

# Öll sem eitt



ÁLFHÓLSSKÓLI

**Skólamenningaráætlun**



# Efnisyfirlit

<b>Efnisyfirlit</b>	<b>3</b>
<b>Inngangur</b>	<b>5</b>
<b>Skólamenning og skólabragur</b>	<b>5</b>
Frístundar- og félagsstarf	5
Samstarf heimilis og skóla	6
Lýðræði í skólastarfi	7
Bekkjarreglur	7
Bekkjarfundir	7
Nemenda-, fulltrúa- og skólaráð	7
Skólamenningarkönnun	9
Gæsla og öryggi nemenda	9
Lærdómssamfélag	9
Liðsheild	10
Teymiskennsla	10
Samvinnunám	11
Lífsleikni	11
Sjálfsmynd og seigla	12
Gildi	13
Skólareglur	14
<b>Samskipti</b>	<b>14</b>
Samskiptavandi	14
Einelti	15
<b>Lausnateymi</b>	<b>17</b>
<b>Spurninga- og tengslakannanir</b>	<b>17</b>
<b>Heimildir</b>	<b>19</b>
<b>Viðauki 1 - Árshjól</b>	<b>22</b>
<b>Viðauki 2 - Leiðbeiningar um bekkjarfundi</b>	<b>25</b>
<b>Mikilvægi bekkjarfunda</b>	<b>25</b>
Markmið	25
<b>Skipulag bekkjarfunda</b>	<b>25</b>
<b>Hlutverk</b>	<b>27</b>

<b>Fyrstu fundirnir</b>	<b>28</b>
<b>Tegundir bekkjarfunda</b>	<b>28</b>
Umræðufundir	28
Gildisfundir	28
Bráðafundir	29
Námsfundir	29
Samskiptafundir	29
<b>Hugmyndir að bekkjarfundum</b>	<b>30</b>
Yngsta stig	30
Miðstig	31
Unglingastig	32
List- og verkgreinar	33
Íþróttir og sund	34
<b>Viðauki 3 - Árshjól og verkefni nemendafulltrúa</b>	<b>35</b>
<b>Viðauki 4 - Ferli vegna óviðunandi hegðunar og/eða brotum á skólareglum</b>	<b>39</b>
<b>Viðauki 5 - Aðgerðaráætlun um einelti og annað ofbeldi</b>	<b>41</b>
<b>Viðauki 6 - Tilkynning vegna gruns um einelti eða annað ofbeldi</b>	<b>44</b>
<b>Viðauki 7 - Viðtöl við nemendur vegna gruns um einelti eða annað ofbeldi</b>	<b>45</b>
<b>Viðauki 8 - Skýrsla vegna vinnu vegna gruns um einelti eða annað ofbeldi</b>	<b>46</b>
<b>Viðauki 9 - Verkfærakista ÖSE</b>	<b>47</b>
<b>Viðauki 10 - Tilvísun til lausnateymis Álfhólsskóla</b>	<b>52</b>

## Inngangur

Áætlun þessi er hluti af áherslusviði forvarnaráætlunar Álfhólsskóla sem snýr að skólabrag og skólamenningu. Árshjól áætlunarinnar má finna í viðauka 1.

## Skólamenning og skólabragur

Í skólabrag felst allt það sem snýr að samskiptum og skólamenningu og tekur til skólasamfélagsins í heild sinni, þ.e. starfsfólks, foreldra og nemenda. Skólabragur endurspeglar viðmið, markmið og gildi í samskiptum, námi og kennsluháttum og stjórnun skólans. Það má segja að hann standi fyrir skráðar og óskráðar reglur skólans. Rannsóknir hafa sýnt fram á að góður skólabragur er mikilvægur liður í forvarnastarfi skóla.<sup>1</sup>

Jákvæður skólabragur einkennist af sköpun, örvun í námi, trausti, þátttöku, áhrifum og ábyrgð auk þess sem hann veitir forvarnir gegn einelti og styrkir félagsleg tengsl á milli einstaklinga.<sup>2</sup> Góður skólabragur er vegferð ekki áfangastaður og nauðsynlegt að vinna að honum markvisst, m.a. með bekkjarfundum, teymiskennslu, hópefli, leikjum, klípusögum, markvissri lífsleiknikennslu o.fl.<sup>3</sup>

Starfsfólk skólans gegnir veigamiklu hlutverki í að skapa jákvæðan skólabrag og er mikilvægt að þessir aðilar séu fyrirmyndir í verki og orðum hvað varðar góð samskipti, samvinnu og viðhorf.<sup>4</sup> Hvernig nemendur upplifa sig í samfélagi með öðrum hefur afgerandi áhrif á hvernig þeir upplifa sjálfa sig sem einstaklinga. Það er í höndum starfsfólks, sér í lagi kennara, að skapa aðstæður þar sem nemendur finna fyrir öryggi og vellíðan. Það eflir jákvæða upplifun nemenda af skólanum sínum og samfélaginu sem þar þrífst<sup>5</sup>.

## Frístundar- og félagsstarf

Til þess að efla jákvæðan skólabrag eru haldnar bekkjarskemmtanir a.m.k. einu sinni á önn í hverjum árgangi. Þær eru haldnar í samráði við bekkjarfulltrúa hvers árgangs.

Annar liður í að efla jákvæðan skólabrag er skákkennsla sem hefur verið öflug við skólann undanfarin ár. Sveit Álfhólsskóla hefur reglulega tekið þátt í hinum ýmsu skákmótum og sýnt þar frábæran árangur og unnið til fjölda verðlauna innanlands jafnt sem utan.

---

<sup>1</sup> T.d. Kramer II, Hodges og Watson, 2013; National School Climate Center, 2012; Skolverket: RAPPORT 353, 2011

<sup>2</sup> Aðalnámskrá grunnskóla, 2011; Skolverket, 2011

<sup>3</sup> Aðalnámskrá grunnskóla, 2011; National School Climate Council, 2007; Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013

<sup>4</sup> National School Climate Council, 2007; Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2013

<sup>5</sup> Morris, 2012

Skólakór á yngsta- og miðstigi Álfhólsskóla er enn einn liður í að efla jákvæðan skólabrag. Stjórnendur eru Þörbjörg Roach Gunnarsdóttir og Silja Garðarsdóttir tónmenntakennarar skólans.

Skólamenning og skólabragur tekur til allra meðlima skólasamfélagsins. Félagsmiðstöðin Pegasus spilar lykilhlutverk við að efla jákvæðan skólabrag og skólamenningu og býður upp á dagskrá fyrir 5.-10.bekk. Starfsmenn Pegasusar halda m.a. utan um félagsmálafræðslu á unglingastigi þar sem nemendur skipuleggja, í samráði við starfsfólk, deildarstjóra og námsráðgjafa, félagsstarf í skólanum og vinna að ýmsum málefnum nemenda. Nemendur fá starf sitt í nemendafélaginu metið sem valgrein.

Frístundarheimilið Álfhóll er í boði fyrir öll börn í 1.-4.bekk eftir skóla og gegnir því stóru hlutverki í skólamenningu og skólabrag. Fyrir börn í 4.bekk er einnig boðið upp á klúbbastarf þar sem nemendur geta valið á milli ýmissa skemmtilegra viðfangsefna.

## Samstarf heimilis og skóla

Gott samstarf heimila og skóla er ein af forsendum góðs skólastarfs og stuðlar að ánægju og vellíðan nemenda. Til þess að samskipti verði góð og árangursrík þurfa allir starfsmenn skólans og foreldrar að leggja sitt af mörkum. Foreldrar og forráðamenn bera frumábyrgð á uppeldi barna sinna. Skólinn aðstoðar þá í uppeldishlutverkinu og skapar menntunartækifæri. Menntun og velferð nemenda er sameiginlegt verkefni skólans og heimilanna. Öll þátttaka foreldra í skólastarfinu er mikilvæg. Má þar nefna virka þátttöku í foreldrafélagi og bekkjarstarfi. Ýmsir þættir í hinu daglega skólastarfi snúa beint að foreldrum og er ekki síður mikilvægt að þeir séu virkir þátttakendur í þeim hluta<sup>6</sup>, t.d. með því að fylgjast með heimanámi barna sinna, ástundun og námsframvindu á Mentor, mæta á fundi og viðburði, s.s. námsefniskynningar, kynningarfundir, samráðsdaga og stefnumótunardag, aðstoða í ferðum og koma með innlegg í kennsluna þegar það á við, t.d. hvað varðar kynningar á starfsgreinum. Skólinn er ávallt opinn foreldrum og forráðamönnum hvenær sem er. Skólanum ber að upplýsa foreldra um framvindu, líðan og verkefni nemenda t.d. í gegnum Mentor, á samráðsdögum og í vikupóstum. Foreldrafélag Álfhólsskóla stendur fyrir viðburðum til að styrkja samstarf skóla og heimila, t.d. bekkjarkvöld, jólaskemmtun, öskudagsgleði, vorhátíð, landnáms hátíð og vorskóli. Þá eru fulltrúar foreldraráðs í Skólaráði og koma þar að mótun skólastarfsins í samráði við aðra meðlimi skólasamfélagsins.

Rannsóknir benda til þess að þegar foreldrar taka þátt í skólastarfi og hafi jákvæða afstöðu til skólans sé frammistaða nemenda betri, sjálfstraust meira og viðhorf nemendanna jákvæðara. Fjarvistir og brottfall úr skólum er minna, kennarar ánægðari, foreldrar skilningsríkari og andrúmsloftið í bekknum jákvæðara.

---

<sup>6</sup> Aðalnámskrá grunnskóla, 2011

## Lýðræði í skólastarfi

### Bekkjarreglur

Þátttaka nemenda í að móta og hafa áhrif á skólastarf er veigamikil atriði í að styrkja jákvæðan skólabrag og efla lýðræðisvitund nemenda<sup>7</sup>. Í upphafi hvers skólaárs halda umsjónarkennarar bekkjarfundir með nemendum sínum og útbúa í sameiningu bekkjarreglur sem taka mið af skólareglum og skólamenningu. Í gegnum þessa vinnu þjálfast nemendur í lýðræðislegum vinnubrögðum og öðlast betri félagsfærni auk þess sem nemendur bera meiri virðingu fyrir reglum sem þeir hafa sett sjálfir. Samvinna sem þessi eflir einnig jákvætt andrúmsloft og skapar frekari liðsheild í bekknum<sup>8</sup>.

### Bekkjarfundir

Umsjónarkennarar stýra bekkjarfundum vikulega allt skólaárið. Mikilvægt er að umsjónarkennari hafi góða þjálfun í að stýra slíkum fundum. Á bekkjarfundum fá nemendur tækifæri til að tjá sig og læra jafnframt að virða rétt annarra til að tjá skoðanir sínar. Mikilvægt er að allir fái að tala og eru ákveðin málefni tekin fyrir eftir þörfum<sup>9</sup>. Rannsóknir sýna að bekkjarfundir eru mikilvægt tæki í forvörnum hvað varðar samskiptavanda og einelti<sup>10</sup>. Nánari leiðbeiningar fyrir kennara um bekkjarfundir má finna í viðauka 2.

### Nemenda-, fulltrúa- og skólaráð

Í lýðræðislegu skólastarfi er leitað eftir röddum nemenda með það að marki að efla lýðræðislega samskiptahætti og hvetja nemendur til þess að vera virkir mótunaraðilar í umhverfi sínu. Virkt nemendaráð og fulltrúar nemenda í skólaráði eru dæmi um vettvang þar sem nemendum er gefinn hljómgrunnur og tekið tillit til þeirra í ákvarðanatöku.

Nemendur gegna starfi nemendafulltrúa Öll sem eitt í eitt ár í senn. Umsjónarkennarar velja fulltrúa í 2.-5. bekk. Í 6.-7. bekk bjóða nemendur sig fram. Allir sem bjóða sig fram skila inn greinargerð um það hvað þeir vilja fá út úr fulltrúastarfinu og hvers vegna þeir telji að þeir eigi heima í ráðinu. Allir þeir sem skila fullnægjandi greinargerð fá að sinna hlutverkinu. Ef umsóknir eru mjög margar eru fjórir til sex fulltrúar dregnir úr hvorum árgangi. Lögð er áhersla á að fulltrúarnir séu drífandi leiðtogar sem líða ekki einelti eða óæskilega hegðun og þori að mótmæla því. Þeir skulu sýna gott fordæmi og umgangast aðra nemendur og starfsfólk af virðingu og umburðarlyndi. ÖSE fulltrúar eru tenging á milli starfsfólks og nemenda. Þeir leita til kennara og námsráðgjafa ef minnsti grunur um einelti eða vanlíðan annars nemanda vaknar. Fulltrúarnir vinna með gildi mánaða og hjálpa umsjónarkennurum í gildisvinnu með bekknum.

<sup>7</sup> Aðalnámskrá grunnskóla, 2011; Margrét Héðinsdóttir o.fl., 2013

<sup>8</sup> Castle og Rogers, 1993; Rúnar Sigþórsson o.fl., 2005

<sup>9</sup> Ingvar Sigurgeirsson, 1996

<sup>10</sup> Ingileif Ásvaldsdóttir, 2005

Kennarar úr stýrihópnum, a.m.k. einn af hverju stigi, boða til fundar einu sinni í mánuði þar sem fjallað er um samskipti og líðan nemenda, gildi mánaðarins o.fl. Fundargerðir eru aðgengilegar á sameiginlegu svæði starfsmanna skólans, en ÖSE fulltrúarnir geta síðan miðlað því sem fram fer á fundum inn á bekkjarfundum. Fulltrúar hittast oftast ef þörf krefur og nota Bekkjarrými (e. Google Classroom) á eldri stigum til samskipta á milli funda. Lögð er áhersla á virkni og mikilvægi fulltrúaráðs og hljóta nemendur í ráðinu viðurkenningu fyrir félagsstörf uppfylli þeir vinnuskilyrði ráðsins og sinna verkefnum þess af alúð. Verkefni og árshjól fyrir nemendafulltrúa má finna í viðauka 3.

Á unglíngastigi er þessu eins farið og í 6. -7. bekk en ÖSE fulltrúar unglínginga sitja auk þess í nemendastjórn. Þeir þurfa að gera grein fyrir því hvers vegna þeir vilja sinna starfinu og hvaða málefnum þeir vilja vinna að. Ef fleiri en fjórir í hverjum árgangi skila fullnægjandi greinargerð er dregið úr umsóknum. Nemendastjórnin kýs sér svo formann, varaformann og ritara. Nemendastjórn Álfhólsskóla vinnur m.a. að félags-, hagsmuna- og velferðarmálum nemenda. Stjórnin er ráðgefandi í stjórnun skólans og tveir fulltrúar þess eru jafnframt í skólaráði. Nemendastjórn fundar einu sinni í viku í hádeginu, ásamt kennara og/eða stjórnanda. Auk þess þurfa fulltrúar að vera tilbúnir að hittast utan þess tíma þegar þörf krefur. Nemendastjórn birtir fundargerðir sínar á heimasíðu skólans.

