



Streita í lífi grunnskólabarna á Íslandi 2003

Viðhorf ráðgjafarþekkinga umboðsmanns barna og
fulltrúa í nemendaráðum grunnskólanna



Umboðsmaður barna
desember 2003

Efnisyfirlit

Formáli umboðsmanns barna	3
1. kafli Viðhorf Ráðgjafarbekkja umboðsmanns barna	5
Inngangur	5
Úrtak	5
Svarhlutfall og samsetning úrtaksins	6
Niðurstöður	7
Lokaorð	13
Viðauki 1	
Hvað finnst ykkur um verkefnið Ráðgjafarbekkir umboðsmanns barna?	15
2. kafli Viðhorf fulltrúa í nemendaráðum grunnskólanna	17
Inngangur	17
Niðurstöður	18
Lokaorð	22
3. kafli Samantekt	23
Niðurstöður	23
Lokaorð	26
Viðauki 2	
Spurningakönnun, lögð fyrir Ráðgjafarbekki umboðsmanns barna	28
Viðauki 3	
Pakkarbréf til ráðgjafa umboðsmanns barna	31

Formáli umboðsmanns barna

Umboðsmanni barna er ætlað að stuðla að bættum hag barna, yngri en 18 ára, og standa vörð um réttindi þeirra, hagsmuni og þarfir, sbr. 1. gr. laga um umboðsmann barna, nr. 83/1994.

Til þess að geta gegnt hlutverki mínu sem umboðsmaður barna þarf ég að afla mér vitneskju um skoðanir barna og unglunga á hinum ýmsum málefnum sem þau varða. Að mínu mati er mikilvægast að heyra skoðanir og sjónarmið umbjóðenda minna, beint og milliliðalaust. Af þeim sökum hef ég m.a. heimsótt börn og unglunga víða um land, s.s. í leikskólum, grunnskólum og félagsmiðstöðvum; haldið málþing, þar sem þau hafa verið fyrirlesarar og rætt ýmis hagsmunamál sín. Sömuleiðis hafa verið haldnar ráðstefnur á vegum embættisins, þar sem börn og unglungar hafa sest á rökstóla með fullorðna fólkinu og rætt um einelti, atvinnupáttöku barna og unglunga, og ekki síst um rétt þeirra til virkrar þátttöku í lýðræðissamfélaginu. Netþing- unglungaþing umboðsmanns barna hafa verið haldin í tvígang þar sem margt eftirtektarvert hefur borið á góma. Þá gegnir heimasíðan www.barn.is þýðingarmiklu hlutverki en í gegnum hana geta umbjóðendur mínir komið skoðunum sínum beint á framfæri við mig, opinberan talsmann þeirra og málsvara, jafnt gagnvart opinberum aðilum, sem og einkaaðilum.

Í lok síðasta árs ákvað ég að leita nýrra leiða til að fá fram skoðanir og sjónarmið minna ungu umbjóðenda, hinna eiginlegu sérfræðinga í málefnum barna og unglunga. Ég setti í gang tilraunaverkefnið *Ráðgjafarþekkir umboðsmanns barna* en réð sérstakan verkefnisstjóra, Róbert Ragnarsson, til að hafa umsjón með verkefninu og úrvinnslu þess. Í verkefninu tóku þátt 18 þekkir í jafnmörgum skólum um allt land. Ráðgjafarnir voru samtals 322 nemendur á aldrinum 10-12 ára. Lagðar voru þrjár spurningakannanir fyrir Ráðgjafarþekkina. Í þeirri fyrstu var spurt um líðan þeirra í skólanum og aðbúnað þar. Önnur könnunin fjallaði um lífið að skóladegi loknum. Þriðja og síðasta könnunin, sem lögð var fyrir ráðgjafana fjallar síðan um streitu í lífi grunnskólabarna á Íslandi.

Á árlegum fundi umboðsmanna barna á Norðurlöndum var samþykkt að kanna hugmyndir barna og unglunga, á aldrinum 10-15 ára, um streitu. Þar eð ég hafði þegar ákveðið að leggja könnun fyrir Ráðgjafarþekkina, sem í sátu börn á aldrinum 10-12 ára, um sama efni, ákvað ég að senda jafnframt spurningakönnun til nemendaráða grunnskólanna með tölvupósti. Tilgangurinn var fyrst og fremst að stækka úrtakið, sem og að fá viðbrögð eldri hóps barna.

Niðurstöður þessara tveggja spurningakannana eru birtar hér á eftir. Í fyrsta kafla súa, sem lögð var fyrir Ráðgjafarþekkingu. Í öðrum kafla súa, sem lögð var fyrir fulltrúa nemendaráða grunnskólanna og í þriðja kafla er birt samantekt þar sem bornar eru saman niðurstöður þessara tveggja kannana.

Síðla árs 1992 var samningurinn um réttindi barnsins, í daglegu tali nefndur Barnasáttmálinn, fullgiltur af Íslands hálfu. Þetta felur í sér að íslensk stjórnvöld eru bundin af þjóðarétti til að fylgja ákvæðum hans, m.a. við setningu laga um málefni barna, sem og við lagaframkvæmd hér á landi. Eitt helsta markmið Barnasáttmálans er að börn fái tækifæri til að þroskast þannig að þau verði upplýstir og ábyrgir einstaklingar. Sáttmálinn viðurkennir börn sem manneskjur og innbyrðis jafningja. Hann felur í sér ótvíræða viðurkenningu á því að börn eru sjálfstæðir einstaklingar með eigin réttindi. Börn sem myndað geta eigin skoðanir eiga rétt á að láta þær í ljós í öllum málum, sem þau varða, og stjórnvöldum ber að taka réttmætt tillit til skoðana barnanna í samræmi við aldur þeirra og þroska.

Það er einlæg von mín að framkomnar skoðanir sérstakra ráðgjafa minna, sem og fulltrúa nemendaráða, nái eyrum þeirra, sem með valdið fara í málefnum þeirra, innan stjórnarsýslu ríkis og sveitarfélaga.

Reykjavík, 22. desember 2003.

Þórhildur Línadal

1. kafli

Viðhorf Ráðgjafarþekkinga umboðsmanns barna

Inngangur

Umboðsmaður barna, Þórhildur Líndal, stóð fyrir tilraunaverkefni Ráðgjafarþekkinga umboðsmanns barna veturinn 2002-2003. Þetta verkefni byggir á norrænni fyrirmynd. Þrjár spurningakannanir voru lagðar fyrir. Fyrsta könnunin í desember 2002, og var þá leitað eftir skoðunum ráðgjafanna á aðbúnaði á vinnustað þeirra, í skólanum. Önnur könnunin var lögð fyrir ráðgjafana í febrúar 2003, en þar spurði umboðsmaður hvað ráðgjafarnir hafi fyrir stafni að skóladegi loknum. Þriðja, og síðasta könnunin, þar sem spurt var um viðhorf ráðgjafanna til streitu í lífi barna og unglinga á Íslandi, var síðan lögð fyrir í maí 2003. Niðurstöður hennar eru birtar hér.

Úrtak

Ráðgjafarþekkingirnir voru 18 talsins í 18 skólum víðsvegar af landinu, eða 322 nemendur alls. Landinu var skipt upp í átta skólasvæði: (Höfuðborgarsvæði, Vesturland, Vestfirði, Norðvesturland, Norðausturland, Austurland, Suðurland og Suðurnes). Af hverju svæði voru valdir tveir skólar, nema af höfuðborgarsvæðinu, en þaðan voru þeir fjórir. Skólarnir voru valdir með tilviljunarúrtaki. Eftirtaldir skólar voru dregnir út:

- ◆ Njarðvíkurskóli
- ◆ Stóru-Vogaskóli
- ◆ Vallaskóli Selfossi
- ◆ Grunnskólinn á Blönduósi
- ◆ Varmahlíðarskóli
- ◆ Dalvíkurskóli
- ◆ Síðuskóli Akureyri
- ◆ Grunnskólinn á Bakkafirði
- ◆ Grunnskólinn í Breiðdal
- ◆ Grunnskólinn í Stykkishólmi

Að auki höfðu eftirtaldir átta skólar boðið sig fram til þátttöku:

- ◆ Grunnskóli Súðavíkur

- ◆ Varmárskóli Mosfellsbæ
- ◆ Mýrarhúsaskóli Seltjarnarnesi
- ◆ Smáraskóli Kópavogi
- ◆ Fellaskóli Reykjavík
- ◆ Grunnskóli Bolungarvíkur
- ◆ Grunnskóli Borgarness
- ◆ Þykkvabæjarskóli Djúparhreppi

Svarhlutfall og samsetning úrtaksins

Svarhlutfallið í þessari síðustu spurningakönnun, er lögð var fyrir Ráðgjafarþekki umboðsmanns barna skólaárið 2002-2003, var 77,6%, eða 250 nemendur af þeim 322 nemendum sem fengu spurningalistann sendan. Þetta var góð svörun, en samt mun lakari en í fyrri könnunum, þar sem svarhlutfall var rúmlega 95%. Kynjaskipting var nánast jöfn, stúlkur 52% og drengir 48%. Ráðgjafarþekkir voru samansettir af 10-12 ára nemendum á miðstigi grunnskólans, þ.e. í 5., 6. og 7. bekk. Aldursskipting var þessi, eftir bekkjum:

- 5. bekkur 160 nemendur eða 64%
- 6. bekkur 44 nemendur eða 17,6%
- 7. bekkur 46 nemendur eða 18,6%.

