt umhverfi fyrir nemendur jafnt innan bekkja sem utan. Á þessu stigi er öllum nemendum kennt með afgerandi hætti, m.a. sýnikennslu, æskileg félagshegðun sem ætlast er til að þeir sýni. Þeir eru æfðir í raunverulegum aðstæðum og kunnátta þeirra síðan metin (Colvin og Kame'enuei, 1993). Starfsmenn skóla hljóta þjálfun í að styðja við æskilega hegðun og fá þjálfun í að umbuna slíka hegðun með virkum hætti (Crone og Horner, 2003). Á sama tíma er óæskileg hegðun markvisst skráð og brugðist er við henni með afleiðingum sem eru í samræmi við hegðunina (Sprague og Horner, 2006).

Forvarnir á öðru stigi fela í sér allar aðferðir af fyrsta stigi og þar að auki er bætt inn auknum stuðningi sem sérstaklega er beint að nemendum í áhættuhópi sem ekki ná að sýna viðeigandi hegðun þrátt fyrir fyrsta stigs forvarnir. Þetta stig felur venjulega í sér sérhæfð hópainngrip (s.s. bekkjarfundi), aukinn stuðning (s.s. innstimpun/útstimplun) og nánari gaumur gefinn að undanfara og afleiðingum hegðunar (Sugai o.fl., 2000).

Þriðja stigs forvarnir felast í einstaklingsmiðuðu inngrípum fyrir nemendur með alvarlegan hegðunarvanda sem þurfa á meiru að halda en almennt inngríp á fyrsta stigi og sérhæfðara inngríp á öðru stigi geta gefið. Þessum nemendum gagnast best einstaklingsmiðað mat á virkni hegðunar – virknimat - sem er leið til þess að lesa í mynstur óæskilegrar hegðunar (Repp og Horner, 1999). Þar er unnið á einstaklingsgrunni og úrræði eru sniðin að hegðun hvers og eins sem eykur áhrifagildi inngrípsins (O'Neil o.fl., 1997).

Rannsóknir hafa sýnt að heildstæður stuðningur við jákvæða hegðun hefur góð áhrif á mætingu, námsárangur, ánægju nemenda og námsástundun á sama tíma og dregur úr reiði, eiturlyfjanotkun, glæpum og tilvísunum til skólastjóra (Hawkins o.fl., 1999; Metzler o.fl., 2001). Rannsóknir til þessa hafa beinst að áhrifum heilstæðs stuðnings á æskilega félags- og námshegðun allra nemenda. Þrátt fyrir að góður árangur hljótist af innleiðingu heilstæðs stuðnings þarf fámennur hópur nemenda að auki stuðning vegna hegðunarvanda utan kennslustofa t.d. vegna ofbeldis og eineltis. *Stöndum saman* í PBS er hugsað sem annars og þriðja stigs forvörn fyrir þessa nemendur.

**Stöndum saman í PBS**

Markmið eineltisforvarna í PBS er að skilgreina árangursríkustu aðferðina til að draga úr ofbeldi og truflandi hegðun. Ein áhugaverðasta þróunin á sviði hegðunarstjórnunar undanfarin 20 ár er aukin áhersla á forvarnir þ.e. að leiðrétta, í stað þess að refsa fyrir, óæskilega hegðun (Horner o.fl., 2004). Þessi áhersla á forvarnir er hvatinn að baki eineltisforvörnum PBS. Sex lykilatriði *Stöndum saman* í PBS eru í fullu samræmi við þá þætti sem sýnt hefur verið fram á að séu nauðsynlegir til þess að innleiða heildstæðan stuðning með árangursríkum hætti og fellur hugmyndafræði eineltisverkefnisins því fullkomlega við heildstæðan stuðning (sjá mynd 2).

**Mynd 2. Sex lykilatriði eineltisforvarna í heildstæðum stuðningi****Sex lykilatriði eineltisforvarna í heildstæðum stuðningi:**