Brjóti fulltrúar skólareglur og/eða sýni með einhverjum hætti hegðun sem ekki telst til fyrirmyndar fá þeir munnlega áminningu. Séu þeir uppvísir af slíkri hegðun í annað sinn fá þeir skriflega áminningu og foreldrar fá sendan póst. Gerist þetta í þriðja sinn er fulltrúum vísað úr ráðinu. Sé fyrsta brot alvarlegt má víkja frá þessari reglu og vísa fulltrúanum umsvifalaust úr ráðinu.

Kennarar úr stýrihópnum, a.m.k. einn af hverju stigi, boða til fundar einu sinni í mánuði á yngsta og miðstigi, einu sinni í viku á unglíngastigi, þar sem fjallað er um samskipti og líðan nemenda, gildi mánaðarins o.fl. Fundargerðir eru aðgengilegar á sameiginlegu svæði starfsmanna skólans, en ÖSE fulltrúarnir geta síðan miðlað því sem fram fer á fundum inn á bekkjarfundum. Fulltrúar hittast oftast ef þörf krefur og nota Bekkjarrými (e. Google Classroom) á eldri stigum til samskipta á milli funda. Lögð er áhersla á virkni og mikilvægi fulltrúaráðs og hljóta nemendur í ráðinu viðurkenningu fyrir félagsstörf uppfylli þeir vinnuskilyrði ráðsins og sinna verkefnum þess af alúð. Verkefni og árshjól fyrir nemendafulltrúa má finna í viðauka 3.

Umræðuhópar og skólamenningarfundir

Á hverju ári er haldinn skólamenningarfundur í hverjum árgangi þar sem unnið er með skólamenningu árgangsins hverju sinni. Þannig fá allir nemendur tækifæri til að koma skoðunum sínum, upplifunum og væntingum á framfæri á lýðræðislegan hátt og hafa áhrif á skólamenninguna.

Þá er einnig komið á litlum umræðuhópum með þjóðfundarstíl eftir þörfum reglulega yfir skólaárið. Dæmi um efni sem geta verið tekin fyrir á slíkum umræðufundum eru t.d. niðurstöður skólamenningarkönnunar, skólareglur, þemadagar o.fl.



## Skólamenningarkönnun

Skólamenningarkönnun er lögð fyrir nemendur í 6.-10.bekk ár hvert. Könnunin er nafnlaus eru markmið hennar að skoða:

- Hvernig skólabragur er í Álfhólsskóla
- Hvernig nemendum líður í skólanum
- Hvert umfang samskiptavanda er í skólanum
- Hvert umfang eineltis er í skólanum
- Hvað skólinn getur gert betur í samskipta- og eineltismálum

Í könnuninni fá nemendur einnig tækifæri til þess að koma með athugasemdir og koma upplifunum sínum á framfæri. Spurt er út í skólabraginn, samskipti, félagahópinn, samskiptavanda, einelti, líðan o.þ.h.

Teymi um mat á skólastarfi tekur saman niðurstöður í samvinnu við ÖSE teymi skólans. Niðurstöður eru kynntar skólaráði, starfsfólki og nemendum og birtar á heimasíðu skólans. Í kjölfarið er leitað leiða til að bæta og efla skólabrag, vináttu og jákvæð samskipti í samvinnu við nemendur. Einnig er reynt að finna og aðstoða nemendur sem eiga í tilfinninga- og/eða samskiptavanda og brugðist við og unnið með málið ef samskiptavandi og/eða einelti kemur fram.

## Gæsla og öryggi nemenda

Í upphafi skólaárs eru kennarar fyrsta bekkjar með nemendum í frímínútum og kenna þeim á leiksvæðin, leiki og umgengni. Nemendum í 1. bekk er boðið upp á þjónustu dægradvalar í tvær vikur fyrir skólabyrjun. Einhverjir hafa því þegar fengið að kynna skólabyggingunni og leiksvæðunum þegar skólastarf hefst. Þeir aðilar sem sjá um gæslu á skólalóð klæðast merktum fatnaði svo þeir séu vel sýnilegir í misjöfnum aðstæðum og veðrum. Á skólalóðum Hjalla og Digraness eru merkt öryggissvæði þar sem einhver fullorðinn er ávallt til staðar í frímínútum.

## Lærdómssamfélag

Lærdómssamfélag byggir á því að meðlimir læra hver af öðrum og hver með öðrum í viðleitni sinni til að ná sífellt betri árangri í samræmi við breyttar áherslur hverju sinni. Styrking lærdómssamfélagsins er árangursrík leið í starfsþróun kennara sem styrkir jafnframt forsendur skólans til stöðugra umbóta og aukins árangurs<sup>11</sup>.

Einkenni lærdómssamfélags, sem skarast innbyggðis og hafa áhrif hvert á annað eru:

- Dreifð og styðjandi forysta.
- Sameiginleg gildi og framtíðarsýn.

---

<sup>11</sup> Harris og Jones, 2010

- Faglegt samstarf, starfsþróun og gagnvirkt nám.
- Menning sem styður við samstarf.
- Skipulag starfs og vinnuvenjur<sup>12</sup>

## Liðsheild

Hópur einstaklinga myndar lið þegar hann hefur sameiginleg markmið og áætlanir. Hver einstaklingur í liðinu gegnir ólíkum hlutverkum og skyldum innan hópsins<sup>13</sup>. Skólasamfélagið myndar eitt lið í heild sinni en einnig er hægt að tala um lið innan skólasamfélagsins, t.d. árgangur, nemendahópur, starfsmannahópur o.fl. Liðsheild vísar til samheldni innan hópsins og samstöðu. Liðsheild hefur áhrif á tilhneigingu hópsins til þess að standa saman sem ein heild sem getur skipt sköpum hvað varðar afköst og velgengi hópsins auk þess sem hún er stór hluti af menningu hans. Liðsheild verður ekki til af sjálfu sér heldur þarf að vinna markvisst að henni.

<sup>14</sup>

Lykilatriði að baki góðrar liðsheildar eru m.a.:

- Skýr sameiginleg markmið.
- Metnaður og vilji til að ná markmiðum.
- Eftirsóknarvert að vera í liðinu.
- Skuldbinding allra til liðsins og markmiða þess.
- Gagnkvæm virðing.
- Vel skilgreind og skýr hlutverk, allir vita til hvers er ætlast af þeim.
- Góð samskipti.
- Vellíðan.
- Traust.

Álfhólsskóli vinnur markvisst að góðri liðsheild skólasamfélagsins í heild sem og minni hópa innan þess. Eins er liðsheild mikilvægur þáttur í skilvirku lærdómssamfélagi. Má þ.á.m. nefna Skólahreysti, vinabekkir, BÍP á unglíngastigi, teymiskennsla, stefnumótunardag, Vináttuverkefnið Blæ, vorhátíð, starfsmannafélag Álfhólsskóla o.fl.

## Teymiskennsla

Teymiskennsla er veigamikill þáttur í skólamenningu sem styður við lærdómssamfélag. Hún eflir liðsheild, veitir kennurum stuðning og tækifæri til að þróa nýjar aðferðir og leita lausna með faglegri umræðu sín á milli. Nemendur fá tækifæri til að kynnast fleiri viðhorfum, vinna með fleirum auk þess sem mismunandi aðferðir ólíkra kennara henta ólíkum nemendum. Samvinna kennara í teymi er enn fremur góð fyrirmynd fyrir nemendur.<sup>15</sup> Teymiskennsla krefst skipulags þar sem gert er ráð fyrir sameiginlegri ábyrgð kennara á nemendahópnum sem getur skapað

<sup>12</sup> Anna Kristín Sigurðardóttir, 2013

<sup>13</sup> Schmitd, McGuire, Humphrey, Williams og Grawner, 2005

<sup>14</sup> Gill og Williams, 2008; Schmitd o.f., 2005

<sup>15</sup> Goetz, 2000

frjótt lærdómsumhverfi fyrir kennara. Samvinna kennara í teymi er enn fremur góð fyrirmynd fyrir nemendur.<sup>16</sup>

Álfhólsskóli vinnur að þróunarverkefni varðandi teymiskennslu. Nemendum í 1. og 2.bekk er ekki skipt í bekkjardeildir heldur vinna fimm umsjónarkennarar og einn stundakennari með árgangana og skipta nemendum í vinnuhópa eftir þörfum hverju sinni. Þar kemur einnig inn stuðningur frá sérkennsluveri og alþjóðanámsveri. Í 3.-10.bekk geta nemendur flætt á milli hópa og kennara í einstaka námsgreinum innan árgangs. Álfhólsskóli leggur áherslu á að efla og styðja við teymisvinnu innan hvers árgangs og milli faggreina.

## Samvinnunám

Með breyttum áherslum í samfélaginu beinast áherslur skólastarfsins í síauknu mæli að samskipta og samvinnufærni nemenda meðfram áherslum á námsmarkmið. Með samvinnunámi fá nemendur tækifæri til þess að vinna saman í litlum hópum að sameiginlegum námsmarkmiðum sínum um leið og þeir efla samskiptafærni sína og samvinnu.<sup>17</sup> Lögð er áhersla á að allir meðlimir í hópnum fái sem mest út úr náminu, leysi verkefni þannig að allir skilji, meðtaki og leggi sitt að mörkum, beri sameiginlega ábyrgð á verkefninu og hljóti sömu örlög í lokin.<sup>18</sup> Rannsóknir sýna að með samvinnunámi er meðalnámsárangur nemenda betri, rökhugsun öflugri, meiri afköst og árangur í námi. Auk þess verða nemendur í samvinnunámi uppspretta upplýsinga fyrir aðra nemendur um leið og þeir taka þátt í samræðum og rökræðum.<sup>19</sup> Í Álfhólsskóla notast nemendur við samvinnunám í hinum ýmsu verkefnum þvert á námsgreinar, t.d. lokaverkefni 10.bekkjar, BÍP o.fl.

## Lífsleikni

Allir kennarar eru lífsleiknikennarar. Lífsleikni er hluti af öllu námi og styður við allt nám. Lífsleiknin er líklega eitt mikilvægasta fag skólans<sup>20</sup>. Í lífsleikni læra börnin ekki utanbókar aðferðir og almenna vitneskju, þar læra þau hvernig þau geta fullnýtt styrkleika sína. Markmið allra námsgreina, geta hver með sínum hætti verið samþætt markmiðum lífsleikni og því er mikilvægt að allir kennarar séu meðvitaðir um hlutverk sitt sem lífsleiknikennarar. Góð lífsleiknikennsla er lykilþáttur í að sporna gegn áhættuhegðun, efla seiglu, tilfinningalæsi, borgaravitund, samskiptafærni, sjálfspekkingu, styrkja sjálfsmynd og hefur þannig jákvæð áhrif á alhliða námsárangur í öllum fögum sem og jákvæða skólamenningu. Lífsleikni er síbreytileg og viðkvæm námsgrein og mikilvægt að sá kennari sem kennir hana sé ekki aðeins nokkuð „leikinn í lífinu“ sjálfur heldur sé hann meðvitaður um það hvað felst í því að kenna lífsleikni og hvernig hann geti sem best aðstoðað nemendur sína við að ná hæfniviðmiðum lífsleikninnar. Álfhólsskóli leggur mikla áherslu á markvissa lífsleikni kennslu á öllum skólastigum og er sú kennsla

<sup>16</sup> Goetz, 2000; Hargreaves, 2001

<sup>17</sup> Kagan og Kagan, 2009

<sup>18</sup> Johnson ofl., 1990

<sup>19</sup> Shachar, 2003

<sup>20</sup> Morris, 2009

undirstaða þess að efla jákvæða skólamenningu. Markmið lífsleiknikennslunnar í Álfhólsskóla eru m.a. unnin út frá yfirmarkmiðum bæjarstjórnar Kópavogs sem unnin eru út frá heimsmarkmiðum sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun (sjá: <https://www.kopavogur.is/is/frettirtilkynningar/heimsmarkmid-sameinudu-thjodanna-innleidd-i-kopavogi-1>).

## Sjálfsmynd og seigla

Liður í því að efla jákvæða skólamenningu er að styrkja alla einstaklinga innan skólasamfélagsins til þess að standa á sínu og taka upplýstar og sjálfstæðar ákvarðanir varðandi hegðun, framkomu og athafnir. Sjálfsmynd og seigla nemenda hefur þannig áhrif á skólamenningu og skólabrag. Engin keðja er sterkari en veikasti hlekkur hennar.

