



Eineltisáætlun

Barnaskóla Hjallastefnunnar í Reykjavík

Skilgreining á einelti

Skilgreining á orðinu einelti er ofbeldi. Ofbeldið beinist að einni mannsekju í ákveðinn tíma og birtist þannig sem utanaðkomandi áreiti er truflar einstaklinginn. Einelti felur í sér misbeitingu valds, þolandi finnur til vanmáttar, varnarleysis og afleiðingarnar geta verið alvarlegar.

Einelti er skilgreint sem líkamlegt, andlegt eða neteinelti þar sem tæknin er notuð til að beita ofbeldi. Einelti er aldrei réttlætanlegt og birtingamyndir þess geta verið af margvíslegum toga, bæði dular og sýnilegar. Einelti getur falist í félagslegri útskúfun og einangrun þannig að barn upplifir sig einmana og líður illa. Þeir einstaklingar sem verða fyrir miklu einelti geta þurft að vinna með sjálfa sig í mörg ár og geta verið mjög brotnir einstaklingar. Afleiðingarnar geta meðal annars verið brengluð sjálfsmynd, óöryggi og félagsfælni og kvíði.

Einelti getur birst í mörgum myndum. Það getur meðal annars verið:

Líkamlegt: barsmíðar

Munnlegt: niðrandi athugasemdir eða stríðni

Rafrænt: sms skilaboð, tölvuskeyti, Instagram eða facebook

Óbeint einelti: Það er baktal, útskúfun, augngotur eða háð.

Verklagsreglur Barnaskólans í Reykjavík

Einelti er ekki liðið í Barnaskóla Hjallstefnunnar í Reykjavík. Ef grunur leikur á um einelti í skólanum er strax brugðist við. Í hugmyndafræði skólans er mikil áhersla lögð á vináttu, virðingu og góð samskipti. Skólastjórnendur og starfsfólk leggur mikla áherslu á að það ríki gott samstarf á milli skóla og heimila. Ef eitthvað gerist í skólstarfinu sem er vísir að einelti bregst skólinn við og gengur í málið. Það er gert með góðu samstarfi við foreldra þolanda og geranda. Besta verklagsreglan er góð forvörn, þannig að unnið er með samskipti, vináttu, kærleika og virðingu alla daga ársins. Meginreglur Hjallastefnunnar er grundvöllur að öllu starfi skólans. Þær eru í reynd bæði stefnuyfirlýsing og hugmyndafræði skólanna og fela í sér þá lífssýn og mannskilning sem allt starfsfólk sameinast um. Meginreglurnar eru í skýrri forgangsörð þar sem fyrsta reglan er innsti kjarni starfsins. Fyrstu reglurnar hafa skýran forgang og hver regla byggir á þeirri sem á undan kemur.

Að auki búa skólarnir að kynjanámskrá sem er unnið að kerfisbundið allt skólaárið. Loks eru handbækur Hjallastefnunnar fyrir kennara og stjórnendur þar sem nánar er kveðið á um daglegt starf. Hver skóli á síðan eigin námskrá sem er í stöðugri mótun og endurskoðun í hverjum skóla. Námskrárnar eru kynntar á heimasíðu skólans og eru einnig aðgengilegar foreldrum og öðru áhugafólki á skrifstofu skólanna.

Fyrsta meginregla: Börn og foreldrar Hjallastefnunnar er ætlað að mæta hverju barni eins og það er og virða og viðurkenna ólíkar þarfir aldurshópa, kynja og einstaklinga. Skólanum ber einnig að virða valfrelsi og ólíkan áhuga barna og hlúa á víðfeðman hátt að velgengni allra.

Önnur meginregla: Starfsfólk Hjallastefnunnar er ætlað að stuðla að því að jákvæðni, gleði og kærleikur séu ráðandi öfl í samskiptum starfsfólks svo og í öllum samskiptum við börn og foreldra og aðra sem koma að málum skólans.

