SÓKNARÁÆTLUN
HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu

Ingvar Sigurgeirsson og Lilja M. Jónsdóttir

Starfsumhverfi í grunnskólum, álag, ástæður og úrbætur

Skýrsla unnin fyrir Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu

Mars 2026

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

SKÓLASTOFAN.is

Formáli

Þann 13. maí 2025 gerðu *Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu* samning við *Skólastofuna slf – Rannsóknir og ráðgjöf* um að ráðast í rannsókn á starfsálagi í grunnskólum. Rannsóknin er hluti af sóknaráætlun höfuðborgarsvæðisins fyrir árin 2025-2029 sem Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu, SSH, heldur utan um. Sóknaráætlun er stefnumótandi áætlun sem miðar að því að efla og styrkja svæði og samfélag höfuðborgarsvæðisins. Fyrir hvert ár er áætluninni sett sérstök áhersluverkefni og var verkefnið um álag í skólastarfi eitt af áhersluverkefnunum fyrir árið 2025. Við forgangsröðun verkefna kom fram ákall um að fá skýra mynd af stöðu grunnskóla á svæðinu í tengslum við þær margvíslegu áskoranir sem þeir glíma við og fram hafa komið í samfélagsumræðu og fjölmiðlum.

Verkefnið var í samningi skilgreint með þessum hætti:

> *Verkefnastjóri tekur að sér að vinna og stýra verkefninu **Álag í skólastarfi – ástæður og úrbætur** til samræmis við samning þennan, verklýsingu í verðfyrirspurn SSH dags. 27. mars 2025 og tilboð verkefnastjóra í verkið dags. 31. mars 2025.*
>
> *Markmið með verkefninu er að greina ástæður álags í grunnskólum á höfuðborgarsvæðinu og móta aðgerðir til úrbóta. Einnig að styrkja jákvæða ímynd skólastarfsins.*
>
> *Verkefnið felst í því að:*
>
> *Taka greiningarviðtöl við stjórnendur, kennara og starfsfólk 25 grunnskóla á höfuðborgarsvæðinu og greina af þeim ástæður álags.*
>
> *Setja fram tillögur um sameiginleg úrbótaverkefni sem sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu geta ráðist í til að draga úr álagi í skólastarfi.*
>
> *Verkefnastjóri annast kynningu skýrslunnar á fundum stjórnar SSH og fundum skólamálanefndar SSH og a.m.k. einu sinni hjá hverju sveitarfélagi, komi fram beiðnir þess efnis.*

Við undirrituð, starfsfólk *Skólastofunnar slf,* leiddum verkefnið og erum skýrsluhöfundar. Við viljum þakka Samtökum sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu fyrir að hafa fengið þetta tækifæri, sem vissulega hefur verið krefjandi, en engu að síður lærdómsríkt. Við þökkum Páli Björgvini Guðmundssyni og Hönnu Borg Jónsdóttur gott samstarf, sem og skólamálanefnd SSH sem hefur verið samráðshópur um verkefnið.

Við viljum þakka skólastjórnendum í þeim grunnskólum sem við heimsóttum, aðstoð við að undirbúa samtöl og góðar móttökur þegar við komum í skólana til að eiga samtölin. Þátttakendum í rýnihópunum viljum við þakka fyrir opnar og hreinskiptnar samræður. Þá þökkum við því starfsfólki grunnskólanna sem svaraði spurningakönnunum sem ákveðið var að senda í alla grunnskólana í sveitarfélögunum sex. Þó heimtur væru minni en við væntum skiluðu mörg ítarlegum svörum við opnum spurningum.

Sigrún Sif Eyfeld Jóelsdóttir verkefnastjóri hjá Menntavísindastofnun annaðist gerð spurningakönnunarinnar í samráði við okkur og þökkum við henni einkar gott samstarf og ráðgjöf, sem og Steingerði Ólafsdóttur forstöðukonu stofnunarinnar fyrir áhuga á verkefninu og stuðning.

Þá þökkum við Birni Gunnlaugssyni skólastjóra Laugarneskóla og Örnu Björk Hafberg Gunnarsdóttur kennara í Vesturbæjarskóla, en þau lásu handrit að spurningakönnunni og bentu

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

á margt sem betur mátti fara. Ingólfur Ásgeir Jóhannesson, prófessor emeritus, las handrit að skýrslunni og benti á margt sem getur mátti fara. Þá þökkum við þeim fjölmörgu sem lögðu okkur lið við gagnaöflun eða veittu ráðgjöf. Sérstaklega verður að nefna Arnar Haraldsson, viðskiptafræðing hjá HLH ráðgjöf, sem hefur unnið að fýsileikakönnun um sameiginlegan sérskóla á höfuðborgarsvæðinu,[1] en með honum áttum við tvo fundi. Þá áttum við fund með forstjóra og fleiri sérfræðingum Miðstöðvar menntunar og skólaþjónustu; annan með Arndísi Steinþórsdóttur, skrifstofustjóra grunnskólastarfs og fleiri sérfræðingum hjá Reykjavíkurborg og þann þriðja með Sigrúnu Harðardóttur, dósent við Háskóla Íslands. Þá áttum við tvo fundi með Kristínu Jóhannesdóttur, sviðsstjóra fræðslu- og lýðheilsusviðs á Akureyri og Helgu Vilhjálmsdóttur forstöðumanni skólaþjónustu Akureyrarbæjar. Á öðrum fundinum sat einnig Gunnar Gíslason, forstöðumaður Miðstöðvar skólaþróunar við Háskólann á Akureyri og á þeim síðari þau Rannveig Sigurðardóttir, kennsluráðgjafi við Skólaþjónustu Akureyrarbæjar og Valdimar Heiðar Valsson, skólastjóri Hlíðarskóla. Fjölmargir aðrir lögðu okkur lið við gagnaöflun sem of langt yrði upp að telja og er þeim öllum þakkað fyrir aðstoðina.

Dags.

Ingvar Sigurgeirsson

Lilja M. Jónsdóttir

[1] Sjá hér: https://www.ssh.is/is/frettir/sameiginlegur-serskoli-a-hofudborgarsvaedinu

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Samantekt á niðurstöðum

- Niðurstöður byggjast á samtölum við rýnihópa starfsfólks í 25 grunnskólum í sveitarfélögunum á höfuðborgarsvæðinu og spurningakönnun sem lögð var fyrir nánast allt starfsfólk allra grunnskólanna (33,9% heimtur).
- Afar mikill munur reynist vera á því hversu þungt álag í starfi hvílir á starfsfólki í grunnskólum, allt frá því að vera mjög lítið yfir í að vera mjög þungt og jafnvel þrúgandi. Mesta álagið hvílir á umsjónarkennurum. Einn af hverjum tíu umsjónarkennurum telur sig búa við þrúgandi álag.
- Í viðtölum voru nefndir tugir álagsþátta. Þeir sem oftast voru nefndir voru tengdir hegðunar- og samskiptavanda, kennslu barna með annað móðurmál en íslensku, krefjandi samskiptum við foreldra, neikvæðri umræðu um skólastarf, skriffinnsku, manneklu og mikilli vinnu við námsefnisgerð. Þessir þættir voru gjarnan tengdir umfangsmiklum og tímafrekum störfum umsjónarkennara.
- Skýrt kom fram það mat að álag í starfi hefði aukist til muna á undanförnum árum. Nemendahópurinn væri orðinn fjölbreyttari, og munaði þar mest um fjölgun nemenda með annað móðurmál en íslensku. Þá var það mat viðmælenda að hegðunarvandi hefði vaxið og þyngri málum fjölgað. Þessi aukning kemur einnig skýrt fram í spurningakönnuninni.
- Mat viðmælenda, sem og margra þeirra sem svöruðu spurningakönnuninni, var að þátttaka skólanna í uppeldi hefði aukist til muna og að breyttir uppeldishættir á mörgum heimilum, einkum vaxandi óöryggi foreldra í uppeldishlutverkinu, hefðu aukið álag.
- Samskipti við foreldra hafa vaxið mikið, einnig kröfur um alls kyns þjónustu og ráðgjöf og eru samskiptin oft krefjandi og stundum neikvæð.
- Neikvæð umræða um skólastarf í samfélaginu var nefnd sem þungur og vaxandi álagsþáttur.
- Í mörgum skólanna hefur verið ráðist í aðgerðir til að draga úr álagi, m.a. með því að veita kennurum aukinn stuðning, t.d. með ráðningu fleiri starfsmanna eða koma á fót nýjum úrræðum eins og að færa sérkennsluna inn í bekkjarstarfið.
- Góðir og styðjandi stjórnunarhættir eru taldir þýðingarmiklir til að draga úr álagi. Má í því sambandi nefna gott aðgengi að stjórnendum, að þeir sýni sveigjanleika, treysti kennurum og gangi ákveðið inn í hegðunarvandamál og taki þannig álagið af þeim.
- Tugir hugmynda komu fram um úrbætur. Fjórar leiðir komu oftast til umræðu. Í fyrsta lagi að fjölga sérfræðistörfum, helst innan skólanna, í öðru lagi að fjölga úrræðum vegna barna með hegðunar- eða samskiptavanda og barna af erlendum uppruna, í þriðja lagi að efla námsefnisútgáfu og í fjórða lagi að auka fræðslu fyrir foreldra (foreldrafærninámskeið). Einna brýnast er að fjölga úrræðum fyrir börn sem kljást við alvarleg geðræn, hegðunar- eða félagsleg vandamál. Eindregið er óskað eftir skýrari ferlum varðandi börn sem ekki ráða við eigin hegðun. Svipaðar úrbætur voru nefndar í svörum við opnum spurningum í spurningakönnun, en oftast þessar: Fækkun nemenda í námshópum, fjölgun fagfólks, aukinn stuðningur og fjölgun úrræða, ekki síst fyrir nemendur sem glíma við alvarlegan náms- eða hegðunarvanda.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