Með sjálfsmynd er átt við það heildarmat sem manneskja hefur á sjálfri sér, hvort hún er ánægð með sig eða ekki. Sjálfsmynd okkar er í sífelldri þróun og getur verið breytileg eftir aðstæðum og aldri. Sjálfsvirðing, sjálfstraust/trú á eigin getu og sjálfsmat/sjálfsáliti eru allt hugtök sem eru nátengd og skarast og falla undir sjálfsmynd á einn eða annan hátt.<sup>21</sup> Með sjálfsvirðingu er átt við þau gildi og lífsreglur sem við temjum okkur, markmið okkar og kröfur sem við gerum til sjálfs okkar.<sup>22</sup> Með sjálfstrausti er átt við trú einstaklingsins á sjálfum sér og þeirri sannfæringu að hann geti gert það sem hann vill stefna að.<sup>23</sup> Með sjálfsáliti er aftur á móti átt við mat einstaklingsins á því hvernig hefur tekist til, hvort hann er ánægður með sig eða ekki.<sup>24</sup> Með því að styrkja þessa ólíku þætti sjálfsmyndar má um leið styrkja sjálfsmyndina sjálfa. Sterk sjálfsmynd byggist á því að þekkja sjálfan sig, styrkleika sína og veikleika, og á sama tíma vera sáttur við sjálfan sig og finnast maður mikils virði. Þar sem sjálfsmyndin í heild sinni er í sífelldri þróun eru ýmsir þættir í skólasterfinu sem geta haft áhrif á sjálfsmynd barna og ungmenna. Brýnt er að leggja áherslu á að áhrifin séu til góða. Rannsóknir sýna að jákvæð sjálfsmynd barna og ungmenna ýti undir góðan námsárangur, góða samskiptafærni og vellíðan.<sup>25</sup> Hæfni einstaklingsins í að takast á við erfiðar aðstæður án þess að bugast, sýna þrautseigju og aðlögunarhæfni er kallað seigla. Rannsóknir sýna að seigla getur haft gífurlega mikið forvarnargildi þar sem hún endurspeglar viðbrögð einstaklinga í erfiðum aðstæðum. Seigla, líkt og sjálfsmynd, er í sífelldri þróun og með aldri og þroska, breyttum aðstæðum og umhverfi, breytist seigla einstaklingsins. Þannig má efla seiglu einstaklinga og styðja við hana. Seigla er nátengd sjálfsmynd og tilfinningalæsi og styðja allir þessir þættir hver við annan.<sup>26</sup>

Eitt meginmarkmið lífsleiknikennslu í Álfhólsskóla er að styrkja sjálfsmynd og seiglu nemenda. Með því er hlúð að geðheilsu þeirra og vellíðan sem m.a. skilar sér í betri námsárangri, samskiptum og farsæld í lífinu.<sup>27</sup> Þetta er gert á ýmsa vegu á öllum stigum, t.d. með markvissri

<sup>21</sup> Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007; Kristján Kristjánsson, 2010

<sup>22</sup> Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007

<sup>23</sup> Bandura, 1997

<sup>24</sup> Harter, 2012

<sup>25</sup> t.d. Huang, 2011; McCoach og Siegle, 2003; Hey, Ashman og Kraayenoord, 1998

<sup>26</sup> Zimmerman og Arunkumar, 1994; Werner og Smith, 2001

<sup>27</sup> Landlæknir, 2013

núvitundarkennslu, Vináttuverkefningu Blæ, dagbókarskrifum og ígrundun, umræðum, ýmiskonar fræðslu, sjálfsstyrkingu, slökunar- og skynörvunarherbergi, markþjálfun og öðrum verkefnum (sjá nánar í lífsleikniáætlun skólans). Boðið er upp á sjálfsstyrkingu sem valgrein á unglíngastigi auk þess sem námsráðgjafi velur í samráði við deildarstjóra, kennara og foreldra ákveðna nemendur til þess að taka þátt í sjálfsstyrkingar- og markþjálfunarverkefni.

## Gildi

Sérhver menning, sérhvert samfélag, sérhver einstaklingur hefur í heiðri ólík gildi, þó að mörg hver séu auðvitað algild. Það sem við teljum vera eftirsóknarvert í fari einhvers byggist t.d. á þeim gildum eða viðmiðum sem við teljum mikilvæg. Hvort sem gildin eru okkur ljós eða ekki, þá hafa þau mikil áhrif á hegðun okkar og ákvarðanir. Þegar við veljum okkur nám eða starf sem við viljum leggja stund á er nauðsynlegt að við áttum okkur á þeim ástæðum sem við leggjum til grundvallar. Ástæður okkar eru nátengdar þeim gildum sem við aðhyllumst. Einstaklingar hafa ólík gildi, því viðmið þeirra eru ólík. Þetta ætti að sýna nemendum fram á að hvert okkar skynjar veruleikann með ólíkum hætti.<sup>28</sup>

Í starfi Álfhólsskóla eru gildi skólans; menntun, sjálfstæði og ánægja höfð í heiðri og birtast þau á einn eða annan hátt í öllu starfi skólans.

- *Menntun:* Í Álfhólsskóla er skapandi starf með fjölbreyttum kennsluháttum og nám við hæfi hvers og eins óháð menningarlegum bakgrunni.
- *Sjálfstæði:* Í Álfhólsskóla er lögð áhersla á að nemendur séu sjálfstæðir, sýni frumkvæði, ábyrgð og setji sér raunhæf markmið.
- *Ánægja:* Í Álfhólsskóla er skólabragur sem einkennist af ánægju, leik og vellíðan.

Markmiðið er að þessi megingildi endurspeglit í öllu starfi skólans og er gildisvinna sérstaklega áberandi í lífsleiknikennslu. Lögð er áhersla á gagnkvæma virðingu og jákvæð samskipti og að hver einstaklingur efli sterka og heilbrigða sjálfsmynd sem og góðan félagsþroska. Enn fremur vinnur Álfhólsskóli með gildi mánaðarins en lögð er áhersla á að gildi mánaðarins hverju sinni sé áberandi í öllu skólastarfinu, tekin sé umræða um gildið í hverjum bekk og unnið með það. ÖSE fulltrúarnir stýra vinnu með gildi mánaðarins í sínum bekk með aðstoð umsjónarkennara. Umræða um gildi hópa og einstaklinga er enn fremur mikilvægur liður í lífsleikninámi nemenda. Lífsleikni er gerð nánari skil í lífsleikniáætlun skólans. Grunnildi skólans eru hluti af gildum mánaðarins.

Gildin eru eftirfarandi:

- Ágúst - **Menntun**
- September - *Virðing*
- Október - *Hjálpssemi*
- Nóvember - *Vinátta*
- Desember - *Kærleikur*

<sup>28</sup> Berglind Helga Sigurbórsdóttir og Helga Helgadóttir, 2004

- Janúar - *Von*
- Febrúar - *Gleði*
- Mars - ***Sjálfstæði***
- Apríl - *Heilsa*
- Maí - *Þakklæti*
- Júní - ***Ánægja***

## Skólareglur

1. Við sýnum hvert öðru virðingu.
2. Við erum stundvís.
3. Við göngum vel um.
4. Við erum ekki á faratækjum á skólalóðinni.
5. Nemendur yfirgefa ekki skólalóðina án leyfis.
6. Skólinn tekur ekki ábyrgð á verðmætum.
7. Notkun snjalltækja er í samráði við kennara.
8. Við komum með holla og góða fæðu í skólann nema við sérstök tilefni.

Við berum öll ábyrgð á að fara eftir reglum skólans. Brjóti nemandi skólareglur og/eða hegðun hans óviðunandi fylgir skólinn verklagsreglum um ferli vegna slíkrar hegðunar (sjá viðauka 4).

## Samskipti

### Samskiptavandi

Samskiptavandi er þegar tveir eða fleiri greinir á og/eða eiga í útistöðum. Yfirleitt er ekki um valdaójafnvægi að ræða heldur tvo jafningja sem deila. Samskiptavandi getur verið alvarlegur og þá geta viðkomandi aðilar þurft á utanaðkomandi aðstoð að halda til þess að leysa vandann.

Birtingarmynd samskiptavanda getur t.d. verið þegar nemendur:

- segja særandi og óþægileg orð við annan nemanda, gera grín að honum eða nota ljót og særandi uppnefni, hvort sem það er í persónu, á netinu eða í símanum
- skilja einhvern nemanda út undan eða hunsa hann
- slá, sparka, hárreyta, hrinda eða meiða annan nemanda
- ljúga og segja lygasögur um annan nemanda og reyna að fá aðra nemendur til að líka illa við hann
- gera eitthvað annað sem er óþægilegt eða særandi
- ráðskast með annan nemanda eða beita hann valdi
- skrifa eitthvað ljótt um einhvern á netinu eða senda einhverjum ljót skilaboð á netinu, undir nafni eða nafnlaust
- setja myndir eða myndbönd af einhverjum á netið án þeirra leyfis, gera eða segja eitthvað á netinu í nafni einhvers annars o.fl.

Samskiptavandi er þegar atferli sem þetta reynist einstakur atburður og/eða hefur staðið yfir í stuttan tíma. Samskiptavandi getur verið undanfari eineltis og því sérlega mikilvægt að kenna nemendum að leysa úr ágreiningi og aðstoða þau ef það tekst ekki.<sup>29</sup>

## Einelti

Einelti er menningarlegt- og samfélagslegt vandamál fremur en vandamál einstaklinga, það þrífst í þeirri menningu þar sem það fær að lifa og byggir á óheilbrigðum félagslegum tengslum og gildum og samskiptamynstri hópa. Ákveðinn einstaklingur eða einstaklingar geta verið tekin fyrir í samfélagi eða hóp, meðvitað eða ómeðvitað, og kerfisbundið brotið á þeim með ýmsum hætti.<sup>30</sup>

Birtingarmynd eineltis getur t.d. verið þegar einn eða fleiri nemendur:

- segja særandi og óþægileg orð við annan nemanda, gera grín að honum eða nota ljót og særandi uppnefni, hvort sem það er í persónu, á netinu eða í símanum
- skilja einhvern nemanda út undan eða hunsa hann
- slá, sparka, hárreyta, hrinda eða meiða annan nemanda
- ljúga og segja lygasögur um annan nemanda og reyna að fá aðra nemendur til að líka illa við hann
- gera eitthvað annað sem er óþægilegt eða særandi
- ráðskast með annan nemanda eða beita hann valdi
- skrifa eitthvað ljótt um einhvern á netinu eða senda einhverjum ljót skilaboð á netinu, undir nafni eða nafnlaust
- setja myndir eða myndbönd af einhverjum á netið án þeirra leyfis, gera eða segja eitthvað á netinu í nafni einhvers annars o.fl.

Einelti er þegar ofbeldi sem þetta er síendurtekið, hefur staðið yfir í langan tíma og ef sá sem verður fyrir því á erfitt með að verja sig. Einelti er ekki þegar einhverjum er strítt á góðlátlegan hátt. Einelti er ekki heldur þegar jafningjar slást eða rífast. Hafa ber í huga að einelti getur líka átt sér stað innan vina- og vinkvennahópa þar sem valdabarátta, baktal, hræðsla og vanlíðan geta einkennt samskipti innan hópsins. Þegar einelti á sér stað í vina- eða vinkonuhóp þá halda aðrir oftast að sá sem verður fyrir eineltinu og þeir sem leggja í einelti séu góðir vinir/vinkonur og því er oft erfiðara að koma auga á eineltið.

Orsakir eineltis hafa fram til þessa verið ranglega tengdar við illsku, árásargirni og reiði gerenda og veikleika og viðkvæmni þolenda. Nýjar rannsóknir sýna að þessi einkenni, hegðun og líðan þolenda og gerenda séu aftur á móti afleiðing fremur en orsök, ef þau eru til staðar yfir höfuð. Allir geta verið þolendur, gerendur, áhorfendur eða viðhlæjendur í eineltismáli, óháð persónueinkennum. Ólíkir einstaklingar eru í ólíkum hlutverkum í ólíkum hópum. Orsakir

<sup>29</sup> Vanda Sigurgeirsdóttir og Hrefna Sigurjónsdóttir, 2017

<sup>30</sup> Hansen, 2016; Vanda Sigurgeirsdóttir og Hrefna Sigurjónsdóttir, 2017; Eriksson, Lindberg og Daneback, 2002

eineltisins má því rekja til þeirrar menningar sem ríkir í hópnum en ekki endilega einstaklinganna í hópnum sem slíkra.<sup>31</sup>

Einelti getur þróast í samfélagi sem svar við þörf einstaklinga til þess að finna sameiginlegan grundvöll og vera hluti af hópnum. Viðkomandi hópur myndar þannig samfélag í gegnum eineltið, jafnvel þótt einhver/einhverjir verði í kjölfarið útilokaðir frá viðkomandi samfélagi.<sup>32</sup> Aðgerðir gegn einelti þurfa því að beinast að skólanum sem samfélagi fremur en að einstökum börnum, þó það undanskilji vissulega ekki skyldur skólans gagnvart börnum sem þurfa á sérstökum stuðningi að halda.<sup>33</sup>

Meginmunurinn á hópum þar sem einelti er til staðar og þar sem einelti þrífst ekki skv. rannsóknum er einmitt menningin í hópnum sem og samband nemenda við kennara sinn. Foreldrar, sjálfsálit og skólinn sem slíkur virðist ekki skipta eins miklu máli. Annað sem einkennir hópa þar sem einelti var til staðar er kvíði, skólaleiði og einmanaleiki. Þessar neikvæðu tilfinningar komu ekki einungis fram hjá nemendum sem voru viðriðnir eineltið sjálft heldur hjá flestum nemendum í hópnum. Hafa ber í huga að þar sem einelti er til staðar er stór hópur einstaklinga sem upplifir mikinn ótta og vanlíðan vegna eineltisins.<sup>34</sup>

Rannsóknir<sup>35</sup> sýna að vinna með allt skólasamfélagið í heild sinni (e. whole school approach) reynist árangursríkasta leiðin til þess að takast á við og koma í veg fyrir einelti. Því er brýnt að skapa góða skólamenningu og skólabrag þar sem allir upplifa að þeir séu hluti af hópnum, eiga sér hlutverk og tilgang. Mikilvægt er að gera skólann og námið skemmtilegt með fjölbreyttum kennsluháttum (skólaleiði), efla núvitund, sjálfsmynd og seiglu (kvíði), styrkja vináttu og traust (einmanaleiki).

Í Álfhólsskóla er vanræksla, einelti, líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi ekki liðið. Ef grunur vaknar um slíkt skal skólinn bregðast strax við og fylgja verklagsreglum í aðgerðaráætlun um ofbeldi (sjá viðauka 5). Skila þar inn tilkynningu um ofbeldi (viðauki 6), safna upplýsingum um málið (viðauki 7) og skrá ferlið (viðauki 8). Í sértækri vinnu með skólamenningu hópa eða átaksverkefnum í kjölfar samskiptavanda og/eða eineltis geta kennarar nýtt sér verkfærakistu ÖSE (sjá viðauka 9).

## Lausnateymi

Lausnateymi byggir á hugmyndafræði PMTO. Teymið er stuðningur við kennara og er hlutverk þess að veita ráðgjöf vegna hegðunar-, samskipta- og/eða námserfiðleika nemenda. Teymið styður kennara með því að velta fyrir sér vandanum og koma með tillögur að lausn mála.

<sup>31</sup> Vanda Sigurgeirsdóttir og Hrefna Sigurjónsdóttir, 2017; Hansen, Henningsen og Kofoed, 2014; Eriksson, Lindberg og Daneback, 2002; Schott og Sondergaard, 2014

<sup>32</sup> Hansen, Henningsen og Kofoed, 2014

<sup>33</sup> Skoleverket, 2011

<sup>34</sup> Hansen, Henningsen og Kofoed, 2014

<sup>35</sup> t.d. Rigby, 2011



Kennari velur svo úr tillögum þá lausn sem honum lýst best á að reyna. Teymið vinnur náið með ÖSE teymi skólans og nemendaverndarráði. Umsjónarkennari vísar þeim málum til nemendaverndarráðs sem ekki hefur tekist að leysa með aðstoð lausnateymis. Lausnateymi hefur fastan fundartíma aðra hverja viku, oftár ef þörf krefur. Í lausnarteymi sitja námsráðgjafar, stjórnendur og kennarar, allir með grunnmenntun í PMTO. Teymið skiptir með sér verkum og óskar eftir aðstoð sérfræðinga eftir þörfum, t.d. ráðgjafar frá menntasviði, kennsluráðgjafa, sálfræðing o.fl.

