

Útgáfa 2022

# Eineltisáætlun Urriðabóls



Heilsuleikskólinn

Urriðaból

## Efnisyfirlit

Inngangur .....	2
Forvarnir gegn einelti í leikskólanum .....	3
Það sem við getum öll gert (börn, foreldrar og kennarar) .....	4
Verkátun vegna eineltis.....	4
Könnunarstig .....	4
Framkvæmdastig.....	5
Hugmyndir að námsefni og aðferðum til að vinna með í áætlun .....	5
Hjálparhendur .....	6
Hjálpfús.....	6
Ekki meir .....	6
Leikræn tjáning.....	6
Samræður með sögum - bækur.....	6
Hlutverkaleikir .....	7
Heimildaskrá.....	12

## Inngangur

Markmið með eineltisáætluninni er að gera starfsfólk leikskólans meðvitað um einelti í allri sinni mynd þannig að það þekki einkennin og geti brugðist við þeim. Mikilvægt er að allir starfsmenn leggi sömu merkingu í orðið einelti. Einelti er skilgreint sem *langvarandi ofbeldi, andlegt eða líkamlegt sem stýrt er af einstaklingi eða hóp og beinist að einstaklingi eða jafnvel einstaklingum sem ekki eru færir um að verja sig. Stríðni, átök og einstakur ágreiningur milli jafningja telst ekki til eineltis.*

Einnig er mikilvægt fyrir kennara að vera meðvitaðir um að einelti fær illa þrifist þar sem góð samskipti ríkja. Margar rannsóknir hafa verið gerðar á samskiptum í skólum og hvaða áhrif jákvæð og kærleiksrík samskipti hafa á skólabrag. Skólabragur vísar til samskiptanna í skólanum, sem hafa áhrif á líðan nemenda, þroska þeirra og nám í leik og starfi. Þessar rannsóknir hafa sýnt fram á að bein tengsl eru á milli góðs skólabrags og velgengni og líðan nemenda (Fullan, 2007; Børkur Hansen, 2003; Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007; Goleman, 2006; Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns, 2006).

Þegar vitneskja um einelti berst til leikskólans frá nemendum, forráðamönnum eða starfsfólki skólans, er henni komið sem allra fyrst til leikskólastjóra. Hann ákveður næstu skref samkvæmt áætlun þessari og kallar til samstarfs við sig þá aðila sem þurfa þykir. Fyllsta trúnaðar er gætt við meðferð eineltismála.

## Forvarnir gegn einelti í leikskólanum

Til að sporna við einelti er mikilvægt að vinna með samskipti, umburðarlyndi, vináttu, félagsþroska, samkennd, samhygð og að setja sig í spor annarra. Einnig að styrkja einstaklinginn og byggja hann upp til framtíðar. Starfsmenn eiga að vera jákvæðar fyrirmyndir, vanda orð sín og athafnir og bera virðingu fyrir tilfinningum og sérkennum annarra. Haga skal forvörnum gegn einelti í leikskólanum þannig að:

- Leikskólastjóri beri ábyrgð á að eineltisáætlun sé kynnt reglulega.
- Leikskólastjóri sé alltaf ábyrgur fyrir þeirri vinnu sem fer í gang varðandi einelti. Hann sjái um að upplýsingar og vitneskja berist á viðeigandi staði eftir eðli málsins. Einnig ber hann höfuðábyrgð á að farið sé eftir þessari áætlun.
- Það sé á ábyrgð allra starfsmanna leikskólans að fara eftir þessari áætlun.
- Deildarstjóri hafi reglulega umræðu á deildarfundum um líðan, samskipti, hegðun og virðingu.
- Kennarar stýri reglulega umræðu meðal barnanna um líðan, samskipti, hegðun og virðingu.
- Kennarar geri reglulega athuganir á samskiptum, félagslegum tengslum og líðan barnanna.
- Kennarar þjálfu börn í að vinna saman og sýna hverju öðru samkennd, virðingu, tillitsemi, sveigjanleika og umburðarlyndi og nýti til þess ýmis námsefni skólans sem kenna jákvæð og uppbyggjandi samskipti.
- Kennarar nýti *Hjálparhendur* markvisst og kenni börnum að nota þær til að efla samkennd, samvinnu, hjálpsemi, ábyrgð, góðsemi og sjálfstæði.
- Kennarar lesi *Hjálpfús heimsækir leikskólann* (kennsluefni frá Rauða Krossinum) reglulega, þar sem unnið er með mannúð, þakklæti, hjálparstarf og tilfinningar.
- Stuðlað sé að samvinnu heimila og leikskóla, t.d. með fræðslu um einelti fyrir foreldra.
- Eftirlit sé haft með öllum starfsstöðvum leikskólans, s.s. útisvæði, leikstofum og í vettvangsferðum eins og kostur er.
- Skoðaðar séu aðstæður í leikskólanum með tilliti til eineltis.
- Kennarar stuðli að góðum skólabrag þar sem ríkir góður andi, jákvæð og uppbyggjandi samskipti, virðing, hjálpsemi og gleði.