Þriðja meginregla: Umhverfi Hjallastefnunnar er ætlað að skapa samfélag innan hvers skóla þar sem jafnvægi, einfaldleiki og gagnsæi er ráðandi í dagskrá, umhverfi og

búnaði og reglur eru sýnilegar og áþreifanlegar. Þannig gefst börnum skiljanlegt og viðráðanlegt umhverfi miðað við aldur þeirra, þroska og getu.

Fjórða meginregla: Efniviður í Hjallastefnunni er einfaldur. Einföld námsgögn og leikefniviður þar sem sköpun og ímyndunarafl er í fyrirrúmi. Þannig skapar sjálfbjarga fólk eigið nám og leikheim með eigin lausnum og raunveruleikatengd verkefni eru í fyrirrúmi.

Fimmta meginregla: Lögð er áhersla á að kenna börnum Hjallastefnunnar að skynja og njóta náttúrulegs umhverfis og virða náttúruna með nýtni, nægjusemi og hófsemi svo og með umhirðu og endurvinnslu.

Sjötta meginregla: Samfélag í Hjallastefnunni er ætlað að þjálfa aga og hegðun á jákvæðan og hlýlegan en um leið ákveðinn og hreinskiptinn hátt. Með nákvæmni og festu verður taminn vilji leiðin til öryggis og frelsis fyrir alla í rósemd og friði innan skólasamfélagsins sem leiðir síðar til ábyrgrar þátttöku í lýðræðisþjóðfélagi.

Hegðunarkennsla Hjallastefnuskóla felst m.a. í eftirtöldum þáttum:

1. Megináhersla í starfsháttum felst í að fyrirbyggja ágreining og koma í veg fyrir hegðunarslys. Efniviður er þannig settur fram að annað hvort sé nægilegt magn fyrir alla eða að auðvelt sé að skiptast á til að auka líkurnar á að öllum takist að ráða við aðstæður sínar. Þær stundir dagsins eða aðstæður sem skapa erfiðleika, eru endurskoðaðar og breytt eftir ígrundun og kjörnun á eðli vandans þar til góður árangur fæst.
2. Skýrar reglur gilda um umgengi og samskipti. Sumar reglur eru fastareglur sem ber að fylgja og gegna, aðrar reglur eru settar í samvinnu fullorðinna og barna og ræddar og lærðar. Reglum má breyta og kjarnar æfa með eldri börnum hvernig það er gert og leita kerfisbundið eftir áliti barnanna á réttlæti og réttmæti reglnanna.
3. Hjallastefnukennarar styrkja jákvæða hegðun og framkomu barna á afgerandi hátt með hrósi og með að beina athygli að öllu sem tekst og gengur vel. Í þessu skyni koma kennarar sér upp hugtakasafni fallegra hrósorða og uppörvandi orðatiltaka. Jafnhliða er snerting notuð til að gefa hin jákvæðu skilaboð þegar vel gengur.

4. Kennarar bregðast hratt og heiðarlega við öllum reglubrotum með skýrum skilaboðum og viðeigandi aðgerðum; allt frá áþreifanlegum skilaboðum til einstakra barna yfir í umræður og svo breytingar á þeim aðstæðum sem leiddu af sér hegðunarmistök viðkomandi.
5. Ef beita þarf viðurlögum er barn aldrei sett eitt á einhvern stað, heldur tekur kennarinn á málum með barninu. Ef beita þarf sömu viðurlögum margsinnis, eru það skilaboð um að aðferðin hafi ekki virkað og ber þá að gaumgæfa málið að nýju og finna aðrar og árangursríkari leiðir.
6. Ekki segja ekki! Kennarar forðast hin hamlandi "ekki" skilaboð sem beina athyglinni að mistökum og þjálfá sig þess í stað í að gefa skýr skilaboð um allt sem á að gera og gerast og athyglin er því á sigrum og tækifærum.
7. Ytri umgjörð og starfsrammi Hjallastefnuskóla er hegðunarþjálfun. Allt umhverfi sýnir greinilega hvar húsgögn, leikefni og smáhlutir eiga að vera. Þannig er merkt á gólfum á áþreifanlegan hátt hvar allur búnaður á að vera frá hinu smæsta til hins stærsta. Svæði eru afmörkuð og meira að segja leikrými hvers barns við borð ef á þarf að halda. Skápar eru kjarnaðir og þaulmerktir að innan sem utan. Allir hlutir, smáir sem stórir eru merktir eiganda og eiga sinn stað, merktan hlutunum sínum.
8. Sömu aðferðir eru nýttar til að sýna hvaða hegðunar er krafist og hvernig börn geta fylgt hinum sýnilegu og áþreifanlegu umferðarreglum í skólasamfélaginu. Umferðarörvar sem sýna hægri umferð eru á gólfum, á samverusvæðum barna er límd eða máluð merkt rými fyrir hvert barn og biðpláss eru sett á svæði þar sem börn safnast saman á skiptitímum.
9. Kennarar stýra umferð barna um skólann og eru raðir af fjölbreytilegri gerð nýttar til að tryggja agaðar og hljóðlátar aðferðir til að komast frá einum stað til annars. Kennarar hvika ekki frá barnahópi sínum, hvort sem í hlut á hópastarf eða leiktímaumsjón inni eða úti.
10. Við nemendastýringu beita kennarar gjarnan vali til að forðast bein átök við vilja barna og þá sérlega á sviðum sem Hjallastefnan metur innan mannhelgi hvers barns.