- Mælt er með því að starfsfólk skólanna og fræðsluyfirvöld i hverju sveitarfélagi fari skipulega yfir þær hugmyndir um úrbætur sem fram komu í rannsókninni, greini þær og meti. Mikilvægt er að skoða vandlega hvort vænlegt er að sveitarfélög hafi með sér samstarf um úrræði (sérskóla, sérdeildir, fag- eða ráðgjafarteymi).
- Í þeim skólum sem innleitt hafa teymiskennslu virðast sérstök sóknarfæri fólgin í því að samþætta hana stoðþjónustunni. Sveitarfélögin gætu sameinast um kennsluráðgjöf til að styrkja slíka innleiðingu. Þá er minnt á að rannsóknir benda til þess að veruleg sóknarfæri tengjast innleiðingu teymiskennslu í þeim skólum þar sem það hefur ekki verið gert, séu skilyrði til þess.
- Sérstaklega er mælt með eftirfarandi ráðstöfunum:
    - Þar sem mikill munur er á álagi í skólunum er skynsamlegt að ganga lengra í að forgangsraða stuðningi af hálfu viðkomandi skólaþjónustu en gert hefur verið. Þá er sérstaklega áríðandi að stjórnendur í þeim skólum þar sem álag er mest eigi kost á öflugri ráðgjöf, stuðningi og handleiðslu.
    - Mælt er með því að fleiri skólafélagsráðgjafar verði ráðnir að grunnskólunum.
    - Sveitarfélögin sameinist um framboð á fjölbreyttum námskeiðum fyrir foreldra.
    - Skoða þarf vandlega með hvaða hætti hægt er að létta á skýrslugerð og annarri skriffinnsku, sem og á fundahöldum, þar sem þetta er talið valda sérstöku álagi.
    - Áríðandi er að gæta hófs við innleiðingu skólaþróunarverkefna. Hið sama gildir um ýmis utanaðkomandi verkefni sem skólum eru falin.
- Meðal almennari ráðstafana má nefna að skoða:
    - Hvað sveitarfélög geti lagt af mörkum til að afla skólastarfi og kennslu aukinnar virðingar?
    - Hvort og hvernig sveitarfélög geti þrýst á um auknar fjárveitingar til námsefnisgerðar?
    - Hvort sveitarfélögin geti, m.a. með samræðu við háskólana, lagt af mörkum við að fjölga þeim sérfræðingum sem mest er óskað eftir?
    - Hvort sveitarfélög ættu að hafa frumkvæði að því að skoða fyrirkomulag vinnutímastyttingar kennara í grunnskólum, sem virðist ekki hafa tekist sem skyldi og vandséð er að geti verið með öðrum hætti en með styttingu kennsluskyldu?
- Brýnt er að efla ráðgjöf um bekkjarstjórnun fyrir þá kennara sem mest þurfa á því að halda.
- Efna þarf til heildstæðrar greiningar á hlutverki og störfum stuðningsfulltrúa og móta í framhaldi af því stefnu um fyrirkomulag til framtíðar.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Bakgrunnur

Álag í starfi kennara hefur lengi verið til umræðu og að það hafi aukist á undanförnum árum (Álfheiður Tryggvadóttir og Sigrún Gunnarsdóttir, 2023; Kristín Björnsdóttir og Eiríksína Eyja Ásgrímsdóttir, 2021; Sigrún Gunnarsdóttir og Anna Magnea Hreinsdóttir, 2025; Sigrún Harðardóttir o.fl., 2022, 2023). Viðurkennt er að kennsla er afar krefjandi starf og að kennarar séu í meiri hættu en margar aðrar stéttir á að lenda í kulnun (Saloviita og Pakarinen, 2020).

Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands gerði könnun fyrir Kennarasamband Íslands 2024 sem náði til allra félagsmanna þar sem m.a. var spurt hversu vel eða illa svarendur réðu við álag í starfi (Inga Rún Sæmundsdóttir o.fl., 2024). Alls töldu 70% svarenda úr hópi grunnskólakennara (í Félagi grunnskólakennara) sig ráða mjög vel eða frekar vel við starfið en 30% illa, frekar illa eða mjög illa. Stjórnendur (í Skólastjórafélagi Íslands) töldu sig ráða betur við álagið, en 83% töldu sig ráða mjög eða frekar vel við það en 18% illa, frekar illa eða mjög illa. Í könnuninni var einnig spurt um álagsþætti og reyndust þeir vera þessir helstir meðal kennara í Félagi grunnskólakennara: Hópastærðir, umfang starfanna, skortur á stuðningi inni í bekk og skortur á námsefni og umhverfisáreiti. Skólastjórnendur (í Skólastjórafélagi Íslands) nefndu oftast umfang starfsins, óskýra verkferla og ástand húsnæðis sem álagsþætti.

Í könnun sem Helgi Eiríkur Eyjólfsson og Stefán Hrafn Jónsson (2017) gerðu á starfsumhverfi grunnskólakennara í Reykjavík og náði til þeirra sem útskrifast höfðu sem grunnskólakennarar á árunum 2000 til 2012 kom fram að þeir sem voru í kennslu upplifðu mun meira starfsálag en bæði þeir sem hætt höfðu grunnskólakennslu og þeir sem ekki höfðu starfað við grunnskólakennslu eftir útskrift. Í könnun þeirra kom fram að aðeins helmingur þeirra sem útskrifast höfðu voru við kennslu í grunnskólum. Rannsókn Sifjar Einarsdóttur o.fl. meðal grunnskólakennara í Reykjavík 2018 leiddi í ljós að um 42% grunnskólakennara mættu greiningarviðmiðum fyrir örmögnunarröskun samanborið við 31–38% félagsmanna BHM og að einkenni kulnunar meðal grunnskólakennara höfðu aukist frá því fyrir hrun.

Rannsókn Kristínar Björnsdóttur og Eiríksínu Eyju Ásgrímsdóttur (2021) á tilfinningum og tilfinningavinnu grunnskólakennara varpar ljósi á eðli þess álags sem kennarar upplifa. Þær áttu viðtöl við 14 grunnskólakennara sem höfðu reynslu af kennslu í margbreytilegum nemendahópum um viðhorf, líðan, tilfinningar og reynslu. Niðurstöður sýna vel þau fjölbreyttu samskipti sem kennarar eiga við nemendur, samstarfsfólk og foreldra. Þeir eru störfum hlaðnir, glíma við stöðugan tímaskort og komast fæstir yfir öll verkefnin innan vinnudagsins sem verður til þess að þeir taka oft vinnuna með sér heim. Áskoranir og vandamál verða oft óyfirstíganleg og geta valdið þungu álagi, jafnvel skömm eða sektarkennd. Kennararnir í rannsókn Kristínar og Eiríksínu lýstu einnig kröfum foreldra um að skólarnir sinntu ýmsum uppeldis- og umönnunarverkefnum. Þá þurfa kennarar að glíma við neikvæð viðhorf úr samfélaginu sem getur grafið undan starfsánægju, m.a. vegna þess að þeir upplifa sig oft varnarlausa gagnvart almannarómi og finnst vegið að starfsheiðri sínum og fagmennsku. Rannsókn Þórdísar Lilju Ævarsdóttur og Ingibjargar V. Kaldalóns (2023) á upplifun og reynslu sjö kennara sem höfðu gengið í gegnum kulnun varpar einnig ljósi á það ofurálag sem getur skapast þegar kennarar þurfa að sinna mörgum hlutverkum og ólíkum þörfum; t.d. sinna nemendum með fjölþættan vanda eða börnum með ofbeldishneigð án nægilegs stuðnings og upplifa jafnvel vanmátt og skömm.

Sigrún Harðardóttir o.fl. (2022) lögðu spurningalista fyrir úrtak grunnskólakennara skólaárið 2018–2019 með það að markmiði að kanna viðhorf þeirra og reynslu af stuðningi við börn með námserfiðleika og fjölþættan vanda. Meðal niðurstaðna má nefna að þrír af hverjum fjórum

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

kennurum upplifðu hjálparleysi vegna nemenda sem glímdu við fjölþættan vanda og sögðu að við lok vinnudags hefðu þeir áhyggjur af einstaka nemendum. Sjö af hverjum tíu kennurum sögðu að álag í starfi hefði áhrif á heilsufar, líðan og persónulegt líf og nær tveir af hverjum þremur kennurum fundu fyrir álagi vegna ábyrgðar á einstaklingsnámskrám. Í fyrrnefndri rannsókn Sigrúnar o.fl. var einng leitað hugmynda kennara um það hvað gæti helst dregið úr starfstengdu álagi. Þar bar hæst að fá meiri tíma til að sinna börnum með sérþarfir og eftirfylgd í málum barna í kjölfar greininga. Þá væri brýnt að fá fleiri fagstéttir inn í skólana og fagaðila í stoðþjónustu, auk þjálfunar í kennsluaðferðum sem hentuðu börnum með námserfiðleika. Eins þyrfti að fækka nemendum í bekkjum, efla félagsþjónustu og efla barnavernd. Niðurstöður þeirra gáfu til kynna að breytinga væri þörf í starfsumhverfi kennara til að þeir geti sinnt fjölbreyttum hópi nemenda í samræmi við stefnu um skóla án aðgreiningar. Þá má vísa til rannsóknar Sigrúnar Harðardóttur o.fl. (2023) á reynslu á upplifun og reynslu kennara og annars fagfólks af kennslu og stuðningi við nemendur með námserfiðleika í grunnskólum en hún og samstarfskonur hennar ræddu við 49 viðmælendur í 19 grunnskólum. Niðurstöður þeirra varpa m.a. skýru ljósi á þær áskoranir sem fylgja kennslu fjölbreyttra nemendahópa og mikilvægi þess að bæta faglegan stuðning við starfsfólk.