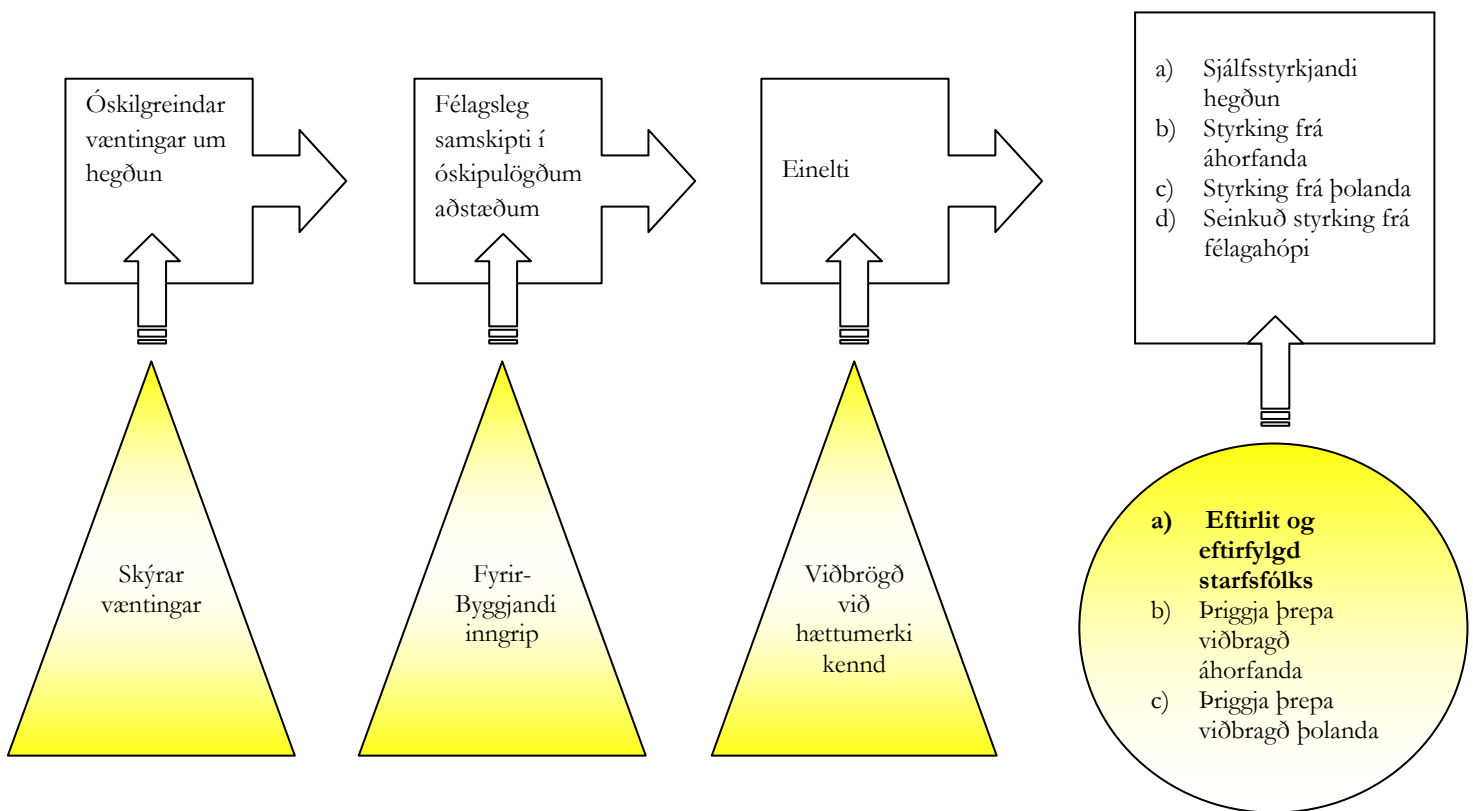
1. Stuðst er við raunreyndar kennsluáferðir til að kenna öllum nemendum hegðunarvæntingar utan kennslustofu
2. Virkt eftirlit er haft með hegðun nemenda og nemendur hvattir til að sýna viðeigandi hegðun utan kennslustofu
3. Hegðun er fyrirbyggð með sértækum leiðréttingum til að koma í veg fyrir að einelti sé styrkt af þolendum eða áhorfendum
4. Óæskileg hegðun er leiðrétt með mótsagnarlausu stigvaxandi inngripi
5. Upplýsingum er safnað og þær metnar til að stýra ákvarðanatöku
6. Teymi er komið á fót sem þróar, innleiðir og stýrir inngripinu í skóla

Forsenda þess að draga úr og fyrirbyggja einelti er að bera kennsl á orsakabreytur sem foreldrar, skólafólk og sérfræðingar hafa stjórn á. Þar er átt við þætti sem eru í umhverfi einstaklinga og spá fyrir um og fylgja í kjölfar óæskilegrar hegðunar. Með öðrum orðum má segja að þörf sé á virknimati á einelti. Virknimat er aðferð til að meta þætti í daglegum samskiptum sem auka líkur á erfiðri hegðun nemanda og þáttum sem geta hvatt til óæskilegrar hegðunar og aukið líkurnar á því að hún eigi sér stað aftur. Með hliðsjón af þessari skilgreiningu verða atburðir sem kveikja og viðhalda einelti að vera sýnilegir og breytanlegir fyrir starfsfólk skóla og fagfólk.