Aldursskiptingin var mun ójafnari en í síðustu tveimur könnunum. Stærð 5. bekkjar skýrist af því að í einum bekknum eru 38 nemendur, en svo virðist sem færri nemendur eldri bekkjanna hafi svarað þessari könnun, en hinum tveimur fyrri. Skýringa er líklega að leita í tímasetningu könnunarinnar. Hún var lögð fyrir í lok skólaárs, og voru eldri nemendur nokkurra skólanna í skólaferðalagi eða annarri útiveru.

Skólunum var sem fyrr skipt upp í þrjá flokka eftir stærð þeirra:

- Færri en 150 nemendur, 7 skólar
- 150 til 400 nemendur, 5 skólar
- fleiri en 400 nemendur, 7 skólar

Með því að skipta úrtakinu upp á þennan hátt var vonast til að fá fram mismunandi viðhorf ráðgjafanna með tilliti til stærðar skóla þeirra. Þar sem úrtakið var einungis 322 einstaklingar er varhugavert að alhæfa út frá niðurstöðunum. Hér er því eingöngu um vísbendingar að ræða.

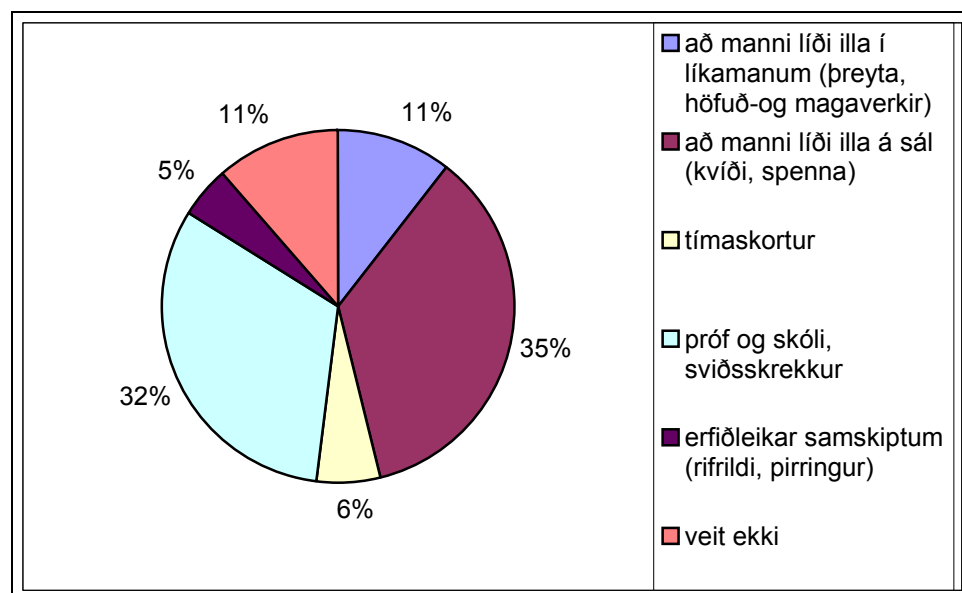
Niðurstöður

Hvað er streita?

Í ljósi þess að ráðgjafar umboðsmanns barna eru á aldrinum 10-12 ára, þótti rétt að athuga í upphafi hvort þeir skildu hugtakið „streita“. Ráðgjafarnir voru þess vegna spurðir um hugmyndir þeirra um streitu. Svarmöguleikar voru opnir og því komu margskonar svör fram, en velflestir ráðgjafanna virtust gera sér grein fyrir hvað felst í hugtakinu. Þegar ráðgjafarnir voru spurðir um hugmyndir þeirra um „streitu“, komu eftirfarandi svör:

- Líkamleg vanlíðan. Að líða illa líkamlega, t.d. höfuð- eða magaverkur, eða þreyta.
- Andleg vanlíðan. Að líða illa sálarlega t.d. vegna kvíða, hræðslu, spennings eða ópolinmæði.
- Tímaskortur. Að hafa mikið að gera, alltaf að flýta sér, eða vera of sein(n).
- Skólinn, t.d. kvíði vegna prófa og ótti við að koma fram fyrir hóp.
- Erfið samskipti t.d. rifrildi og pirring.
- Veit ekki.

Mynd 1. Þegar þú hugsar um orðið streita, hvað dettur þér þá í hug?



Eins og mynd 1 sýnir, dettur flestum ráðgjafanna í hug andleg vanlíðan og skólinn þegar þeir hugsa um streitu, eða rúm 30% í hvoru tilviki. Líkamleg vanlíðan er það sem kemur upp í huga um 11% þeirra, og 6% nefna tímaskort.

Þar eð einungis 11% ráðgjafanna dettur ekkert í hug þegar þeir hugsa um orðið streita má draga þá ályktun að umræða um streitu í samfélaginu nái til mikils meirihluta barna og unglunga, og að þau skilji hvað hugtakið felur í sér.

Dæmi um svör:

Stelpa í 5. bekk:

Að vera kvíðin eða óþolinmóð, drífa sig.

Strákur í 5. bekk:

Alltof seinn.

Strákur í 7. bekk:

Að vera spenntur, til dæmis fyrir próf.

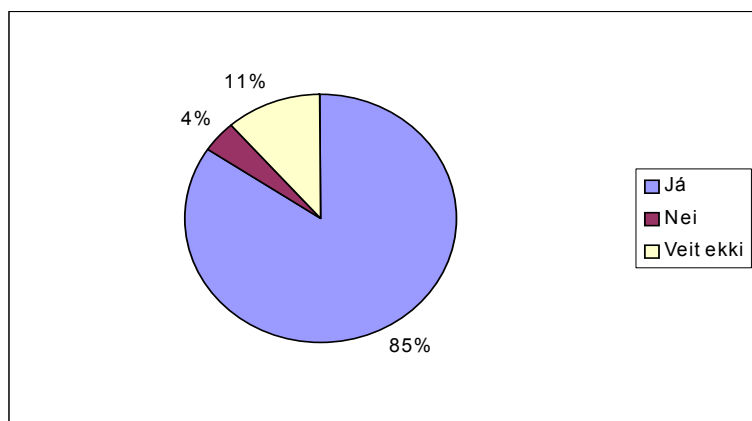
Stelpa í 6. bekk:

Þegar ég hugsa um stress, dettur mér í hug að manni líði illa og geti ekki einbeitt sér.

Eru börn haldin streitu?

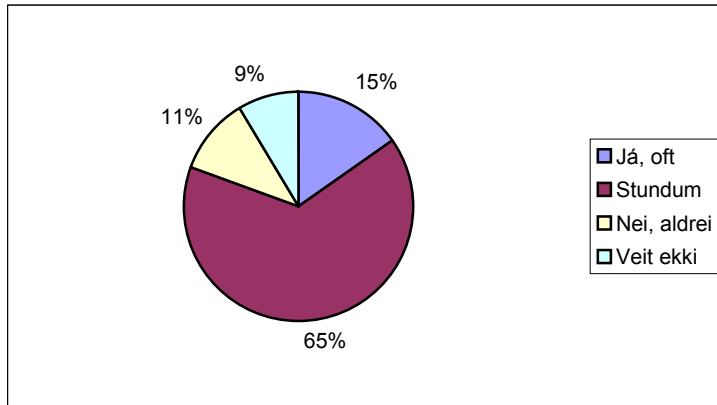
Ráðgjafarnir virðast, eins og fyrr segir, gera sér grein fyrir hvað felst í hugtakinu streita. Því næst voru þeir spurðir hvort þeir telji börn geta fundið fyrir streitu.

Mynd 2. Geta börn á þínum aldri fundið fyrir streitu?



Yfirgnæfandi meirihluti ráðgjafanna telur að börn geti fundið fyrir streitu, eða um 85% aðspurðra. Í framhaldinu var spurt hvort ráðgjafarnir finndu sjálfir fyrir streitu.

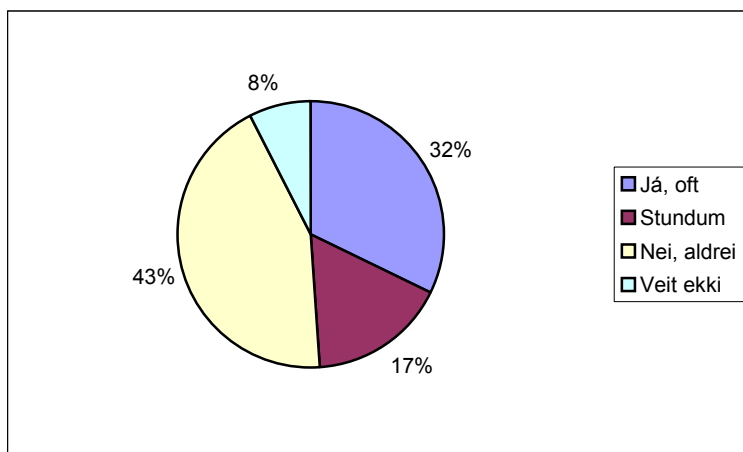
Mynd 3. Finnur þú fyrir streitu?



Mikill meirihluti þeirra, eða 65% finnur stundum fyrir streitu, og 15% þeirra oft. Það er eftirtektarvert að 80% ráðgjafanna, sem eru börn á aldrinum 10-12 ára finna stundum eða oft fyrir streitu. Aðeins 11% ráðgjafanna segist aldrei finna fyrir streitu.