## Það sem við getum öll gert (börn, foreldrar og kennarar)

- Rækta góð samskipti við aðra, einelti fær illa þrífist þar sem góð samskipti ríkja.
- Taka einelti alvarlega og reyna að koma í veg fyrir að það eigi sér stað.
- Afla góðra upplýsinga þegar við verðum vör við einelti.
- Hvetja börnin til að segja frá einelti og styðja við bakið á þeim. Börn þurfa að fá tækifæri til að tjá tilfinningar sínar og fá viðurkenningu um að það sé eðlilegt að ræða þær.
- Hjálpa sérhverju barni sem verður fyrir einelti.
- Aðstoða börn sem leggja önnur börn í einelti við að breyta háttum sínu.
- Gera börnunum grein fyrir að einelti í leikskóla hefur áhrif á starf og líðan allra á deildinni þar sem einelti viðgengst.
- Upplýsa börn og fullorðna um að einelti skekkir sjálfsmýnd og skerðir sjálfstraust þeirra sem fyrir því verða.
- Koma vitneskju um einelti til starfsmanna sem láta leikskólastjóra vita.
- Vera vakandi fyrir líðan og félagslegri stöðu barnanna.
- Styrkja sjálfsmýnd barna og kenna þeim umburðarlyndi, samhygð, vináttu, virðingu fyrir fjölbreytni og að setja sig í spor annarra.
- Stuðla að jákvæðum samskiptum barna innan sem utan leikskólatíma.

## Verkátun vegna eineltis í barnahópnum

### Könnunarstig

Þegar vitneskja berst um einelti til leikskólans frá nemanda, forráðamönnum eða starfsfólki leikskólans er henni komið til leikskólastjóra. Hann greinir málið samkvæmt skilgreiningu leikskólans á einelti og kallar til samstarfs við sig þá aðila sem þurfa þykir. Á könnunarstigi er leitað eftir upplýsingum frá kennurum og öðrum sem koma að skólastarfinu. Deildarstjóri skráir hjá sér hver verður fyrir einelti, hver beitir því, tíðni, hvar það á sér stað o.fl.. Hann getur einnig lagt fyrir tengslakönnun og í framhaldi af henni er hugsanlegt að hafa skipulögð einstaklingsviðtöl. Hann ákveður næstu skref eftir eðli málsins og getur ráðfært sig við leikskólastjóra. Hér gegnir skráning lykilhlutverki.

## Framkvæmdastig

1. Ef metið er að um einelti sé að ræða gerir leikskólastjóri, deildarstjóra og forráðamönnum málsaðila grein fyrir stöðunni. Farið er yfir:

- Hver viðbrögð leikskólans eru til að aðstoða þolanda og geranda/gerendur.
- Hvað forráðamenn þolanda og geranda/gerenda geta gert til aðstoðar barni sínu og leikskólanum og hver ábyrgð forráðamanna er í eineltismálum.
- Að foreldrar geti sjálfir haft samband við leikskólastjóra.
- Samstarf foreldra og deildarstjóra um að fylgja málinu eftir.

2. Deildarstjóri gerir viðkomandi starfsfólki grein fyrir stöðu mála.

3. Unnin er áætlun sem allir kennarar kynna sér og fara eftir. Ekki er unnt að gefa upp ákveðnar vinnureglur heldur skal litið á hvert mál sem einstakt.

