

Agnes Ósk Snorradóttir  
Þórunn Jóna Hauksdóttir

# Skólinn í okkar höndum



Skólaárið 2009-2010  
Fjölbrautaskóli Suðurlands

Í samræmi við ákvörðun stjórnenda Fjölbrautaskóla Suðurlands frá skólaárinu 2008-2009 var ákveðið að innleiða Olweusaráætlun gegn einelti og andfélagslegu atferli í skólanum. Þetta er frumkvöðlavinna þar sem FSu er fyrsti framhaldsskóli landsins til að taka áætlunina upp en hún er vel þekkt innan grunnskólastigsins. Verkefnisstjórar voru ráðnar Agnes Ósk Snorradóttir náms- og starfsráðgjafi og Þórunn Jóna Hauksdóttir sviðsstjóri tungumála og byrjuðu þær á haustönn á fræðslunámskeiði undir handleiðslu Þorláks H. Helgasonar framkvæmdastjóra Olweusar á Íslandi, en því lýkur við upphaf árs 2011.

### ***Allir eiga hlutdeild***

Allir í lærdómssamfélagi Fjölbrautaskóla Suðurlands taka virkan þátt í innleiðingunni.

Hópstjórar sem voru ráðnir hafa ólíkan bakgrunn innan FSu, eru á á öllum aldri og til jafns af báðum kynjum. Þeir eru áhugasamir, virkir og hugmyndaríkir sem skilar sér í ólíkum sjónarmiðum og hreinskiptinni umræðu um verkefnið og innleiðinguna. Hópstjórar eru Anna Þóra Einarsdóttir, Elín Kristbjörg Guðbrandsdóttir, Guðfinna Gunnarsdóttir, Guðjón Emilsson, Helgi Hermannson, Lárus Ágúst Bragason (fram á vorönn), Ragnhildur Elísabet Sigfúsdóttir, Svanur Ingvarsson, Sverrir Geir Ingibergsson og Vera Valgarðsdóttir. Þeir hittust reglulega yfir skólaárið með verkefnisstjórum. Stefnt er að sama fyrirkomulagi næsta skólavetur en taka þarf tillit til niðurskurðar í fjárheimildum til verkefnisins.

Strax var lagt upp með að aðlaga áætlunina að FSu; framhaldsskóla með áfangakerfi, þannig varð til heitið 'Skólinn í okkar höndum' og að byggja á starfi forvarnarteymisins – þeirra Agnesar Óskar, Írisar Þórðardóttur forvarnarfulltrúa og Jóns Özurar Snorrasonar félagsmálafulltrúa – frá skólavetrinum 2008-2009.<sup>1</sup> Markmiðið er annars vegar að allir sem koma að starfi FSu bera ábyrgð á líðan sinni og annarra – taki stöðu gegn einelti og hins vegar að bæta skólabrag – gera gott skólastarf betra svo lærdómssamfélag FSu megi vaxa og dafna. Rík áhersla er á að allir eigi hlutdeild í verkefninu með lýðræðislegum vinnubrögðum; að allir komi að því, fái tækifæri til að láta rödd sína heyrast og að verkefnið þróist miðað við þetta, án þess að hvika frá markmiðum þess.

Til að ná að virkja alla var unnið eftir formgerð Olweusaráætlunarinnar. Stigveldið er þannig uppbyggt að verkefnisstjórar halda utan um verkefnið, þeir funda með hópstjórum til skrafs og ráðagerða. Hópstjórnarnir hitta í framhaldinu 10-15 starfsmenn, þ.m.t. starfsmenn akademía og rútubílstjóra sem og foreldra – og koma efninu áfram og að lokum bera umsjónarkennarar efnið áfram til nemenda sinna í umsjónartímum, tveir og tveir saman. Þá er

---

<sup>1</sup> Sjá fylgiskjal 1.

tenging við forvarnarteymi í gegnum Agnesi Ósk og Guðfinnu en í gegnum þá síðarnefndu er líka tenging inn í nemendaráð þar sem hún er félagsmálafulltrúi, líka er tenging til stjórnenda þar sem Þórunn Jóna er sviðsstjóri. Fyrirkomulagið hefur gefist vel og eykur líkur á því að allir 'allir gangi í takt', stjórnunarlög eru fá svo boðleiðir eru stuttar, stjórnunarspönn er þröng svo auðvelt er að halda um hvern hóp fyrir sig og boðvald er skýrt þar sem upplýsingaflæði er óheft upp og niður keðjuna.

### ***Starf vetrarins***

Innleiðing Skólans í okkar höndum var fyrst kynnt á kennarafundi í ágúst 2009. Þar var farið í hugmyndafræðina, niðurstöður rannsókna á einelti í FSu og íslenskum framhaldsskólum almennt á líðandi áratug, hlutverk hvers og eins í lærdómssamfélagi FSu og og lykilatriði á innleiðingarferli en þau eru tími, eignaraðild og sameiginleg sýn.<sup>2</sup> Á lítilli ráðstefnu í lok nóvember var skerpt á því hlutverki umsjónarkennara að bera hag umsjónarnemenda sinna fyrir brjósti með því að mynda við þá tengsl og eiga frumkvæði að samskiptum við heimili ólöggráða nemenda.<sup>3</sup> Þá var boðuð breyting á eyktakerfi á vorönn sem styður við þetta, þar sem umsjónartímar eru nú 30 mínútur í stað 15 mínútna áður.

Með samþykki framkvæmdastjóra Olweusar á Íslandi ákváðu verkefnisstjórar og kennarar í lífsleikni á fundi, í lok nóvember, að fræðsla og umræður fyrir nemendur um einelti og andfélagslegt atferli færi fram í lífsleikni. Ástæðan fyrir því er sú að allir nemendur fara í lífsleikni og að nú þegar er unnið með efnið þar. Matreiðslan á því ofan í nemendur er í höndum kennaranna en þeir fengu Handbók um Olweusaráætlunina til að fræðast frekar um áætlunina og margvíslegar hliðar eineltis og andfélagslegs atferlis. Þar sem verkefnið er að fara af stað og til að gefa lífsleiknikennurunum ráðrúm, þótti nauðsynlegt að fræðslan til nemenda á vorönn færi fram í gegnum umsjónarfundi.

Á sama tíma, í lok nóvembermánaðar, var lögð stöðluð eineltiskönnun frá Olweus fyrir alla nemendur FSu, um 670 svöruðu könnuninni eða um 70% nemenda. Þetta er í fyrsta sinn sem slík samræmd könnun er lögð fyrir í framhaldsskóla á Íslandi. Niðurstöður könnunarinnar voru kynntar í upphafi vorannar og í heildina voru þær afar ánægjulegar fyrir lærdómssamfélag FSu. Einelti mæltist 1,7% en sambærilegar tölur úr framhaldsskólum í Noregi og Svíþjóð eru 4-5%. Það sem könnunin gaf í skyn að betur mætti fara var hvatning fyrir þolendur til að segja frá reynslu sinni, að vitni taki einarða afstöðu gegn einelti með hegðun sinni, bætt móttaka nýnema þar sem stúlkur í hópi nýnema óttast einelti og koma á

---

<sup>2</sup> Sjá fylgiskjal 1.