Þá skal hér tilgreind rannsókn sem gerð var í grunnskólunum á Akureyri (Gunnar Gíslason, 2021), en rannsakendur tóku rýnihópaviðtöl í öllum grunnskólunum þar sem leitað var eftir viðhorfum skólastjórnenda og kennara til þess hvernig best væri að koma til móts við þá nemendur sem eiga við hvað mestan námsvanda að stríða. Segja má að niðurstöður þessarar rannsóknar kallist um margt á við niðurstöður þeirrar rannsóknar sem hér er greint frá. Eins er rétt að geta rannsóknar, sem annar skýrsluhöfunda tók þátt í fyrir rúmum tveimur áratugum á hegðunarvanda í grunnskólum Reykjavíkur, þar sem byggt var á viðræðum við 250 viðmælendur í 40 rýnihópum (Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns, 2006). Niðurstöður leiddu m.a. í ljós að í þeim skólum sem náðu bestum árangri við að skapa góðan skólabrag voru viðhorf til nemenda með hegðunarvanda jákvæðari en í öðrum skólum og eins var meiri áhersla á að eiga gott samstarf við foreldra.

Rannsókninni ***Álag í skólastarfi – ástæður og úrbætur*** var ekki hvað síst ætlað að varpa frekara ljósi á helstu álagsþætti í grunnskólastarfi og draga upp heildstæða mynd af þeim áskorunum sem starfsfólkið stendur frammi fyrir, auk þess að leita sérstaklega eftir hugmyndum um úrbætur.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Aðferð

Gagna var einkum aflað með tvennum hætti. Í fyrsta lagi var efnt til rýnihópaviðtala við starfsfólk í um þriðjungi skólanna, eða 25 skólum. Skólarnir voru valdir af handahófi en þó þannig að þess var gætt að í úrtakinu væru skólar úr öllum sveitarfélögunum sex í samræmi við fjölda þeirra og jafnframt að í úrtakinu væru (í réttum hlutföllum) almennir skólar, sérskólar, einkareknir skólar, barnastigsskólar og unglingstigsskólar. Í öðru lagi var efnt til spurningakönnunar sem send var starfsfólki skólanna sem hafði netfang í janúar 2026. Þá var fjölmargra viðbótargagna aflað með fyrirspurnum í tölvupósti og símaviðtölum, sem og á fundum með sérfræðingum.

Rýnihópaviðtölin

Tvö viðtöl voru tekin vorið 2025, en öll hin á haustmisserinu. Fyrsta viðtalið á haustmisseri var tekið 18. september og það síðasta 6. nóvember. Þessi tilhögun var ákveðin með það í huga að nokkur tími gæfist eftir fyrstu viðtölin tvö til að fullmóta spurningaskrá og fyrirkomulag viðtalanna. Skólastjórum skólanna 25 var sent kynningarbréf með góðum fyrirvara fyrir viðtölin (**sjá viðauka 1**) þar sem óskað var eftir aðstoð við undirbúning.

Miðað var við að í hverjum rýnihópi væri einn úr hópi stjórnenda, þrír fulltrúar kennara (gjarnan einn af hverju aldursstigi ef um heildstæða skóla var að ræða), einn fulltrúi list- og verkgreinakennara, einn úr stoðþjónustu og einn fulltrúi annarra starfsmanna (sem vinna beint með nemendum). Nefnt var að æskilegt væri að a.m.k. helmingur þátttakenda í hverjum hópi hefði umtalsverða starfsreynslu (helst 10-15 ár eða meira) og að einhver eða einhverjir væru nýliðar (á öðru til þriðja starfsári). Stjórnendur skólanna sáu um val í hópana.

Þátttakendur í rýnihópunum voru samtals 163, 139 konur (um 85%) og 24 karlar (um 15%). Starfsreynsla viðmælenda/þátttakenda var afar blönduð, allt frá nýliðum á öðru ári í kennslu og þrautreyndum kennurum með 40 ára kennsluferil að baki.

Tafla 1 Starfsheiti og fjöldi viðmælenda í rýnihópum

Stjórnendur	22
Umsjónarkennarar	71
List- og verkgreinakennarar	24
Aðilar úr stoðþjónustu	27
Aðrir starfsmenn (stuðningsfulltrúar, félagsráðgjafar, námsráðgjafar, atferlisfræðingar, ritarar)	19
Samtals	**163**

Viðtölum var hagað þannig að í upphafi voru þátttakendur boðnir velkomnir og þeim þakkað fyrir að vilja leggja af mörkum. Rifjað var upp hverjir stæðu að rannsókninni og fyrirkomulag hennar útskýrt. Áréttuð var beiðni um að samtalið mætti hljóðrita og að upptökum yrði eytt að rannsókn lokinni. Tekið var fram var að engra persónuupplýsinga yrði aflað og að ekki stæði til að nöfn yrðu notuð við úrvinnslu eða skýrslugerð. Tekið var fram að ef það væri eitthvað sem þátttakendur vildu ekki, eða treystu sér ekki til að ræða á fundinum, gætu þeir haft samband við rannsakendur. Flest viðtalanna fóru ýmist fram í fundarherbergjum skólanna eða í skólastofum.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Farinn var kynningarhringur þar sem þátttakendur gerðu grein fyrir störfum sínum og starfsreynslu. Þessu næst voru spurningarnar bornar upp og reynt að gæta þess að hver þeirra fengi álíka langan tíma.

Spurningarnar voru þessar:

- Hvert er mat ykkar á núverandi álagi (t.d. á þessu haustmiseri)?
- Hverjir eru helstu álagsþættir?
- Hvaða breytingar hafa orðið á þessu á undanförnum árum / áratugum og hvað skýrir þær?
- Hvað hefur verið gert til að draga úr álagi og hvernig hefur það gefist?
- Hvað gæti helst orðið til úrbóta til að draga úr álagi? (Ef tími vinnst til, er hugmyndum raðað í forgangsröð).

Viðtölin stóðu frá rúmri klukkustund til eins og hálfs tíma þau lengstu. Leitast var við að skrá svör viðmælenda meðan á viðtölunum stóð, en eftir viðtölin var hlustað á allar upptökurnar og bætt í skráningu eins og talið var þurfa.

Í nokkrum tilvikum kom fram að þátttakendur höfðu undirbúið sig sérstaklega fyrir fundinn, voru með skriflega punkta og nokkrir list- og verkgreinakennarar höfðu fyrir samtal okkar átt fundi um efnið með öðrum list- og verkgreinakennurum skólans.

Þrír viðmælenda sendu viðbótargögn (svör við spurningunum) eftir fundina og einn hringdi í annan rannsakandann til að bæta skýringum við það sem viðkomandi hafði sagt á fundinum.

Spurningakönnunin

Spurningalisti (sjá í viðauka 2) var sendur út á vegum Menntavísindastofnunar 21. janúar 2026 á netföng sem aflað hafði verið frá skrifstofu sveitarfélaganna eða beint frá skólunum (einkum í tilviki einkareknu skólanna). Könnunin var gerð í *Qualtrics*.[2] Allir starfsmenn skólanna með netföng, fengu könnunina, nema starfsfólk sem eingöngu vinnur í frístundastarfinu og eins voru skrifstofustjórar undanskildir. Við það var miðað að svör fengjust frá eftirfarandi starfsfólki, sbr. þessir svarliðir í spurningu um starf:

- Umsjónarkennari
- Faggreinakennari (í bóknámsgrein)
- List- eða verkgreinakennari (þ.m.t. íþróttakennari)
- Stjórnandi (í hálfu starfi eða meira)
- Stoðþjónusta, sérkennsla, þroska- eða iðjuþjálfun
- Ráðgjafi (kennslu-, náms-, félags-, atferlisráðgjöf) eða verkefnisstjóri
- Stuðningsfulltrúi
- Önnur störf (skólaliði, ritari, starfsfólk í mötuneyti ...)

Könnunin var send á alls 6.044 netföng. Af þeim skiluðu 178 sendingar sér til baka (óvirk netföng, öryggissíur eða aðrar tæknilegar ástæður) og komst könnun því ekki til skila til þessara aðila. Að auki barst könnun ekki til eins skóla, samtals 49 netfanga, og höfðu viðtakendur þar því ekki raunverulegt tækifæri til að svara. Miðað við þetta má ætla að boð um þátttöku hafi í reynd náð til 5.817 netfanga (6.044–178–49). Alls bárust 2.007 svör við könnuninni. Af þeim neituðu 34 að taka þátt, og var því gild þátttaka 1.973 svör. Svarhlutfall var þannig 32,6% miðað

[2] https://www.qualtrics.com/

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

við heildarþýði (1.973/6.044) en 33,9% þegar leiðrétt er fyrir þeim sem ekki fengu boð um könnun í útsendingu (1.973/5.817).

Til að draga úr brottfalli var jafnframt brugðið á það ráð að senda aðra útgáfu könnunar úr öðru forriti (Google Survey) til 180 þátttakenda sem höfðu ekki fengið upphaflegu könnunina af tæknilegum ástæðum, af þeim svöruðu 98 eða 54%.

Ekki reyndist ráðrúm til að fella kannanirnar saman nema þegar um svör við opnum spurningum var að ræða og verður því í skýrslunni byggt á niðurstöðum fyrri könnunarinnar hvað fjöldatölur varðar.

Við höfum ekki skýringar á reiðum höndum um það hvers vegna þátttaka reyndist ekki meiri. Giska má á að þessu ráði miklar annir í skólunum og hugsanlega vantrú á könnunum af þessu tagi. Tæknivandkvæði kunna einnig að hafa ráðið einhverju um þetta, sem og að skeytið með kynningu á könnuninni og slóð á hana birtist móttakendum ekki beint í öllum tilvikum, heldur fór í möppur fyrir annan póst eða ruslpóst.

Mat okkar er engu að síður að svarhlutfall könnunarinnar sé viðunandi í ljósi þess að um þýðisrannsókn (náði til heildar, alls starfsfólks grunnskóla á höfuðborgarsvæðinu) var að ræða þar sem þátttaka var sjálfviljug, en í slíkum rannsóknum er algengt að svarhlutföll séu hófleg til dæmis í samanburði við úrtaksrannsóknir. Miðað við fjölda gildra svara var svarhlutfallið 32,6% af heildarþýði, en 33,9% þegar leiðrétt hefur verið fyrir þeim sem ekki náðist í. Mikilvægt er að hafa í huga að svarhlutfall eitt og sér er ekki einhlítur mælikvarði á gæði rannsóknar. Meira skiptir máli hvort vísbendingar séu um svörunarskekkju, það er hvort þeir sem svöruðu séu kerfisbundið frábrugðnir þeim sem ekki tóku þátt. Fjöldi gildra svara (n = 1.973) veitir jafnframt ágætan grundvöll fyrir blandaða rannsóknarnálgun, þar sem könnunin er notuð samhliða viðtölum.