Eins og fram er komið dettur 32% ráðgjafanna í hug skólinn, eða kvíði vegna prófa og annarra viðburða, sérstaklega þar sem þau þurfa að koma fram fyrir hóp af fólki, þegar þau hugsa um orðið streita. Það er í samræmi við svör við næstu spurningu, en þar spurði umboðsmaður ráðgjafa sína hvort þeir hafi fundið fyrir kvíða vegna prófa eða annarra verkefna í skólanum.

Mynd 4. Hefurðu fundið fyrir kvíða vegna prófa eða annarra verkefna í skólanum?

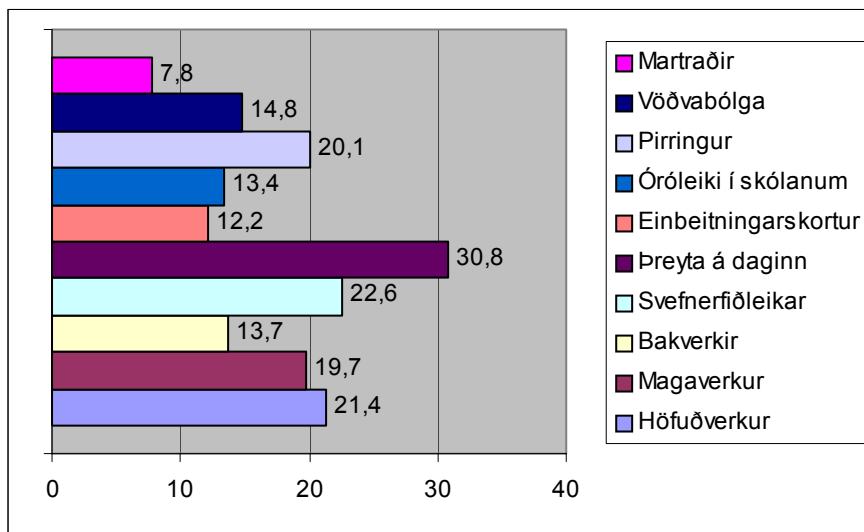


Tæplega helmingur ráðgjafanna hefur orðið var við kvíða vegna prófa. 32% þeirra segist hafa oft fundið fyrir kvíða vegna prófa eða í tengslum við önnur verkefni, sem unnin eru í skólanum og önnur 17% finna stundum fyrir kvíða vegna þessa.

Ýmsir kvillar hafa verið tengdir við streitu, eða stress. Ráðgjafarnir voru beðnir að merkja við hvort þeir finndu aldrei, sjaldan eða oft fyrir einhverjum þessara kvilla:

- Höfuðverkur
- Magaverkur
- Bakverkir
- Svefn erfiðleikar
- Preyta á daginn
- Einbeitningarskortur
- Óróleiki í skólanum
- Pírringur
- Vöðvabólga
- Martraðir

Mynd 5. Hefurðu fundið fyrir einhverjum eftirfarandi kvillum/veikindum, síðastliðinn mánuð? (Myndin sýnir svör þeirra sem segjast finna oft fyrir þessum kvillum/veikindum)



Ánægjulegt var að sjá að langflestir ráðgjafanna finna sjaldan eða aldrei fyrir ofangreindum kvillum. Þó er um fimmtungur þeirra sem finnur oft fyrir þeim. Mynd 5 sýnir hversu stórt hlutfall ráðgjafa umboðsmanns barna hefur oft fundið fyrir ofangreindum kvillum síðastliðinn mánuð.

Margir ráðgjafa umboðsmanns barna fá greinilega ekki nægan svefn, sem veldur hjá þeim þreytu og getur stuðlað að pírringi hjá þeim, sem og verkjum í baki, maga og höfði. Það er almennt viðurkennt að börn og unglingar þurfi a.m.k. átta tíma svefn á sólarhring. **Þessar niðurstöður gefa vísbendingu um að fimmtungur barna á Íslandi þjáist af streitutengdum kvillum.** Nauðsynlegt er að rannsaka þessi mál frekar og finna viðeigandi lausnir, m.a. í samráði við börnin.

Hverjar eru ástæður streitu hjá börnum?

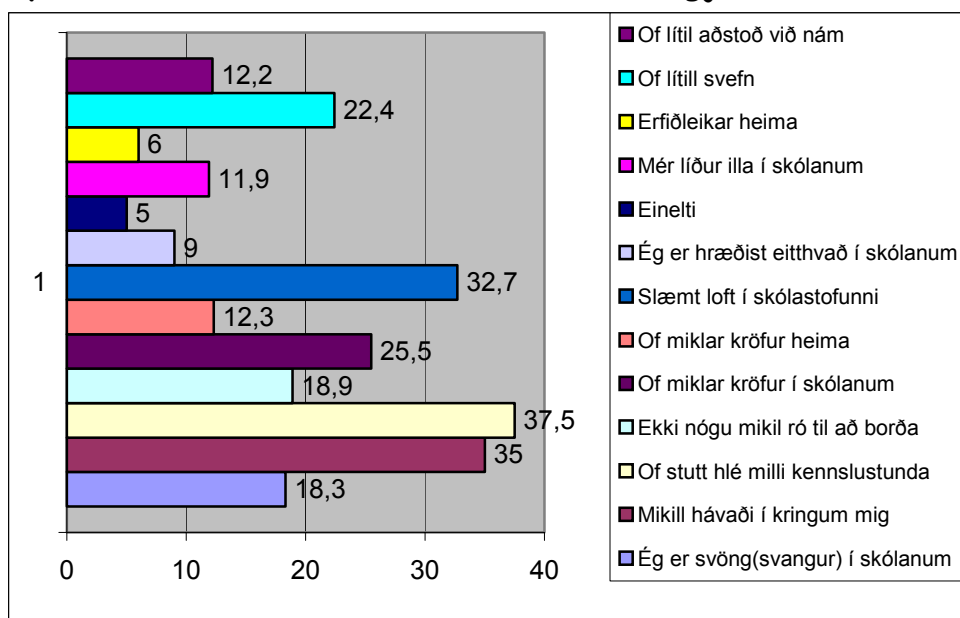
Umboðsmaður barna hafði áhuga á að heyra álit ráðgjafanna á því hvað það er sem veldur streitu hjá börnum. Sérstaklega hvort vinnuálag sé of mikið í skólanum. Ráðgjafarnir voru spurðir hvort þeir nái að ljúka við verkefni sín á réttum tíma. Einungis 2,5 % ráðgjafanna segjast næstum aldrei, eða

aldrei ná að ljúka við verkefni á tilskildum tíma. Tæp 68% ná því hins vegar alltaf, eða næstum alltaf. Athygli vekur að 28% ráðgjafanna ná aðeins stundum að ljúka við verkefni á réttum tíma. Aðspurðir um ástæður þessa nefna flestir ráðgjafanna óskipulag, þreytu eða leti af sinni hálfu sem orsök, eða tæp 49%. Auk þess nefna 27% ráðgjafanna námserfiðleika.

Þessar niðurstöður benda til þess að vinnuálag sé hæfilegt, enda ná flestir að ljúka verkefnum sínum á réttum tíma. Þær benda ennfremur til þess að sumir ráðgjafanna þurfi á aðstoð að halda við lausn verkefna sinna, ekki síst við að skipuleggja þann tíma sem fer í úrlausn þeirra.

Ráðgjafarnir voru ennfremur spurðir hvaða þætti þeir telji streituvaldandi í sínu umhverfi. Boðið var upp á þrettán svarmöguleika.

Mynd 6. Helstu streituvaldar í umhverfi ráðgjafa umboðsmanns barna.



Eins og sjá má af mynd 6 telur stór hluti ráðgjafanna of lítinn svefn valda streitu í lífi sínu.

Of stutt hlé milli kennslustunda, mikill hávaði og slæmt loft í skólastofunni, sem og miklar kröfur í skólanum eru helstu streituvaldarnir að mati ráðgjafanna, auk svefnleysis. Ráðgjafarnir virðast heldur ekki fá nógu mikið að borða, og ekki næga ró til að matast. Þessar niðurstöður eru í samræmi við þær niðurstöður sem komu fram í fyrri könnun umboðsmanns barna á aðbúnaði á vinnustað barna í skólanum, en þar kvörtuðu ráðgjafarnir undan hávaða og óróleika.

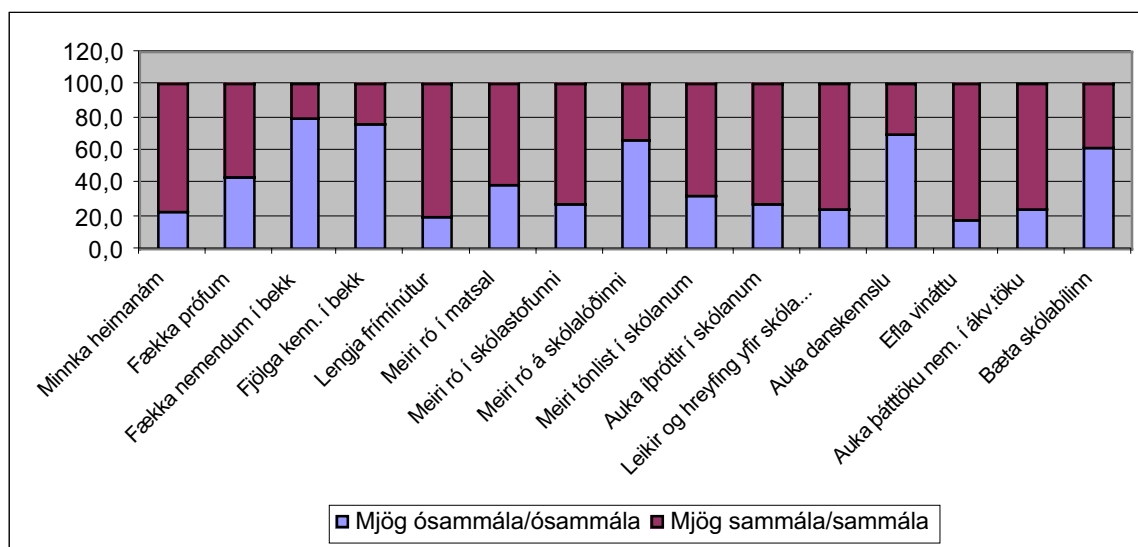
Leiðir til úrbóta

Að lokum voru ráðgjafarnir spurðir hvaða leiðir þeir telji færar til að draga úr streitu hjá börnum og unglíngum. Boðið var upp á 15 svarmöguleika og þeir beðnir að merkja við hvort þeir væru mjög sammála eða sammála, ósammála eða mjög ósammála.