<sup>3</sup> Sjá fylgiskjal 2.

tengslum milli nemenda skólans sem eru yfir tvítugu, svo þeir geti stutt hvern annan í námi. Þessar niðurstöður studdu þá vinnu sem lagt var af stað með á skólaárinu; að einbeita sér að forvarnarhluta verkefnisins með því að leggja áherslu á bættan skólabrag, eða eins og segir í niðurstöðum könnunarinnar: „Olweusaráætlunin er fyrst og fremst forvarnarverkefni sem er m.a. ætlað að skapa góðan skólaanda og styrkja nemendahópana. Bæta líðan allra, skapa öryggi og efla traust.“<sup>4</sup>

Í janúar, við upphaf vorannar, var hálf dags ráðstefna í FSu um Skólann í okkar höndum.<sup>5</sup> Þar var farið yfir formgerð verkefnisins og efni miðvikudags- og umsjónarfunda sem tileinkaðir eru verkefninu og að lokum hittu hópstjórnir hópna sína. 75 mínútna miðvikudagsfundir annarinnar voru fyrir stjórnendur, kennara, annað starfsfólk – þ.m.t. starfsfólk akademía og rútbúlstjóra – og foreldra, fundirnir voru alls fjórir en umsjónarfundirnir alls 6½. Fundunum var ætlað að fylgja eftir þeim markmiðum að bæta skólabrag (= 4 fundir) og koma í veg fyrir einelti (= 2 fundir) með fræðslu og umræðum um <sup>a</sup>hlutverk umsjónarkennara og breytta umsjón, <sup>b</sup>einelti – birtingarmyndir og skilgreiningu, <sup>c</sup>hvað væri gott og hvað mætti bæta í Kátum dögum, Flóafári, móttöku nýnema, busavígslu o.fl. Niðurstöður fóru til nemendafélags FSu, <sup>d</sup>eineltishringinn, <sup>e</sup>skólabrag og framlag hvers og eins til hans, <sup>f</sup>kennslu- og námsmatsaðferðir og að lokum fór fram mat á Skólanum í okkar höndum.

Umræður og tillögur hópna á miðvikudagsfundum birtast í fundargerðum hópna<sup>6</sup> og aðrar afurðir vinnunnar á vorönn eru eineltisteymi sem í sitja aðstoðarskólameistari, náms- og starfsráðgjafi og umsjónakennarar nemenda sem eiga hlut að máli, Verkferill þegar upp kemur (grunur um) einelti,<sup>7</sup> Tilkynning um (grunur um) einelti<sup>8</sup> og gátlisti vegna nemendaviðtala<sup>9</sup> sem einnig má nota sem útgangspunkt í samtölum við foreldra ólöggráða nemenda. Í tengslum við gátlistann hélt Agnes Ósk námskeið í viðtalstækni fyrir áhugasama umsjónarkennara.

### ***Skólinn í okkar höndum er þarft framtak***

Innleiðing Skólans í okkar höndum á skólaárinu var í samræmi við markmið verkefnisins og í þá átt sem lagt var upp með. Það slípaðist til eftir því sem leið á önnina. Niðurstöður úr sjálfsmati sem framkvæmt var tvisvar í lok annar sýnir að verkefnið er þarft framtak. Í

<sup>4</sup> Sjá fylgiskjal 3. Allsherjar samantekt úr niðurstöðum eru hjá stjórnendum og verkefnisstjórum.

<sup>5</sup> Sjá fylgiskjal 4.

<sup>6</sup> Samantekt er á innra neti FSu, sýnilegt öllu starfsfólki og hjá verkefnisstjórum.

<sup>7</sup> Sjá fylgiskjal 5.

<sup>8</sup> Er á innra neti FSu, sýnilegt öllu starfsfólki og hjá verkefnisstjórum.

<sup>9</sup> Er á innra neti FSu, sýnilegt öllu starfsfólki og hjá verkefnisstjórum.

meðförum kennara var hægt að gefa einkunnir frá 1 – 6, lægsta einkunn verkefnisins var 3 og meðaltal var 4,3. Helstu ánægjufni eru nefnd meiri samskipti við samstarfsfélaga þar sem rætt er um skólabrag og skólastarf almennt og að eineltismál hafa komið upp á yfirborðið. Það hefur aftur leitt af sér að eineltisteymið er virkt og reynsla að komast á tilkynningablað og verkferil. Þá er verkefnið talið auka víðsýni, leysa úr þörf fyrir þverfaglegt samstarf, efla skólabrag og benda á ábyrgð allra. Óánægjan snerist helst um að mikill tími færi í verkefnið og þá sérstaklega vinnuna gegn einelti, það væru of miklar endurtekningar sem yllu leiða. Ennfremur voru athugasemdir um að umsjónarkennarar hefðu ekki þekkingu til að takast á við einelti og að vinnuálag hefði aukist án þess að greiðsla kæmi fyrir það.<sup>10</sup>

Nú þegar eru uppi áætlanir um viðbrögð við niðurstöðum eineltiskönnunarinnar, tillögum og athugasemdum hópanna eins og þær birtast í fundargerðum miðvikudagsfundanna og niðurstöðum sjálfsmats. Það sem snýr að nemendum var kynnt á umsjónarfundi en allt gert sýnilegt með myndrænum hætti á 'rauða veggnum'; áberandi stað fyrir starfsfólk en þar mátti einnig sjá samantekt og niðurstöður verkefnisins í vetur. Þá er í vinnslu vefsíða Skólans í okkar höndum á heimasíðu FSu og lýst hefur verið vilja til að halda skólafund um verkefnið í samræmi við 9. grein laga um framhaldsskóla nr. 92/2008, þar sem hagsmunaaðilum úr nærsamfélaginu væri boðin þátttaka.

Í upphafi næstu annar verður nýnemadagur þar sem móttaka nýnema er vönduð sem aldrei fyrr og er undirbúningsvinna í höndum forvarnarteymis. Stuðlað verður að því að nemendur sem eru þó nokkuð yfir tvítugu geti hist og borið saman bækur sínar. Þá verður skerpt á mikilvægi umsjónarkennarans og jákvæðra samskipta hans við umsjónarnemendur og heimili ólöggráða nemenda. Veigamesta áætlunin snýr að því að víkka út verkefnið Skólinn í okkar höndum án þess að tapa meginmarkmiðum þess.

### ***Framhald innleiðingar Skólans í okkar höndum***

Eins og öll góð verkefni, sérstaklega þar sem áhersla er á sameiginlega sýn og hlutdeild allra, þróast Skólinn í okkar höndum. Hugmyndir um útvíkkun verkefnisins munu verða að veruleika – áhersla á bættan skólabrag þar sem tekin verða til umfjöllunar efni eins og innleiðing 23. gr. framhaldsskólalaga nr. 92/2008 sem fjallar um námsbrautir, þjöppun umsjónarhópa, réttindi og skyldur samfélagsþegna, gildi FSu (fjölbreytni, sköpun, upplýsing). Þá rúmast fleiri hugmyndir undir sama hatti sem hafa sömu markmið; að efla skólabrag og líðan fólks í lærdómssamfélagi FSu. Forvarnarteymi skólans, þær Agnes Ósk, Guðfinna og

---

<sup>10</sup> Sjá fylgiskjal 6.

Íris bentu á t.d. móttöku nýnema, Káta daga, Flóafár, Komdu með út í geim og Heilsueflandi framhaldsskóla. Unnu þær, ásamt Þórunni Jónu tillögur þar að lútandi.

Á vordögum var ákveðið að Skólinn í okkar höndum yrði nokkurs konar regnhlíf yfir þau verkefni sem bæta skólabrag og líðan. Á kennarafundi í maí var kynnt samþætting Skólans í okkar höndum, Komdu með út í geim og Heilsueflandi framhaldsskóla.