Markmið teymisins eru:

- meta þarfir nemenda með hliðsjón af upplýsingum um þá,
- leita viðeigandi lausna,
- veita stuðning og ráðgjöf.

Starfsmenn geta sent tilvísun til lausnateymis á sérstöku eyðublaði (sjá viðauka 10) ef þeir telja sig þurfa aðstoð og/eða handleiðslu. Sá sem leggur fram tilvísun er kallaður á fund teymisins ásamt Umsjónarkennara, sé hann ekki sá sem lagði fram tilvísun, safnað upplýsingum og farið í lausnaleit. Gerð er áætlun um næstu skref og lagðar fram hugmyndir af lausnum sem mögulegt væri að nota.

## Spurninga- og tengslakannanir

Til þess að mæla árangur skólamenningaráætlunar og fá tilfinningu fyrir skólabrag, líðan og samskiptum nemenda eru lagðar fyrir ýmsar spurninga- og tengslakannanir auk þess sem tiltekin viðfangsefni eru tekin fyrir í rýni- og/eða umræðuhópum eftir þörfum. Kennarar og starfsfólk er á tánum og biður ekki eftir að fá tilkynningar heldur er reglulega markvisst leitað að samskiptavanda og/eða einelti. Allir nemendur í 6.-10.bekk taka á hverju ári þátt í könnun á vegum Skólapúlsins þar sem spurt er út í líðan, samskipti, nám og kennslu. Þá taka nemendur í 6.-10.bekk þátt í Skólameningarkönnun í nóvember ár hvert þar sem spurt er út í ýmsa þætti í snúa að skólabrag og samskiptum. Á yngsta stigi er rýnihópum stýrt þar sem sömu viðfangsefnin eru tekin fyrir munnlega. Unnið er með niðurstöður eftir þörfum í rýnihópum þegar þær liggja fyrir.

Skólapúlsinn stendur einnig fyrir starfsmannakönnun annað hvert ár þar sem er m.a. spurt um starfsánægju, nám og kennslu, samvinnu, foreldrasamstarf o.fl. Unnið er með niðurstöður í rýnihópum þegar þær liggja fyrir. Eins er foreldrakönnun á vegum Skólapúlsins annað hvert ár þar sem foreldrar leggja mat á líðan nemenda í skólanum, nám kennslu og samskipti.

Umsjónarkennarar leggja fyrir tengslakannanir í sínum bekk u.þ.b. einu sinni á hvorri önn. Umsjónarkennari vinnur með niðurstöður í sínum bekk í samráði við deildarstjóra og námsráðgjafa eftir þörfum.



# Heimildir

Aðalnámskrá grunnskóla. 2011: Almennur hluti/2011.

Anna Kristín Sigurðardóttir. (2013). Skóli sem lærdómssamfélag. í Rúnar Sigpórsson, Rósa Eggertsdóttir og Guðmundur Heiðar Frimannson (ritstjórar). *Skólastarf í ljósi fagmennsku* (bls. 35-54). Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

Berglind Helga Sigurpórsdóttir og Helga Helgadóttir. (2004). *Margt er um að velja - Vefefni*. Námsgagnastofnun: Reykjavík. Sótt af:  
[https://vefir.mms.is/margt\\_er\\_um\\_ad\\_velja/pdf/skjol/margterum\\_allt.pdf](https://vefir.mms.is/margt_er_um_ad_velja/pdf/skjol/margterum_allt.pdf)

Castle, K. og Rogers, K. (1993). Rule-Creating in a Constructivist Classroom Community. *Childhood Education* 70,2:77-80.

Eriksson, B., O. Lindberg, E. Flygare & K. Daneback (2002): Skolan - en arena för mobbning. En forskningsöversikt och diskussion kring mobbning i skolan. Kalmar: Skoleverket.

Gerrard, M., Gibbons, F. X., Benthin, A. C. og Hessling, R. M., (1996). A longitudinal study of the reciprocal nature of risk behaviors and cognitions in adolescents: what you do shapes what you think, and vice versa. *Health Psychology* 15(5):344-54.

Gill, D. L., og Williams, L. (2008). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.

Goetz, Karin. (2000). *Perspectives on Team Teaching. Egallery*. Sótt af:  
<http://www.ucalgary.ca/~egallery/goetz.html>

Hansen, H. R. (2016). *Parentes metoden – tænkestrategier mod mobning*. Frederikshavn: Dafolo A/S

Hansen, H. R., I. Henningsen & J. Kofoed (2014): When classroom culture tips into bullying. In: Schott, R.M. & D.M. Søndergaard (red.): *School Bullying. New Theories in Context*. Cambridge: Cambridge University Press.

Hargreaves, A. (2001). The emotional geographies of teachers relations with colleagues. *International Journal of Educational Research*. 35, 503- 527.

Harris, A., og Jones, M. (2010). Professional learning community and system improvement. *Improving Schools*, 13, 172-181.

Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2. útgáfa). New York: The Guilford Press.

Hey, I., Ashman, A. F. og Kraayenoord, C. E. V. (1998). Educational characteristics of students with high or low self-concept. *Psychology in schools*, 35(4), 391-400. Sótt af: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=5090af46-7e4e4ba6-99ab3889840309c5%40sessionmgr112&vid=0&hid=105&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=aph&AN=1151676>

Huang, C. (2011). Self-concept and academic achievement: A meta-analysis of longitudinal relations. *Journal of school psychology*, 49, 505-528.

Ingileif Ásvaldsdóttir. (2005). *Bekkjargundir: Leiðbeiningar fyrir umsjónarkennara og stjórnendur bekkjargunda*. Dalvík: Höfundur.

Ingvar Sigurgeirsson. (1996). *Listin að spyrja*. Handbók fyrir kennara. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.

Johnson, D.W., Johnson, R. T. og Holubec, E. J. (1990). *Circles of learning. Cooperation in the classroom*. Edina Minnesota: Interaction Book Company.

Kagan, S. og Kagan, M. (2009). *Kagan Cooperative Learning*. CA: Kagan Publishing.

Kramer II, Hodges og Watson. (2013). *School Climate and the CCRPI*. Sótt af: [http://www.gadoe.org/Curriculum-Instruction-and-Assessment/Special-Education-Services/Documents/PBIS/School%20Climate%20and%20Student%20Achievement\\_July%202013.pdf](http://www.gadoe.org/Curriculum-Instruction-and-Assessment/Special-Education-Services/Documents/PBIS/School%20Climate%20and%20Student%20Achievement_July%202013.pdf)

Kristján Kristjánsson. (2010). *The self and its emotions*. New York: Cambridge University Press.

Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir. (2013). Heilbrigði og velferð: Grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum. Í Aldís Yngvadóttir og Sýlvía Guðmundsdóttir (ritstjórar), *Ritröð um grunnþætti menntunar*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Námsgagnastofnun.

McCoach, D. B og Siegle, D. (2003). The structure and function of academic self-concept in gifted and general education students. *Roeper Review*, 25(2), 61-65.

Morris, I. (2012). *Nám í skóla um hamingju og velferð*. (Erla Kristjánsdóttir þýddi). Kópavogur: Námsgagnastofnun.

National School Climate Council. (2007). *The School Climate Challenge: Narrowing the Gap Between School Climate Research and School Climate Policy, Practice Guidelines and Teacher Education Policy*. Sótt af: <https://www.schoolclimate.org/themes/schoolclimate/assets/pdf/policy/school-climate-challenge-web.pdf>

National School Climate Center. (2012). *School Climate Research Summary: August 2012*. Sótt af: <https://www.schoolclimate.org/climate/documents/policy/sc-brief-v3.pdf>.

Rigby, K. (2011): What can schools do about cases of bullying? Í *Pastoral Care in Education*, 29:4, p. 273-285.

Rúnar Sigþórsson, Börkur Hansen, Jón Baldvin Hannesson, Ólafur H. Jóhannsson, Rósa Eggertsdóttir og Mel West. (2005). *Aukin gæði náms. Skólaþróun í þágu nemenda*. Reykjavík, Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.

Schott, R.M. & D.M. Søndergaard (ritst.)(2014): *School Bullying. New Theories in Context*. Cambridge: Cambridge University Press.

Schmitd, U., McGuire, R., Humphrey, S., Williams, G. og Grawer, B. (2005). Team Cohesion. Í J. Taylor og G. Wilson (ritstjórar), *Applying Sport Psychology: Four Perspectives* (bls. 171-183). Champaign: Human Kinetics.

Shachar, H. (2003). Who gains what from cooperative learning. Í M. G. Robyn og F. A. Adrian (ritstjórar), *Cooperative learning, the social and intellectual outcomes of learning in groups* (bls. 103–118). London: Routledge Falmer.

Skolaverket: RAPPORT 353. (2001). *Utvärdering av metoder mot mobbning*. Stockholm: Skoleverket.

Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2007). *Virðing og umhyggja: Ákall 21. aldarinnar*. Reykjavík: Heimskringla, háskólaforlag Máls og menningar.

Vanda Sigurgeirsdóttir og Hrefna Sigurjónsdóttir. 2017. *Handbók um einelti og vináttufærni: Forvarnir og viðbrögð*. Heimili og skóli: Reykjavík.

Werner, E. E. og Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. New York: Cornell University Press.

Zimmerman, M. A. og Arunkumar, R. (1994). Resiliency research: Implications for schools and policy. *Social policy report - society for research in child development*, VII(4), 1-17.

## Viðauki 1 - Árshjól

Mánuður	Verkþættir	Verksvið	Ábyrgð
<b>Ágúst</b> <b>Menntun</b>	Kynning	Á árlegum foreldrafundum í upphafi skólaárs eru umsjónarkennarar hvattir til að <b>kynna</b> verkefnið <i>Öll sem eitt</i>	Umsjónarkennari
	Skólamenningaráætlun	Forráðamönnum er vísað á áætlunina á heimasíðu skólans	Umsjónarkennari
	Nemendafulltrúar	Nemendur bjóða sig fram til fulltrúaráðs.	Umsjónarkennari Stýrihópur
	Fyrsti fundur með nemendafulltrúum	Kennarar úr stýrihóp boða nemendafulltrúa á fyrsta fund skólaársins. Þeir skrifa stutta fundargerð og senda til umsjónarkennara og skólastjórnenda.	Stýrihópur
<b>September</b> <b>Virðing</b>	Tengslakannanir	Tengslakannanir lagðar fyrir nemendur í umsjónarþekkjum Unnið úr könnun og metið hvort ástæða er til að leita til annarra fagaðila innan skólans vegna samskiptavanda eða annars sem kemur fram í tengslakönnun	Umsjónarkennari
	Skólamenningarfundur	Þjóðfundur um skólamenningu í öllum árgöngum	Stýrihópur
<b>Október</b> <b>Hjálpssemi</b>	Vinabekkjásamskipti	Umsjónarkennarar vinabekkjja skipuleggja einhver samskipti sín á milli til undirbúnings fyrir vináttugöngu.	Stýrihópur

<b>Nóvember</b> <b>Vinátta</b>	Umræður um hugtök í áætlun Öll sem eitt	Nemendur ræða um skólabrag, samskipti, samskiptavanda og einelti.	Stýrihópur
	Skólamenningarkönnun	Árleg viðhorfskönnun um líðan, samskipti og skólabrag	Stýrihópur og mat á skólastarfi
	Úrvinnsla úr viðhorfskönnun	Unnið úr könnun og starfsfólki kynntar niðurstöður	Stýrihópur og mat á skólastarfi
	Skólamenningarkönnun	Unnið með niðurstöður í bekkjum	Umsjónarkennari
	Vináttuganga	Vinabekkirir hittast og ganga gegn einelti ásamt leiksskólum nærumhverfisins	Stjórnendur
<b>Desember</b> <b>Kærleikur</b>	Kærleikskaffihús	Kærleikskaffihús sett upp í Hjalla þar sem vinabekkir hittast og eiga notalega stund samna	Allir starfsmenn
<b>Janúar</b> <b>Von</b>	Tækjalaus dagur	Öll raftæki lögð til hliðar í einn dag og áhersla lögð á samskipti og samveru	Allt starfsfólk
<b>Febrúar</b> <b>Gleði</b>	Tengslakönnun	Umsjónarkennarar leggja fyrir tengslakönnun í bekkjunum sínum. Unnið úr könnun og metið hvort ástæða er til að leita til annarra fagaðila innan skólans vegna samskiptavanda eða annars sem kemur fram í tengslakönnun.	Umsjónarkennari
<b>Mars</b> <b>Sjálfstæði</b>	Skólahreysti	Nemendur keppa við starfsfólk í skólahreysti	Allt starfsfólk
<b>Apríl</b> <b>Heilsa</b>	Heilsudagar	Nemendur taka þátt í heilsudögum	Teymi um heilsueflandi grunnskóla
<b>Maí</b>	Lokafundur	Uppgjör	Stýrihópur

<b>Þakklæti</b>	nemendafulltrúa		
<b>Júní</b> <b>Ánægja</b>	Skýrsla um alvarlegan samskiptavanda og/eða einelti	Umsjónarkennarar skila skýrslu til námsráðgjafa	Umsjónarkennari

*Birt með fyrirvara um breytingar*



## Viðauki 2 - Leiðbeiningar um bekkjarfundir

### Mikilvægi bekkjarfunda

Umsjónarkennarar stýra bekkjarfundum vikulega allt skólaárið. Mikilvægt er að umsjónarkennari hafi fengið góða þjálfun í að stýra slíkum fundum. Á bekkjarfundum fá nemendur tækifæri til að tjá sig og læra jafnframt að virða rétt annarra til að tjá skoðanir sínar. Mikilvægt er að allir fái að tala og eru ákveðin málefni tekin fyrir eftir þörfum. Bekkjarfundir eru mikilvægt tæki í forvörnum hvað varðar samskiptavanda og einelti.

### Markmið

Markmið bekkjarfunda eru:

- Nemendur verði færari í að tjá eigin þarfir, skoðanir og tilfinningar.
- Nemendur sýni hver öðrum virðingu, tillitsemi og umburðarlyndi.
- Nemendur læri að hlusta á skoðanir og hugmyndir annarra.
- Nemendahópurinn efli liðsheild sína og samkennd með öðrum.
- Virkja lýðræði meðal nemenda.