4. Allt ferlið er skráð í dagbók af deildarstjóra og foreldrar eru einnig hvattir til að skrá hjá sér málsatvik. Leikskólastjóri fylgist með framgangi málsins.

5. Meta þarf árangur áætlunar og hvort náðst hafi að uppræta eineltið. Gangi ekki að uppræta eineltið innan veggja leikskólans er leitað til sérfróðra aðila í stoðkerfi leikskólans.

## Hugmyndir að námsefni og aðferðum til að vinna með í áætlun

- Hjálparhendur
- Hjálpfús
- Ekki meir
- Leikræn tjáning
- Samræður með sögum - bækur
- Hlutverkaleikur

## Hjálparhendur

*Hjálparhendur* er námsefni sem kennir börnum að hjálpa öðrum með því að nota snertingu á vinsamlegan og áhrifamikinn hátt. Börnin koma höndum sínum fyrir sitt hvoru megin við þann stað sem einstaklingurinn finnur til og hugsar fallega til hans. Kennarar eru alltaf fyrirmyndir barnanna og því er gott að kennarar séu einnig duglegir að bjóða *Hjálparhendur* (Upledger, 2000; Upledger stofnunin á Íslandi, e.d.).

## Hjálpfús

Námsefnið *Hjálpfús* er byggt upp á sjö sögustundum þar sem fingrabrúðan *Hjálpfús*, með aðstoð leikskólakennara, segir börnunum sögur þar sem m.a. er unnið með mannúð, þakklæti, hjálparstarf og tilfinningar. Markmiðið er að kenna nemendum hversu mikilvægt það er að rétta fólki hjálparhönd þegar eitthvað bjátar á. Lögð er áhersla á að börn skilji hversu mikilvæg vinátta er, læri að setja sig í spor annarra, læri að taka tillit til fólks, fái innsýn í kjör barna í öðrum löndum og læri að hjálpa og gefa (Sigríður María Tómasdóttir, 2004).

## Ekki meir

Bókin *Ekki meir* er leiðarvísir í aðgerðum gegn einelti fyrir starfsfólk skóla, íþrótt- og æskulýðsfélög, foreldra og börn. Bókin fjallar um úrvinnslu eineltismála, viðbrögð og viðbragðsáætlun í eineltismálum. Reynt er að miðla ákveðnu verklagi, hvernig best er að forgangsraða í úrvinnsluferlinu og hvað einkennir fagleg vinnubrögð. Mikil áhersla er lögð á að bókin hafi almennt notagildi fyrir fullorðna og börn, gerendur og þolendur (Kolbrún Baldursdóttir, 2012)

## Leikræn tjáning

Leikræn tjáning er ein af mörgum góðum kennsluaðferðum. Hún hjálpar nemendum að setja sig í spor annarra, eflir sjálfstraust og sjálfstæðar ákvarðanatökur og síðast en ekki síst eiga þeir nemendur sem eiga erfitt með bóklegt nám möguleika á að njóta sín. Leikræn tjáning getur verið hópvinna, nemendur vinna saman í hópum þar sem samskiptahæfni nemenda þjálfast.

## Samræður með sögum - bækur

Bókmenntir eru áhrifaríkur miðill sem getur veitt nemendum á öllum aldri innsýn í reynsluheim og tilfinningar tengdar einelti. Á sama hátt og leikræn tjáning veita bókmenntir,

skapandi skrif og umræður nemendum tækifæri til að öðlast dýpri skilning á sjálfum sér og eigin viðbrögðum í mismunandi samhengi með mismunandi fólki. Í gegnum sögurnar læra nemendur meira um eðli vandans og læra að þekkja hvað það er sem fær sögupersónurnar til þess að leggja aðra í einelti. Nemendur öðlast betri skilning á afleiðingum eineltis og í gegnum sögupersónurnar glíma þeir við þau félagslegu og tilfinningalegu vandamál sem allir þeir sem lenda í eineltisaðstæðum á einhvern hátt þurfa að fást við (Gegn einelti, handbók fyrir skóla, 2000). Leikskólakennarar vinna mikið með fámenna hópa og ná þannig að fylgjast betur með hverjum einstaklingi. Þegar búið er að lesa bók getur leikskólakennarinn unnið markvisst með hópinn og farið mjög náið ofan í söguþráðinn. Oft er auðveldara að styrkja ung börn sem eru enn í mótun. Því er góð forvörn að efla sjálfsmynd og sjálfstraust barnanna þegar þau eru yngri.