Yfirmarkmiðið er heildstæð forvörn líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar heilsu nemenda og starfsfólks – til eflingar lærdómssamfélagi FSu.<sup>11</sup>

‘Komdu með út í geim’ eða stjörnumerkjadagar eru hugsaðir sem uppbrot á daglegri rútínu líkt og Kátir dagar og Flóafár. Komdu með út í geim verður á haustönnum til mótvægis við hina viðburðina sem eru á vorönn. Markmiðið er að draga úr neikvæðri hópamyndun sem er ein tegund eineltis. Þegar farið var út í geim á vorönn skólaveturinn 2008-2009 klæddust allir í skólanum bolum með tákni síns stjörnumerkis í tvo daga og ýtt var undir samheldni þessara nýju hópa með ýmsum leiðum. Eftir er að útfæra hugmyndina fyrir næsta skólavetur en vinna við það er þegar farin af stað og er unnin í samráði við nemendaráð.

‘Heilsueflandi framhaldsskólar’ er verkefni á vegum Lýðheilsustöðvar. Samkvæmt heimasíðu stöðvarinnar er markmiðið betri námsárangur og að auðvelda aðgerðir til að bæta heilsuna með því að efla þekkingu nemenda á heilbrigði og þjálf þá í rökhugsun, félagsmálum og hegðun. Verkefnið er skipulagt til fjögurra ára og hvert ár er áhersla á einn heilsufarsþátt; næringu, hreyfingu, geðrækt og lífsstíl – í þessari röð. Skv. Lýðheilsustöð er gert ráð fyrir að fyrsta árið fari í aðlögun en það skipulag sem hefur verið viðhaft við Skólann í okkar höndum hentar vel og því ekkert til fyrirstöð að byrja strax næsta haust á verkefninu og láta það ná til allra í lærdómssamfélagi FSu. Áhersla næsta vetrar yrði næring og hefur stöðin gefið út handbók um mataræði í framhaldsskólum og er ætlunin þar á bæ að gefa út leiðbeiningar og fræðsluefni fyrir þá skóla sem verða í verkefninu. Þessi áhersla kallar á mikla og víðtæka samvinnu við starfsfólk í mótuneytum skólans og kennara í næringarfræði og matreiðslu.

### ***Að lokum***

Markmið Skólans í okkar höndum eru skýr, stefnt er að heilbrigðri sál í hraustum líkama og uppbyggjandi samskiptum; hlúð er að hverjum einstaklingi fyrir sig um leið og hugað er að heildinni. Hver einstaklingur skiptir máli og saman skapa þeir samfélag. Leiðirnar að

---

<sup>11</sup> Sjá fylgiskjal 7.

markmiðinu eru fræðsla til allra og samræður þar sem allar raddir fá að heyrast, allir eiga hlutdeild í verkefninu og framtíðarsýnin er sameiginleg þegnum í lærdómssamfélagi FSu.

## Gegn einelti Viðbragðsáætlun FSu

Unnið veturinn 2008-2009 af  
forvarnarteymi skólans

### Gegn einelti

- Einelti er ofbeldi sem líðst ekki í Fjölbrotaskóla Suðurlands. Skólinn er fyrir alla og fjölbreytileiki skapar frjórra samfélag. Skólinn á að vera griðarstaður nemenda og er lítið á einelti sem alvarlega ógn við þá fullyrðingu. Opinberlega og opinskátt er skráð og vísað til þess að einelti er ekki umborið í FSu.

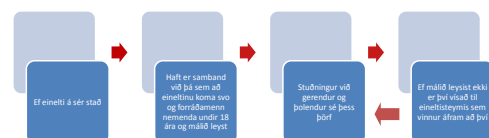
### Hlutverk starfsfólks

- Starfsfólk FSu leggur metnað sinn í að móta og fylgja heildstæðri stefnu í baráttunni gegn einelti. Mikilvægt er að stefnunni sé haldið á lofti og um hana rætt, að hún sé virk í framkvæmd innan skólans og sýnileg öllum utan skólans.
- Til þess að stuðla að og viðhalda heilbrigðu gildismati og góðum samskiptum í FSu er mikilvægt að allir leggi sitt af mörkum svo einelti fái ekki þrífist í skólasamfélaginu. Starfsfólk og nemendur skólans sýna það í verki og halda því á lofti að þeir kunni og njóti þess að eiga góð og heilbrigð samskipti sín á milli.

### Tilkynning um einelti

- Ef nemendur eða starfsfólk skólans grunar að einelti eigi sér stað í FSu er mikilvægt að koma ábendingum til umsjónarkennara, náms- og starfsráðgjafa eða skólastjórnenda. Frá þeirri stundu er málið í höndum þessara aðila. Þegar grunnupplýsinga hefur verið aflað fer eftirfarandi verkferill af stað:

### Verkferill





## Eineltisteymi

- Er skipað þremur fulltrúum: náms- og starfsráðgjafa, sviðsstjóra og kennara
- Eineltismáli er vísað til eineltisteymis þar því að bregðast strax við. Það skoðar og metur aðstæður og ræðir við þá sem að málinu koma. Eineltisteymi starfar í nánu samráði við skólastjórnendur, það safnar upplýsingum og vinnur úr þeim stutta greinargerð til lausnar á einstökum málum.

- Takk fyrir okkur!

Agnes, Íris og Jón Özur



## Ábyrgð okkar allra

Olweusaráætlun í framhaldsskóla



## Hvers vegna Olweus?

- Forvörn og áætlun gegn einelti og andfélagslegu atferli
- Skýrt markmið
- Markvisst skipulag
- Samræmdar aðgerðir
- Margfeldisáhrif
- Árangur
- Þekkt á Íslandi
- Byggja upp skólabrag
- Ábyrgð okkar allra
- Allir koma að innleiðingu
- Allir ganga í takt
- Umræðan vakir þar sem allir tala sama tungumál



Ábyrgð okkar allra



## Heppnast innleiðing Olweusaráætlunar?

- Fimm atriði ráða úrslitum:
  1. Trú kennara, stjórnenda og annars starfsfólks á að það geti lagt lóð á vogarskálar í baráttu gegn einelti
  2. Þátttakendur lesa sér til um áætlunina og eru vel undirbúin í vinnu með nemendum
  3. Kennarar eru meðvitaðir um að einelti getur átt sér stað í þeirra nemendahópi
  4. Þátttakendur hafa verið þolendur eineltis
  5. Þátttakendur sýna í verki andúð sína á ofbeldi

Ábyrgð okkar allra

## Einelti í F.Su –rannsókn 2001

- 2,7% nemenda F.Su hafa orðið fyrir einelti
  - Langhæsta hlutfall þolenda í skólunum fimm
  - Ekki víst að eineltið hafi verið í F.Su
- 1% nemenda F.Su hefur lagt í einelti
  - Langlægsta hlutfall gerenda í skólunum fimm



Ábyrgð okkar allra

### Einelti fer vaxandi í íslenskum framhaldsskólum

- „Mér finnst ég vera lögð/lagður í einelti“
  - „á nær alltaf/oft/stundum við um mig“: 2,4%
- „Mér líður illa í frímínútum“
  - „á nær alltaf/oft/stundum við um mig“: 8,1%
- „Mér finnst ég vera utanveltu í skólanum“
  - „á nær alltaf/oft/stundum við um mig“: 13,6%
- 20.815 framhaldsskólanemar í dagskóla í mennta- og fjölbrautaskólum H07: 2,4% = 500!