Á mynd 3 hér að neðan má sjá hvernig *Stöndum saman* í PBS er ætlað að hafa áhrif á hegðunarvanda sem viðhaldið er af umhverfispáttum. Efri hlutinn lýsir umhverfi sem hvetur til og viðheldur eineltishegðun en í neðri hlutanum er sýnt hvernig *Stöndum saman* í PBS dregur úr líkunum á að einelti sé viðhaldið.

Mynd 3. Hugmyndafræðin að baki *Stöndum saman* í PBS: Umhverfi sem ýtir undir og viðheldur einelti og aðferðir sem draga úr líkum á einelti



Mynd 3 vísar til þess hvernig *Stöndum sama* í heildstæðum stuðningi dregur úr tíðni eineltis með aðgerðum sem spá fyrir um hegðun og fylgja í kjölfar hennar, sérstaklega með því að kenna hegðun sem dregur úr líkum á einelti. Rannsóknir gefa til kynna að í kjölfar eineltis fái gerandi hvatningu úr umhverfi með athygli jafnaldra og áþreifanlegri umbun (Salmivalli, 2002; Soutter og McKenzie, 2000). Með nákvæmri kennslu á þrígga þrepa viðbragði við óæskilegri hegðun læra nemendur að fjarlægja athygli sem styrkir einelti.



Tilviljunarkennd og illa samræmd viðbrögð starfsfólks við einelti geta aukið líkurnar á einelti við ákveðnar aðstæður. Í bandarískri rannsókn á atferlisaðferðum í skólum kemur fram að helstu ágallar í innleiðingu agakerfa er skortur á markvissum viðmiðunarreglum í innleiðingu (Chard, Smith og Sugai, 1992). Nemendur sem reglulega sýna hegðunavanda eru fljótir að átta sig á því hvað þeir komast upp með, sérstaklega þegar samræmi meðal starfsólks er ábótavant. Með *Stöndum saman* í PBS er séð við þessum vanda með sértækum leiðbeiningum til alls starfsfólks skóla um árangursríkar og skilvirkar aðferðir til þess að bregðast við hegðunavanda og beita afleiðingum. Með innleiðingu þessara aðferða lærir starfsfólk skóla að bregðast við hegðunavanda á samræmdan máta sem dregur úr líkum á að nemendur læri að nýta sér kerfið sér til framdráttar.

- Alberto og Troutman (2003). *Applied behavior analysis for teachers*; 6. útgáfa. Merrill Prentice Hall. Upper Saddle River: New Jersey.
- Andreou, E. (2000). Bully/victim problems and their association with psychological constructs in 8 to 12 year old Greek schoolchildren. *Aggressive Behavior*, 26, 49-56.
- Baldry, A. C. og Farrington, D. P. (1998). Parenting influences on bullying and victimization, *Legal and Criminology Psychology*, 3, 237-254.
- Beale, A. V. (2001). Bullybusters: Using drama to empower students to take a stand against bullying behavior. *Professional School Counseling*, 4, 300-306.
- Berthold, K. A. og Hoover, J. H. (2000). Correlates of bullying and victimization among intermediate students in the Midwestern USA. *School Psychology International*, 21 (1), 65-78.
- Bijou, S. W. og Baer, D. M. (1961). *Child Development: 1. bindi*. A Systematic and Empirical Theory. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Bijou, S. W., Peterson, R. F. og Ault, M. H. (1968). A method to integrate descriptive and experimental field studies at the level of data and empirical concepts. *Journal of Applied Behavioral Analysis*, 1, 175-191.
- Carney, A. G. og Merrell, K. W. (2001). Bullying in schools: Perspectives on understanding and preventing an international problem. *School Psychology International*, 22, 364-382.
- Chard, D., Smith, S., og Sugai, G. (1992). „Packaged discipline programs: a consumers guide“. *Oregon Conference Monograph*. Eugene, OR: University of Oregon.
- Colvin, G. og Kame'enui, E. J. (1993). Reconceptualizing behavior management and school-wide discipline in general education. *Education and Treatment of Children*, 16 (4), 361-81.
- Cornell, D. G., Sheras, P. L. og Cole, J. C. (2006). Assessment in bullying. Í S. R. Jimerson og M. J. Furlong (Ritstjórar), *Handbook of school violence and school safety: From research to practice* (bls. 191-207). Lawrence Erlbaum, Mahwah, New Jersey.
- Crone, D. A. og Horner, R. H. (2003). *Building positive behavior support systems in schools: Functional behavioral assessment*. New York: Guilford Press.
- Due, P., Holstein, B. E., Lynch, J., Diderichsen, F., Gabhain, S. N., Scheidt, P. og Currie, C. (2005). Bullying symptoms among school aged children: International comparative cross-sectional study in 28 countries. *European Journal of Public Health*, 15, 128-132.
- Espelage, D. L. og Swearer, S. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here? *School Psychology Review*, 23, 365-383.