#### **Dæmi um bækur**

- Bókin um Ýmu tröllastelpu
- Franklín eignast vin
- Óskar verður æfur
- Regnbogafuglinn
- Litli ljóti andarunginn

Gott getur verið að nota loðtöflusögur og hljóðdiska.

#### **Hlutverkaleikir**

Ein mikilvægasta kennsluáferðin í félagsfærnikennslu er að nota hlutverkaleik. Hlutverkaleikir ganga út á það að fara í annað hlutverk en vanaleg eru. Í leikskólum er mikið unnið með hlutverkaleik en þar fá börn tækifæri til að vinna úr tilfinningum sínum og upplifunum í gegnum leik. Börnin læra mest af því að framkvæma og því er starfsfólk hvatt til að nýta sér hlutverkaleikinn. Lögð er rík áhersla á virka þátttöku starfsfólks í öllum leik barna og í hlutverkaleikjum ætti starfsfólk að leika hlutverk barns, ekki einhvers annars starfsmanns. Auk þess sem börnin eru fengin til að leika hlutverk fá þau að leika með dúkkum. Gott er ef leikskólinn velur sér dúkkur sem eru kynntar fyrir börnunum og þá jafnvel búið að skýra þær og þær eigi sögu. Best er að þessar dúkkur séu handbrúður sem gætu verið hvort heldur sem glaðar eða daprar. Þessar dúkkur mættu eiga heima í einhverskonar dúkkuhúsi sem er þá leikskólinn. Hlutverkaleikina má svo vinna með þessum dúkkum og



helst eiga börnin að geta leikið sér með þær í frjálsum leik líka. Eftir að nemendur hafa tekið þátt í hlutverkaleikjum þar sem þeir hafa verið í hlutverkum þolenda, gerenda og/eða áhorfenda er mikilvægt að tekinn sé tími í að fara út úr hlutverkinu. Kennarinn getur t.d. beðið hópinn að setjast í hring og hver og einn segir sitt rétta nafn og eina setningu um sjálfan sig (Gegn einelti, handbók fyrir skóla, 2000).

Ef barn á í erfiðleikum með boðskipti eða ef félagsleg færni þess er lítil, þarf leikskólakennarinn að aðstoða það við að skilja boðskiptin og að komast inn í hópinn. Leikskólakennarinn þarf að skapa gott andrúmsloft inni á deildinni svo að börnin finni fyrir hlýju og öryggi. Leikskólakennarinn á að geta huggað, hughreyst og stutt börnin í að þroskast sem einstaklingar (Uppeldisáætlun fyrir leikskóla, 1993). Í gegnum leikinn fer mikið nám barnsins fram og gott er að tengja það sem fram fer í leiknum inn í umræðuna um börn sem eru með samskiptaerfiðleika sem verða oft fyrir einelti. Stór hluti af félagslegu námi barna fer fram í gegnum leikinn. Jafnframt læra börnin mikið um mál og málnotkun svo eitthvað sé nefnt. Hinn félagslegi hlutverkaleikur sem krefst þeirrar færni að börnin geti t.d. brugðist við hugmyndum annarra, sýnt frumkvæði, haldið aftur af frumkvæði og gefið og þegið, svo eitthvað sé nefnt. Þegar barn er stutt í leik er mikilvægt að gera sér grein fyrir hvaða stuðning barnið þarfnast og hvernig á að veita hann.

Kennarinn getur verið virkur þátttakandi í leik og þátttakandi í samtölum og tekið bæði að sér að vera í því hlutverki að kanna efniviðinn/sögupráðinn og að vera þátttakandi í samræðum. Í félagslegum hlutverkaleik getur kennari líka tekið þátt í samræðum en líka tekið að sér að leika og vera milligöngumaður um samninga milli þátttakenda eða túlka fyrir barnið. Þessi viðbót er sérstaklega hugsuð sem kennsla fyrir börn sem þurfa að læra þessa grundvallarþætti í samskiptum. Þegar kennari tekur þátt í leik barna er það ólíkt því hlutverki að vera leikfélagi. Sem þátttakandi býður hlutverkið upp á að eiga samskipti innan leiksins, en kennari verður að leyfa börnum að leiða og virða val barnsins á leikþema. Börnin skapa og stjórna leiknum. Fyrirkomulagið í minni hópum ætti að tryggja mikil samskipti milli barnanna og styrkja sjálfsmynd þeirra (Elgas og Lynch, 1998).