Svarmöguleikar:

- Minnka heimanám
- Fækka prófum
- Fækka nemendum í hverjum bekk
- Fjölga kennurum í hverjum bekk
- Lengja frímínútur
- Hafa meiri ró í matsalnum
- Hafa meiri ró í skólastofunni
- Hafa meiri ró á skólalóðinni
- Hafa meiri tónlist í skólanum
- Auka íþróttir í skólanum
- Skipuleggja leiki og hreyfingu yfir skóladaginn
- Auka danskennslu
- Efla vináttu og bæta bekkjarbrag
- Auka þátttöku nemenda í ákvarðanatöku
- Bæta skólabílinn

Mynd 7. Hvað finnst þér að ætti að gera til að draga úr stressi hjá börnum?



Eins og sjá má af mynd 7 eru ráðgjafar umboðsmanns barna þeirrar skoðunar að minna heimanám myndi draga úr streitu, en 77% þeirra eru sammála því. Það er þó ekki sú leið sem flestir telja besta. **Flestir ráðgjafanna, eða rúm 80%, telja að best væri að efla vináttu í bekknum og lengja frímínútur til að draga úr stressi.** Aukin þátttaka nemenda í ákvarðanatöku á vegum skólans, aukin hreyfing og íþróttir og almennt meiri ró í skólanum, eru líka þættir sem ráðgjafarnir benda á að gætu verið góðir til að draga úr streitu. Kynin eru þó ekki alveg sammála um hvaða leiðir séu bestar. Drengir eru frekar á því að minnka heimanám en stúlkur. Rúm 85% drengja nefnir það sem álitlegan kost, á móti 69% stúlkna. Drengirnir eru að sama skapi hrifnari af því að efla íþróttir í skólanum til að draga úr streitu. Tæp 85% drengja nefna það sem góða lausn, á móti tæpum 63% stúlkna. Stúlkurnar eru hins vegar hrifnari af því að efla danskennslu en drengir, en tæpur helmingur stúlkna (48%) vill efla danskennslu, á móti tæpum 20% drengja.

Lokaorð

Niðurstöður þessarar könnunar umboðsmanns barna á streitu meðal 10 - 12 ára barna eru að mörgu leyti mjög áhugaverðar. Svör ráðgjafa umboðsmanns barna gefa vísbendingar um að börn og unglingar á Íslandi skilji vel hvað streita þýðir, auk þess sem þeir telja að börn á Íslandi geti upplifað streitu. Þessar niðurstöður benda til þess að umræða um streitu í samfélaginu nái einnig eyrum þeirra. Athygli vekur hversu stórt hlutfall ráðgjafanna hefur fundið fyrir streitu. Þessar vísbendingar gefa tilefni til

að kanna frekar hvað veldur, og þá í samvinnu við skólayfirvöld og nemendur.

Af svörum ráðgjafanna má sjá að margir þeirra fá ekki nægan svefn, sem veldur þeim ýmsum óþægindum yfir daginn, s.s. þreytu, þirringi og verkjum ýmiss konar (sbr. mynd 6). Nægur svefn er ein meginforsenda góðrar heilsu og vellíðunar. Börn og unglingar verða að fá a.m.k. átta klukkustunda svefn á hverjum sólarhring til að geta tekið þátt í daglegu amstri af fullum krafti. Það er hlutverk foreldranna að sjá til þess að börnin fái fullnægjandi svefn.

Auk svefnleysis, nefna ráðgjafar umboðsmanns barna þætti sem snerta skólann, sem helstu orsök streitu í lífi þeirra. Það er að vissu leyti skiljanlegt í ljósi þess að skólinn er vinnustaður barna og unglinga, og þar verja þau mestum tíma. Á mörgum vinnustöðum fullorðinna er mikil áhersla lögð á að bæta vinnuumhverfi og aðstöðu til að draga úr streitu, og efla starfsandann. Svör ráðgjafanna gefa vísbendingar um að skólayfirvöld þurfi að skoða þessi mál í sínum skóla, og gaumgæfa vel bekkjar- og skólabraginn.

Ráðgjafarnir benda á gagnlegar leiðir til að draga úr streitu í skólanum, t.d. með því að efla vináttu innan bekkjarins, draga úr heimanámi, lengja frímínútur og fjölga tækifærum til að stunda leiki og íþróttir. Síðast en ekki síst benda þeir á að auka þurfi áhrif nemenda á ákvarðanir, sem teknar eru innan skólans og varða t.d. aðbúnað í skólastofum, kennsluefni og félagsstarf. Foreldrar og skólayfirvöld þurfa að setjast niður með börnunum og ræða um streitu almennt, orsakir og leiðir til úrlausna.

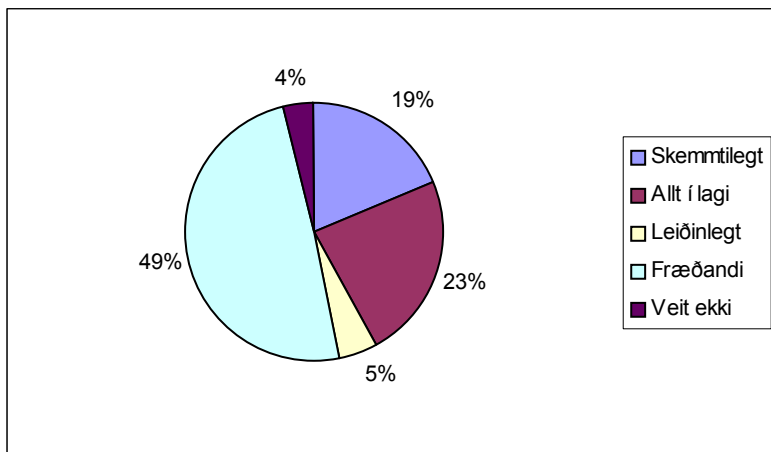
Þær vísbendingar, sem koma fram í svörum ráðgjafa umboðsmanns barna gefa fullt tilefni til að menntamálayfirvöld beiti sér fyrir umfangsmeiri rannsókn á streitu, orsökum hennar og afleiðingum meðal barna og unglinga en hér vannst tóm til að vinna.

Viðauki 1

Umboðsmaður barna hafði, við lok tilraunaverkefnisins, áhuga á að vita hvað ráðgjöfunum fannst um þátttöku þeirra í þessu verkefni: *Ráðgjafarbekkir umboðsmanns barna*. Því var svohljóðandi aukaspurning höfð með í þessari könnun: *Hvað finnst þér um verkefnið Ráðgjafarbekkir umboðsmanns barna?*

Svarmöguleikar voru opnir og því bárust margskonar svör, sem flokkuð voru í 5 flokka: *Skemmtilegt, allt í lagi, leiðinlegt, fræðandi og veit ekki*. Svör í flokknum fræðandi voru flest á þá leið að verkefnið væri gott því nú gætu börn komið skoðunum sínum á framfæri, og að það væri gott að einhver hlustar á og virðir skoðanir þeirra.

Hvað finnst þér um verkefnið Ráðgjafarbekkir umboðsmanns barna?



Tæpur helmingur ráðgjafanna segir verkefnið hafa verið fræðandi, um fimmtungur að það hafi verið skemmtilegt og tæpur fjórðungur að það hafi verið allt í lagi. Ánægjulegt er að sjá að aðeins 5% ráðgjafanna þótti verkefnið leiðinlegt. Þessar niðurstöður benda til þess að full þörf sé á því að börn og unglingar séu spurð álits á málefnum er á þeim brenna. Börnin eru tilbúin og fullfær til þessa jafnvel þótt ung séu að árum.

Dæmi um svör:

Stelpa í 5. bekk

Mér finnst mjög sniðugt að þið spyrjið okkur hvað okkur finnst.

Strákur í 7. bekk

Þetta er skemmtilegt, betra en að læra.

Strákur í 6. bekk

Bara fínt, allt í lagi.

Stelpan í 6. bekk

Mjög fræðandi, nú veit ég hver umboðsmaður barna er og veit að hún hlustar á okkur.

2. kafli

Viðhorf fulltrúa í nemendaráðum grunnskólanna

Inngangur

Í tengslum við árlegan fund umboðsmanna barna á Norðurlöndunum, var ákveðið að kanna hugmyndir barna og unglinga um streitu, eða stress. Á Íslandi eru starfandi nemendaráð í unglingadeildum grunnskólanna, þ.e. í 7.-10. bekk.