### Skipulag bekkjarfunda

Umsjónarkennari stýrir a.m.k. einum bekkjarfundum í viku í sínum bekk, t.d. í umsjónartíma. Öllu jafna má ætla u.þ.b. 40 mínútur í hvern fund. Á bekkjarfundum sitja nemendur og kennari í hring eða hálfhring, helst í heimastofu bekkjarins. Gott er ef kennari, nemendur eða umsjónarmenn hafi raðað stólum upp í hring áður en haldið er út í frímínútur fyrir bekkjarfund. Regla sem þessi skapar festu og alvöru í kringum fundina og kemur í veg fyrir ringulreið fyrir fundi. Kennarinn er hópstjóri og gegnir lykilhlutverki við að stýra gagnlegum bekkjarfundum. Aðrir kennarar en umsjónarkennarar eru einnig hvattir til þess að halda bekkjarfundum með bekk/hóp a.m.k. tvisvar á önn eða í lotu. Stjórnandi bekkjarfunda þarf að hyggja að því fyrir bekkjarfundum hver situr hvar svo sem minnstur tími fari í agastjórnun. Í sumum hópum getur verið ráðlegt að merkja stóla fyrir fund, stundum má nota leik til þess að dreifa sætaskipan og í einhverjum tilfellum geta nemendur setið eins og þeir vilja. Það mikilvægt að stjórnandi hafi tekið ákvörðun um sætaskipan fyrir fundinn.

Á bekkjarfundum gilda skýrar samskiptareglur sem brýnt er að virða frá fyrsta fundi:

1. **Einn talar í einu.** Við grípum ekki fram í fyrir þeim sem er með orðið. (Gott getur verið að sá sem á orðið haldi á einhverju merki um að hann eigi orðið, t.d. grjónapúði eða bangsi, aðeins sá sem heldur á merkinu hverju sinni hefur orðið).
2. **Veljum orð okkar af gaumgæfni.** Við getum verið ósammála án þess að vera dónaleg

**3. Allir mega tjá sig.**

4. **Á bekkjarfundum ríkir trúnaður.** Það sem er rætt á bekkjarfundum á ekki að ræða utan fundarins.

Nemendur þurfa að samþykkja þessar reglur og vera sammála um mikilvægi þeirra og tilgang. Mikilvægt er að það sé skýrt frá upphafi að á bekkjarfundum er ekki í boði að vera með truflandi hegðun eða brjóta þessar reglur. Gott er að reglurnar séu sýnilegar í skólastofunni. Farið er yfir reglurnar í upphafi hvers fundar og umræðuefni viðkomandi fundar kynnt nemendum. *Í lok hvers fundar er minnt á fjórðu regluna um trúnað.*

Stundum getur verið gott að skipta stórum hópum upp í smærri einingar og/eða vinna í minni hópum og svo niðurstaðan rætt á bekkjarfundi. Eins getur verið gott að láta stundum hvern og einn nemanda skrifa hjá sér hugmyndir, skoðanir og tilfinningar til þess að ræða á bekkjarfundi. Einnig er hægt að nota forrit eins og Flipgrid þar sem nemendur geta sent inn stutt myndbönd.

Bekkkjarfundir eru kennsluáðferð, það þarf að æfa hana. Mikilvægt er að kennarar hafi í huga að undirbúa þarf bekkjarfundi eins og aðrar kennslustundir. Gott getur verið að skrifa hjá sér efni fundarins og nokkrar opnar lykilsurningar.

Tilvalið er að byrja og/eða enda bekkjarfund á stuttum hópeflisleik til þess að þjappa saman hópum, ýta undir traust og skapa jákvætt andrúmsloft. Í sumum tilfellum er gott og gaman ef kennari er þátttakandi í leiknum.

**Hópeflisleikir:**

- Hróshringur. Nemendur sitja í hring, farið er hringinn og allir hrósa næsta manni - svo er hringnum snúið við. Mikilvægt er nemendur horfi hvor á annan og sá sem fær hrósið þakki fyrir sig. Áhersla er lögð á að nemendur hrósi fyrir eiginleika en ekki útlit eða klæðnað.
- Allir hrósa öllum. Nemendur skiptast á að standa í miðjunni. Farið hringinn og allir gefa nemandanum í miðjunni eitt einlægt hrós. Mikilvægt er nemendur horfi hvor á annan og sá sem fær hrósið þakki fyrir sig. Áhersla er lögð á að nemendur hrósi fyrir eiginleika en ekki útlit eða klæðnað.
- Hrósdráttur. Kennari hefur skrifað nöfn nemenda á miða. Allir nemendur draga einn miða, ef þeir draga eigið nafn þurfa þeir að draga aftur. Síðan á hver og einn að hrósa þeim sem er á miðanum. Mikilvægt er nemendur horfi hvor á annan og sá sem fær hrósið þakki fyrir sig. Áhersla er lögð á að nemendur hrósi fyrir eiginleika en ekki útlit eða klæðnað.
- Hrósa sjálfum sér og öðrum. Sama fyrirkomulag og í hrósdraettinum en við bætist að nemandinn þarf að hrósa sjálfum sér eftir að hann hefur hrósað einum af bekkjarfélögum sínum.
- Skipta um sæti leikurinn. Nemandi segir eitthvað um sjálfan sig eins og t.d. "Ég æfi handbolta", allir sem æfa handbolta standa upp og skipta um sæti. Þannig má breyta

röðinni í hringnum. Það er t.d. öðruvísi að fara hróshring eftir að allir hafa breytt um sæti og sitja ekki lengur hjá besta vininum/vinkonunni.

- Þakklætishringur. Allir segja frá einhverju sem þeir eru þakklátir fyrir í dag.
- Nuddhringur eða sögunudd
- Farið hringinn og nemendur segja frá því sem þeir eru góðir í og í hverju þeir vilja verða betri
- Klapphringur. Nemendur standa í ring og láta klappið ganga á milli sín. Þeir mega ekki láta klappið frá sér nema þeir nái augnsambandi við þann sem tekur við klappinu. Fyrst fer klappið bara hringinn, síðan er hraðinn aukinn. Að lokum mega nemendur senda klappið þvert yfir hringinn, í öfuga átt eða hvert sem er.
- Slökun, núvitundar- eða hugleiðsluæfing
- Mælistikan. Kennarinn útskýrir að öðru megin í stofunni er NEI og hinu megin er JÁ. Kennarinn segir/les fullyrðingu og nemendur staðsetja sig á mælistikunni eftir því hversu sammála þeir eru fullyrðingunni, t.d. Foreldrar mínir eru fráskildir, Mér finnst ís góður o.fl.

## Hlutverk

### Hópstjórinn (kennarinn)

- Hefur undirbúið fundinn
- Virkur hlustandi
- Sýnir nemendum einlægan áhuga
- Fellur ekki dóma, er með jákvæð og opin viðhorf
- Kemur ekki með fyrirfram tilbúna lausnir og ráð heldur leiðir nemendur áfram í að finna lausnir sjálfir
- Forðast að ræða einstök mál, einstaklinga og uppákomur heldur beinir athygli nemenda að því almenna sem hægt er að ræða út frá einstökum málum/einstaklingum/uppákomum
- Heldur umræðunni gangandi með því að taka saman aðalatriðin ef nauðsyn krefur
- Ábyrgur fyrir því að hlédrægir og feimnir nemendur tjái sig
- Hefur stjórn á þeim sem sífellt grípa fram í
- Minnir nemendur á eftir þörfum að þeir sömdu um að nota ekki niðrandi orð því þau geta sært aðra
- Dregur saman mismunandi sjónarmið þannig að öll sjónarmið fái vægi

### Fundargestir (nemendur)

- Nota ÉG skilaboð, þ.e. nemendur tjá sig þannig að fram komi tilfinning og hegðun eða hegðun og afleiðing. Sem dæmi: “Ég var mjög sár og reiður þegar Sigggi vildi ekki leika við mig í frímínútum og þess vegna hljóp ég í burtu”.
- Virkir hlustendur.
- Fylgja reglum um bekkjarfundi.
- Réttu upp hönd ef þeir vilja fá orðið.

## Fyrstu fundirnir

Kennarinn hefur fyrsta bekkjarfundinn á því að útskýra fyrir nemendum að framvegis verði reglulegir fundir haldnir þar sem nemendum er frjálst að ræða skoðanir og láta í ljós tilfinningar varðandi hin ýmsu málefni sem kynnt eru hverju sinni. Nemendur eru beðnir um að vera heiðarlegir þegar þeir deila skoðunum og tilfinningum. Gott getur verið að koma upp ákveðnu kerfi til að láta orðið ganga s.s. rétta upp hönd, láta merki ganga. Enginn nemandi er neyddur til þess að taka þátt í samræðum, en allir eru beðnir um að sýna virðingu með því að hlusta á þann sem er að tala. Fundarreglur eru kynntar og samþykktar.

Á fyrstu bekkjarfundunum er lögð áhersla á að fá nemendur til þess að tjá sig, t.d. með því að fylgja einhverju eftir sem hefur gengið vel eða er jákvætt og biðja nemendur að segja frá.

### Hagnýt ráð

- Fara hringinn.
- Draga saman mismunandi sjónarmið reglulega.
- Spyrja opinna spurninga.
- Endurspegla það sem fundargestir segja, t.d. “Er það... sem þú áttir við... þegar þú sagðir...”.
- Nota líkamstjáningu við virka hlustun, t.d. Kinka kalli reglulega, brosa, ekki krossleggja hendur, horfa beint á þann sem er með orðið.
- Viðurkenna tilfinningar og upplifun fundargesta, hjálpa nemendum að orða tilfinningar sínar eftir þörfum.
- Draga saman helstu niðurstöður í lok fundar og minna á trúnaðinn.

## Tegundir bekkjarfunda

### Umræðufundir

Á opnum umræðu bekkjarfundum er efnið ekki endilega fyrirfram ákveðið. Tillögur að efni á opna umræðufundi geta komið frá nemendum eða gestum sem boðið er á fundin, t.d. foreldrum eða stjórnendum. Kennarar geta sett upp hugmyndakassa í stofunni þar sem nemendur geta sett uppástungur sínar að efni á fundinum.

### Gildisfundir

Tilvalið er að ræða um gildismat á bekkjarfundi út frá því sem nemendum finnst mikilvægt að ræða um (það sem er í umræðunni í þjóðfélaginu hverju sinni).

## Bráðafundir

Stundum er þörf á því að halda bráða bekkjarfund til þess að ræða atvik sem hafa komið upp. Brynt er að heyra allar hliðar málsins, forðast ásakanir og nota ÉG skilaboð. Mikilvægt er aðeinstaka nemandi sé ekki tekinn fyrir og alls ekki þegar viðkomandi nemandi er ekki á svæðinu. Allir kennarar gætu þurft að taka bráðafund með bekk, ekki bara umsjónarkennari.

Við lausn á ágreiningi og samskiptavanda er gott að hafa eftirfarandi til hliðsjónar:

- Í hverju felst vandinn? *Hvað gerðist?* Allir málsaðilar fá tækifæri til að segja frá sinni upplifun og eru hvattir til þess að orða tilfinningar sínar
- Hvert er markmiðið? *Hvernig viljum við hafa samskiptin?*
- Skrá mögulegar lausnir, allir hafa rödd og koma með uppástungur, allar lausnir eru skráðar. *Hvað getum við gert?*
- Fara í gegnum kosti og galla lausna. *Hvað gerist ef þessi lausn er valin? Er þetta gerlegt?*
- Velja lausn. *Hvenær og hvernig á að meta árangurinn?*
- Lausnin sett í gang. Allir leggja sitt að mörkum.
- Hvernig reyndist lausnin? (eftir á) Ef niðurstaðan er að ekki hafi náðst að leysa ágreininginn þarf að halda fund og finna nýjar lausnir

## Námsfundir

Á skipulagsfundum um kennsluefni og -aðferðir fá nemendur tækifæri til þess að hafa bein áhrif á eigið nám. Þetta er gott tækifæri fyrir kennarann til að fara yfir markmið næstu vikunnar eða lotuna. Nemendur geta komið með hugmyndir að viðfangsefnum, kennsluáðferðum, verkefnum og tilhögun námsmats. Allir kennarar geta haldið skipulagsfund með hóp/bekk, ekki bara umsjónarkennarar.

## Samskiptafundir

Á bekkjarfundum um samskipti má leggja aukna áherslu á að fjalla um skólabrag, bekkjarreglur, samskiptavanda o.fl.

## Hugmyndir að bekkjarfundum

## Yngsta stig

Umræðufundir	Bráðafundir	Gildisfundir	Samskiptafundir	Námsfundir
<p>Hugmyndakassi</p> <p>Hvernig var vikan? Hvað gekk vel og hvað hefði betur mátt fara? Er eitthvað sérstakt sem þið viljið ræða?</p>	<p>Rætt um tilfallandi atvik og lausnir</p>	<p>Hvernig er góður kennari? Skiptir máli að hafa góðan kennara? Hvernig er góður nemandi?</p> <p>Til hvers eru reglur? Er nauðsynlegt að fara eftir þeim? Hvað gerist ef við brjótum reglur?</p> <p>Hvað erum við hrædd við? (Kennarinn flokkar í 3 flokka, ímyndun, raunverulega hluti, tilfinningar) Hvernig getum við tekist á við óttann?</p> <p>Hvað þýðir gildi mánaðarins? Hvernig getum við unnið með það?</p> <p>Hverjir eru styrkleikar ykkar? Í hverju viljið bæta ykkur? Hvað er að vera með jákvæða sjálfsmynd? Hvað er að vera með neikvæða sjálfsmynd?</p>	<p>Klípusögur/myndaspjöld</p> <p>Hvað eru góð samskipti? Hvað eru vond samskipti?</p> <p>Hvað þýðir að vera góður vinur? Eru vinir alltaf sammála? Hvað getur sett skugga á vináttu?</p> <p>Hvernig gengur krökkum að vera saman á fótboltavellinum? Hvernig gengur að skipta í lið? Hvernig bregðast nemendur við ef þeim gengur illa á vellinum?</p> <p>Hvernig gengur nemendum í frímínútum? Hvað finnst ykkur gaman að gera? Fá allir að vera með?</p>	<p>Hvernig finnst ykkur best að læra? Hvernig gengur að vinna saman í hóp? Hvernig gengur að vinna ein/einn?</p>