Bakgrunnsupplýsingar um þau sem svöruðu spurningakönnun

Af þeim sem svöruðu aðalkönnuninni voru 83,1% konur, 15,7% karlar og 1,2% sem merktu við svarliðinn *Annað* eða vildu ekki svara.

Tafla 3 Skipting svarenda eftir sveitarfélögum

Sveitarfélag	Fjöldi	%
Garðabæ	153	7.8%
Hafnarfirði	270	13.7%
Kópavogi	351	17.9%
Mosfellsbæ	127	6.5%
Reykjavík	1020	51.9%
Seltjarnarnesi	35	1.8%
Vildu ekki svara	10	0.5%

Í öllum sveitarfélögunum sex svarar um þriðjungur þeirra sem áttu að fá könnunina senda.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Tafla 3 Starfsheiti og fjöldi þeirra sem svöruði spurningakönnuninni (samtalan er hærri en fjöldi svarenda þar sem sumir fást við fleiri en eitt starf)

Hvert er starf þitt í skólanum ?	Fjöldi
Umsjónarkennari	782
Faggreinakennari (í bóknámsgrein)	293
List- eða verkgreinakennari (þ.m.t. íþróttakennari)	288
Stjórnandi (í hálfu starfi eða meira)	222
Stoðþjónusta, sérkennsla, þroska- eða iðjuþjálfun	319
Ráðgjafi (kennslu-, náms-, félags-, atferlisráðgjöf) eða verkefnisstjóri	97
Stuðningsfulltrúi	134
Önnur störf (skólaliði, ritari, starfsfólk í mötuneyti, skólasafnverðir, húsverðir)	186
Vildu ekki svara	14

Spurt var um kennaramenntun og höfðu 72,5% lokið kennaraprófi en 21,2% ekki, auk 6% sem svöruðu að spurningin ætti ekki við um þeirra starf (6 eða 0,3% vildu ekki svara).

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Niðurstöður

Hér verður gerð grein fyrir helstu niðurstöðum með því að fylgja þeim spurningum sem lagðar voru til grundvallar rannsókninni í rýnihópasamtölunum. Upplýsingum úr spurningakönnuninni er bætt við þar sem við á. Afar áríðandi er að hafa í huga að rannsóknarefnið (t.d. heiti rannsóknarinnar og rannsóknarspurningarnar) getur ýtt undir bjögun eða skekkju (e. bias) í niðurstöðum (Creswell og Creswell, 2018).

Mat á núverandi álagi

Þátttakendur í rýnihópasamtölunum voru beðnir um að lýsa tilfinningu sinni fyrir núverandi álagi – og gjarnan vísað til mats þeirra á álagi á haustmisseri.

Afar mikill munur reyndist vera á því hvernig álagi var lýst í skólunum 25; frá því að vera talið lítið eða vel viðráðanlegt yfir í að vera mjög mikið og jafnvel þrúgandi.

Hér eru dæmi um hvernig álagi er lýst í skólum þar sem álag er talið lítið eða vel viðráðanlegt:

> *Við getum ekki kvartað undan álagi eins og er, en samt er mikil getudreifing í hópnum, þekkjum þennan hóp mjög vel. Erum tvær saman með [X] nemendur og forréttindi að vera í teymiskennslu sem léttir álagið.*
>
> *... fullt að gera en mér finnst það bara skemmtilegt ... Finnst þetta virka ... vinn mikið ... meira en ég fæ borgað fyrir ... fæ ekki borgað fyrir að mæta aukalega en fæ gleðina í staðinn ...*

Hér eru dæmi um lýsingar á álagi þar sem það var metið mjög mikið:

> *Ég vil aðeins ræða um skóla án aðgreiningar. Þetta er ofsalega fallegt orð á blaði ... en er oft á tíðum ofboðslega erfitt og t.d. eins og í unglingadeildinni hjá okkur. Við erum með gríðarlega fjölbreyttan hóp og það er mjög há prósenta af þroskaskertum börnum hjá okkur og börnum með hegðunarvanda ... erum með mikinn hegðunarvanda líka hjá heilbrigðum börnum sem geta lært ... og okkur vantar svo úrræði.*
>
> *Skipulagning fyrir kennslu fer fram heima hjá mér, á kvöldin eftir átta tíma, af því að foreldrasamstarfið tekur a.m.k. tvo tíma eftir kennslu ... agavandamál eru orðin svo mikil og kröfur foreldra, senda bækur heim með þessum ... þessi þarf að gera þetta ... þetta er orðið svo ofboðslega einstaklingsmiðað fyrir alla nemendur til þess að halda yfirsýn, til þess að mæta nemendum þá get ég ekki undirbúið [kennslu] nema heima á kvöldin ... þá get ég ekki samræmt fjölskyldulíf og kennslu ... þetta jafnvægi sem var fyrir svona 15 árum síðan, það er horfið ...*

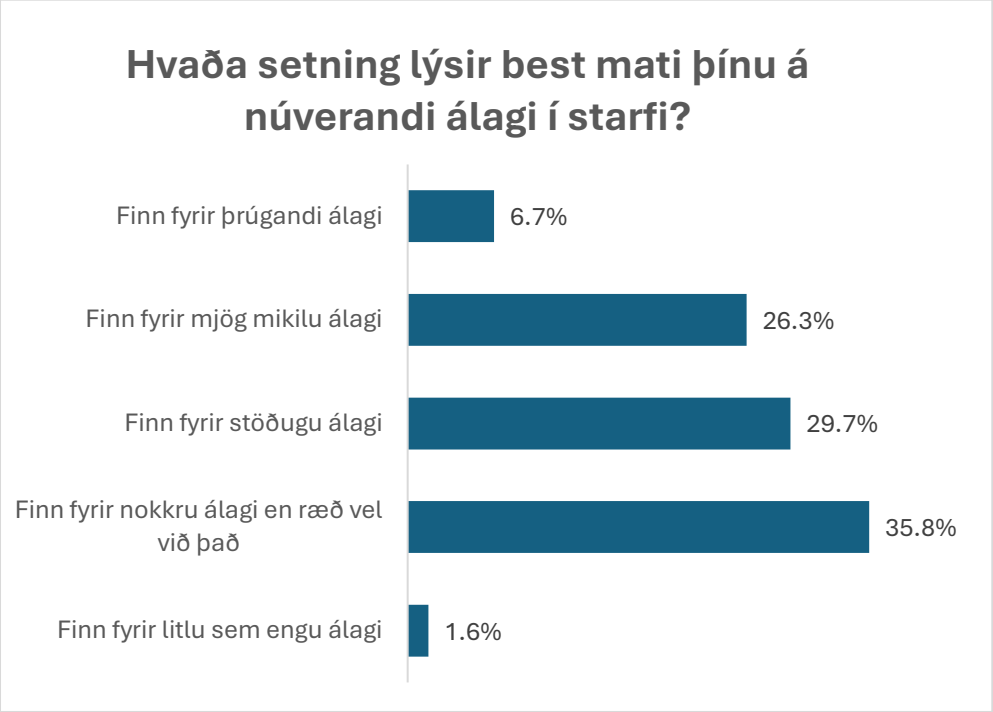
Í samræðunum við rýnihópana í skólanum þar sem álag var metið lítið eða viðráðanlegt var yfirleitt létt yfir þátttakendunum og gjarnan tekið fram að kennslan eða starfið væri skemmtilegt. Í samtölunum þar sem álag var talið mjög mikið voru notuð þung orð: *rosalega mikið um agavandamál, ofsalega flókin mál, ofboðslega þung ofbeldismál*.

Hafa verður nokkra fyrirvara um mat okkar á álagi í skólunum með hliðsjón af þeim viðhorfum sem fram komu í viðtölunum. Enda þótt sex til átta fulltrúar úr hverjum skóla hafi setið fundina með okkur er engan veginn ljóst hversu vel viðhorf þeirra endurspegla ríkjandi viðhorf í skólunum. Viðvera stjórnenda á fundunum getur einnig hafa haft áhrif. En sé mat okkar á rökum reist teljum við að skipta megi skólunum í þrjá flokka. Á jöðrunum hvoru megin eru sex til sjö

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

skólar þar sem álag er annars vegar mjög lítið og hins vegar mjög mikið. Á milli er um helmingur skólanna þar sem álag er nokkurt, en viðráðanlegt. Við greiningu beindist áhugi okkar mjög að viðhorfum í skólunum þar sem álagið var hvað minnst þar sem það gæti gefið vísbendingar um leiðir til að létta á álagi.