Frey, K. S., Dietsch, B. J., Diaz, M., MacKenzie, E. P., Edstrom, L. V., Hirschstein, M. K. og Snell, J. L. (2004). *The student experience survey: What school is like for me*. WA: Committee for Children.

Furlong, M. og Morrison, G. (2000). The school in school violence: Definitions and facts. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 8 (2), 71-82.

Gresham, F. M. og Elliott, S. N. (1990). *The social skills rating system (SSRS)*. Circle Pines, MN: AGS Publishing.

Griffin, R. S. og Gross, A. M. (2004). Childhood bullying: Current empirical findings and future directions for research. *Aggression and Violent behavior*, 9 (4), 379-400.

Hartung, C. M. og Scambler, D. J. (2006). Dealing with bullying and victimization in schools. *Report on Emotional and Behavioral Disorders in Youth*, 6, 77-80.

Hawkins, J. D., Catalano, R. F., Kosterman, R., Abbott, R. og Hill, K. G. (1999). Preventing adolescent health-risk behaviors by strengthening protection during childhood. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 153, 226-234.

Hawley, P. H. (1999). The ontogenesis of social dominance: a strategy-based evolutionary perspective. *Developmental Review*, 19, 97-132.

Horner, R. H. (2000). Positive behavior supports. *Focus on Autism and other Developmental Disabilities*, 15 (2), 97-105.

Horner, R. H., Sugai, G., Todd, A. W. og Lewis-Palmer, T. (2005). School-wide positive behavior support: An alternative approach to discipline in schools. Í L. Bambara og L. Kern (Ritstjórar), *Individualized supports for students with problem behavior: Designing positive behavior plans* (bls. 359-390). New York: Guildford Press.

<http://bullypolice.org>. Sótt 14. mars 2006.

Lewis, T. J., Sugai, G. og Colvin, G. (1998). Reducing problem behavior through a school-wide system of effective behavioral support: Investigation of school-wide social skills training program and contextual interventions. *School Psychology Review*, 27, 446-459.

Limber, S. P., Maury, N., Allison, J., Tracy, T., Melton, G. B. og Flerx V. (2004). Implementation of the Olweus bullying prevention program in the southeastern United States. Í P. K. Smith, D. Pepler og K. Rigby (Ritstjórar), *Bullying in schools: How successful can intervention be* (bls. 55-80)? Cambridge, England: Cambridge University Press.

Merrell, K., Gueldner, B., Ross, S. W. og Isavaa, D. (væntanlegt 2006). The effectiveness of bullying intervention programs: A meta-analysis. Óbirt.