## Miðstig

Umræðufundir	Bráðafundir	Gildisfundir	Samskiptafundir	Námsfundir
<p>Hugmyndakassi</p> <p>Hvernig var vikan? Hvað gekk vel og hvað hefði betur mátt fara? Er eitthvað sérstakt sem þið viljið ræða?</p>	<p>Rætt um tilfallandi atvik og lausnir</p>	<p>Til hvers eru reglur? Er nauðsynlegt að fara eftir þeim? Hvað gerist ef við brjótum reglur? Er sjálfsagt að fara eftir útivistarreglum? Hvað finnst ykkur um að brjóta reglur?</p> <p>Hvernig tökum við á móti nýjum bekkjarfélögum? Erum við feimin við nýja bekkjarfélagi? Af hverju? Er einhver sem hefur þurft að skipta um skóla? Hvernig gekk það? Hvað var auðvelt og hvað var erfitt? Hvernig mynduð þið vilja láta taka á móti ykkur ef þið væruð ný?</p> <p>Hvað þýðir gildi mánaðarins? Hvernig getum við unnið með það?</p> <p>Hvað er sjálfsmýnd? Hvað er jákvæð sjálfsmýnd? Hvað er neikvæð sjálfsmýnd? Skiptir máli hver hrósar okkur? Tökum við jafn mikið mark á öllum? Af hverju? Skiptir máli hvernig hrós við fáum? Hvernig hrós þykir nemendum vænst um? Hvað hefur áhrif á sjálfsmýndin okkar? Skiptir það máli fyrir sjálfsmýnd okkar hvernig við tölum við okkur sjálf? Hver er munurinn á monti og sjálfstrausti?</p>	<p>Klípusögur</p> <p>Hvað er samskiptavandi?</p> <p>Hvernig getum við gert góðan bekk betri?</p> <p>Hvað gerum við þegar einhver er einmanna?</p> <p>Þurfa allir að geta allt? Hvernig vinnum við saman í bekknum? Hvaða eiginleika hafa þeir sem er gott að vinna með? Hvernig eruð þið í samstarfi? Lendið þið alltaf í sama hlutverkinu? (ritari, hópstjóri o.fl.) Er það heppilegt?</p> <p>Á maður alltaf að segja það sem manni finnst? Hvenær er það við hæfi og hvenær ekki? Af hverju?</p>	<p>Hvernig finnst þér best að læra? Hvenær finnst þér best að vinna í hóp? Af hverju? Hvenær finnst þér best að vinna einn? Af hverju?</p> <p>Hvað langar ykkur að vita um viðfangsefnið? Hvaða markmiðum langar ykkur að ná? Hvernig ætlar þú að ná þeim? Hvernig ætti að meta verkefnið?</p> <p>Hvað finnst ykkur um þetta námsefni? Hvað er gott við það? Hvað er ábótavant?</p>

## Unglingastig

Umræðufundir	Bráðafundir	Gildisfundir	Samskiptafundir	Námsfundir
<p>Hugmyndakassi</p> <p>Hvernig var vikan? Hvað gekk vel og hvað hefði betur mátt fara? Er eitthvað sérstakt sem þið viljið ræða?</p>	<p>Rætt um tilfallandi atvik og lausnir</p>	<p>Hvaða eiginleika hefur góður leiðtogi? En slæmur leiðtogi? Hvernig fær leiðtogi krakka í lið með sér?</p> <p>Hvað þýðir gildi mánaðarins? Hvernig getum við unnið með það?</p> <p>Hvað er hópþrýstingur? Hver er munurinn á jákvæðum og góðum hópþrýsting?</p> <p>Hvernig tökum við á móti nýjum bekkjarfélögum? Eru við feimin við nýja bekkjarfélaga? Af hverju? Er einhver sem hefur þurft að skipta um skóla? Hvernig gekk það? Hvað var auðvelt og hvað var erfitt? Hvernig mynduð þið vilja láta taka á móti ykkur ef þið væruð ný?</p> <p>Hvernig verður orðspor til? Eru til mismunandi orðspor? Hvort er auðveldara að búa til gott eða slæmt orðspor? Fylgir orðspor bara einstaklingum? Getur heill bekkur eða skóli átt orðspor? Hverjir bera ábyrgð á orðspori einstaklings, hóps eða samfélags?</p> <p>Hvað er sjálfsmýnd? Hvað er jákvæð</p>	<p>Klípusögur</p> <p>Hvernig er bekkjarandinn? Hvernig komum við fram við hvert annað? Hvernig heilsumst við og kveðjumst? Hvernig hagar bekkurinn sér þegar ókunnir kennarar kenna bekknum? Hvernig tölum við um hvert annað? Hvað gerum við þegar einhverjum í bekknum verður á í messunni?</p> <p>Hvað eru samskiptareglur? Eru allir meðvitaðir um þessar reglur? Eru sömu samskiptareglur í öllum hópum? Eru aðrar samskiptareglur á netinu en í raunheimum?</p>	<p>Hvernig finnst þér best að læra? Hvenær finnst þér best að vinna í hóp? Af hverju? Hvenær finnst þér best að vinna einn? Af hverju?</p> <p>Hvaða kennsluaðferðir virka best fyrir þig í þessari námsgrein? Virkar sama aðferðin best fyrir alla? Af hverju ekki?</p> <p>Hvað langar ykkur að vita um viðfangsefnið? Hvaða markmiðum langar ykkur að ná? Hvernig ætla þú að ná þeim? Hvernig ætti að meta verkefnið?</p> <p>Hvað finnst ykkur um þetta námsefni? Hvað er gott við það? Hvað er ábótavant?</p>



		sjálfsmynd? Hvað er neikvæð sjálfsmynd? Hvað hefur áhrif á sjálfsmyndina okkar? Skiptir máli að hafa sterka sjálfsmynd? Hvernig getum við styrkt sjálfsmynd okkar?		
--	--	--	--	--

### List- og verkgreinar

Umræðufundir	Bráðafundir	Gildisfundir	Samskiptafundir	Námsfundir
Hugmyndakassi  Hvernig var vikan? Hvað gekk vel og hvað hefði betur mátt fara? Er eitthvað sérstakt sem þið viljið ræða? Í byrjun lotu mætti ræða hverjar þeirra væntingar eru og í lok lotu í unglingsdeild mætti taka umræðu um upplifun þeirra á lotunni, svona einskonar sjálfsmat í umræðuformi.	Rætt um tilfallandi atvik og lausnir		Hvernig getur list verið tjáningarform? Nefnið dæmi um hvernig má tjá tilfinningar með listsköpun? Skilja allir listræna tjáningu á sama hátt?	Umræður um reglur og umgengni í stofum.  Eruð þið með góðar hugmyndir að verkefnum?

## Íþróttir og sund

Umræðufundir	Bráðafundir	Gildisfundir	Samskiptafundir	Námsfundir
<p>Hugmyndakassi</p> <p>Hvernig var vikan? Hvað gekk vel og hvað hefði betur mátt fara? Er eitthvað sérstakt sem þið viljið ræða?</p>	<p>Rætt um tilfallandi atvik og lausnir</p>	<p>Ætti að kynjaskipta í íþróttum? Af hverju ekki?</p> <p>Ætti að kynjaskipta í sundi? Af hverju? Af hverju ekki?</p> <p>Af hverju þvóm við okkur áður en við förum í sundlaug?</p>	<p>Hvernig er sanngjarnt að skipta liði í hópíþróttum? Hvernig er hægt að sjá til þess að liðin séu nokkurn veginn jafn sterk?</p>	<p>Umræður um reglur og umgengni í íþróttahúsi.</p> <p>Hvað ætti að vera í boði í frjálsum íþróttatímum?</p>

## Viðauki 3 - Árshjól og verkefni nemendafulltrúa

### Verkefni ÖSE fulltrúa eru m.a. að:

- Vera drífandi leiðtogar sem líða ekki einelti eða óæskilega hegðun og þora að mótmæla því
- Sýna gott fordæmi og umgangast aðra nemendur og starfsfólk af virðingu og umburðarlyndi
- Vera tenging milli starfsfólks og nemenda
- Leita til kennara og/eða námsráðgjafa ef minnsti grunur um alvarlegan samskiptavanda, einelti eða vanlíðan annars nemanda vaknar
- Vinna með gildi mánaða og hjálpa umsjónarkennurum að gera eitthvað sniðugt sem tengist hverju gildi
- Fylgjast vel með á Google Classroom, þar fara fundarboð ÖSE og önnur samskipti fram
- Vera höfundar að góðum skólabrag, vinna markvisst að því að efla jákvæða skólamenningu og samskipti

### Árshjól ÖSE fulltrúa

Verkefnalisti þessi er ekki tæmandi. Lögð er áhersla á að fulltrúarnir komi sjálfir með hugmyndir að verkefnum og framkvæmi í tengslum við gildi mánaðarins og skólamenningarstefnu Álfhólsskóla.

Tími	Fundar- og viðfangsefni	Verkefni fulltrúa
Ágúst Menntun	ÖSE fulltrúar fá aðgang að Google Classroom þar sem fundarboð og samskipti fara fram	Fulltrúar skrá sig á síðuna og fylgjast þar vel með og taka þátt í umræðum
	Farið yfir hlutverk fulltrúanna og farið í hópeflisleiki. Nemendur fá hugmyndir að fjölda leikja	Fulltrúar stýra hópefli í umsjónartíma og/eða frímínútum
	Rætt um gildið menntun og hugmyndir um hvernig megi vinna með það. Nemendur undirbúa námstæknikynningu fyrir bekkinn sinn í samráði við námsráðgjafa	Fulltrúar flytja námstæknikynningu í umsjónartíma, ræða og vinna með menntun með aðstoð umsjónarkennara.
September Virðing	Virðing er eitt af grunngildum Álfhólsskóla. Nemendur útbúa veggspjöld, myndbönd eða annað efni um virðingu.	Afrakstur vinnunnar til sýnis á göngum skólans.
	Rætt hvernig má vinna með virðingu og skipst á hugmyndum.	Fulltrúarnir ræða og vinna með gildið virðingu í umsjónartíma með aðstoð umsjónarkennara. Fulltrúar leggja sig fram við að sýna virðingu í verki.
Október Hjálpsemi	Rætt hvernig má vinna með gildið hjálpsemi og skipst á hugmyndum	Fulltrúar ræða og vinna með gildið hjálpsemi í umsjónartíma með aðstoð umsjónarkennara. Fulltrúar sýna fordæmi um hjálpsemi í verki, t.d. með að aðstoða við að ganga frá í matsal o.fl.

Nóvember <b>Vinátta</b>	Vináttugangan	Fulltrúar taka þátt í vináttugöngu ásamt samnemendum
	Rætt hvernig má vinna með gildið vináttu og skipst á hugmyndum	Fulltrúar ræða og vinna með gildið vináttu í umsjónartíma með aðstoð umsjónarkennara
	Skólamenningarkönnun er lögð fyrir í nóvember. Nemendur útbúa veggspjöld, myndbönd eða kynningar á lykilhugtökum.	Lykilhugtök um skólamenningu sýnileg í skólanum. Fulltrúar taka þátt í og jafnvel stýra umræðum inni í bekk um lykilhugtök með aðstoð umsjónarkennara.
	Niðurstöður skólamenningarkönnunar sérstaklega kynntar fulltrúum og ræddar.	Fulltrúar kynna niðurstöður skólamenningarkönnunar fyrir nemendum í samvinnu við kennara.
Desember <b>Kærleikur</b>	Kærleikskaffihús	Fulltrúar taka þátt í kærleikskaffihúsi ásamt samnemendum.
	Rætt um kærleik og skipst á hugmyndum	Fulltrúar ræða og vinna með gildið kærleikur í umsjón með aðstoð umsjónarkennara.
Janúar <b>Von</b>	Rætt um von og skipst á hugmyndum	Fulltrúar ræða og vinna með gildið von í umsjón með aðstoð umsjónarkennara.
	Tækjalaus dagur. Kveikt á kertum, nemendur skrifa bréf, lesa sögureða eiga með öðrum hætti saman notalega stund.	Fulltrúar taka þátt í tækjalausum degi með samnemendum
Febrúar <b>Gleði</b>	Rætt um gleði og skipst á hugmyndum.	Fulltrúar ræða og vinna með gildið gleði í umsjón með aðstoð umsjónarkennara.
	Öskudagsgleði	Fulltrúar taka þátt í öskudagsgleði með nemendum
Mars <b>Sjálfstæði</b>	Sjálfstæði er eitt af grunngildum Álfhólsskóla. Nemendur útbúa veggspjöld, myndbönd eða annað efni um sjálfstæði	Afrakstur vinnunnar til sýnis á göngum skólans.
	Rætt um sjálfstæði og skipst á hugmyndum	Fulltrúar ræða og vinna með gildið sjálfstæði í umsjón með aðstoð umsjónarkennara.
Apríl <b>Heilsa</b>	Rætt um heilsu og skipst á hugmyndum.	Fulltrúar ræða og vinna með gildið heilsa í umsjón með aðstoð umsjónarkennara.
	Heilsudagar	Fulltrúar taka þátt í heilsudögum með samnemendum.

Maí <b>Þakklæti</b>	Rætt um þakklæti og skipst á hugmyndum. Farið þakklætishring þar sem allir segja frá einhverju einu sem þeir eru þakklátir fyrir, stórt eða smátt.	Fulltrúar ræða og vinna með gildið þakklæti í umsjón með aðstoð umsjónarkennara. Nemendur fær alla í bekknum til að skrifa þakklætismiða til annarra nemenda, líka um það sem þeir voru þakklátir fyrir utan skólans. Umsjónarkennari heldur utan um miðana og les einn og einn upp í umsjónartímum.
Júní <b>Ánægja</b>	Ánægja er eitt af grunngildum Álfhólsskóla. Nemendur útbúa veggspjöld, myndbönd eða annað efni um ánægju.	Afrakstur vinnunnar til sýnis á göngum skólans.
	Rætt um ánægju og skipst á hugmyndum	Fulltrúar ræða og vinna með gildið ánægju í umsjón með aðstoð umsjónarkennara.