Spurningakönnun var send með tölvupósti til allra grunnskóla á landinu um miðjan maí, eða í lok hins íslenska skólaárs. Ekki var um hefðbundna úrtaksrannsókn að ræða, því ekki var dregið sérstakt tilviljunarúrtak. Úrtakið var í raun það sem kallað er hentugleikaúrtak, þ.e. valinn var hentugur hópur til að spyrja, en ekki sérstaklega gætt að því að allir einstaklingar í þýðinu hefðu jafna möguleika á því að lenda úrtakinu. Af því leiðir að varhugavert er að alhæfa út frá niðurstöðum þessarar könnunar. Þær eru í raun aðeins viðhorf þeirra fulltrúa nemendaráða á Íslandi skólaárið 2002-2003 sem svöruðu henni. Erfitt er að gera sér grein fyrir hversu fjölmennur hópur fulltrúar í nemendaráðum er, því ekki eru til aðgengilegar upplýsingar um nemendaráð í íslenskum grunnskólum. Grunnskólar á Íslandi eru 192 talsins, en ekki eru starfrækt nemendaráð í þeim öllum, enda aðeins um lagaheimild að ræða, ekki skyldu.

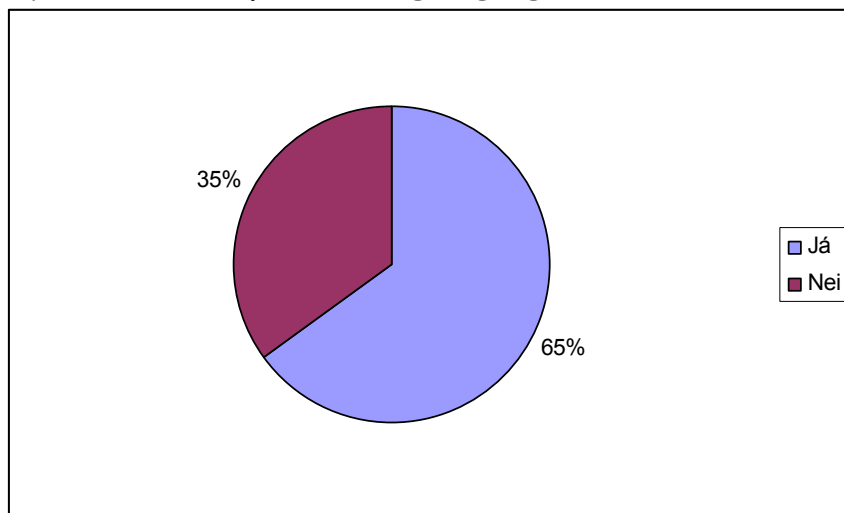
Svörun við spurningakönnun umboðsmanns barna var ágæt, en svör bárust frá 144 fulltrúum nemendaráða. Í sumum skólum svaraði aðeins einn fulltrúi fyrir hönd nemendaráðs síns skóla, en í öðrum náðist í alla fulltrúa. Þarna er því um ákveðna skekkju að ræða, þar eð nemendur í sama skóla hafa mögulega svipuð viðhorf til streitu, þ. á m. til þeirra þátta sem snúa að skólastarfinu. Spurningarnar voru samræmdar milli Norðurlandanna. Þær voru sex talsins, fjórar með föstum svarmöguleikum, auk tveggja opinna spurninga þar sem svarendur voru beðnir að nefna fimm atriði. Ekki var beðið um að svarendur segðu til aldurs eða kyns, og því ekki hægt að greina svörin eftir grunnbreytum.

Niðurstöður

Spurning 1

Fyrst voru fulltrúar nemendaráðanna spurðir almennt hvort þeir teldu börn og unglinga lifa streitufullu lífi.

Mynd 1. Finnst þér börn og unglingar lifa streitufullu lífi?

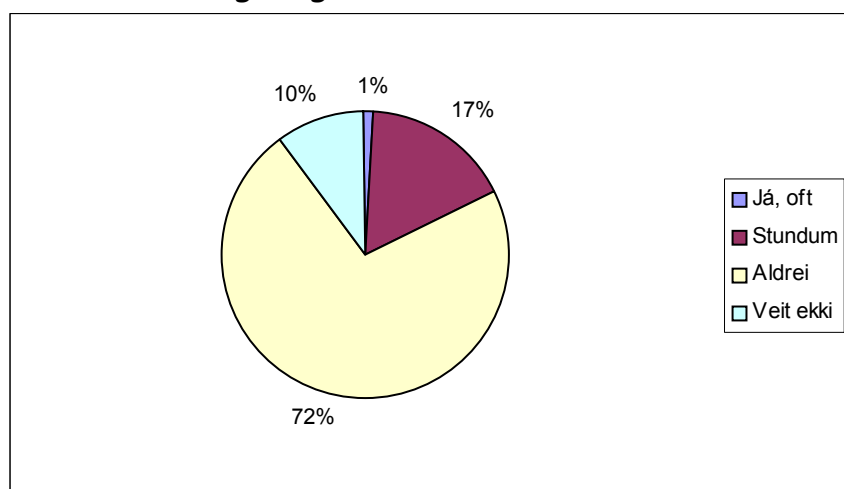


Meirihluti svarenda telur börn og unglinga lifa streitufullu lífi, sem hlýtur að koma nokkuð á óvart.

Spurning 2

Því næst voru fulltrúarnir spurðir hvort samnemendur þeirra leituðu til þeirra vegna streitu.

Mynd 2. Koma nemendur til þín sem nemendaráðsfulltrúa, og kvarta undan streitu og álagi í skólanum?



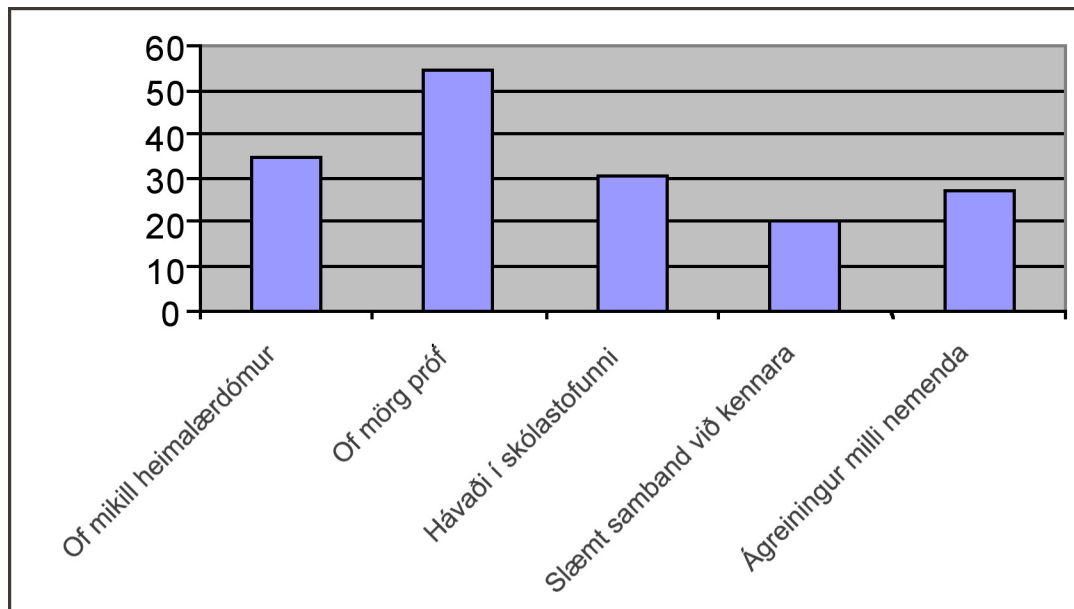
Svo virðist ekki vera, langflestir eða 72%, segja að aldrei hafi verið leitað til þeirra með kvartanir vegna streitu.

Nemendaráðin nýtast greinilega ekki fyrir nemendur sem vettvangur til að koma áhyggjum sínum og kvörtunum á framfæri, enda virðist hafa skapast sú hefð á Íslandi að nemendaráð vinni fyrst og fremst að félagsmálum og skemmtunum, en ekki að hagsmuna- og velferðarmálum nemenda.

Spurning 3

Þá þótti áhugavert að spyrja, hvaða ástæður fulltrúarnir teldu helst liggja að baki því að nemendur finni til streitu í skólanum.

Mynd 3. Hverjar eru að þínu mati helstu ástæður þess að nemendur finna til streitu í skólanum?



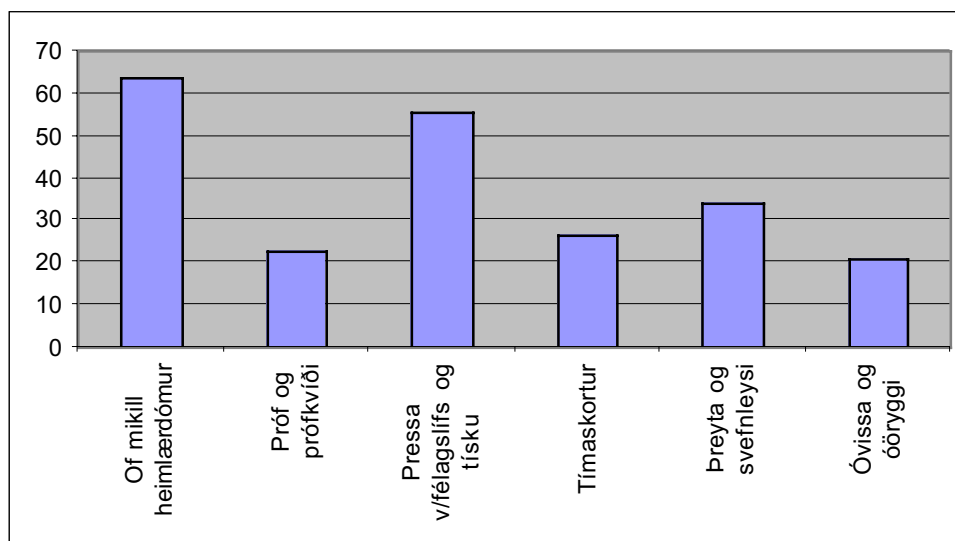
Stærsti hlutinn nefnir of mikið vinnuálag sem helstu ástæðu fyrir streitu nemenda, þ.e. of mörg próf og of mikill heimalærdómur.