Ef kennari áttar sig á því að ákveðin hegðun barns gæti leitt til eineltis síðar meir, sem þolandi eða gerandi, þá er það hlutverk kennarans að styðja viðkomandi, það þarf að styrkja sjálfsmynd barnsins með öllum ráðum (Guðjón Ólafsson, 1996). Hlutverkaleikir geta því bæði hjálpað tilvonandi þolendum sem og gerendum. Í hlutverkaleikjum læra börnin að þekkja

sínar eigin tilfinningar sem og að virða annarra, einnig læra þau að taka tillit til annarra og eiga samskipti hvort við annað.

#### **Dæmi um verkefni**

- Leika litlu ljót, eitt barnið er litla ljót/litli ljótur, þrjú leika systkini, mamma og pabbi, vinir og vinkonur, ein álfkona. Allir segja að hún/hann sé svo ljót/ur, enginn vill leika við hana/hann, þau uppnefna hana/hann og stríða. Allir eru vondir við hana/hann og hún/hann fær ekki að vera með á hátíðinni af því hún/hann á ekki nein falleg föt en svo hittir hann/hún álfkonu sem segir henni að þvo sér upp úr lindinni og þá verður hún/hann falleg og eignast falleg föt.
- Hlusta á ávaxtakörfuna og leika atriði úr henni þar sem ein/n er Mæja jarðarber og Gedda Gulrót. Immi ananas er vondur við, fyrst Mæju og svo Geddu. Mæja fer líka að vera vond við Geddu en áttar sig svo á hegðun sinni og fer að hjálpa Geddu.

Síðan er gott að ræða um hvort það megi láta svona, hvort það megi uppnefna og stríða þó svo að einhver eigi ekki fín föt?

## **Verkáætlun vegna eineltis í starfsmannahópnum**

Mikilvægt er að hafa í huga að hér er ekki átt við skoðanaágreining eða hagsmunaárekstur sem kann að rísa á vinnustað milli stjórnanda og starfsmanns eða tveggja eða fleiri starfsmanna. Móðganir teljast ekki sem einelti nema þær séu endurteknar. Þolandi verður þar að auki að láta gerandanum í ljós að honum sé misboðið.

Í heilsuleikskólanum Urriðaból er skýrt tekið fram að einelti viðgangist ekki á vinnustaðnum. Höfum við sett saman lista yfir fyrirbyggjandi ráðstafanir sem við teljum koma að góðum notum. Hér að neðan er einnig viðbragðsáætlun þar sem tekið er fram hverjir bera ábyrgð, til hvers skal leita innan vinnustaðarins og hvað gert verði til að leysa vandann.

## Fyrirbyggjandi ráðstafanir

- Mikilvægt er að ýta undir jákvæðan starfsanda og umburðarlyndi innan starfsmannahópsins.
- Opín umræða á vinnustaðnum um hugsanlega þætti í vinnuumhverfinu sem ýtt geta undir einelti.
- Skýr stefna um að einelti sé ekki liðið á vinnustaðnum.
- Bregðast fljótt við árekstrum, vandamálum og samskiptaörðugleikum milli starfsfólks.
- Setja fram reglur um umgengni sem gilda á vinnustaðnum.
- Skýr afmörkun á ábyrgð starfsmanna og því sem vænst er af þeim.
- Góðar leiðbeiningar um hvernig hægt sé að leita sátta í deilum.