**Hugmyndir að verkefnum fyrir nemendur út frá gildum mánaðarins:**

## Ágúst - Menntun

- Námssefniskynningar
- Markmiða setning

## September - Virðing

- Nemendur gera sér far um að bjóða öllum góðan daginn

## Október - Hjálpssemi

- Aðstoða við frágang í matsal
- Aðstoða við frágang í skólastofu
- Hjálpa til á heimili

## Nóvember - Vinátta

- Leika við einhvern nýjan
- Fara í leiki í frímínútum
- Hópefli

## Desember - Kærleikur

- Skrifa falleg jólakort
- Hrósmiðar/bréf
- Heilsa með faðmlagi eða klapp á bakið

## Janúar - Von

- Kveikja á kertum
- Núvitundaræfingar

## Febrúar - Gleði

- Leikir
- Gera góðverk sem gleðja, lítil og stór

Mars - Sjálfstæði

- Nemendur skipuleggi kennslustund
- Frjáls vinna - nemendur velja hvaða verkefni þeir vinna

Apríl - Heilsa

- Ganga eða hjóla í og úr skóla
- Grænmetis og ávaxtahlaðborð í stað kökudags
- Vinna með Geðorðin 10

Maí - Þakklæti

- Skrifa þakklætisbréf
- Halda þakklætis dagbók

Júní - Ánægja

- Nemendur hugi að og vinni með styrkleika sína

**Önnur verkefni**

- Gera skólamenningarstefnu sýnilega í skólastarfinu, t.d. með veggspjöldum
- Búa til myndbönd sem útskýra muninn á einelti, stríðni og samskiptavanda
- Búa til klípusögur um samskipti sem má nota í kennslu
- Fulltrúar leitist eftir því að fá skoðanir og hugmyndir frá öðrum nemendum, geta t.d. búið til skoðanakannanir eða hugmyndakassa

## Viðauki 4 - Ferli vegna óviðunandi hegðunar og/eða brotum á skólareglum

Vísað er til reglugerðar nr. 1040/2011.

Í almennum aðgerðum felst að:

- fylgja vel eftir þeim kröfum sem gerðar eru til nemenda
- sýna nemendum skilning, þolinmæði og sveigjanleika
- hvetja nemendur með jákvæðum hætti til þess að læra góð mannleg samskipti
- veita nemendum persónulega aðstoð
- gefa nemendum færi á að tjá sig og segja frá málsatvikum
- boða forráðamenn á upplýsingafund ef hegðun nemenda truflar skólastarf

### Sértækar aðgerðir og viðurlög

Ávallt skal taka tillit til aðstæðna og þarfa nemenda og hafa samráð við forráðamenn.

Leggja skal áherslu á að leitað sé eftir samkomulagi og sáttaleiðum. Forráðamönnum skal ætíð og svo fljótt sem auðið er gerð grein fyrir brotum barna sinna á skólareglum. Gefa skal forráðamönnum kost á að tjá sig ef börn þeirra brjóta skólareglur.

1. Gerist nemandi sekur um brot á skólareglum með einum eða öðrum hætti á starfsmaður að byrja á að ræða við hann og reyna með yfirvegun og samtali að stöðva hegðunina. Hann getur óskað eftir aðstoð hjá nálægum starfsmanni eða hringt í deildarstjóra (eða annan stjórnanda) eftir aðstoð.
2. Valdi nemandi verulegri truflun og/eða gerist ítrekað brotlegur við gildandi skólareglur á:
  - viðkomandi kennari að upplýsa forráðamenn og umsjónarkennara
  - umsjónarkennari að meta mál nemandans, ræða einslega við hann og aðstoða hann við að bæta hegðun sína
  - umsjónarkennari að upplýsa nemanda til hvaða úrræða verði gripið ef hegðunin endurtekur sig
1. Ef nemandi lætur sér ekki segjast, má vísa honum úr tíma og inn til stjórnenda. Deildarstjóri getur svo boðað hann, umsjónarkennara og forráðamenn hans í viðtal.
2. Verði enn ekki breyting til batnaðar skulu kennarar leita aðstoðar lausanateymis skólans.
3. Ef aðgerðir lausanateymis bera ekki árangur getur umsjónarkennari vísað málinu til nemendaverndarráðs.
4. áðurnefndar aðgerðir bera ekki árangur getur skólastjóri vísað máli nemanda til fræðslufirvalda og/eða barnavernd.
5. Ef ástundun/skólasókn nemanda er verulega áfátt skal umsjónarkennari vísa máli hans til nemendaverndarráðs.

Gerist nemandi sekur um alvarlegt brot á reglum skólans og/eða landslögum hvar sem hann er staddur á vegum skólans skal ávallt hafa samráð við forráðamenn og búa nemandi undir að hann verði sendur heim á kostnað forráðamanna.

Nemendur og forráðamenn þeirra eru ábyrgir fyrir því tjóni sem nemendur kunna að valda á eigum skólans, starfsfólks eða skólafélaga sinna. Kennarar skulu skrá mál samkvæmt verklagsreglum skólans.

---

[SEÓ1]vantar skýrar reglur varðandi brottrekstur úr tíma og hvert á að senda nemendur ef þeim er vísað úr tíma ef deildastjóranar eru ekki við



## Viðauki 5 - Aðgerðaráætlun um einelti og annað ofbeldi

Í Álfhólsskóla er vanræksla, einelti, líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi ekki liðið. Ef grunur vaknar um slíkt skal skólinn bregðast strax við og fylgja eftirfarandi verklagsreglum Kópavogsbæjar. Verklagsreglurnar byggja á barnaverndarlögum nr. 80/2002.

### **Þegar grunur leikur á að barn hafi verið beitt einelti og/eða öðru ofbeldi\***

1. Sá sem grunur vaknar hjá tilkynnir málið beint til umsjónarkennara og stjórnanda skólans.
2. Stjórnandi leitar ráðgjafar um næstu viðbrögð hjá tengli barnaverndar eða öðrum starfsmanni hennar.
  - a. Meti tengill aðstæður þannig að taka eigi málið í formlegt ferli með tilkynningu er skrifleg tilkynning send til barnaverndar á þar til gerðum eyðublöðum.
  - b. Stjórnandi boðar forsjáraðila barns í viðtal samdægurs og upplýsir þá um tilkynninguna og næstu skref.
3. Skólinn fylgir innri verkferlum.
  - a. Umsjónarkennari gerir þeim kennurum og starfsmönnum sem hafa með málið að gera grein fyrir stöðu mála.
  - b. Umsjónarkennari leitar ráða hjá lausnateymi skólans eftir þörfum.

### **Þegar grunur leikur á að forsjáraðili hafi beitt barn ofbeldi\***

1. Sá sem grunur vaknar hjá tilkynnir málið beint til umsjónarkennara og stjórnanda skólans.
2. Stjórnandi leitar ráðgjafar um næstu viðbrögð hjá tengli barnaverndar eða öðrum starfsmanni hennar.
3. Stjórnandi fylgir leiðbeiningum barnaverndar varðandi eftirfylgni með barninu.
4. Skólinn fylgir innri verkferlum.
  - a. Umsjónarkennari gerir þeim kennurum og starfsmönnum sem hafa með málið að gera grein fyrir stöðu mála.
  - b. Umsjónarkennari leitar ráða hjá lausnateymi skólans eftir þörfum.

### **Þegar grunur leikur á að starfsmaður hafi beitt barn einelti og/eða ofbeldi\***

1. Sá sem grunur vaknar hjá tilkynnir málið beint til umsjónarkennara og stjórnanda. Sé grunur um að stjórnandi sé gerandi í málinu leitar starfsmaður til yfirmanns á menntasviði.
2. Stjórnandi tilkynnir tengli barnaverndar eða öðrum starfsmanni hennar.
3. Stjórnandi fylgir leiðbeiningum barnaverndar varðandi eftirfylgni með barninu.
4. Stjórnandi fylgir leiðbeiningum starfsmannadeildar varðandi viðbrögð gagnvart starfsmanni.

5. Skólinn fylgir innri verkferlum.
  - a. Umsjónarkennari leitar ráða hjá lausnateymi skólans eftir þörfum.

**Pegar grunur leikur á að barn hafi beitt annað barn kynferðislegu ofbeldi**

1. Sá sem grunur vaknar hjá tilkynnir málið beint til umsjónarkennara og stjórnanda.
2. Stjórnandi leitar ráðgjafar um næstu viðbrögð hjá tengli barnaverndar eða öðrum starfsmanni hennar. Meti tengill aðstæður þannig að ekki sé ástæða til tilkynningar að sinni, boðar stjórnandi forsjáraðila í viðtal, sbr. lið a hér að neðan, að öðrum kosti tekur barnavernd við málinu, sjá lið b.
  - a. Stjórnandi boðar forsjáraðila beggja barna í viðtal samdægurs og hefur með sér þann starfsmann sem fékk gruninn/vitneskjuna. Forsjáraðilar eru boðaðir í sitthvoru lagi.
  - b. Sé málið tilkynnt til barnaverndar kannar nefndin málið og sér um vinnslu þess. Stjórnandi lætur forsjáraðila vita af tilkynningunni og upplýsingaskyldu gagnvart barnaverndarnefnd.
3. Skólinn fylgir innri verkferlum.
  - a. Umsjónarkennari geri þeim kennurum og starfsmönnum sem hafa með málið að gera grein fyrir stöðu mála.
  - b. Umsjónarkennari leitar ráða hjá lausnateymi skólans eftir þörfum.
  - c. Skólinn áskilur sér rétt til þess að grípa til viðeigandi aðgerða gagnvart málsaðilum miðað við eðli málsins hverju sinni.

**Pegar grunur leikur á að barn leggi annað barn í einelti eða beiti það líkamlegu og/eða andlegu ofbeldi**

1. Ef starfsfólk skólans verður vart við ofbeldi og/eða einelti meðal nemenda eða fær tilkynningu um það frá nemendum, forráðamönnum eða öðrum, ber að tilkynna það formlega bæði til viðkomandi deildarstjóra og umsjónarkennara.
2. Deildarstjóri metur umfang málsins í samráði við umsjónarkennara. Deildarstjóri og/eða námsráðgjafi afla upplýsinga hjá öllum þeim aðilum sem koma að málinu, nemendum, starfsfólki og forsjáraðilum. Ef þörf krefur er tengslakönnun lögð fyrir viðkomandi bekkjardeild. Þessi athugun skal ekki taka lengri tíma en eina viku.
  - a. Deildarstjóri er ábyrgur fyrir því að koma upplýsingum til þeirra starfsmanna og forsjáraðila er málið varða í samvinnu við umsjónarkennara. Hann veitir forsjáraðilum upplýsingar um ferlið og úrræði sem þeim standa til boða samkvæmt eðli málsins, t.d. viðtöl við námsráðgjafa og/eða sálfræðing skólans. Mikilvægt er að forsjáraðilar málsaðila séu allir upplýstir samtímis.
  - b. Umsjónarkennari leitar ráða og stuðnings eftir því sem þurfa þykir hjá lausnarteymi og sérfræðingum skólans.
  - c. Umsjónarkennari nýtir sér verkfærakistu ÖSE í vinnu sinni með menningu í viðkomandi hóp.
  - d. Námsráðgjafi og/eða deildarstjóri tekur einstaklings- og hópaviðtöl við nemendur eftir þörfum.
  - e. Umsjónarkennari er til staðar fyrir alla nemendur og málsaðila og gætir hlutleysis.

- f. Skólinn áskilur sér rétt til þess að grípa til viðeigandi aðgerða gagnvart málsaðilum miðað við eðli málsins hverju sinni.
3. Mikilvægt er að vinna með allan nemendahópinn og að allir séu sammála um að bæta skólamenninguna þannig að ofbeldi þrífist ekki.
4. Mikilvægt er að deildarstjóri skrái allar aðgerðir og gæti trúnaðar í meðferð málsins.
5. Ef deildarstjóri, umsjónarkennari og námsráðgjafi í samvinnu við lausnateymi telja sig ekki geta leyst málið, það er mjög alvarlegt eða ef aðgerðir þeirra bera ekki árangur er málinu vísað til nemendaverndarráðs. Nemendaverndarráð getur falið einum eða fleiri aðilum að vinna að lausn málsins.
6. Ef enn tekst ekki að stöðva ofbeldið, leitar stjórnandi ráðgjafar um næstu viðbrögð hjá tengli barnaverndar eða öðrum starfsmanni hennar.
7. Sé mál tilkynnt kannar barnavernd málið og sér um vinnslu þess. Stjórnandi lætur forsjáraðila vita af tilkynningunni og um upplýsingaskyldu gagnvart barnaverndarnefnd.

### **Þegar grunur leikur á vanrækslu**

1. Sá sem grunur vaknar hjá tilkynnir málið beint til umsjónarkennara og stjórnanda.
2. Stjórnandi leitar ráðgjafar um næstu viðbrögð hjá tengli barnaverndar eða öðrum starfsmanni hennar. Meti báðir aðilar aðstæður þannig að ekki sé ástæða til tilkynningar að sinni, boðar stjórnandi stofnunar forsjáraðila í viðtal með áherslur á úrbætur.
3. Sé mál tilkynnt kannar barnavernd málið og sér um vinnslu þess. Stjórnandi lætur forsjáraðila vita af tilkynningunni og einnig um upplýsingaskyldu gagnvart barnaverndarnefnd.

# Viðauki 6 - Tilkygning vegna gruns um einelti eða annað ofbeldi

## TRÚNAÐARMÁL

Dagsetning móttöku: \_\_\_\_\_

Nafn þess sem tilkynnir:	Kennitala:
Nafn/nöfn málsaðila:	Bekkur/bekkir:
Umsjónarkennari:	

Nánari lýsing á málsatvikum (Hvenær/Hvar/Hve lengi?):

Tilkynning móttekin

\_\_\_\_\_

*Stjórnandi*

\_\_\_\_\_

*Dagsetning*

\_\_\_\_\_

*Umsjónarkennari*

\_\_\_\_\_

*Dagsetning*

## Viðauki 7 - Viðtöl við nemendur vegna gruns um einelti eða annað ofbeldi

Ef grunur er um alvarlegan samskiptavanda og/eða einelti er mikilvægt að afla upplýsinga, ræða við alla nemendur sem að málinu koma og leitast eftir því að allir fái tækifæri til að greina frá sinni upplifun. Brýnt er að sá sem taki þessi viðtöl við nemendur sé ekki umsjónarkennari heldur stjórnandi, námsráðgjafi eða fulltrúi lausnateymis. Hlutverk umsjónarkennara á þessu stigi málsins er fyrst og fremst að vinna með skólamenninguna í öllum hópnum og vera til staðar fyrir alla nemendur.

Í slíkum viðtölum er mikilvægt að hafa í huga að:

- Spyrja opinna spurninga og varast leiðandi spurningar.
- Leitast eftir upplifun viðmælenda á atvikum og samskiptum.
- Varast ásakanir.
- Viðurkenna líðan, hlusta og sýna skilning.
- Leita lausna. Biðja viðmælenda um að koma með hugmyndir að lausnum.
- Huga að eftirfylgni, ákveða hvenær á að hittast aftur og taka stöðuna.
- Hvetja viðmælendur til þess að ræða málin heima.
- Upplýsa foreldra/forráðamenn um viðtalið eftir þörfum.

Hér á eftir eru spurningar sem starfsmaður getur stuðst við þegar tekin eru viðtöl við málsaðila í samskiptamálum.