Í **spurningakönnuninni** var spurt hvað setning lýsti best mati á núverandi álagi í starfi. Niðurstöður má sjá á mynd 1:

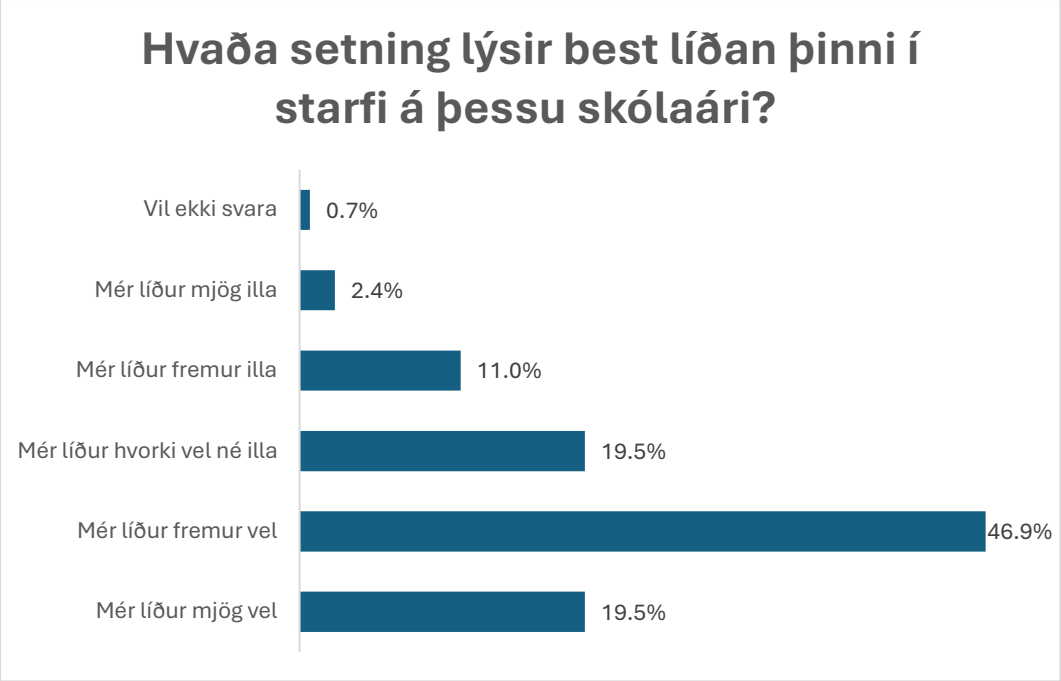


Mynd 1: Svör við spurningunni *Hvaða setning lýsir best mati þínu á núverandi álagi í starfi?* N=1920.

Alls finna 62,7% þeirra sem svara fyrir stöðugu, mjög miklu eða þrúgandi álagi. Þessi svör undirstrika mikið álag, en jafnframt hversu ólíkt þetta er eftir einstaklingum og líklega skólum séu niðurstöður rýnihópasamtalanna hafðar til hliðsjónar. Eins verður að horfa til ólíkra starfa. Mesta álagið hvílir á umsjónarkennurunum, 74,1% þeirra telja sig búa við stöðugt (31,2%), mjög mikið (31,5%) eða þrúgandi (11.4%) álag. Fleiri konur en karlar lýsa miklu álagi, 65% kvenna segja það stöðugt, mjög mikið eða þrúgandi, miðað við 52,6% karla.

Rétt er að halda því til haga að einnig var spurt um líðan í starfi á þessu skólaári og voru svör eins og sjá má á mynd 2:

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026



Mynd 2: Svör við spurningunni *Hvaða setning lýsir best líðan þinni í starfi á þessu skólaári.* N=1915.

Þá var spurt um starfsanda með því að biðja um afstöðu til þessarar fullyrðingar: Starfsandi er góður í skólanum þar sem ég starfa og voru 79,1% svarenda sammála því að hann væri góður.

Helstu álagsþættir

Í rýnihópasamtölunum var spurt hverjir væru helstu álagsþættir. Hér er yfirlit um þau svör sem fengust við þeirri spurningu og er gerð grein fyrir þeim með hliðsjón af því hversu oft álagsþættirnir komu til umræðu í samtölunum. Viðbótarupplýsingar eru, eins og áður, sóttar í niðurstöður spurningakönnunarinnar. Þeir þættir sem oftast voru nefndir voru erfið hegðun, krefjandi samskipti við foreldra, kennsla barna með annað móðurmál en íslensku, mannekla, umfangsmikil umsjónarstörf, neikvæð umræða, vanvirðing í garð skólastarfs, skriffinnska og námsefnisgerð.

Erfið hegðun, þung mál

Hegðunarvandamál, aga- og bekkjarstjórnunarvandi bar oftast á góma eða í 20 viðtalanna. Nefnd voru *alvarleg*, *mikil*, *þung* eða *flókin* nemendamál, álag í tengslum við ofbeldishegðun (*maður er lenda í ofbeldi ... maður er laminn og klipinn - erum að díla við ofboðslega þung ofbeldismál*) og vísað var til andlega veikra einstaklinga.

Í nokkrum viðtalanna var sérstaklega rætt um áhuga- og eirðarleysi nemenda eða neikvæða framkomu. Hér eru nokkur dæmi:

> *... kunna ekki félagsfærni ... kunna ekki samskipti ... kunna ekki að rekast á án þess að missa sig ... stór hluti tímans fer í þetta ...*

> *... börn hafa ofboðslega litla eirð og þolinmæði ... stutt innlögn er bara erfið ... eru snemma farin að spyrja af hverju þurfum við að læra þetta ... svara mikið með hroka ...*

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

segja tilgangslaust að vera í skóla … krefjandi að vekja áhuga … það þarf alltaf að vera gulrót …

Hávaðinn í börnunum, þau eru rosa mikið öskrandi, maður þarf að segja sama hlutinn aftur og aftur af því að þau hlýða ekki, leyfa sér öðruvísi framkomu við okkur en var.

… hortugheit, bara svona vanvirðing … getur verið slítandi …

… ókurteisi … nemendur leyfa sér að hunsa kennara, þessi virðing … margir nemendur bera ekki virðingu …

Fleiri vandamál af þessu tagi voru talin tengjast drengjum en stúlkum, en þær komu einnig við sögu; *það kemur meira uppá yfirborðið en áður, þá læddust þær meira meðfram veggjum með sín mál, það er ekki núna*.

Ofbeldishegðun var rædd í 12 viðtalanna, gjarnan í því samhengi að hún væri að aukast:

Hegðun nemenda, hvað mörg börn eru orðin rosalega ofbeldishneigð og kunna illa að tjá sig og eiga oft samskipti með því að lemja og sparka eða slá frá sér, hvort sem að það eru nemendur eða við kennararnir og mér finnst á undanförnum tíma þá er maður oftar að lenda í ofbeldi í skólanum þar sem þú ert bara kýldur eða það er sparkað í sköflunginn á þér eða eitthvað svoleiðis og litlar sem engar afleiðingar af því.

Þessi umræða tengist hvassri gagnrýni á úrræðaleysi og langa bið eftir greiningum eða ráðgjöf, dæmi:

Endalaus bið. Það veldur mér álagi í starfi. … barnið er endalaust að hjakkast í kerfinu … barn sem augljóslega þarf aðstoð og foreldrar jafnvel að bíða eftir að fá einhver lyf. Svo tekur annað ár að bíða eftir geðlækni. Þetta tekur svo langan tíma og á meðan hjakkast þau hér. Við reynum að gera allt sem við getum, en þau þurfa aðstoð og úrræði … þetta eru þessi þungu mál … kannski eru ekki til úrræði, en ef þau eru til er biðlistinn svo langur … barn sem þarf greiningu í þriðja bekk fær ekki aðstoð fyrr en í fimmta eða sjötta bekk og vandinn fer ekki.

Mér finnst það vera úrræðaleysið, þessi erfiðu börn, aðallega drengir kannski, sem einhvern veginn, það eru engar lausnir, það er engin aðstoð einhvern veginn … Við fáum alltaf sömu svörin. Við tikkum í öll boxin … tilkynnum til barnaverndar og óskum eftir ráðgjafa hingað og þangað og svo bara bíðum við og bíðum án þess að neitt gerist. Og mér finnst það ótrúlega mikið álag … og maður tekur þetta bara svolítið inn á sig. Maður hefur áhyggjur af þessum börnum … Hvað verður um þau?

Í nokkrum viðtölum var nefnd óánægja með viðbrögð barnaverndaryfirvalda, einnig vegna þess að margir starfsmenn þeirra væru nýgræðingar (*blaut á bak við* eyrun) og þar væru talsverð mannaskipti.

Í **spurningakönnuninni** var spurt um afstöðu svarenda til helstu álagsþátta og var byggt á þeim þáttum sem viðmælendur höfðu nefnt í rýnihópasamtölunum. Alls var spurt um afstöðu til 22 álagsþátta (sjá spurningu 17 í viðauka 3). Stærsti álagsþátturinn var *hegðun nemenda (aga- og samskiptavandi, neikvæð framkoma, orðbragð, ofbeldishegðu*n) en 66,6% svarenda töldu þennan þátt valda miklu (24,6%) eða mjög miklu álagi (41,6%). Sjá nánar á mynd 2 (bls. 25). Aðeins 12,1% töldu hegðun nemenda valda litlu eða mjög litlu álagi.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Sem dæmi um athugasemdir sem gerðar voru um þetta í spurningakönnuninni má nefna þessar:

> *Ofbeldishegðun nemanda er orðin tíðari og inngrip geta verið oft í viku. Í inngripum þarf stundum fjóra starfsmenn til að tryggja öryggi og þann fjölda höfum við ekki.*

> *Hegðunarvandi mikill, afleiðingar of máttlausar, má ekkert segja né gera. Aðgangur foreldra allt of mikill. Kröfur foreldra um margt annað en kennslu of miklar. Vantar sárlega úrbætur í málum barna með óásættanlega hegðun inni í kennslustofu. Þeir fá að ganga allt of langt í að vera inni í kennslu með ógnandi tilburði við kennara, samnemendur og stuðningfulltrúa. Kerfið er bitlaust. Finnst gengið á rétt annarra barna til náms í öruggu umhverfi og við kjör aðstæður.*

> *Á þeim tíma sem ég hef kennt, sem er langur, hefur hegðun nemenda snarbreyst og það finnst mér valda mestu álagi í starfi. Mjög margar greiningar sem þarf að taka tillit til gerir allt flóknara og ætlast er til að kennarinn sinni einstaklingsmiðuðu námi sem er nær ógjörningur í stórum hópi sem samanstendur af of mörgum nemendum með erfiða hegðun.*

> *Að vera með fjölbreyttan hóp af 25 nemendum og einn kennara er of mikið. Við erum komin með svo marga sem eru með alvarlegan námsvanda, hegðunarvanda þar sem beitt er ofbeldi og svo nemendur af erlendum uppruna að þetta er ekki gerlegt. Hópar í list-og verkgreinum verða þá líka stærri og árekstrar verða mun tíðari.*

Krefjandi samskipti við foreldra

Í 17 viðtalanna varð starfsfóki grunnskólanna tíðrætt um álag vegna samskipta við ákveðinn hóp foreldra. Einnig voru nefnd umfangsmikil og tímafrek tölvusamskipti (*100 tölvupóstar á viku*), óeðlileg afskipti foreldra (*fólkið er komið nær okkur og þykist vita betur*) og miklar kröfur (*höfum fengið foreldra inn með lögfræðingi til að fara yfir einkunnir vetrarins*).