Þannig er vilji barna aldrei þvingaður varðandi t.d. mat eða klæðnað en vali beitt sem millileið.

11. Í dagskrá hvers Hjallastefnuskóla er daglegt val reglubundið yfir starfsdaginn. Þar fá börn á öllum aldri tækifæri til að æfa viljann og ákveða leiki eða nám fyrir næstu starfseininguna. Valið fer fram á valfundi þar sem þau æfa þrjú grundvallaratriði; að vita vilja sinn, koma honum á framfæri á jákvæðan hátt og loks að taka mótlæti ef þau komast ekki að í þetta skiptið og þurfa að velja annað.

12. Kennarar leita áhlits barna á starfi skólans; m.a. taka börnin þátt í að móta áætlun fyrir starf í hópatímum og eins er þeim boðið að hafa áhrif á matseðlagerð eða koma athugasemdum á framfæri um starfsemina. Eins er leitað reglulega eftir að þau tjái líðan sína og álit á skólanum; t.d. hvernig þeim gekk með samskiptin á val tíma eða hvernig þeim leið þegar þau komu í skólann.

Kynjanámskráin er birtingarmynd á hugsjónum Hjallastefnunnar um jafnrétti stúlkna og drengja. Í hinu kynjaskipta skólastarfi er markmiðið að gera báðum kynjum ávallt jafnhátt undir höfði og mæta ólíkum þörfum stúlkna og drengja. Jafnframt er markmiðið að gefa þeim kost á að starfa og leika á eigin forsendum þar sem menning beggja kynja er virt og viðurkennd.

Þessu til viðbótar er gengið út frá þeirri kennisetningu Hjallastefnunnar að kynin öðlist takmarkaða færni og æfi of fáa eiginleika vegna heftandi kynhlutverka og kynjamótunar sem samfélagið ákvarðar á grundvelli kynferðis. Hjallastefnan mætir þessu með að þjálfra bæði kyn í öllum mennskum eiginleikum og eru loturnar okkar kennslutækið til þess. Hver lota stendur í fjórar vikur í senn og eru fyrstu þrjár loturnar á haustönn og seinni þrjár á vorönn. Allir þættir kynjanámskrár eru þó ávallt í forgrunni í öllu skólastarfinu.

Lota 1: Agi

Agalotan er fyrsta stig félagsþjálfunar og fer fram í ágúst-september. Lykilhugtök lotunnar eru: virðing, hegðun, kurteisi, framkoma. Uppskeruvikan er framkomuvika.