### Hugmyndir að spurningum:

- Hvernig líður þér í skólanum?
- Hvernig upplifir þú samskiptin á milli þín og .... ?
- Hvað hefur þetta staðið yfir lengi?
- Hvar eiga þessi samskipti sér stað?
- Hversu oft eiga samskipti sem þessi sér stað?
- Hvernig heldur þú að það væri hægt að leysa þetta?

## Viðauki 8 - Skýrsla vegna vinnu vegna gruns um einelti eða annað ofbeldi

### TRÚNAÐARMÁL

*Dagsetning:*    *Athugasemdir:*

<b>Málið tilkynnt</b>		
<b>Forráðamenn upplýstir</b>		
<b>Óskað eftir upplýsingum frá starfsfólki</b>		
<b>Viðtöl við nemendur</b>		
<b>Málið metið sem samskiptavandi/einelti</b>		
<b>Viðtöl við forráðamenn</b>		
<b>Lausnafundir með nemendum og/eða forráðmönnum</b>		
<b>Endurmat</b>		
<b>Máli lokið/vísað áfram</b>		

## Viðauki 9 - Verkfærakista ÖSE

Hér má finna sértækar leiðir sem kennarar geta notað til þess að efla góða skólamenningu og jákvæðan skólabrag. Verkfærakistan er bæði hugsuð sem forvörn og sem snemmtæk íhlutun ef upp kemur samskiptavandi og/eða einelti í skólanum. Hér er um að ræða aðgerðir utan almennra forvarnaraðgerða sem rætt er um í Skólamenningaráætlun, þ.e. skólamenningarfundir að hausti, Vináttuverkefnið Blær, vikulegir bekkjarfundir o.fl.

Mikilvægt er að hafa í huga að vinna þarf með allt skólasamfélagið og því er brýnt að reyna eftir fremsta megni að virkja alla aðila skólasamfélagsins í vinnu með skólamenningu, nemendur, forráðamenn og starfsfólk.

Verkfærakistan er lifandi skjal og sífellt verið að bæta við hugmyndum í kistuna.

### Ýmis verkefni og leikir

#### Stígum yfir línuna

Sett lína þvert yfir kennslustofuna. Kennarinn les upp fullyrðingu. Ef fullyrðingin á við um nemandann stígur hann yfir línuna. Hóparnir sitthvoru megin við línuna horfa hver á annan. Fullyrðingarnar eru ólíkar eftir málsatvikum hverju sinni. Æskilegt er að kennarar og starfsmenn sem koma að hópnum taki þátt í leiknum. Dæmi um fullyrðingar:

- Þið sem hafið orðið fyrir stríðni yfir því hvernig þið lítið út, stígið yfir línuna.
- Þið sem hafið tekið þátt í baktala, stígið yfir línuna.
- Þið sem hafið verið baktöluð, stígið yfir línuna.
- Þið sem hafið verið leið í skólanum, stígið yfir línuna.
- Þið sem hafið verið einmanna í skólanum, stígið yfir línuna.
- Þið sem hafið verið hrædd við að mæta í skólann, stígið yfir línuna.
- Þið sem hafið orðið fyrir einelti, stígið yfir línuna.
- Þið sem hafið lagt í einelti, stígið yfir línuna.

Að lokum er spurt, er það svona sem við viljum hafa skólann okkar?

#### Ef þú bara þekktir mig

Nemendur eru beðnir að finna einhvern í hópnum sem þeir hafa ekki átt mikil samskipti við áður, eða eru ólíkir þeim á einhvern hátt og setjast niður með viðkomandi og ræða saman. Gott er ef kennarar og starfsfólk geta tekið þátt í verkefninu með nemendum. Nemendur fá blöð í hendurnar þar sem þeir taka viðtal við hvorn annan undir yfirskriftinni: *Það sem ég vissi ekki um (nafn)*. Dæmi um viðtalsspurningar:

- Hverjir eru í fjölskyldunni þinni?
- Hvað finnst þér skemmtilegast að gera?
- Hver er besta lífsreynsla þín?
- Hver er versta lífsreynsla þín?
- Hver er fyrirmyndin þín?

- Hvert er lífsmottóið þitt?

Viðtalsblöðin eru síðan hengd upp á vegg skólans.

## Vertu breytingin

Áður en farið er af stað með þetta verkefni getur verið gott að sýna nemendum myndina eða brot úr myndinni: “Pay it forward”. Tekin umræða í kjölfarið um hvernig nemendur upplifa skólabraginn/bekkjjarbraginn (í hópum ef þörf krefur) og hvernig þeir myndu vilja hafa hann. Nemendur beðnir um að hugleiða og deila með hópnum hvað þeir gætu gert til þess að efla skólabraginn og láta gott af sér leiða og hvað þurfi að breytast til þess að þetta nái fram að ganga. Hópnum er svo skipt í minni hópa (4-5 nemendur) velur sér hugmynd og hrindir henni í framkvæmd. Nemendur skrifa niður hugmynd sína og næstu skref, skipta með sér verkum og vinna saman að framkvæmdinni. Dæmi um verkefni gæti verið góðverk fyrir einhvern, stýra leikjum fyrir yngri nemendur, aðstoða skólaliða við þrif, taka að sér verk fyrir einhvern, gera sér far um að hrósa sem oftast o.fl. Nemendur hafa tvær vikur til þess að hrinda þessari hugmynd í framkvæmd og er mikilvægt að þeir fái tíma til að undirbúa það á skólatíma. Auk þess hafa nemendur frjálssar hendur til að hittast utan skóla og vinna að verkefninu hafi þeir áhuga. Afrakstrinum er svo skilað með eins konar uppskeruhátíð á sal t.d. á bekkjarkvöldi og er tilvalið að bjóða foreldrum. Nemendur segja frá eða sýna myndband um sín verkefni þar sem það kemur fram hvað þeir gerðu, hvers vegna, hvernig það gekk og hvað þau lærðu persónulega af verkefninu. Markmiðið er að þau sýni öðrum góðvild og með því eykst samkennd þeirra fyrir öðrum og sjálfum sér og þau læra betur að setja sig í spor annarra og átta sig á því að þau hafa heilmikið um það að segja sjálf hvernig andinn er í bekknum. Þau hafa rödd og hún þarf að heyrast.

## Sjálfskoðunarspjöld

Hægt er að vinna með sjálfskoðunarspjöldin á ýmsa vegu. Nemendur geta dregið eitt spjald og skrifað niður hugleiðingar sínar. Nemandi getur dregið spjald og rætt svarið við kennara eða annan nemanda. Svo má einnig draga spjald og ræða í hóp. Dæmi um spurningu á sjálfskoðunarspjaldi eru:

- Lýstu fullkomnum degi
- Hvað elskar þú við sjálfa/n þig?
- Ef þú gætir skipt um hlutverk við einn vina þinna í einn dag, hver væri það?
- Hvað er það sem þú ert stoltastur/stoltust af?

Sjálfskoðunarspjöld eru aðgengileg inni hjá deildarstjóra eldra stigs.

## AHA kassinn

Hægt er að vinna með AHA kassann á ýmsa vegu. Í kassanum má finna klípusögur, umræðuspurningar og verkefni úr sögunum sem má taka fyrir í hópum. Þegar farið er í gegnum verkefnin er vísað í styrkleikaspjöld, gildisspjöld og tilfinningaspjöld sem fylgja kassanum og má nýta til að dýpka umræður um klípusögurnar. Efnið er víða notað í fermingarfræðslu en hægt er að sneiða framhjá kristilegri umræðu eftir þörfum og velja úr þau verkefni sem henta. AHA kassinn er aðgengilegur inni hjá deildarstjóra eldra stigs.



## Styrkleikakort

Hægt er að vinna með styrkleikakortin á ýmsa vegu. Dæmi um verkefni:

- Fjórir nemendur eru saman í hóp og dreifa spjöldunum á borð.
- Hver og einn velur einn styrkleika sem hann kannast við í eigin fari og rökstyður með dæmi.
- Allt sett í bunkann aftur.
- Hver og einn velur einn styrkleika fyrir annan aðila í hópnum og útskýrir með dæmum.
- Hver og einn velur einn styrkleika sem hann vill styrkja í eigin fari og útskýrir.

Aftan á styrkleikakortunum eru einnig dæmi um spurningar og vangaveltur sem má taka fyrir með nemendum. Styrkleikakortin eru aðgengileg hjá deildarstjóra eldra stigs.

## Hrósspjöld

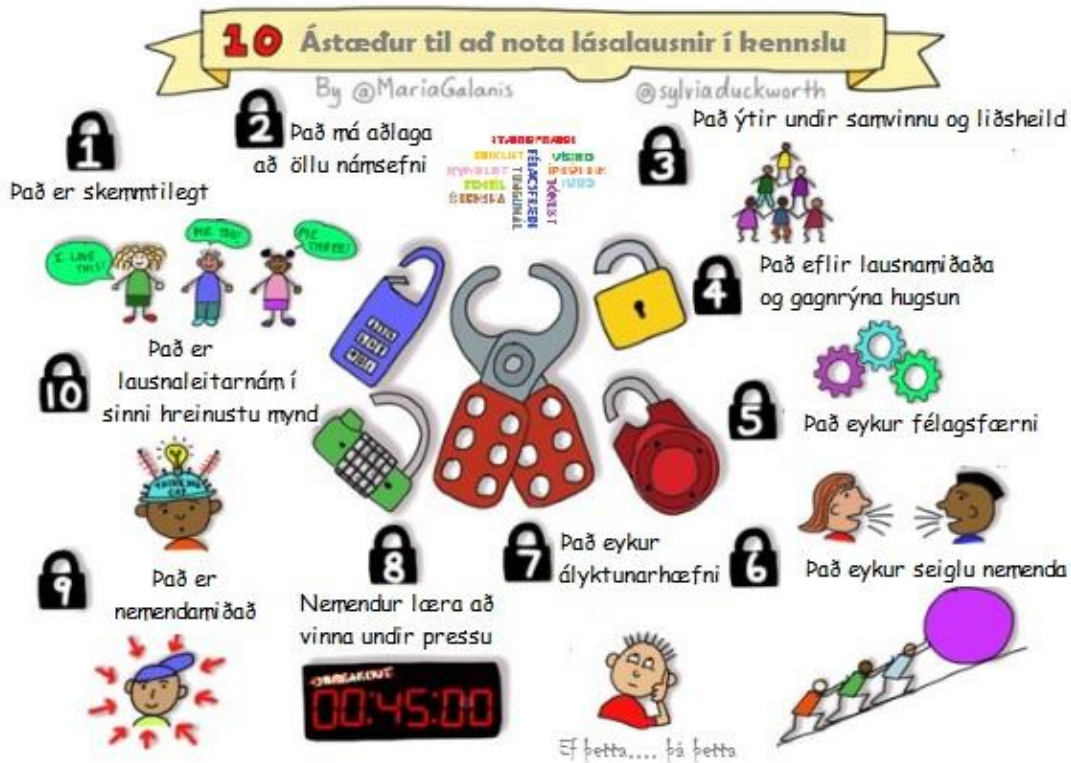
Límdur pappadiskur aftan á bak allra nemenda. Nemendur ganga svo um að skrifa hrós hver annars á pappadiskana. Allir skrifa hrós hjá öllum. Tilvalið að kennarar og starfsfólk taki þátt í þessu.

## Að leiða blindan

Nemendur para sig saman tveir og tveir, helst með einhverjum sem þeir þekkja ekki endilega mjög vel. Bundið er fyrir augu annars nemandans og svo farið í gönguferð um nærumhverfi skólans. Sá sem er ekki með bundið fyrir augun þarf að leiðbeina hinum og sá blindi þarf að treysta honum. Eftir dágóða stund skipta þeir um hlutverk.

## Lásalausnir (e. Breakout)

Nemendur vinna saman í litlum hópum við að leysa gátur. Verkefnin má aðlaga að öllum greinum og aldurshópum en öll eiga þau sameiginlegt að reyna á samvinnu, félagsfærni, lausnamiðaða og skapandi hugsun, athyglisgáfu og seiglu.



## Dæmi um heimaverkefni

### Þrjú góðir hlutir

Þessi upplifun felst í því að hugsa daglega um þrjú góða hluti sem áttu sér stað yfir daginn og hver þáttur manns var í þeim. Nemendur geta ýmist skrifað þetta hjá sér í dagbók eða þá að kennari getur hvatt foreldra til að taka þátt í þessu verkefni og lagt til að fjölskyldan ræði þetta t.d. við kvöldverðarborðið og allir í fjölskyldunni taki þátt í að segja frá þremur góðum hlutum. Markmiðið er að einblína á það sem gekk vel en ekki á það sem fór úrskeiðis. Með því að íhuga eigin hlutdeild í því sem gekk vel beinum við athyglinni að því hvernig við getum haft áhrif á daglegar jákvæðar upplifanir. Tilvalið er að nemendur ræði upplifun sína af verkefninu á bekkjarfundum.

### Tíu fingur þakklætis

Nemendur halda þakklætisdagbók þar sem þeir skrifa niður 10 hluti á hverjum degi sem þeir eru þakklátir fyrir, litlir og stórir. Tilvalið að kennarar og starfsfólk taki þátt í þessu. Upplifunina má svo ræða á bekkjarfundum. Þakklætisæfingar gera okkur kleift að takast betur á við mótlæti auk þess sem þær styrkja samskipti. Þakklæti fer þar að auki illa saman við neikvæðar tilfinningar.

## Góðverk

Nemendur gera góðverk sem þeir láta ekki vita af en skrifa um það og afhenda kennara.

## Þakklætisbréf

Hver og einn nemandi velur einhvern í sínu lífi sem hefur reynst honum vel og skrifar honum bréf þar sem hann þakkar honum fyrir og setur það í póst/inn um lúgu/afhendir það. Upplifunina má ræða á bekkjarfundum.

## Viðauki 10 - Tilvísun til lausnateymis Álfhólsskóla

## TRÚNAÐARMÁL

Dagsetning móttöku í lausnateymi: \_\_\_\_\_

Nafn tilvísunaraðlila:	Kennitala:
Nemandi/nemendur:	Bekkur/bekkir:
Umsjónarkennari:	

Óskað er eftir aðstoð vegna:

 Hegðunarvanda       Samskiptavanda       Agavanda       Annað

Nánari lýsing á málsatvikum:

Úrræði skóla/kennara hingað til?

Samþykkt tilvísunar:

\_\_\_\_\_  
*Fulltrúi lausnateymis*\_\_\_\_\_  
*Dagsetning*\_\_\_\_\_  
*Umsjónarkennari*\_\_\_\_\_  
*Dagsetning*