Þá var nefnt metnaðarleysi, sem og bjargarleysi sumra foreldra. Til marks um það væru börn tekin úr skóla, jafnvel í margar vikur, til ferðalaga með foreldrum.

> *Börn mega fara í frí hvenær sem er, fá námsgögn og það er álag á kennarann og svo er ekkert gert í fríinu ... skólastarfið skiptir engu máli í þeirra huga. Hér mættu vera mörk. Og barningurinn við að fá foreldra til að sinna heimalestri ...*

Þá má nefna kröfur um skýrslur, ráðgjöf um afmælishald, úrlausnir á vinamálum, eða afskipti af því hvar barnið situr í skólastofunni, eða tilsögn um það við hvern barn megi tala og hvern ekki.

Þá kom fram það sjónarmið að margir stjórnendur væru hræddir við foreldra og það væri *tiplað á tánum* í samskiptum við þá.

Oft er vandi að ná til foreldra barna með annað móðurmál en íslensku og samskiptin við þau oft tafsöm. Einnig reynist oft erfitt að ná í túlka:

> *Foreldrasamstarfið sem tekur mikinn tíma. Til dæmis á foreldradegi, hér eru hátt í 200 túlkaviðtöl ... bara eitthvað einfalt sem kemur upp á getur tekið langan tíma að leysa. Ef þú* [nemandi] *meiðir þig í íþróttum, færð kannski lítinn áverka ... þetta verður stórmál. Það þarf að finna túlk. Þetta eykur álagið. Þetta er einfalt og ekkert hræðilegt en þú vilt samt að foreldrar viti ...*

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Í tveimur viðtalanna var bent á að dæmi væru um að foreldrar sem búsettir hefðu verið á Íslandi í 20 ár væru enn að óska eftir túlkaþjónustu.

Þá var menningarmunur oft talinn vandi og raunar einnig í samskiptum við börnin:

> *... þessi menningarmunur ... við erum að tala um kvenréttindabaráttu og svo erum við með hóp sem er alfarið á móti ... við gefum ekki afslátt ... þurfum að standa saman sem samfélag ...*

> *Þetta félagslega skiptir svo miklu máli ... þessi menningarmunur ... þessi má ekki tala við þennan og þessi ekki við hinn ... Skilaboð frá foreldri um að einhver megi ekki tala við einhvern ... máttu ekki tala saman ...*

Í **spurningakönnuninni** var spurt hversu miklu eða litlu álagi samskipti við foreldra yllu í starfi og töldu 38,7% að það væri mikill (21,9%) eða mjög mikill (16,8%) álagsþáttur.

Sem dæmi um athugasemdir sem gerðar voru um þetta í spurningakönnuninni má nefna þessar:

> *Það veldur mér miklu álagi allt aðgengið sem foreldrar hafa að mér, þau geta valsað inn hjá manni hvenær sem er og gera það hiklaust. Ekki eru allir foreldrar þannig gerðir að heppilegt sé að fá þá inn í tíma hjá sér. Það má ekki gleymast að foreldrar geta líka lagt í einelti.*

> *Vald foreldra er of mikið. Hér í skólanum er t.d. nemandi í ... bekk sem á erfitt með .... Námsgeta er lítil sem engin. Foreldrar vilja ekki greiningu og barnið fær ekki þann stuðning og fjármagn sem þarf.*

> *Óraunhæfar kröfur foreldra, virðast sumir ekki átta sig á að skólinn er hvorki uppeldis- né heilbriðgðisstofnun eða að bjóða upp á fjölskylduráðgjöf. Ætlast til of mikils af starfsfólki sem er ekki faglega menntað til að veita einhverskonar sálfræðilegar meðferðir.*

Kennsla barna með annað móðurmál en íslensku

Vart þarf að koma á óvart að álag sé í þeim skólum þar sem margir nemendur eiga annað móðurmál en íslensku. Þetta kom til tals í 15 viðtalanna, dæmi:

> *... mér finnst mesta álagið vera með erlenda nemendur ... það fer mikill tími að reyna að útskýra fyrir þeim hvað verkefnið er ... það eru tungumálaörðugleikar*

> *... gífurlegt álag hvað það er mikil færsla á nemendum milli skóla og landa ... yfir skólaárið ... maður er rétt búin að skipuleggja þegar það bætast við þrjú börn jafnvel frá sitt hvoru landinu ...*

Í mörgum viðtalanna var rætt um skort á námsefni til að kenna erlendu börnunum íslensku.

Sérstakur vandi er hvað þetta hefur breyst á stuttum tíma. Í einum skólanna var nefnt að árið 2010 hefði einn nemandi af erlendum uppruna verið í skólanum. Nú væri 40% nemenda með annað móðurmál en íslensku. Gagnrýnt var að stuðningur við þessa nemendur væri ófullnægjandi og að mjög vantaði heildstæða stefnu fyrir þennan hóp.

Í **spurningakönnuninni** var spurt hversu mikið álag væri vegna nemenda af erlendum uppruna og töldu 48% að það væri mikið (24,4%) eða mjög mikið (23,6%). Hér eru dæmi um viðbótarathugasemdir sem gerðar voru í spurningakönnuninni um þetta:

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Í okkar skóla eru um 50 erlend börn sem eru á forstigi og fyrsta stigi, stöðugildið sem fylgir þeim er 0,8???? Borgin hleður inn erlendum börnum en færir okkur ekki verkfærin til að framfylgja lögum. Ömurlegt kerfi sem bitnar á kennurum og börnum.

Það sem veldur álagi í mínu starfi er hversu lítið hefur verið rannsakað í tengslum við kennslu í íslensku fyrir börn af erlendum uppruna. Eins hversu óljós og ómarkviss öll umgerð slíkrar kennslu er frá hendi skólayfirvalda. Lítið um gott námsefni, engin stöðluð próf til að meta á hvaða stigi nemendur eru og óljós hæfniviðmið í námskrá, sem skánaði þó við síðustu endurskoðun.

Ég er ÍSAT-kennari og tæknilega séð ætti að þurfa að kenna börnum íslenskt mál. Megnið af tímanum mínum fer í að þjálfa upp námshæfni (sitja kyrr, fylgjast með og taka þátt) og læsi og skrift á frumstigi. Ég fæ að bjóða nemendum upp á fjóra kennslustundir í viku en viðmiðunarstundatafla gerir ráð fyrir 9–12. Munurinn milli þess sem nemendur mínir ráða við og hvað bekkurinn er að gera þar sem þeir verja mestum tíma er allt of mikill. Þegar þau ná sér í annað stig sem er samt of lítið til að vera jafnfætis íslenskum nemendum get ég ekki boðið þeim upp á kennslu því ég verð að einbeita mér að nýkomendum. Þetta allt vekur hjálparleysi í mér því ég næ aldrei að uppfylla væntingar kerfisins til mín, hef bara ekki forsendur til þess.

Mannekla og langtímaveikindi

Í 15 viðtalanna var rætt um mikið álag vegna manneklu, veikinda og forfalla. Þetta olli bæði kennurum og stjórnendum álagi og ekki bætti úr skák hve oft reyndist erfitt að fá forfallakennara. Aftur og aftur hafi verið auglýst, en engar umsóknir borist. Og náist að finna einhvern til að taka forföll, en þá fer tími í að setja hann inn starfið og það veldur aukaálagi. Auk þess er það álag að taka að sér forfallakennslu því það bitnar á undirbúningstíma þeirra kennara sem það gera. Vaxandi kennaraskortur eykur vitaskuld álag.

Þessi brot úr viðtölum varpa ljósi á þennan vanda:

Einn daginn vantaði 20 manns af 70.

... Mér finnst mikið álag ... mikil veikindi í stjórnendateyminu sem þýðir að það færast verkefni yfir á aðra. Það er rosa mikið um forföll og álag á kennara ... Svo bara níðumst við mikið á kennurunum okkar af því okkur vantar alltaf forföll.

Það er kennaraskortur í landinu og svo færðu kannski einhvern með þér sem er ekkert menntaður og það er ógeðslega mikið álag.

Í **spurningakönnuninni** var spurt um álag vegna manneklu og töldu 37,4% að það væri mikið (19,2%) eða mjög mikið (19,2%). Dæmi um viðbótarathugasemdir um þetta í spurningakönnun:

Vantar stuðning í kennslu. Mikið um forföll stuðningsfulltrúa og mikil mannaskipti. Það veldur miklu álagi því umsjónarkennari þarf stöðugt að bregðast við og breyta kennslunni í takt við manneklu.

Álag tengt leiðbeinendum, ekki með menntun, ráða illa við sitt verkefni. Tengist manneklu, það fást ekki menntaðir kennarar. Þá yfirfærist álag á aðra kennara skólans, ekki aðeins samkennara í árgangi, heldur alla þar sem erfiðir nemendur vaxa af afli og rúlla yfir allt skólastarfið.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Fjarvistir og veikindi samstarfsfólks eru mér erfið, sérstaklega þar sem ég starfa í teymi. Mér finnst ekki vandamál að taka við tímum fyrir aðra, en mér finnst krefjandi að fá sífellt nýtt fólk inn í teymið sem þekkir hvorki nemendur né skipulag. Þá þarf ég í raun bæði að sinna kennslu nemenda og leiðbeina nýjum kennurum samtímis.

Að vera umsjónarkennari er tímafrekt og krefjandi starf

Í 12 viðtölum voru margir þeirra álagsþátta sem nefndir eru hér á undan settir í samhengi við vaxandi ábyrgð umsjónarkennara.