Ábyrgð okkar allra

### Birtingarmyndir eineltis í framhaldsskólum

- Andlegt og félagslegt:
  - gera grín að þolanda, stríða honum, blaðra eða slúðra um hann, beita baktali, illu umtali, hunsun, höfnun og hótunum.
  - óþægilegar, niðurlægjandi og miskunnarlausar athugasemdir, beita valdi eða stjórnun.
- Dulðara og tæknivæddara; tölvur og gsm
- Neikvæð/óæskileg hópamyndun



Ábyrgð okkar allra



### Afleiðingar eineltis

#### Þolendur (íslensk athugun)

- Mikil vanlíðan
- Kvíði
- Þunglyndi
- Skömm
- Lítið sjálfstraust
- Einmanaleiki
- Fjarvera
- Brotthvarf frá skóla
- Sjálfsvígstilraunir



Ábyrgð okkar allra

#### Gerendur (norsk rannsókn)

- 60% þeirra sem leggja í einelti í 6.-9. bekk hafa dóm á bakinu við 24 ára aldur og af þeim hafði 35-40% verið dæmd þvisvar eða oftari



Ábyrgð okkar allra

### Úrræðaleysi framhaldsskólanna

- Umsjónarkennarar vinna lítið/ekki gegn einelti
  - Orsök eða afleiðing þess að nemendur segja síður frá með vaxandi aldri?
- Kennarar og stjórnendur leggja í einelti
  - Um og yfir 5% nemenda skýra frá þessu!
  - Gera nemendur að athlægi, niðast á þeim, meinyrtar athugasemdir, útilokun, misbeiting valds

Ábyrgð okkar allra

### Einkenni eineltis í framhaldsskólum

- Vinnustaðaeinelti
- Nemendur segja síður frá
- Úrræðaleysi
  - Brottfall, falla á mætingu, reknir, lakari námsárangur
  - Skipulag skóla (ath. fjölbrautaskóla)
    - Samband umsjónarkennara og –nemenda
    - Faggreinar vs. siðferðis- og félagsproski



Ábyrgð okkar allra

### Hlutverk kennara, stjórnenda og annars starfsfólks

- Sérhver kennari gegnir lykilhlutverki
  - Gildi, viðhorf, venjur, hegðun og aðgerðir þeirra skipta meginmáli
- Annað starfsfólk taki virkan þátt
- Skuldbinding stjórnenda
  - Heildstæðri stefnu hrint í framkvæmd
- Skýr skilaboð – myndugleiki hinna fullorðnu!

Ábyrgð okkar allra

## Umsjónarhópar

### Hvernig

- Efla samband umsjónarkennara og –nemenda
  - Fair umsjónarnemendur
  - Tveir umsjónarkennarar
- Umræður – allir virkir
  - Jafningjagrundvöllur
  - Ábyrgð allra
- Leikræn tjáning, hlutverkjaleikir, skapandi skrif

### Hvað

- forvarnir gegn einelti
- kennsluefni og –aðferðir
- gildismat
- að leysa ágreining
- hópþrýsting, hópamyndanir
- vímuefni
- réttindi og skyldur
- ábyrgð á sjálfum sér og öðrum
- umhverfi skólans
- fordóma

Ábyrgð okkar allra

## Nemendur

### Kennarar, stjórnendur og annað starfsfólk

- Efla hjá nemendum virðingu fyrir sér, öðrum og umhverfi sínu innan skólastofa og í miðrými
- Vel iðrunuð móttaka og eftirfylgd
- Auka þverfaglega samvinnu kennara
- Flétta gildum og lýðræði inn í kennslu

### Nemendur

- Íslenskir framhaldsskólarnemendur áhugasamir um að vinna gegn einelti – í krafti hópsins
- Uppákomur skipulagðar af nemendum
  - Ársáætlun á tíma innleiðingar um einelti
- Samræðuvettvangur allra aðila innan skólans um umhverfi, umgjörð og regluverk

Ábyrgð okkar allra

Markmiðið með virkjun nemenda er valddreifing og –efling í ákvarðanatöku og ábyrgð, að bæta félagslegt umhverfi, auka traust og fyrirbyggja einelti. Um reglur og viðurlög, umgengni, samskipti, samvinnu og önnur almenn gildi ætti að vera sem viðtækast samráð.

Skólinn er til staðar fyrir nemendur og þeir eru líklegri til að auka félagslega hæfni sína séu þeir virkir í mótun lærdómssamfélagsins.

Ábyrgð okkar allra

## Foreldrar

- Meðlimir lærdómssamfélagsins
- Foreldraráð skv. lögum um framhaldsskóla
- Samstarf og samskipti
- Ólögráða nemendur og fræðsluskylda
- Barátta við einelti ekki einkamál skóla
- Smækkuð mynd af stærra samfélagi
- Vitneskja, upplýsingaflæði

Ábyrgð okkar allra

## Skólafundur

- Námsdagur gegn einelti
  - Allir meðlimir lærdómssamfélagsins
  - Allir hitta alla
  - Á skólatíma
  - Niðurstöður úr könnun
  - Upplýsingar
  - Hugstormun
- Aðrir úr nærsamfélaginu og hagsmunaaðilar



Ábyrgð okkar allra

## Ávinningur

- Dregur úr einelti
- Sameiginleg markmið
- Valddreifing
- Valdefling
- Menntun
- Kurteisisvenjur
- Mætingar
- Agamál
- Allir úr útiskóm
- Rusl í ruslatunnur
- Reykingar utan skólalóðar
- Bílastæðanotkun

Ábyrgð okkar allra

Þrjú lykilatriði við  
innleiðingu þróunaráætlunar

### 1. Tími

- Gefa nægan tíma
- Uppskeyra í samræmi við sáningu

### 2. Eignaraðild

- Allir vinna saman að innleiðingu
- Samtakamáttur heildarinnar

Ábyrgð okkar allra



Ábyrgð okkar allra

### 3. Sameiginleg [sýn](#)

- Framhaldsskólar eiga á hættu að verða í raun margar litlar einingar sem hver um sig hefur þröngt sjónarhorn á tilgang og áherslur í námi
  - Áherslan á árangur í fagi verður ofar áherslunni á árangur miðað við heildarsýn
  - Sameiginleg gildi, viðmið og viðhorf: sýn og stefna skóla
  - Minna um einelti þar sem er samstarf og sameiginleg sýn á uppeldisfræði
- Mannauður → félagsauður

Ábyrgð okkar allra

## Skólinn í okkar höndum



Ráðstefna um innleiðingu  
forvarnaráætlunar Olweusar  
í FSu 20. nóvember 2009

## Umsjónarhópar

### Efla samband umsjónarkennara og – nemenda

Fair  
umsjónarnemendur  
Tveir  
umsjónarkennarar  
Umsjónartími 40 mín.

### Umræður – allir virkir Jafningjagrunðvöllur Ábyrgð allra

Umsjónarkennari tekur  
á einelti eftir ákveðnum  
aðferðum

- Hópstjórar hitta hópana sína á 2-3 vikna fresti
  - Samræmdar aðgerðir
    - „ein rödd“
  - Mat á því sem liðið er
    - Hvað er framundan
- Efla öryggi  
umsjónarkennara
- Samvinna hópsins
- Handbók Olweusar
- Hefur frumkvæði að  
samskiptum við heimili



## Foreldrar

- Meðlimir lærdómssamfélagsins
- Foreldraráð/-félag skv. lögum um framhaldsskóla
- Samstarf og samskipti
- Ólöggráða nemendur og fræðsluskylða

- Barátta við einelti ekki einkamál skóla
- Smækkuð mynd af stærra samfélagi
- Vitneskja, upplýsingaflæði



## Hlutverk kennara, stjórnenda og annars starfsfólks

- Sérhver kennari gegnir lykilhlutverki
  - Gildi, viðhorf, venjur, hegðun og aðgerðir þeirra skipta meginmáli
- Annað starfsfólk taki virkan þátt
- Skuldbinding stjórnenda
  - Heildstæðri stefnu hrint í framkvæmd
- Skýr skilaboð – myndugleiki hinna fullorðnu!