## Viðbragðsáætlun

Ef upp kemur einelti á vinnustaðnum:

- Þolandi leitar til leikskólastjóra.
- Leikskólastjóri bregst við eins fljótt og auðið er í samstarfi við öryggistrúnaðarmann, öryggisvörð og öryggisnefnd.
- Þolandi ákveður í samráði við öryggisnefnd hvernig farið verður með málið á vinnustaðnum.
- Val á milli óformlegrar og formlegrar málsmeðferðar
  - Óformleg málsmeðferð: Upplýsinga leitað frá þolanda, honum er veittur stuðningur með samtölum eða ráðgjöf, aðrir innan vinnustaðarins eru ekki upplýstir um málið.
  - Formleg málsmeðferð: Hlutlaus athugun á málsatvikum og lausn fundin, t.d. breyting á vinnustað, vinnubrögðum eða vinnuskipulagi. Haft er samband við alla sem að málinu koma þ.á.m. hugsanleg vitni. Fá öll gögn, tölvupósta, smáskilaboð, ef þau eru til staðar. Fá aðila málsins til að lýsa atburðum í stað ásakana og sleggjudóma. Mikilvægt er að hlustað sé vel á báða einstaklinga.
- Lausn getur verið leiðsögn fyrir gerandann, aðvörun eða tilfærsla í starfi.
- Stuðningur við þolendur, stuðningssamtöl, ráðgjöf.
- Upplýsingagjöf til starfsmanna, eftir því sem við á.

Ef þolanda reynist ekki unnt að leita aðstoðar innan vinnustaðarins vegna eineltis getur hann haft samband við stéttafélag sitt eða Vinnueftirlitið. Hægt er að afla sér upplýsinga á [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is). Þolendur kynferðislegrar áreitni geta leitað sér ráðgjafar og stuðnings hjá Stígamótum.

## Heimildaskrá

- Börkur Hansen (2003). *Stofnanamenning og stjórnun*. Í Börkur Hansen, Ólafur H. Jóhannsson, Steinunn Helga Láusdóttir (ritstjórar), Fagmennska og forysta. Þættir í skólastjórnun (bls. 49–61). Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.
- Elgas, P.M., & Lynch, E. (1998). Play. Í L. J. Johnson, M. J. LaMontagne, P. M. Elgas & A. M. Bauer (Eds.), *Early childhood education: Blending theory, blending practice* (pp. 111-134). Baltimore: Paul H. Brookes.
- Fullan, M. (2007). *The new meaning of educational change* (4. útgáfa). New York: Teachers College press.
- Gegn einelti, handbók fyrir skóla* (2000). Ritstjórar Sonia Sharp og Peter K. Smith. Reykjavík: Æskan.
- Goleman, D. (2006). The Socially Intelligent Leader. *Educational Leadership*, 64, 76–81.
- Guðjón Ólafsson (1996). Einelti. Reykjavík: Uppi.
- Hulda Jóhannsdóttir (2010). *Rósemd og umhyggja. Þróunarverkefni í leikskólanum Króki í Grindavík*. Óbirt Dipl.Ed. ritgerð: Háskólinn á Akureyri.
- Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns (2006). „Gullkista við enda regnbogans“. Rannsókn á hegðunarvanda í grunnskólum Reykjavíkur skólaárið 2005–2006. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands. Sótt 5. nóvember 2008 af [http://starfsfolk.khi.is/ingvar/agi/Skyrsla\\_Hegdun\\_Lokagerd.pdf](http://starfsfolk.khi.is/ingvar/agi/Skyrsla_Hegdun_Lokagerd.pdf)
- Kolbrún Baldursdóttir (2012). *Ekki meir*. Reykjavík: Skólavefurinn ehf.
- Sigríður María Tómasdóttir (2004). *Hjálpfús heimsækir leikskólann*. Reykjavík: Rauði kross Íslands.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir (2007). *Virðing og umhyggja*. Reykjavík: Heimskringla háskólaforlag Máls og menningar.
- Tillman D. og Hsu D. (2000). *Lífsmennt, viðfangsefni í lífsgildum fyrir börn 3-7 ára*. Reykjavík: PP forlag ehf.
- Upledger stofnunin á Íslandi (e.d.). *Hjálpáhrindur*. Sótt 10. febrúar 2010 af [http://www.upledger.is/index.php?option=com\\_content&task=view&id=59&Itemid=70](http://www.upledger.is/index.php?option=com_content&task=view&id=59&Itemid=70).
- Upledger, J. E. (2000). Upledger foundation's compassionate touch program yields compelling results. *Up close. Healthplex clinical services*. 13, grein nov00. Sótt 10. apríl af <http://www.upledger.com/newsletters/UPCNOV00.pdf>.
- Uppeldisáætlun fyrir leikskóla* (1993). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.