> *Umsjónarkennarinn er allt í einu orðinn miðpunktur alls í lífi barns, bara alls ... við erum með barn sem er með framburðarfrávik. Þá þarf ég að fara að eyða klukkutíma í að útbúa eitthvað eyðublað til að barnið geti fengið þjónustu hjá talkennara úti í bæ ... við erum að ráðleggja foreldrum með svefnrútínur af því þeim gengur illa að láta börnin fara að sofa, eða með heimalestur, hvernig á að bjóða í afmæli ... allt farið að rúlla í gegnum umsjónarkennarann. Við erum að halda öllum boltum á lofti sem er ekki okkar verkefni að halda á lofti ...*

Þessi sjónarmið voru einnig í mörgum viðtölum tengd auknu uppeldishlutverki skólans, sbr. þessi sjónarmið: *mér finnst líka eins og uppeldishlutverk foreldra ... sé komið inn í skólann*. *Foreldrar eru mjög óöruggir í sínu hlutverki.*

Umsjónarkennarinn þarf að glíma við agavandamál sem upp koma hjá öðrum kennurum og hann þarf að sitja fundi með sérfræðingum, sérkennurum, stjórnendum eða barnaverndarfólki vegna nemenda í miklum vanda (*dagar pakkaðir með fundum*). Og fundirnir krefjast undirbúnings:

> *Þegar maður þarf að hringja í allar áttir og tala við sálfræðinga, fá ráðgjöf frá þeim og svara tölvupóstum og koma upplýsingum svo aftur til foreldranna. Það er alveg vinna og lesa alla greiningarpappírana, þeim fjölgar stöðugt og vera svo ekki eins og bjáni á einhverjum fundum þar sem maður verður að vera vel með á nótunum ... það er alveg vinna ...*

Í einum skólanna var eitthvert mesta álagið tengt fundum sem halda þurfti með foreldrum vegna ófullnægjandi skólasóknar barna þeirra.

Allt kemur þetta niður á undirbúningi kennslunnar.

Enn má nefna það sem í sumum viðtalanna var kennt við utanaðkomandi verkefni:

> *Svo er maður með aukadagskrá sem lendir líka mismunandi á kennurum ... lendir mikið á umsjónarkennurunum: Gengið í skólann og skipuleggja alls konar aukaviðburði, hlaupin, dag náttúrunnar, öskudagshúllumhæ, þemadagar, læsisátök, aukavesin, viðtöl, réttindaráð, umhverfisráð, við erum dugleg að funda í læsisteyminu og það er alls konar aukavinna í kringum það.*

Mörgum varð tíðrætt um hversu illa væri komið til móts við þetta álag. Vissulega kæmu tveir launaflokkar til viðbótar fyrir umsjónarkennara, en umfangið væri svo miklu meira. Margir stjórnendur nefndu að oft gengi illa að fá kennara til að taka að sér umsjón.

> *Álagið á umsjónarkennara í dag er gífurlegt ... og að vera með alla þessa foreldra ...í öllu þessu litrófi ... svo þessi félagslegu vandamál í hverjum einustu frímínútum ... erum orðin meiri sálfræðingar en kennarar oft á tíðum ... það er gífurlegt álag ... meira en það var*

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Í **spurningakönnuninni** var spurt hversu mikið álag væri vegna umsjónarkennarastarfa og töldu 61,1% að það væri mikið (29,2,5%) eða mjög mikið (31,9%). Dæmi um viðbótarathugasemdir um umfang umsjónarkennarastarfa í spurningakönnun:

> *Ég vil bara undirstrika umfang starfs umsjónarkennarans. Stanslaus foreldrasamskipti og auðvitað foreldraviðtölin vega einna þyngst, en þeir eru líka inni í öllum málum sem tengjast stoðþjónustu. T.d. fylla þeir út greiningalista, taka þátt í mótun einstaklingsnámskráa og sitja yfirleitt fjölmarga skila- eða teymisfundi á ári.*

> F*yrst og fremst eru það störf umsjónarkennara og hvernig þau teygjast í ýmsar áttir. T.d. að koma að ýmsum samskipta- og hegðunarvanda nemenda sem nær langt út fyrir skólastofuna ... Tilætlunarsemi foreldra getur stundum verið mikil og einnig er skriffinnska og formlegheit eins og stöðufundir að taka mikinn tíma. Greiðslan sem umsjónarkennari fær fyrir starfið er, afsakið hreinskilnina, algjört grín þar sem tíminn sem fer í starfið er langt, langt umfram það sem launaviðbótin gefur til kynna ...*

Neikvæð umræða – vanvirðing

Í tæplega helmingi viðtalanna var rætt um álag vegna neikvæðrar umræðu um skólastarf í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum. Um þetta voru notuð þung orð.

> *Það sem mér finnst hvað mest íþyngjandi er umræðan í þjóðfélaginu ... hvað við erum oft niðurlægð ... mér finnst það mjög sárt ... erfitt að vinna undir því ... ég er að tala um fjölmiðla, Moggann, Í bítið, Morgunútvarpið ... mjög íþyngjandi ... ég er mjög ánægð með mín störf sem kennari*

Skortur á virðingu fyrir skólastarfi er mörgum ofarlega í huga:

> *Við höfum verið að fara í aðra skóla. Vorum að skoða Finnland ... það er ekkert mikið öðruvísi sem þeir eru að gera ... það er bara virðingin fyrir skólastarfinu sem mér fannst standa upp úr. Við erum að gera frábæra hluti hér ... en mér finnst ég bara heyra hvað allt er ömurlegt. Umræðan er ömurleg.*

Margir nefndu að þessi neikvæða umræða leiddi til þess að þau hugleiddu að finna sér annað starfi (*Ófá skipti sem ég hef farið að skoða atvinnuauglýsingar*).

Vanvirðingin birtist líka í því að sumum foreldrum finnst sjálfsagt að taka börn úr skóla, jafnvel í nokkrar vikur, til að fara með þeim til sólarlanda, eins og nefnt var að hér að ofan. Þá var nefnt að *börnin læra það sem fyrir þeim er haft og þau hlusta á foreldra sína heima*.

Í **spurningakönnunni** var bæði spurt um álag vegna virðingarleysis gagnvart kennurum og neikvæðrar umræðu í samfélaginu. Margir töldu þetta mikla álagsþætti. 46,2% töldu virðingarleysi valda miklu (21,6%) eða mjög miklu (24,6%) álagi og 46,4% töldu neikvæða umræðu valda miklu (22,7%) eða mjög miklu (23,7%) álagi.

Dæmi um viðbótarathugasemdir um þetta í spurningakönnun:

> *... þetta getur verið mjög krefjandi starf og undanfarið hef ég verið að velta fyrir mér hvort mig langi að halda áfram. Upplifi því miður stundum eins og þetta sé ekki þess virði, sem mér finnst mjög sárt því mér finnst mjög gaman að kenna og vinna með ungu fólki. Það sem mér finnst erfiðast er þessi neikvæða umræða í samfélaginu, mér líður stundum*

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

eins og fólk upplifi okkur ekki sem fagfólk og leyfi sér að hafa neikvætt og jafnvel hrokafullt viðhorf gagnvart starfinu.

Nú líður að starfslokum. Efst í huga er hvað neikvæð umræða um skólamál hefur verið og er í samfélaginu síðan ég hóf störf 198[X]. Virðingarleysi gagnvart kennurum og starfsfólki. Það er unnið faglegt starf í öllum skólum, metnaður og mannauður er mikill. Lestur og mál á yngsta stigi og miðstigi hafa verið mitt sérsvið og ég kannast ekki við annað en ALLIR skólar sem ég hef unnið við séu með markvissa læsistefnu.

Skriffinnskan

Bæði kennarar og stjórnendur nefndu tímafreka og stundum óþarfa skriffinnsku. Þetta var til umræðu í tíu viðtalanna. Hér má sjá nokkur dæmi um það hvernig þetta var orðað:

Mér finnst líka gríðarleg pappírsvinna, ef ég er með barn sem er erfitt ... fylla út alls kyns pappíra... spyr mig oft seinni hluta dags ... hvað er ég búin að vera að gera ...

Allur þessi pappír sem fylgir farsældarkerfinu.

... eyðir rosalegum tíma í barnaverndartilkynningar ... ótrúlega langt, flókið og erfitt ferli ... erum með alltof mörg svona mál ... veit að það kemur ekkert út úr þessu

Allt of mikil tími stjórnenda fer í skriffinnsku sem ekki tengist á nokkurn hátt faglegu starfi skólans.

Í **spurningakönnunni** var bæði spurt um álag vegna skrifinnsku og skýrslugerðar og töldu 37,1% þetta valda miklu (21,2%) eða mjög miklu (15,9%) álagi. Dæmi um viðbótarathugasemd um þetta í spurningakönnun:

Langir biðlistar auka álag á skólana og ekki síst í samskiptum við foreldra þar sem við kennarar þurfum að upplýsa þá um biðina, einnig hversu mikil skriffinnska er í kringum stuðning við foreldra, t.d. skrá á námskeið, fá ráðgjafa/málstjóra í mál, fá að fara í greiningarferli og slíkt, þar fer óheyrilegur tími í að skrifa pappíra og funda í stað þess að kennurum og öðrum starfsmönnum skóla væri treyst til þess að bera kennsl á það þegar frekari inngripa er þörf ...

Mikil vinna við námsefnisgerð

Vinna við gerð námsefnis var nefnd sem mikill álagsþáttur í tíu viðtalanna. List- og verkgreinakennarar nefndu skort á námsefni í þeim greinum. Þá var nefnt að skortur á námsefni torveldaði að hægt væri að einstaklingsmiða námið; *það er gríðarlegt álag að finna efni fyrir hvern og einn*. Þetta var gjarnan nefnt í tengslum við kennslu barna með annað móðurmál en íslensku. Þá var bent á að námsefni væri úrelt í mörgum greinum.