## Nemendur

Markmiðið með virkjun nemenda er valddreifing og –efling í ákvarðanatöku og ábyrgð, að bæta félagslegt umhverfi, auka traust og fyrirbyggja einelti. Um reglur og viðurlög, umgengi, samskipti, samvinnu og önnur almenn gildi ætti að vera sem víðtækast samráð.

Skólinn er til staðar fyrir nemendur og þeir eru líklegri til að auka félagslega hæfni sína séu þeir virkir í mótun lærdómssamfélagsins.



## Skólafundur

- Námsdagur gegn einelti
  - Allir meðlimir lærdómssamfélagsins
  - Allir hitta alla
  - Á skólatíma
  - Niðurstöður úr könnun
  - Upplýsingar
  - Hugstormun

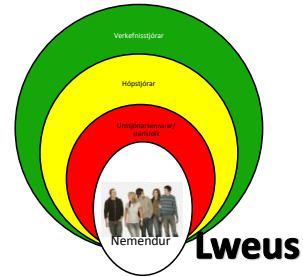


Allir úr nærsamfélaginu og hagsmunaaðilar



## Fjórar grundvallarreglur í eineltisáætluninni

- Hljýja, einlægur áhugi og alúð hina fullorðnu
- Ákveðnir rammar gegn óviðunandi hegðun
- Neikvæð viðurlög
- Hinir fullorðnu koma fram af myndugleika



### Verkefnisstjórar



Agnes Ósk Snorradóttir og Þórunn Jóna Hauksdóttir



### Hópstjóri Elín Kristbjörg Guðbrandsdóttir



Anna Fríða Bjarnadóttir  
Elisabet Valtýsdóttir  
Ingi S Ingason  
Jóna Katrín Hilmarsdóttir  
Kristín Guðrún Gísladóttir  
Margrét Jónína Stefánsdóttir  
Stefán Þorleifsson  
Þór Stefánsson  
Ægir Pétur Ellertsson  
Brynhildur Geirsdóttir  
Kristinn Björnsson



### Hópstjóri Anna Þóra Einarsdóttir



Elisabet Harðardóttir  
Guðmundur Björgvin Gylfason  
Ida Lön  
Jón Özur Snorrason  
Kristján Þórðarson  
Ragnheiður Eiríksdóttir  
Skúli Halldórsson  
Aðalbjörg Kristín Kristinsdóttir  
Sigurður Þór Steingrímsson  
Renata Lis



### Hópstjóri Guðfinna Gunnarsdóttir



Arnheiður B. Smáradóttir  
Helga Jóhannesdóttir  
Ólafur Bjarnason  
Sveinn E. Magnússon  
Ægir Sigurðsson  
Fanney Stefánsdóttir  
Álfhildur Eiríksdóttir  
Erlingur Brynjólfsson  
Kristín Þórarinsdóttir  
Björgvin E. Björgvinsson



Hópstjóri  
Guðjón Þór Emilsson



Árni Blandon Einarsson  
Ester Ýr Jónsdóttir  
Hrefna Clausen  
Steinunn Óskarsdóttir  
Katrín Tryggvadóttir  
Paola Ýr Daziani  
Úlfur Björnsson  
Þórarinn Ingólfsson  
Guðmundur Árni Sigurðsson  
Þorsteinn Bergmann



Hópstjóri  
Helgi Hermannsson



Ása Nanna Mikkelsen  
Eysteinn Jónasson  
Hulda Finnlaugsdóttir  
Ingibjörg Ó Sigurðardóttir  
Kjartan Ólason  
Ragnar Geir Brynjólfsson  
Rakel Magnúsdóttir/Sigríður Sæland  
Þórey Hilmarsdóttir  
Lárus Ágúst Bragason  
Hestabraut



Hópstjóri  
Ragnhildur Elísabet Sigfúsdóttir



Brynja Ingadóttir  
Gísli Skúlason  
Ingvar Bjarnason  
Kristín Sigurmarsdóttir  
Ragnheiður Ísaksdóttir  
Rósa Marta Guðnadóttir  
Órlygur Karlsson  
Hörður Ásgeirsson  
Hrönn Baldursdóttir  
Þórunn Elva Bjarkadóttir



Hópstjóri  
Svanur Ingvarsson



Íris Þórðardóttir  
Kristín Stefánsdóttir  
Magnús Mátsson  
Sigríður Sæland  
Örn Óskarsson  
Jóhanna Guðjónsdóttir  
Sigurður Grímsson  
Inga Magnúsdóttir  
Pálína Vigdís Sigtryggsdóttir  
Tengiliður ræstítækna



Hópstjóri  
Sverrir G. Ingibjartsson



Jón Sigursteinn Gunnarsson  
Sigursveinn Már Sigurðsson  
Nanna Þorláksdóttir  
Hannes Stefánsson  
Jóna Ingvarsdóttir  
Bryndís Guðjónsdóttir  
Sólrun Stefánsdóttir  
Einar Sigtryggsson (Gtyrfingsson)  
Aðalheiður Jónasdóttir  
Magnús Tryggvason  
Sarah Þrastardóttir



Hópstjóri  
Vera Valgarðsdóttir



Kristjana Bárðardóttir  
Guðríður Egilsdóttir  
Jóhanna Ólafsdóttir  
Þorvaldur Guðmundsson  
Grímur Lúðvíksson  
Guðbjörg Dóra Sverrisdóttir  
Jón Grétar Hafsteinsson  
Eyvindur Bjarnason  
Akademíur  
Kristín Runólfsdóttir



## Umsjónarkennari ..

- .. ber hag umsjónarnemenda sinna fyrir brjósti
  - M.a. með því að mynda tengsl við umsjónarnemendur sína
- .. er tengill umsjónarnemenda sinna
  - Aðstoðar hann í samskiptum við „kerfið“ innan húss
- .. hefur frumkvæði á að koma á tengslum við heimili umsjónarnemenda sinna (yngri en 18 ára)
  - Hefur samband við heimilið 2x á skólaári
  - Notar gátlista sér til stuðnings í samræðum við foreldra
- .. tekur nemendaviðtöl 1x á önn og styðst við gátlista
  - Í kjölfarið talar hann við foreldra/forráðamenn
- .. gegnir meginhlutverki ef grunur um einelti kemur upp
  - Verður að bregðast við!



19





- ▶ FSu er fyrsti framhaldsskólinn á Íslandi til þess að leggja fyrir eineltiskönnun
- ▶ Um 70% nemenda svöruðu könnuninni
- ▶ Einelti mældist um 1.7%
- ▶ Könnunin staðfestir að skólabragurinn í FSu er vinsamlegur að mati flestra nemenda skólans

Það sem má bæta:

- ▶ Þolendur eineltis verða að finna meiri hvatningu til þess að segja frá reynslu sinni
- ▶ Þeir sem verða vitni að einelti verða að taka eindregna afstöðu gegn einelti með gerðum sínum
- ▶ Yngstu stúlkurnar í skólanum óttast einelti

*Skólinn í okkar höndum*



4. janúar 2010

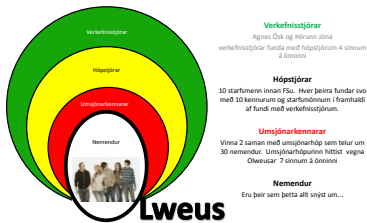
1

4. janúar

- Allsherjarmfundur
  - Hlutverk verkefnisstjóra og hópstjóra
  - Hlutverk lífsleikninnar
  - Skipulag hópstjóra- og umsjónarfunda vor 2010
- Hópafundir
  - Skipulag fundanna
  - Allir með: „ein rödd“ og hlutverk hvers og eins
  - Tilgangur þessa alls
  - Gátlistar ef upp kemur grunur um einelti



2



3

Hlutverk ..