Þess ber að geta að ekki voru gefnar leiðbeiningar um að einungis bæri að merkja við einn svarmöguleika og því merktu flestir við fleiri en einn. Töluverður hluti fulltrúanna telja hávaða í skólastofunni og ágreining milli nemenda, sem getur í mörgum tilvikum verið ástæða hávaða, vera streituvaldandi. Þessar niðurstöður eru í samræmi við niðurstöður könnunar umboðsmanns barna á Íslandi á aðbúnaði á vinnustað barna, í skólanum, sem framkvæmd var í lok ársins 2002. Þar kemur fram að hávaði og það sem við getum kallað leiðinlegur bekkjarbragur veldur vanlíðan hjá nemendum.

Spurning 4

Fulltrúarnir voru spurðir um hvað valdi *streitu í þeirra daglega lífi*, og voru beðnir að nefna fimm streituvaldandi þætti. Svör fulltrúanna voru mjög svipuð og nefndu flestir sömu þættina. Í heildina voru sex atriði oftast nefnd: *Of mikill heimalærdómur, próf og prófkvíði, félagslegur þrýstingur, tímaskortur, þreyta og óvissa eða óöryggi*.

Mynd 4. Hvað veldur streitu hjá þér? (Myndin sýnir þau sex atriði sem voru oftast nefnd)

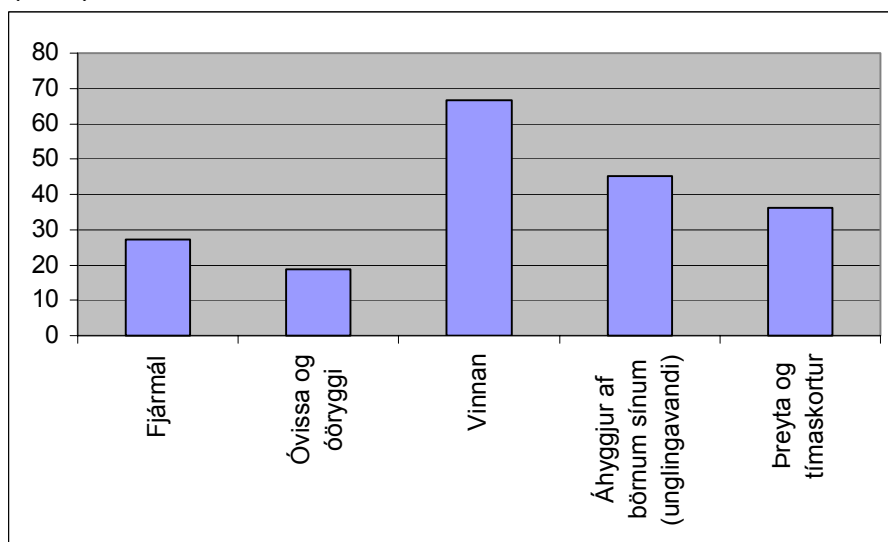


Flestir nefndu aftur of mikinn heimalærdóm, og þó nokkur hluti nefndi próf og prófkvíða sem streituvaldandi þátt. Athygli vekur hve margir nefndu lífsgæðakapphlaupið, félagslegan þrýsting frá samnemendum og tísku sem streituvalda, eða rúmur helmingur. Ungu fólkið hefur, með öðrum orðum, talsverðar áhyggjur af útliti sínu og félagslegri stöðu, svo miklar að það veldur þeim streitu. Þreyta og svefnleysi eru streituvaldandi að mati margna, auk tímaskorts, en þessir tveir þættir og mikið heimanám hljóta að vera samverkandi. Þó nokkur hluti nefndi óvissu og óöryggi sem streituvalda.

Spurning 5

Fulltrúarnir voru auk þessa beðnir að nefna hvaða þætti þeir telji valda *streitu hjá foreldrum þeirra*. Svör fulltrúanna voru aftur mjög svipuð, og nefndu flestir sömu þættina. Í heildina voru fimm atriði oftast nefnd: *Fjármál, óvissa og óöryggi, vinnan, áhyggjur af eigin börnum, þreyta og tímaskortur*.

Mynd 5. Hvað telur þú að valdi streitu hjá foreldrum þínum? (Myndin sýnir þau fimm atriði sem voru oftast nefnd)



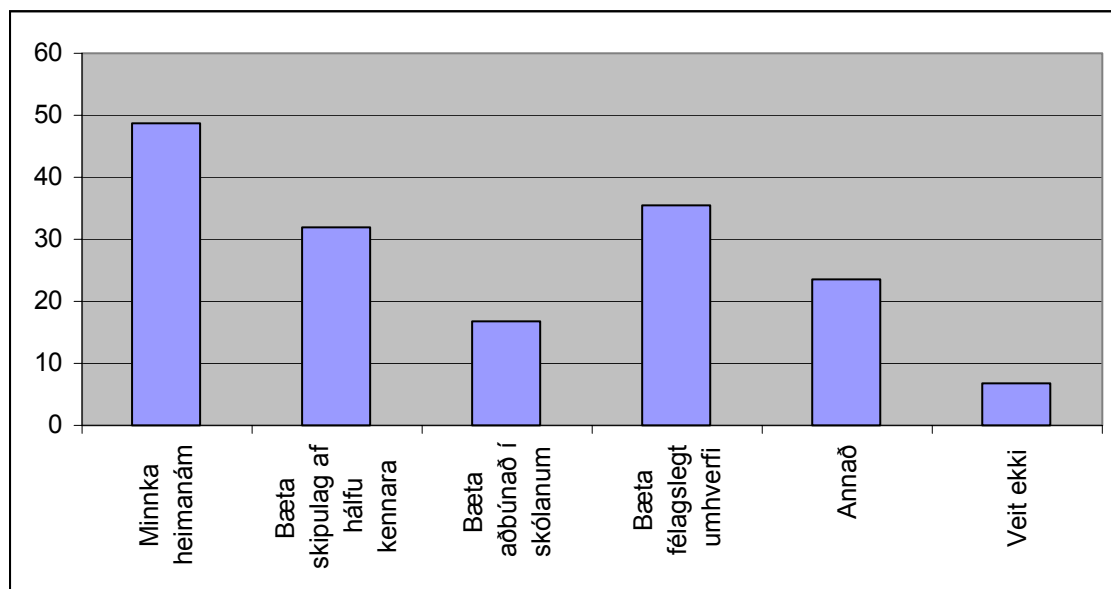
Flestir, eða 67% sögðu vinnuna valda streitu hjá foreldrum. Athygli vekur hve margir fulltrúanna töldu sína eigin hegðun valda streitu hjá foreldrunum, en 45% fulltrúanna nefna áhyggjur foreldra af eigin börnum, og þá helst svokallað unglingsvandamál.

Töluverður hluti, eða 36% nefndu þreytu og tímaskort sem streituvaldandi þátt í lífi foreldra þeirra. Það er áhyggjuefni ef unglingar fá sektarkennd yfir því að foreldrar þeirra hafi ekki tíma eða orku til að sinna börnum sínum sem skyldi. Hér er aðeins um vísbendingar að ræða, en ef að líkum lætur er um samfélagslegt vandamál að ræða sem þarf að rannsaka betur. Fjármál og óvissa voru einnig nefnd sem streituvaldandi þættir.

Spurning 6

Að lokum voru fulltrúarnir spurðir álits á því hvaða leiðir séu bestar til að draga úr streitu hjá nemendum. Sex valmöguleikar voru í boði, og ekki gefnar leiðbeiningar um að merkja aðeins við einn möguleika.

Mynd 6. Hvaða leiðir telur þú bestar til að draga úr streitu hjá nemendum?



Sem fyrr var heimanámið flestum fulltrúunum ofarlega í huga, en 49% þeirra töldu að með því að minnka heimanám, mætti draga úr streitu hjá nemendum. Úrbætur í félagslegu umhverfi (36%), s.s. öflugra félagslíf og bættur skólaandi, og betra skipulag af hálfu kennara (32%), voru að mati fulltrúanna góðar leiðir til að draga úr streitu. Aðbúnaður í skólanum virtist vera í nokkuð góðu lagi, en tæpur fimmtungur nefndi aðrar ótilgreindar lausnir.

Lokaorð

Sem fyrr segir er varhugavert að draga of miklar ályktanir af niðurstöðum þessarar könnunar. Hún gefur þó ákveðnar vísbendingar um hvaða augum fulltrúar í nemendaráðum á Íslandi líta streitu. Athygli vekur hve stór hluti þeirra telur börn og unglinga á Íslandi í dag lifa streitufullu lífi. Helstu ástæður virðast vera of mikið vinnuálag í skólanum, þreyta, lífsgæðakapphlaupið og félagslegur þrýstingur frá samnemendum, þ.e. krafan um að allir séu eins og falli í hópinn. Fulltrúarnir segja svipaða sögu er þeir eru spurðir um streituveldandi þætti í lífi foreldra þeirra. Vinnan, áhyggjur af eigin börnum og þreyta valdi helst streitu hjá foreldrum þeirra. Allt eru þetta samverkandi þættir, of mikil vinna leiðir til mikillar þreytu og skorts á tíma til að sinna börnunum sem skyldi. Vert væri að rannsaka hvort um samfélagslegt vandamál sé að ræða, eða eingöngu tilviljun. Fulltrúarnir bentu á nokkrar leiðir til að draga úr streitu meðal nemenda. Bestu leiðirnar eru að þeirra mati að draga úr heimanámi, bæta vinnuskipulag af hálfu kennara og efla félagslegt umhverfi skólans, t.d. með því að efla félagsmiðstöðina og bæta andann í skólanum.