R-reglurnar eru í hávegum hafðar í Hjallastefnustarfi; röð, regla og rútína í fyrirrúmi á öllum sviðum. Kjarnað umhverfi alls staðar, allir hlutir merktir, umferðarreglur merktar og sýnilegt og áþreifanlegt hvernig allt á að vera. Þaulhugsuð dagskrá og einfaldleiki í öllu skipulagi er jafnmikilvægt og umhverfiskjörnunin. Í kjarnastarfinu er síðan áherslan á skarpa nemendastjórnun með nákvæmri eftirfylgd og hegðunarreglum sem börnin taka þátt í að móta, kynna og endurskoða. Þjálfun í kurteisi og mannasiðum, æfing í að heilsast og kveðjast, borðsiðir og umgengni um fataklefa eru raunveruleikatengd verkefni í þessari lotu. Lögð er áhersla á kærleikann, framkomu og virðingu.

Lota 2: Sjálfstæði

Sjálfstæðislotan er fyrsta stig einstaklingþjálfunar og fer fram í október - nóvember. Lykilhugtök eru: sjálfstyrking, sjálfstraust, öryggi, tjáning. Uppskeruvikan er tjáningarvika.

Athygli og hvatning til allra er kjarni þessarar lotu. Kennarar leggja sig fram við að nálgast hvern og einn nemanda og sannfæra bæði nemandann og fjölskylduna um óendanlegan vilja skólans til að hafa þennan einstakling í fyrsta sæti. Verkefni tengd fjölskyldum eru frábær, fregnir að heiman mikilvægar og snjallt er að þau komi með hlut að heiman til að segja hinum frá. Framsagnaræfingar eru góðar og þjálfun í að tjá tilfinningar er mikilvægur þáttur; t.d. að ræða um hvernig þeim líður þegar þau koma í skólann, teikna myndir og ræða um það sem er best í skólanum eða hvenær þeim líður illa og hvað hægt sé að gera í því. Beinær æfing í jákvæðri tjáningu um sjálfa/n sig er frábært.

Lota 3: Samskipti

Samskiptalotan er annað stig félagsþjálfunar og fer fram í nóvember - desember. Lykilhugtök eru: umburðarlyndi, hjálpsemi, víðsýni, samstaða. Uppskeruvikan er samstöðuvika.

Í þessari lotu eru samvinnuverkefni af ýmsu tagi efst á baugi. Tveir og fleiri saman í verkefnum, samvinnan í kynjablönduninni og samvinna milli eldri og yngri kjarna. Þessi lota er í raun eineltisáætlun Hjallastefnunnar því hér er fjallað um samskiptin í sinni víðustu mynd, nemendum kennt að virða landamæri annarra og standa saman um jákvæða framkomu og jákvæða hegðun, enda má segja að þessi lota snúist um félagslega jákvæðni. Hér er kjörið að fara í verkefni s.s. um fjölmenningu og fjölbreytt þjóðerni, ólík sambúðarform fólks, fötlun og fleira sem skapar sérstöðu frá heildinni. Hér er einnig kjörið að kjarni og skóli rétti öðrum hjálparhönd á skipulagðan hátt s.s. með heimsóknum á sjúkrahús og elliheimili, sjálfböðastarfi fyrir Rauða krossinn eða heimsæki smábarnaskóla og hjálpa litlu börnunum. Loks er mikilægt að vinna að verkefnum sem ýta undir samstöðu og samkennd kjarna eða skóla og skapa jákvætt hópstolt.

Lota 4: Jákvæðni

Jákvæðnilotan er annað stig einstaklingsþjálfunar og fer fram í janúar. Lykilhugtök eru: ákveðni, hreinskiptni, bjartsýni, gleði. Uppskeruvikan er gleðivika.

Jákvæðnilotan er upphaf nýrrar annar og er fráært að slá jákvæðan takt inn í skólastarf vorannarinnar. Vitaskuld er jákvæðni alltaf í fyrirrúmi alla daga skólaársins en þarna er tækifæri til að formgera jákvæðniæfingarnar. Vinna með jákvæð orð og jákvæðar setningar, leikrit um jákvæða og neikvæða hegðun og gleðisöngvar eru meðal þess sem vinna má með. Jafnframt er mikilvægt að fjalla um bjartsýni og hvernig bjartsýnin birtist í afrekum mannkynssögunnar. Gleðin er æfð með öllum tiltækum ráðum og munum að söngur og hreyfing ýtir best við þeim boðefnum heilans sem valda taugafræðilegri gleði. Samhliða þjálfuninni í að skilja hvað jákvæð afstaða til lífsins þýðir, ber að vinna verkefni sem þjálfar börnin í að setja mörk fyrir sjálf sig, landamæri sem þau geta af ákveðni og elskulegheitum tjáð sig um. Beinir æfingar og umræða um það sem hver og ein/n vill fyrir sjálfan/n sig og hvernig við látum aðra vita af mörkunum okkar er hreinskiptiæfing og leikrit um skýr og óskýr skilaboð eru kjörin. Munum hið gamla og góða Hjallaráð; ekki segja ekki.