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>.. verkefnisstjóra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsjón með ætuninni innan skólans</li> <li>• Samhæfing                     <ul style="list-style-type: none"> <li>– Miðlun</li> <li>– Eftirfylgni</li> <li>– Viðbrögð</li> </ul> </li> <li>• Vinna náð með hópstjórn</li> </ul> | <p><b>.. hópstjóra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halda utan um þverfaglega hópinn sinn</li> <li>• Milliliðir sem miðla                     <ul style="list-style-type: none"> <li>– Leggja upp efni fyrir hópa- og umsjónarfundi</li> <li>– Koma efninu á framfæri</li> <li>– Niðurstöður funda</li> </ul> </li> <li>• Styrkja hópmeðlimi                     <ul style="list-style-type: none"> <li>– Deila reynslu</li> <li>– Viðhalda áhuga og hvatningu</li> </ul> </li> </ul> |
|---|---|



4

**Hlutverk lífsleikninnar**

Samkomulag lífsleikninnara, verkefnisstjóra og framkvæmdastjóra Olweusar á Íslandi

Fundur verkefnisstjóra og kennara í lífsleikni 27. nóv. 2009

- Eineltishringurinn
- Reglur um einelti
- Hvað er einelti?
- Ástæður eineltis
- Afleiðingar eineltis
- Hverjir verða fyrir einelti?
- Hverjir leggja í einelti?
- Hvernig bregst ég við ef ég verð var/vör við einelti?
- Hvert leita ég ef er lagður/lögð í einelti?



5

Skipulag hópa- og umsjónarfunda vor 2010

- |   |   |
|---|---|
| <p>• Hópafundir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fundakassi á miðvikud.*</li> <li>– Hver hópur fyrir sig</li> <li>– Efni fundanna                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samantekt/niðurstöður</li> <li>• Framundan</li> <li>• Umræður um efni</li> <li>• Frá hóp(meðlimum) til hópstjóra (til verkefnisstj.)</li> </ul> </li> </ul> <p>*13. jan., 10. feb., 10. mars og 7. apríl</p> | <p>• Umsjónarfundur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ... á fimmtudögum*</li> <li>• Skipulag fundanna</li> <li>• Samræður!</li> <li>• Efni fundanna</li> </ul> <p>*21. jan., 28. jan., 11. feb., 25. feb., 11. mars, 8. apr. og 29. apr.</p> |
|---|---|



6

- 21. jan.  
Hlutverk umsjónarkennara  
Til hvers breytt umsjón  
Kynning – þjappa
  - 11. feb.  
Kátir dagar og Flóafár  
Hvað gott? Hvað bæta?  
Niðurstöður til NFSu
  - 28. jan.  
Hvað er einelti?  
Birtingarmyndir eineltis  
Skilgreining eineltis
  - 25. feb.  
Eineltishringurinn  
Hvar er ég staðsett(ur)?  
Hvernig bregst ég við  
grun um einelti?
- = Fundir ræddir með hópstjórum 13. jan.  
= Fundir ræddir með hópstjórum 10. feb.



- 11. mars  
Skólabragur  
Hvað er það?  
Áhrif mín á hann?  
Hvað gott? Hvað bæta?
  - 8. apríl  
Kennsluáferðir og  
námsmatsáferðir  
Hvað er notað?  
Hvað hentar?
  - 29. apríl  
Blönduð umsjón  
Mat á breyttu  
fyrirkomulagi umsjónar
- = Fundur ræddur með hópstjórum  
10. mars  
= Fundir ræddir með hópstjórum  
7. apríl



## Hópafundur eftir kaffi

- Efni ykkar fundar (u.þ.b. klukkustund):
  1. Fundatilhögun allra hópaunda
  2. Hlutverk umsjónarkennara – og allra hinna
  3. Gátlistar – viðbrögð við grun um einelti
  4. Handbók Olweusar



## Kaffi-og-meðði ☺ Hitta hópstjóra sinn eftir 20 mín.

- |               |          |            |     |
|---------------|----------|------------|-----|
| • Vera:       | 211      | • Sverrir: | 206 |
| • Ragnhildur: | dreifast | • Svanur:  | 205 |
| • Guðfinna:   | 209      | • Lárus:   | 204 |
| • Elín:       | 208      | • Helgi:   | 203 |
| • Anna Þóra:  | 207      | • Guðjón:  | 202 |



## Hópafundir/-fundir

- Skipulag fundar/allra funda
  - Setið í hring
  - Fundasköp
    - Malfreisi og tillöguréttur
  - Skipulögð dagskrá
    - Niðurstöður líðins tíma
    - Hvað er framundan
    - Ástæða
  - Ritun fundagerða
- Blandaður hópur: Allir með
  - Uppeldisfræðil. umræðuhópar
  - Raddir allra heyrast
  - Skilvirkt upplýsingaflæði
  - Jákvæðni, gagnryni, hvatning
  - Skiptast á ráðum
- Nafngreinum ALDREI einstaka nemendur eða kennara í hópnun
  - Gert undir fjögur augu
    - Á líka við um umsjónarfundi
- Spurningar
  - Hægt að svara í hópnun
  - Svar hjá hópstjóra
  - Spurningu flýtt áfram til verkefnisstjóra



## Umsjónarkennari ..

- .. ber hag umsjónarnemenda sinna fyrir brjosti
  - M.a. með því að mynda tengsl við umsjónarnemendur sínar
- .. er tengill umsjónarnemenda sinna
  - Aðstoðar hann í samskiptum við „kerfið“ innan húss
- .. hefur frumkvæði á að koma á tengslum við heimili umsjónarnemenda sinna (yngri en 18 ára)
  - Hefur samband við heimilið 2x á skólaári
  - Notar gátlista sér til stuðnings í samræðum við foreldra
- .. tekur nemendaviðtöl 1x á önn og styðst við gátlista
  - Í kjölfarið talar hann við foreldra/forráðamenn
- .. gegnir meginhlutverki ef grunur um einelti kemur upp
  - Verður að bregðast við! (Sjá gátlista ef upp kemur grunur um einelti)



### Gátlistar ef upp kemur grunur um einelti

- Skoðið þetta rækilega með hópnum
  - Betur sjá augu en auga
- Eineltisteymi?!!
  - Ekki er búið að skipa það, verður gert fyrr en seinna
- Hvað skal gera ef einelti kemur upp
  - Gátlistarnir
  - Ábyrgð umsjónarkennara



13

### Handbók Olweusar:

- Hópstjórar verða búnir að dreifa 1. og 2 kafla handbókarinnar til allra hópmeðlima sinna tímanlega fyrir 13. jan. og biðja fólk að lesa!
  - Var unnið 16. des. af hópstjórum
  - Er á H-drifi: Olweus:Handbók Olweusar
  - AÓS og ÞJH eiga eftir að lesa kaflana yfir ☺