3. kafli

Samantekt

á viðhorfum Ráðgjafarbekkja umboðsmanns barna og fulltrúa í nemendaráðum grunnskólanna 2003 til streitu

Með því að taka saman niðurstöður framangreindra tveggja kannana má fá nokkuð góðar vísbendingar um viðhorf barna og unglunga á Íslandi til streitu.

Niðurstöður

Hvað er streita?

Hugtakið streita eða „stress“ er mikið notað í daglegri umræðu, en ekki er víst að merking þess sé öllum ljós. Ráðgjafarnir voru þess vegna spurðir um hugmyndir þeirra um streitu. Svarmöguleikar voru opnir og því komu margskonar svör fram, en velflestir ráðgjafanna virtust gera sér grein fyrir hvað felst í hugtakinu. Þegar ráðgjafarnir voru spurðir um hugmyndir þeirra um streitu komu eftirfarandi svör:

- **Líkamleg vanlíðan.** Að líða illa líkamlega, t.d. höfuð- eða magaverkur, eða þreyta.
- **Andleg vanlíðan.** Að líða illa sálarlega t.d. vegna kvíða, hræðslu, spennings eða ópolinmæði.
- **Tímaskortur.** Að hafa mikið að gera, alltaf að flýta sér, eða vera of sein(n).
- **Skólinn,** t.d. kvíði vegna prófa og ótti við að koma fram fyrir hóp.
- **Erfið samskipti,** t.d. rifrildi og pirringur.
- Veit ekki.

Flestum ráðgjafa umboðsmanns barna dettur í hug andleg vanlíðan þegar þeir hugsa um streitu, eða um 35% þeirra. Skóli og kvíði vegna prófa, kemur ennfremur upp í huga margra þeirra, eða um 32%. Hinsvegar nefna 11% líkamlega vanlíðan og 6% nefna tímaskort en 11% ráðgjafanna dettur ekkert í hug þegar þeir hugsa um orðið „streita“. Í ljósi þessara niðurstaðna má draga þá ályktun að umræðan um streitu í samfélaginu nái til mikils meirihluta barna og unglunga, og að þau skilji hvað hugtakið felur í sér.

Þessi spurning var ekki lögð fyrir fulltrúa nemendaráðanna.

Geta börn fundið fyrir streitu?

Í báðum könnunum var spurt hvort börn geti almennt fundið fyrir streitu. Spurningarnar voru eftirfarandi:

- **Ráðgjafarþekkir:** Geta börn á þínum aldri fundið fyrir streitu?
- **Fulltrúar nemendaráða:** Finnst þér börn og unglingar lífa streitufullu lífi?

Mikill meirihluti svarenda í báðum könnunum er þeirrar skoðunar að börn og unglingar geti fundið fyrir streitu. 85% **ráðgjafa umboðsmanns barna telja að börn geti fundið fyrir streitu**, en 65% **fulltrúa í nemendaráðum telja börn og unglinga lífa streitufullu lífi**. Aðspurðir segjast 80% **ráðgjafa umboðsmanns barna**, sem eru börn á aldrinum 10-12 ára, finna sjálf oft eða stundum fyrir streitu. Þá segist nokkur hluti **ráðgjafanna vera þreytt á daginn (30,8%), eiga í erfiðleikum með svefn (22,6%), og þjást af höfuð- og magaverkjum (um 20%).**

Þessar niðurstöður gefa vísbendingar um að börn og unglingar á Íslandi lífi streitufullu lífi, sem ber að taka alvarlega og rannsaka nánar.

Þrátt fyrir ofangreindar vísbendingar um að börn og unglingar upplifi streitu í sínu lífi, segja **fulltrúar nemendaráða** að nemendur leiti ekki til þeirra af þessum ástæðum, en 72% fulltrúanna segja, að aldrei hafi verið leitað til þeirra með kvartanir vegna streitu. Nemendaráðin nýtast greinilega ekki nemendum sem vettvangur til að koma áhyggjum sínum og kvörtunum á framfæri, enda virðist hafa skapast sú hefð á Íslandi að nemendaráð vinni fyrst og fremst að félagsmálum og skemmtunum, en ekki að hagsmuna- og velferðarmálum nemenda.

Hverjar eru ástæður streitu hjá börnum?

Umboðsmaður barna vildi fá að heyra álit ráðgjafa sinna á hvað valdi streitu hjá börnum. Sérstaklega hvort vinnuálag sé of mikið í skólanum. **Ráðgjafar umboðsmanns barna** voru spurðir hvort þeir nái að ljúka við verkefni sín í skólanum á réttum tíma. Tæp 68% ná því alltaf, eða næstum alltaf. Athygli vekur að 28% ráðgjafanna ná aðeins stundum að ljúka við verkefnin á tilskildum tíma. Einungis 2,5 % ráðgjafanna segjast næstum aldrei, eða aldrei ná að ljúka við verkefnin á réttum tíma. Aðspurðir um ástæður þesss, nefna flestir ráðgjafanna óskipulag, þreytu eða leti af sinni hálfu sem orsök, eða tæp 49%. Þá nefna 27% ráðgjafanna námserfiðleika sem ástæðu.

Rúmlega helmingur **fulltrúa nemendaráða** nefnir of mikið vinnuálag sem helstu ástæðu streitu, þ.e. of mörg próf og of mikill heimalærdómur. Ennfremur telur þriðjungur fulltrúanna hávaða í skólastofunni og ágreining milli nemenda valda streitu. Þessar niðurstöður eru í samræmi við niðurstöður könnunar umboðsmanns barna á aðbúnaði á vinnustað barna, í skólanum, sem framkvæmd var í lok ársins 2002. Þar kemur fram að hávaði og það sem við getum kallað „leiðinlegur bekkjarbragur“ veldur vanlíðan hjá nemendum.

Umboðsmaður barna spurði bæði ráðgjafa sína, og fulltrúa nemendaráða, hvað valdi streitu hjá þeim. Of stutt hlé milli kennslustunda, mikill hávaði, slæmt loft í skólastofum, sem og miklar kröfur í skólanum, eru helstu orsakir að mati **ráðgjafa umboðsmanns barna**, auk svefnleysis.

Flestir **fulltrúa nemendaráða** nefna aftur á móti of mikinn heimalærdóm, sem orsök streitu. Athygli vekur hve margir nefna lífsgæðakapphlaupið; félagslegan þrýsting frá samnemendum og að halda í við tískuna, sem streituvalda, eða rúmur helmingur. Preyta og svefnleysi valda streitu að mati margra, auk tímaskorts, en þessir tveir þættir og mikið heimanám hljóta að vera samverkandi.

Báðir hóparnir nefna þætti eins og vinnuálag og preyta sem streituvalda, en þó er nokkur munur á svörum þeirra. Þennan mun má líklega rekja til aldurs þátttakenda. **Ráðgjafar umboðsmanns barna**, sem eru yngri nemendur, vilja hafa lengri frímínútur og meiri ró. **Fulltrúar nemendaráða**, sem eru komnir á unglingsaldur finna fyrir auknu vinnuálagi og meiri kröfum í skólanum, auk félagslegs þrýstings.

Fulltrúar nemendaráða voru auk þessa beðnir að nefna hvaða atriði þeir telja *orsaka streitu hjá foreldrum þeirra*.

Flestir, eða 67% segja vinnuna valda streitu hjá foreldrum. Athygli vekur hve margir fulltrúanna telja sína eigin hegðun valda streitu hjá foreldrunum, en 45% fulltrúanna nefna áhyggjur foreldra af eigin börnum og þá helst svokallað unglingsvandamál.

Leiðir til úrbóta

Að lokum voru báðir hópar spurðir hvaða leiðir þeir telji færar til að draga úr streitu hjá börnum og unglingum.

Ráðgjafar umboðsmanns barna eru þeirrar skoðunar að minna heimanám myndi draga úr streitu hjá börnum og unglingum, en 77% þeirra eru sammála því. Það er þó ekki sú leið sem flestir telja besta. **Flestir ráðgjafanna, eða rúm 80%, telja að best væri að efla vináttu í bekknum og lengja frímínútur til að aftra streitu.** Aukin þátttaka

nemenda í ákvarðanatöku á vegum skólans, aukin hreyfing og íþróttir og meiri ró í skólanum, eru líka atriði sem ráðgjafarnir benda á að gætu verið góð til að minnka streitu.

Á sama hátt er heimanámið flestum **fulltrúum nemendaráða** ofarlega í huga, en 49% þeirra telja að með því að minnka heimanám, megi draga úr streitu hjá nemendum.

Úrbætur í félagslegu umhverfi (36%), svo sem öflugra félagslíf, bættur skólaandi og betra skipulag af hálfu kennara (32%), eru enn fremur að mati **fulltrúanna** góðar leiðir til að bæta hér úr.

Hóparnir eru með öðrum orðum nokkuð sammála um hvaða leiðir eru til úrbóta, þ.e. að draga úr vinnuálagi í skólanum og efla félagslegu hlið skólastarfsins.