- Metzler, C. W., Biglan, A., Rusby, J. C. og Sprague, J. R. (2001). Evaluation of a comprehensive behavior management program to improve school-wide positive behavior support. *Education and Treatment of Children*, 24, 448-479.
- Morrison, B. (2002). Bullying and victimization in schools: A restorative justice approach. *Trends and Issues*, 219.
- Mynard, H. og Joseph, S. (1997). Bully victim problems and their association with Eysenck's personality dimensions in 8 to 13 year olds. *British Journal of Educational Psychology*, 67, 51-54.
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simmons-Morton, B. og Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA*, 285, 2094-2110.
- National School Safety Center (1995). *School bullying and victimization*. Malibu, CA: National School Safety Center.
- O'Connell, P., Pepler, D. og Craig, W. (1999). Peer involvement in bullying: Insights and challenges for intervention. *Journal of Adolescence*, 22, 437-452.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Olweus, D., Limber, S. og Mihalic, S. (1999). Bullying prevention program. Í D. S. Elliott (Ritstjóri), *Blueprints for violence prevention book nine* (bls. 1-79). Golden, CO: Venture Publishing og C&M Press.
- O'Neill, R. E., Horner, R. H., Albin, R. W., Sprague, J. R., Storey, K. og Newton, J. S. (1997). *Functional assessment and program development for problem behavior*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Osher, D. og Dwyer, K. (2006). *Safe, supportive and effective schools: Promoting school success to reduce school violence. Handbook of school violence and school safety: From research to practice*. Shane Jimerson.
- Pepler, D. J. og Craig, W. M. (1995). A peek behind the fence: Naturalistic observations of aggressive children with remote audiovisual recording. *Developmental Psychology*, 31, 548-553.
- Pepler, D. J., Craig, W., Ziegler, S. og Charach, A. (1994). An evaluation of an anti-bullying intervention in Toronto schools. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 13, 95-110.
- Repp, A. C. og Horner, R. H. (1999). *Functional analysis of problem behavior: From effective assessment to effective support*. Wadsworth Publishing.
- Rigby, K. (2002). *New perspectives on bullying*. London: Jessica Kingsley.

- Rigby, K. (2006). What we can learn from evaluated studies of school-based programs to reduce bullying in schools. Í S. R. Jimerson og M. J. Furlong (Ritstjórar), *Handbook of school violence and school safety: From research to practice* (bls. 325-337). Lawrence Erlbaum, Mahwah, New Jersey.
- Roberts, W. B. (2000). The bully as victim. *Professional School Counseling, 4*, 148-156.
- Roland, E. (1993). Bullying: A developing tradition of research and management. Í D. P. Tattum (Ritstjóri), *Understanding and managing bullying* (bls. 15-30). Oxford, England: Heinemann Educational.
- Salmivalli, C (2002). Is there an age decline in victimization by peers at school? *Educational Research, 44*, 269-277.
- Schwartz, D. og Gorman, A. H. (2003). Community violence exposure and children's academic functioning. *Journal of Educational Psychology, 95*, 163-173.
- Sprague, J. R. og Horner, R. H. (2006). Schoolwide positive behavior supports. Í S. R. Jimerson og M. J. Furlong (Ritstjórar), *The handbook of school violence and school safety: From research to practice*. Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Slee, P. T. og Rigby, K. (1993). The relationship of Eysenck's personality factors and self-esteem to bully/victim behavior in Australian school boys. *Personality and Individual Differences, 14*, 371-373.
- Smith, P. K. og Brain, P. (2000). Bullying in schools: Lessons from two decades of research. *Aggressive Behavior, 26*, 1-9.
- Smith, P. K. og Ananiadou, K. (2003). Interventions to reduce school bullying. *Canadian Journal of Psychiatry, 48* (9), 591-599.
- Smith, P. K. og Sharp, S. (ritstjórar). *School bullying: Insights and perspectives*. London: Routledge.
- Smokowski, P. R. og Kopasz, K. H. (2005). Bullying in school: An overview of types, effects, family characteristics and intervention strategies. *Children and Schools, 27*, 101-110.
- Soutter, A. og McKenzie, A. (2000). The use and effects of anti-bullying and anti-harassment policies in Australian schools. *School Psychology International, 21*, 96-105.
- Sugai, G., Horner, R. H., Dunlap, G., Hieneman, M., Lewis, T. J., Nelson, C. M., Scott, T., Liaupsin, C., Sailor, W., Turnbull, A. P., Turnbull, H. R., Wickham, D., Wilcox, B. og Ruef, M. (2000). Applying positive behavior support and functional behavioral assessment in schools. *Journal of Positive Behavior Interventions, 2*, 131-143.

Swearer, S. M. og Espelage, D. L. (2004). A social-ecological framework of bullying among youth. *Bullying in American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention*. NJ: Mahwah.

Todd, A. W., Lewis-Palmer, T., Horner, R. H., Sugai, G., Sampson, N. K. og Phillips, D. (2003). *The school-wide evaluation tool: SET implementation manual*. University of Oregon.

U.S. Department of Health and Human Services (2001). *Youth violence: A report of the surgeon general*. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services.

Walker, H. M., Horner, R. H., Sugai, G., Bullis, M., Sprague, J. R., Bricker, D. og Kaufman, M. (1996). Integrated approaches to preventing antisocial behavior patterns among school-age children and youth. *Journal of Emotional Behavior Disorders*, 4 (4), 194-209.