Lota 5: Vinátta

Vináttulotan er þriðja stig félagsþjálfunar og fer fram í febrúar - mars. Lykilhugtök eru: félagsskapur, umhyggja, nálægð, kærleikur. Uppskeruvikan er kærleiksvika.

Vináttulotan er beint framhald af bæði samskipta- og jákvæðnilotunni og í reynd hástíg þeirrar félagslegu jákvæðni sem þjálfuð hefur verið. Þar styrkjum við og eflum vináttu á allar lundir og vinaleikir s.s. leynivinaleikir barna- og fullorðinna eru skemmtilegt tækifæri. Einnig er mikilvægt að vinna með skilgreiningar á vináttunni, álit barnanna á vináttunni og hvað það þýðir að vera vinur eða vinkona. Umhyggjuæfingar geta verið fjölmargar t.d. fjölskyldumorgun þar sem foreldrar eru hvattir til að koma með yngri systkini og eins geta kjarnar og hópar æft umhyggju og tillitsemi sín á milli og gagnvart öðrum í skólasamfélaginu. Raunveruleikatengd verkefni væru til dæmis að vinna verk fyrir aðra í húsinu s.s. fyrir stoðþjónustuna og hjálpa öðrum á kjarnanum við t.d. frágang. Kennarar og nemendur vinna saman að því að skapa nálægð og kærleika á kjarnanum sínum, æfa snertingu s.s. faðmlög og þegar raðir fara milli staða er kjörið að hafa vinaraðir þar sem tveir og þrír leiðast í stað einfaldrar raðar.

Lota 6: Áræðni

Áræðnilotan er þriðja stig einstaklingsþjálfunar og fer fram í mars-apríl. Lykilhugtök eru: kjarkur, kraftur, virkni, frumkvæði. Uppskeruvikan er frumkvöðlavika.

Þessari síðustu lotu Kynjanámskrárinnar er ætlað að reka smiðshöggið á heildarstarf vetrarins hvað varðar persónuþroska, bæði í einstaklings- og félagslegu tilliti og skilning barnanna á fjölbættum eiginleikum og mannlegri hæfni. Hér reynir á áræðni, kjark og framkvæmdagleði og kjarkæfingarnar geta verið af ýmsum toga. Þar má nefna skólaferðina sem reynir svo sannarlega á kjarkinn, líkamlega áreynslu og íþróttir svo og að koma fram fyrir stóran hóp í tjáningu, dansi eða tónlist. Hér er fengist við leiðtoga-hæfileika og hæfni til að þora að standa fyrir máli sínu, til dæmis með rökræðum og heimspekilegri úrvinnslu. Frumkvæði í sinni víðustu mynd er styrkt og fjallað

vitsmunalega og verklega um möguleika nemenda til að hafa áhrif á umhverfi sitt með nýjum hugmyndum og nýjum lausnum.

Lokaorð

Öll þessi atriði hér að framan fela í sér forvörn. Börnunum er kennt frá fyrsta degi að umgangast vinkonu eða vin af virðingu og kærleika. Til þess að góður árangur náist í öllum samskiptum er mikil áhersla lögð á gott samstarf við heimili. Þannig er stuðlað að því að öll þau sem að barninu koma, foreldrar og starfsólk standi þétt saman og geri allt til þess að barninu líði vel, blómstri í styrkleikum sínum. Starfsólk skólans leggur sig fram um að hlusta á barnið með skilningi og þolinmæði þannig að líðan barns sé metin oft á dag.