14



## Verkferill þegar upp kemur (grunur um) einelti

1. Komi upp grunur um einelti er það tilkynnt til umsjónarkennara þolanda. Umsjónarkennarinn virðir trúnað við þann sem tilkynnir.  
Umsjónarkennarinn fyllir út „Tilkynning um (grunur um) einelti“ og kemur því til náms- og starfsráðgjafa í eineltisteymi (í því eru líka skólastjórnandi og umsjónarkennarar þolanda og geranda/gerenda). Eineltisteymi fjallar um málið.
2. Fulltrúi úr eineltisteymi talar við þolandann einslega ef þörf er talin á því.
3. Ef einelti er staðfest af þolanda og hann leyfir frekari vinnslu málsins hefur fulltrúi úr eineltisteymi samband við foreldra þolanda, sé hann ólöggráða. Fulltrúinn upplýsir þá um (grunur um) einelti og skýrir frá framvindu mála. Hann verður helsti tengiliður við foreldra við vinnslu málsins.
4. Umsjónarkennari geranda og skólastjórnandi tala saman við geranda.  
Ef um fleiri en einn geranda er að ræða er mikilvægt að umsjónarkennari viðkomandi geranda og skólastjórnandi tali við einn í einu og með skömmu eða engu millibili. Trúnaður er um hvaðan vitneskjan um (grunur um) einelti kemur.
5. Sé grunur um einelti staðfestur hefur stjórnandi/umsjónarkennari geranda samband við foreldra hans, sé hann ólöggráða. Stjórnandinn/umsjónarkennarinn upplýsir þá um eineltið og skýrir frá framvindu mála. Hann er helsti tengiliður við foreldra við vinnslu málsins.
6. Sé grunur um einelti staðfestur vísar skólameistari geranda úr skóla í einn dag skv. 2. mgr. 33. gr. laga um framhaldsskóla nr. 92/2008, enda er einelti brot á skólareglum. Sé eineltið alvarlegt og jafnvel refsivert skv. lögum getur skólameistari ákveðið að grípa til frekari ráðstafana skv. 2. mgr. 33. gr. laga nr. 92/2008.
7. Þolandi og gerandi/gerendur fá stuðning frá náms- og starfsráðgjafa.
8. Alltaf skal hafa samband við foreldra/forráðmenn nemenda undir 18 ára í vinnslu eineltismála.

## 7. Skólinn í okkar höndum er þarft framtak. Einkunnir 6 – 3 – 3 – 4 – 5 – 4

### Meðaltal rúml. 4

- Eykur víðsýni bæði hjá kennurum og nemendum.
- Leysir úr þörfinni á þverfaglegu samstarfi innan skólans.
- Góð leið til þess að fá þverskurð af skoðunum nemenda á viðfangsefninu.
- Hvatning til þess að þau segi frá hvað varðar t.d. einelti.
- Þjappar nemendum úr ólíkum áttum saman, sem þörf er á.
- Jákvæð umræða fer fram um eineltismál
- Verkefnið hefur orðið til þess að einelti hefur komið í ljós
- Nafn verkefnisins bendir okkur á að við öll ábyrg
- Verkefnið fókusar of mikið á fórnarlömb
- Of miklar endurtekningar eru á atriðum verkefnisins og getur því valdið leiða
- eflir skólabragin
- stuðlar að betri tengslum við nemendur
- nemendur fá rödd
- uppbrot er af hinu góða.
- vantar umræðu um hvað séu forgangsverkefni innan skólans.
- kennurum vantar rödd.
- það hefði þurft meiri tíma til að undirbúa þetta
- Nemendur skynja að skólinn vill halda betur utan um sitt fólk. +
- Verkefnið styrkir tensl nemenda og kennara +
- Nemendur ogt jafnvel kennar orðnir leiðir á eineltisumræðu. –
- Aukið vinnuálag fyrir kennara án þess að greiðsla komi fyrir. –
- Eineltismál hafa komist upp á yfirborðið innan skólans. +
- Þetta Olweus verkefni var mjög gott.
- En nú er nóg komið og má fella þetta betur inn í skólastarfið en ekki hafa þetta svona áberandi.
- Verkefnið opnar á umræðu og eykur árverkni allra í skólanum.
- Árangur er marktækur.
- Mjög góð og skemmtileg samvera kennara á Olweusfundum með hópstjórum.
- Ótrúlega mikill tími sem fer í þetta (? Á heima í lífsleikni )
- Hlutverk umsjónakennara (í Olweus)óæskilegt þar sem hann hefur ekki fræðilegar forsendur til að takast á við vandamálið ( Hann getur haf opin augun og vísað til námsráðgjafa)
- Nauðsynleg að til sé kerfi ( teymi) til að allir starfsmenn skólans viti hvað eigi að gera ef upp kemur eineltismál
- Umræða um jákvæðan skólabrag af hinu góða
- Gott framtak ef tekin eru fyrir áframhaldandi verkefni í þessu framtaki.

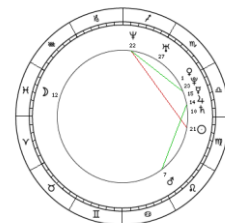
Fjölbrautaskóli Suðurlands  
7. maí 2010

Fylgiskjal 7

Agnes Ósk Snorradóttir  
Guðfinna Gunnarsdóttir  
Íris Þórðardóttir  
Þórunn Jóna Hauksdóttir



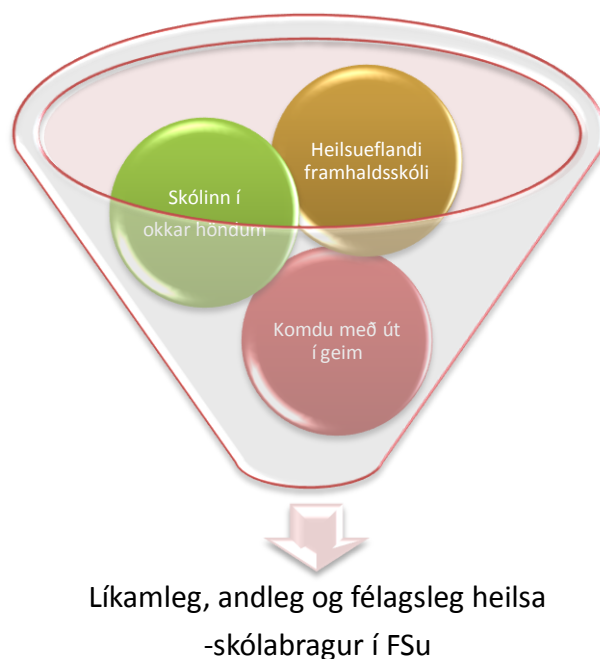
**Skólinn í okkar höndum**



**Komdu með út í geim**

## **Sambætting Skólans í okkar höndum, heilsueflandi framhaldsskóla og Komdu með út í geim.**

Markmið: Heildstæð forvörn líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar heilsu nemenda og starfsfólks – til eflingar lærdómssamfélagi Fjölbrautaskóla Suðurlands.



### **Komdu með út í geim**

Komdu með út í geim eða stjörnumerkjadagar eru hugsaðir sem uppbrot á daglegri rútinu líkt og Kátir dagar og Flóafár. Markmiðið er að draga úr neikvæðri hópamyndun sem er ein tegund eineltis.