Lokaorð

Niðurstöður þessara tveggja kannana umboðsmanns barna á streitu eru að mörgu leyti mjög áhugaverðar. Svörin gefa vísbendingar um að börn og unglingar á Íslandi skilji vel hvaða þýðingu orðið „streita“ hefur, auk þess sem þeir telja að börn á Íslandi geti fundið fyrir streitu. Athygli vekur hversu stórt hlutfall svarenda telur sig hafa fundið fyrir streitu.

Niðurstöðurnar benda til þess að ákveðinn hópur barna og unglunga fái **ekki nægan svefn**, sem veldur þeim ýmsum óþægindum yfir daginn, s.s. **þreytu, pírringi og vanlíðan**. Nægur svefn er ein meginforsenda góðrar heilsu og vellíðunar. Börn og unglingar verða að fá a.m.k. átta tíma svefn á sólarhring til að geta tekið þátt í daglegu amstri af fullum krafti. Það er hlutverk foreldranna að sjá til þess að börnin fái nægan svefn. Auk svefnleysis, nefna báðir hópar **vinnuálag í tengslum við skólann** sem helstu orsök streitu í þeirra lífi. Það er að vissu leyti skiljanlegt í ljósi þess að skólinn er vinnustaður barna og unglunga, og þar verja þau stórum hluta hversdagsins. Benda má á í þessu sambandi, að á mörgum vinnustöðum fullorðinna er lögð mikil áhersla á að bæta vinnuumhverfi og -aðstöðu til að draga úr streitu og efla starfsandann.

Unga fólkið bendir á ýmsar gagnlegar leiðir til að draga úr streitu í skólanum. Margir ráðgjafar umboðsmanns barna telja mikilvægt að efla félagslegu hliðar skólastarfsins, t.d. með eflingu vináttu í bekkjunum og lengingu frímínútna. Þá bentu margir ráðgjafanna, sem og fulltrúa nemendaráða á að til að draga úr streitu í skólanum væri mikilvægt að minnka vinnuálag á nemendum. Síðast en ekki síst nefna börn og unglingar að aukin áhrif þeirra á ákvarðanatöku í skólanum í málum er þau varða, svo sem varðandi aðbúnað, kennsluefni og félagsstarf gæti dregið úr streitu.

Þegar fulltrúar nemendaráðanna voru spurðir um streituvaldandi þætti í lífi foreldra þeirra, kom fram að þeir telja vinnuna, áhyggjur af eigin börnum og þreytu vera helst til þess fallin að orsaka streitu hjá þeim. Það er áhyggjuefni ef unglingar fá sektarkennd yfir því að foreldrar þeirra hafi ekki tíma eða orku til að sinna börnum sínum sem skyldi. Hér er aðeins um vísbendingar að ræða, en ef að líkum lætur er um samfélagslegt vandamál að ræða sem þarf að rannsaka betur.

Ofangreindar niðurstöður gefa vísbendingar um að skólayfirvöld og foreldrar ættu að taka höndum saman með unga fólkinu og leita leiða til að sporna við þeim aðstæðum sem valda börnum og unglingum streitu í grunnskólum.

Þær vísbendingar, sem koma fram í svörum ráðgjafa umboðsmanns barna og fulltrúa nemendaráða grunnskólanna gefa fullt tilefni til að menntamálayfirvöld beiti sér fyrir umfangsmeiri rannsókn á streitu, orsökum hennar og afleiðingum meðal barna og unglinga.

Viðauki 2

Ráðgjafarbekkir umboðsmanns barna

Stress

Ég er:

Strákur

Stelpa

Ég er í:

5.bekk

6.bekk

7.bekk

1. Þegar þú hugsar um orðið stress, hvað dettur þér þá í hug?

2. Nærðu að klára verkefni þín í skólanum á réttum tíma?

Næstum alltaf

Stundum

Næstum aldrei

3. Ef þú nærð sjaldan eða aldrei að klára verkefni á réttum tíma, af hverju heldurðu að það sé?

4. Geta börn á þínum aldri orðið stressuð?

Já

Nei

Ég veit það ekki

5. Ert þú stressaður/stressuð?

Já, oft

Stundum

Nei, aldrei

Ég veit það ekki

6. Hefurðu fundið til einhverra eftirfarandi kvilla/veikinda, síðastliðinn mánuð?

(Merktu við það sem á við þig, þú mátt merkja við fleiri en einn möguleika)

a. Höfuðverkur	aldrei	sjaldan	oft
b. Magaverkur	aldrei	sjaldan	oft
c. Illt í baki	aldrei	sjaldan	oft
d. Erfitt að sofna	aldrei	sjaldan	oft
e. Þreytu á daginn	aldrei	sjaldan	oft
f. Erfitt með að einbeita þér	aldrei	sjaldan	oft
g. Óróleg(ur) í skólanum	aldrei	sjaldan	oft
h. Pirruð/Pirraður	aldrei	sjaldan	oft
i. Vöðvabólgu	aldrei	sjaldan	oft
j. Færð martraðir	aldrei	sjaldan	oft
k. Ekkert af þessu	aldrei	sjaldan	oft
l. Annað: _____	aldrei	sjaldan	oft

7. Ef þú þjáist af einhverjum þessara kvilla. Af hverju heldurðu að það sé?

(Merktu við það sem á við þig, þú mátt merkja við fleiri en einn möguleika)

a. Ég er svöng/svangur í skólanum	aldrei	sjaldan	oft
b. Það er mikill hávaði í kringum mig	aldrei	sjaldan	oft
c. Of stutt hlé á milli kennslustunda	aldrei	sjaldan	oft
d. Það er ekki nógu mikil ró til að borða	aldrei	sjaldan	oft
e. Of miklar kröfur í skólanum	aldrei	sjaldan	oft
f. Of miklar kröfur heima	aldrei	sjaldan	oft
g. Slæmt loft í skólastofunni	aldrei	sjaldan	oft
h. Ég er hrædd(ur) við eitthvað/einvern í skólanum	aldrei	sjaldan	oft
i. Ég er lögð/lagður í einelti	aldrei	sjaldan	oft
j. Mér líður illa í skólanum	aldrei	sjaldan	oft
k. Það er erfitt heima	aldrei	sjaldan	oft
l. Ég sef of lítið	aldrei	sjaldan	oft
m. Ég fæ of litla aðstoð við námið	aldrei	sjaldan	oft
n. Annað: _____	aldrei	sjaldan	oft

8. Hefurðu fundið fyrir kvíða fyrir próf, eða verkefni?

Já, oft

Stundum

Nei, aldrei

Ég veit það ekki

9. Hvað finnst þér að ætti að gera til að draga úr stressi hjá börnum?

a. Minna heimanám	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
b. Færri próf	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
c. Færri nemendur í bekk	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
d. Fleiri kennarar í hverjum bekk	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
e. Lengri frímínútur	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
f. Hafa rólegra í matsalnum	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
g. Hafa rólegra í skólastofunni	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
h. Hafa rólegra á skólalóðinni	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
i. Meiri tónlist í skólanum	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
j. Meiri íþróttir í skólanum	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
k. Hafa leiki og auka hreyfingu yfir skóladaginn	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
l. Fleiri danstímar	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
m. Efla vináttu í bekknum	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
n. Leyfa nemendum að ráða meiru um það sem gert er í skólanum	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
o. Betri skólabíll	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála
p. Ekkert af þessu	Mjög ósammála	Ósammála	Sammála	Mjög sammála

q. Aðrar hugmyndir :

10. Hvað finnst þér um verkefnið Ráðgjafarbekkir umboðsmanns barna?

**Takk fyrir þátttökuna!
Gleðilegt sumar!**

Viðauki 3

Kæri ráðgjafarþekkur

Þá er *tilraunaverkefninu Ráðgjafarþekkir umboðsmanns barna* að ljúka.

Í þessu verkefni hafa tekið þátt 322 nemendur 10, 11 og 12 ára í 18 skólum um allt land. Það er ákaflega mikilvægt fyrir mig, sem umboðsmann barna, að vera í góðu sambandi við ykkur, börn og unglinga. Sem opinber talsmaður ykkar og málsvari þarf ég að vita um **ykkar eigin skoðanir** í hinum ýmsu málum, svo sem um nánasta umhverfi ykkar og daglegt líf. Þess vegna voruð þið, ráðgjafar mínir, spurðir um líðan ykkar í skólanum og að loknum skóladegi.

Nú er komið að síðustu spurningakönnuninni, þar spyr ég um skoðanir ykkar á stressi.

Helsta niðurstaða þeirra kannanna sem þið hafið þegar svarað var sú, að langflestum ráðgjafanna líður vel í skólanum, en sumum líður þó illa, sérstaklega strákum. Flestum ráðgjafanna líður líka prýðilega þegar skólanum lýkur á daginn; þeir eru glaðir en svolítið þreyttir - ef til vill alveg eins og fullorðna fólkinu þegar það lýkur sínum vinnudegi.

Sem þakklætisvott til ykkar sendi ég umsjónarkennara þekkingarinnar viðurkenningarskjál, og ykkur hverju og einu vasaljós, svo þið verðir **upplýstir borgarar**. Að lokum hvet ég ykkur til að skoða heimasíðuna www.barn.is þar sem þið getið lesið um Barnasáttmálann og fengið margvíslegar upplýsingar um réttindi ... og skyldur barna og unglinga yngri en 18 ára.

Gleðilegt sumar !

Pórhildur Líndal
umboðsmaður barna