Skólaveturinn 2008-2009 vann þáverandi forvarnarteymi að viðbragðsáætlun gegn einelti og liður í henni voru stjörnumerkjadagarnir 'Komdu út í geim' sem fram fóru á vorönninni. Þetta var tveggja daga verkefni þar sem nemendur, kennarar, stjórnendur og annað starfsfólk klæddust bolum með tákni síns stjörnumerkis. Ýtt var undir samheldni þessar nýju hópa með ýmsum leiðum. Þetta þótti takast vel og vilji til að endurtaka leikinn. Það er tillaga undirritaðra að ásamt nýnemadegi í upphafi skólaárs, verði farið út í geim á haustönnum sem mótvægi við Káta daga og Flóafár á vorönnum.



## Skólinn í okkar höndum

Undirbúningur að innleiðingu Skólans í okkar höndum hófst haustið 2009. Verkefnisstjórar byrjuðu á fræðslunámskeiði hjá Olweusarverkefninu á Íslandi en áætlað er að því ljúki í upphafi árs 2011. Strax var lagt upp með að sníða Olweusaráætlun gegn einelti og andfélagslegu athæfi að FSu; framhaldsskóla með áfangakerfi, þannig varð til heitið „Skólinn í okkar höndum“. Markmiðið er s.s. að allir sem koma að starfi FSu bera ábyrgð á líðan sinni og annarra og á því að gera gott skólastarf betra svo lærdómssamfélag FSu megi vaxa og dafna. Rík áhersla er á að allir eigi hlutdeild í verkefninu með lýðræðislegum vinnubrögðum; að allir komi að því, fái tækifæri til að láta rödd sína heyrast og að verkefnið þróist miðað við þetta, án þess að hvika frá markmiðum þess.

Verkefnisstjórar og kennarar í lífsleikni ákváðu á fundi 27. nóvember 2009 að fræðsla og umræður um einelti fyrir nemendur færu fram í LKN106. Framkvæmdastjóri Olweusar á Íslandi, Þorlákur H. Helgason samþykkti þá ráðstöfun. Ástæðan fyrir þessu vinnulagi er að allir nemendur fara í áfangann og að nú þegar er unnið með efnið þar. Matreiðslan á því ofan í nemendur, er í höndum lífsleiknikennara en þeir fengu Handbók um Olweusaráætlunina til að fræðast frekar um áætlunina og margvíslegar hliðar eineltis. Þar sem verkefnið er að fara af stað og til að gefa lífsleikninni ráðrúm, þótti nauðsynlegt að fræðslan færi þessa önnina í gegnum umsjónarfundi. Þá var hún tekin fyrir á hópafundum starfsfólks þar sem það er misvel að sér um málefnið en ekki síður til að það 'gangi í takt'. Í framtíðinni verður því hægt að einbeita sér meira að skólabrag í víðum skilningi þess orðs og alhliða heilsu í umsjónartímum, en nauðsynlegt er að viðhalda fræðslunni fyrir starfsfólk með reglulegu millibili.

Olweusaráætlunin hefur ákveðna formgerð til að allir í lærdómssamfélaginu eigi hlutdeild. Stigveldið er þannig uppbyggt að verkefnisstjórar halda utan um verkefnið, þeir funda með hópstjórum til skrafs og ráðagerða. Hópstjórnarnir níu eru áhugasamir, virkir og hugmyndaríkir. Í framhaldi af þessum fundum hitta hópstjórnarnir 10-12 starfsmenn og koma efninu áfram og að lokum bera umsjónarkennarar fagnaðarerindið til nemenda sinna í umsjónartímum, tveir og tveir saman. Að mati verkefnisstjóra hefur þetta fyrirkomulag gefist afar vel; stjórnunarlög eru fá svo boðleiðir eru stuttar, stjórnunarspönn er þröng svo auðvelt er að halda um hvern hóp fyrir sig og boðvald er skýrt þar sem upplýsingaflæði er óheft upp og niður keðjuna. Allar undirritaðar mæla með að þessari formgerð eftir samþættingu verði haldið, einnig nýtist það vel í samráði um önnur mál.

## **Heilsueflandi framhaldsskólar**

Heilsueflandi framhaldsskólar er verkefni á vegum Lýðheilsustöð. Markmiðið er betri námsárangur og að auðvelda aðgerðir til að bæta heilsuna með því að efla þekkingu nemenda á heilbrigði og þjálfá þá í rökhugsun, félagsmálum og hegðun. Verkefnið er skipulagt til fjögurra ára og hvert ár er áhersla á einn heilsufarsþátt; næringu, geðrækt, hreyfingu og lífsstíl – í þessari röð. Lýðheilsustöð gefur út að fyrsta árið sem framhaldsskólar taka þátt í verkefninu fari fram aðlögun en það er mat undirritaðra að það skipulag sem hefur verið viðhaft á önninni vegna Skólans í okkar höndum henti vel heilsueflandi framhaldsskólum og því ekkert til fyrirstöðu að byrja strax á verkefninu.

Skv. upplýsingum frá Lýðheilsustöð er ætlunin að gefa út leiðbeiningar og fræðsluefni fyrir þá skóla sem skrá sig í verkefnið. Búið er að gefa út handbók um matarræði í framhaldsskólum er skv. upplýsingum frá Lýðheilsustöð er ætlunin að gefa út leiðbeiningar og fræðsluefni fyrir þá skóla sem skrá sig í verkefnið. Benda skal á að fyrsta árið er mikilvægt að virkja starfsfólk sem sér um mötuneyti og kennara í næringarfræði og matreiðslu þar sem mikil áhersla er lögð á næringu fyrsta árið.

## **Samþætting**

Þeir þrír þættir sem hér eru útlistaðir miða allir að sama marki: heilbrigðri sál í hraustum líkama og uppbyggjandi samskiptum; hlúð er að hverjum einstakling fyrir sig um leið og hugað er að heildinni. Hver einstaklingur skiptir máli og saman skapa þeir samfélag.

## **Skipulag**

Innleiðing verkefnisins er áætluð eitt ár frá byrjun; formgerðin er til staðar og eftir eitt ár getur verkefnið „rúllað“. Eins og áður sagði er lögð áhersla á virkni allra í lærdómssamfélaginu og hentar ágætlega það skipulag sem farið var af stað með í Skólanum í okkar höndum, nú á vorönn. Þar hittist starfsfólk á miðvikudagsfundum með hópstjórum og ber saman bækur sínar, umsjónarkennarar virkja nemendur sína á umsjónarfundum og allir huga að eigin heilsu í víðum skilningi þess orðs og líðan annarra í FSu.

Heilsueflandi framhaldsskóli er fjögurra ára ferli en hugmyndin hefur verið að Skólinn í okkar höndum sé þriggja ára ferli. Við nánari skipulagningu verður þetta útfært ásamt skipulagi hvers árs fyrir sig. Verður þar stuðst við reynsluna af stjórnumerkjadögum, efni frá

Lýðheilsustöð og hugmyndir sem fram hafa komið um Skólann í okkar höndum þar sem jafnt er farið í forvarnaaðgerðir gegn einelti og aðgerðir sem stuðla að bættem skólabrag – þá skal tekið fram að hér er meiningin að hafa efni eftir aðstæðum hverju sinni.

Hugmynd að skipulagi miðvikudags- og umsjónarfunda:

<p><b>2010-2011</b></p>	<p><b>2014-2015</b></p>		 <p>2010-2011: Námsbrautir. Þjöppun umsjónarhópa.</p>
<p><b>2011-2012</b></p>	<p><b>2015-2016</b></p>		 <p>2011-2012: Réttindi og skyldur. Gildi FSu (einkunnarorð).</p>
<p><b>2012-2013</b></p>	<p><b>2016-2017</b></p>		 <p>...</p>
<p><b>2013-2014</b></p>	<p><b>2017-2018</b></p>		 <p>...</p>