Í **spurningakönnuninni** töldu 45% að námsefnisgerð væri stór álagsþáttur (24,7% mikinn og 20,3% mjög mikinn). Margir nefna mikla vinnu við námsefnisgerð eða skort á námsefni í viðbótarathugsemdum, dæmi:

Álagið við það að hafa ekkert námsefni við hæfi eða á íslensku og að þurfa alltaf að vera finna upp hjólið er það sem er að buga mig hvað mest í minni kennslu.

Vil bara taka sérstaklega fram hversu mikill tími fer í námsefnisgerð þar sem að erfitt er að finna námsefni við hæfi á unglingastigi sem kemur til móts við þau hæfniviðmið sem þarf að meta. Inn í það blandast svo mjög stór og fjölbreyttur nemendahópur þar

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

sem bæði eru unglingar með mikinn námsvanda og eins unglingar sem hafa lítil sem engin tök á íslensku. Það verður til þess að ekki er einungis nóg að gera eitt verkefni fyrir hvert viðfangsefni heldur þurfa þau að vera mörg með mismunandi kröfum og það flækir oft hlutina töluvert.

Aðrir álagsþættir

Fjölmargir aðrir álagsþættir voru nefndir í viðtölunum, en sjaldnar. Gerð verður grein fyrir þeim hér á eftir í töflu þar sem fram kemur í hversu mörgum samtölum þetta kom til umræðu og gefin dæmi um viðhorf sem fram komu.

Álagsþáttur	Fjöldi viðtala	Dæmi um viðhorf
Mentor	**8**	*það fer rosaleg vinna í þetta og skráningar í Mentor* *... ömurlegasta forrit sem til er ... ekki hægt að bjóða okkur upp á þetta ...* *... það er bara stór galli við Mentor hve seinvirkur hann er og þegar það er mikið álag á vorin þegar við erum að fylla inn einkunnir og svona og við þurfum að vera með hæfnikortin klár þá er bara eins og þetta sé handsnúið verkfæri og það sé bara einhver úti í bæ sem snúi svona* *... allt of flókið ... alltof mörg klikk ...*
Of margir fundir	**8**	*... það eru kennarafundir, stigsfundir, fagfundir, starfsmannafundir, alls konar hlutverkafundir ... það eru teymisfundir, foreldrafundir, fundir með sérfræðingum, námskrárvinna, nefndir, endurmenntunarnámskeið ...næ ekki að undirbúa mína kennslu eins og ég vil gera það .. það þarf einhvers staðar að slá af*
Námsmat	**8**	*Þetta námsmat sem við erum að vinna að reyna að tengja það hæfniviðmið - það fer rosaleg vinna í þetta og skráningar* *Fyllum út ... mikið fyrir hvert barn ... ég er ekkert viss um að foreldrar kíki á það ... ekki viss um að foreldrar líti á þetta ...fólkið vill svo bara tölur* *... eftir að meta hvort nemendur hafa notað ChatGBT og hversu mikið, þetta er orðin rosaleg vinna að fara yfir fjörtíu og eitthvað ritgerðir, þau eru ótrúlega klók* *mikill tími farið í markmið og hæfniviðmið*
Húsnæðisvandræði	**7**	*Húsnæði vantar (það er verið að kenna í öllum skápum), það eru tíðir flutningar, t.d. vegna myglu, stofur eru of litlar, hljóðvist er ekki góð eða þrifum er ábótavant*
Áhyggjur af ákveðnum nemendum	**7**	*Veit hvað verður um þessi börn ... svo vond tilfinning að geta ekki hjálpað þeim ... rosalega mikið álag ... í kringum hvert barn er mikil vinna ... tilkynningar ... tilkynningar í kringum samþætta þjónustu sem er ekki nokkur einasta þjónusta fyrir neinn svo það sé nú bara sagt ...*

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

		... höfum ekki þekkingu til að mæta þessu barni, við reynum okkar besta og flesta daga líður barninu vel ... þekkjum ekki öll verkfæri svo við getum þroskað hana sem mest og best ... þetta barn þarf sérhæfðara umhverfi ... álag af því að geta ekki mætt barninu ... finn fyrir vanmætti *Er með annan vinkil ... börn sem eru í áhættuhegðun ... grunur um neyslu ... erfitt að hjálpa ... vilja kannski ekki þiggja hjálpina ... allt hjakkar í sama farinu. Það er fundað ... boðið þetta og hitt ... endalaust ...*
Utanaðkomandi kröfur	**6**	*Skólinn á að sjá um allt* *Of mikið verið að grípa e-ar tískubólur, það eiga allir skólar að vera t.d. með leiðsagnarmat, Grænfánann, það á að vera með allt ... mannréttinda ... regnbogavottun ... mikill tími fer í þetta, það er ekki hægt að demba svona ofan frá á kennara, Reykjavíkurborg er að koma með eitthvað ... bing, bing, bing ... þið eigið að gera svona ... þetta drepur soldið mikið – maður hefur ekki tíma til að gera það sem maður á að vera að gera* *Bíð eftir því að brenna út ... það eru bara aukaverkefni og aukaverkefni og aukaverkefni ...*
Námskráin	**5**	*... af hverju er ekki til kjarni ... allir skólar þurfa að leggja ómælda vinnu í að hver og einn skóli í að umorða og velja ... erum aftur í fornöld* *svaka mikill tími í þetta... sbr. að finna út úr því hvað á að kenna ... finna námsefni sem passar .. stundum ekki hægt .... t.d. í samfélagsfræði ... háfleygt orðalag ...*
Innleiðing skólaþróunar-verkefna	**5**	*Erum alltaf að taka að okkur ný og ný verkefni ... ... það kemur ekkert út úr þessu ... endalaust verið að byrja á hlutum sem er að íþyngja manni og svo verður ekki neitt úr neinu* *Allt þetta sem er að koma inn í skólana ... utanaðkomandi áreiti ... mér finnst við þurfum að fara að bakka ... göngum í skólann og hjólum í skólann ... hvað með foreldra? Eigum við að sjá um þetta allt ... 10 hlutir á sama tíma ... þemaverkefnin ... og fjólublái dagurinn ... og bleiki dagurinn*
Fjölmennir nemendahópar	**5**	*Í textílkennslu ... eru mjög stórir hópir ... mikil einstaklingskennsla, þegar maður er komin yfir tíu er þetta mjög erfitt* *... það eru hópastærðirnar af því það eru engin mörk og við höfum verið með allt að 14 og það er útilokað ...*
Lítil geta nemenda	**5**	*Allt sem allir eru að segja hefur maður tekið eftir, börnin eru að koma ver undirbúin úr leikskóla ... kunna minna ...*

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

		... finn að verklegri getu hrakar svo ótrúlega hratt ... verkefni sem 4. bekkur réð ótrúlega vel við fyrir 5 árum ... þau geta það ekki í dag ... eitthvert rof ... þetta skapar álag ...
Breyttir uppeldishættir	**3**	*... er einhver að tala við þau heima ... það er enginn að pæla í því ... borða þau kvöldmat með foreldrum?* *Það er svona ákveðið uppeldisleysi, maður finnur að þegar þau eru í minni samveru við foreldra er svona gap í orðaforða* *markaleysi barna og foreldra, áberandi ... mörkin ekki skýr, mikill kvíði í börnum, áberandi ...*
Farsældin	**3**	*... það sem við finnum er innleiðing á farsældinni, soldið flækjustig, þetta er ekki komið ... hver gerir hvað, þetta er allt ennþá í vinnslu, hver er málstjóri?* *... að vera komin í samþætta þjónustu það eykur fundartíma ... viðbót ofan á hina fundina ...*
Umsjón með list- og verkgreinastofum, innkaup og aðdrættir	**3**	*... umsjón með stofum tekur mikinn tíma ... það þarf að halda við vélum ... mikil vinna ... verðum að fara sjálf og velja ... getum ekki bara hringt ...*

Fleiri álagsþættir voru nefndir, en sjaldnar. Þessir þættir voru nefndir í tveimur viðtölum:

- Starfsmannavandamál
- Tæknivandamál (léleg tölvuþjónusta, hömlun á notkun vegna persónuverndar)
- Álag þegar taka þarf á móti mörgum nemendahópum, t.d. í list- og verkgreinakennslu (*Kenni öllum ... þarf að þekkja og vita hvernig eru ... oft stórir hópar ... mikið álag að fá stóra bekki ... öll þessi frávik og börn af erlendum uppruna ... margir einstaklingar*)
- Álag við að leiðbeina erlendu starfsfólki eða stuðningsfulltrúum

Eftirfarandi þættir komu einu sinni til umræðu:

- Álag við að taka á móti nýjum nemendahópi
- Slæm hljóðvist
- Að bæta upp kennslutíma sem glataðist vegna verkfalls
- Gervigreindin (misnotkun nemenda á henni)
- Að fylgjast með þróun í tölvutækni
- Símamálin
- Of mikil kennsla

Eins og fram hefur komið voru svarendur í **spurningakönnuninni** beðnir um að meta álag af 22 af þeim álagsþáttum sem fram höfðu komið í rýnihópasamtölunum. Mynd 3 sýnir hversu margir mátu þessa álagsþætti mikla eða mjög mikla.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026



Mynd 3: Svör við spurningu um helstu álagsþætti. N=1098–1802).

Í **spurningakönnuninni** var spurt um fleiri álagsþætti en þá sem nefndir voru í könnuninni sjálfri og gáfu þeir rúmlega 800 viðbótarsvör sem flest voru áréttingar um þau atriði sem búið var að taka afstöðu til og eins svöruðu margir þessu neitandi. Athygli vekur að í tæplega 50 svörum er vikið að álagi vegna myglu! Þá er rétt að taka fram að nokkrir, m.a. skólastjórnendur og náms- og starfsráðgjafi gagnrýna að könnunin sé of kennaramiðuð og spurningar vanti um þeirra starf.

Hér eru dæmi um viðbótarálagsþætti sem þarna voru nefndir:

- *Skólaliðar fá ekki eðlilegan hvíldartíma (pásur).*
- *Álag að leiðbeina leiðbeinendum eða kennaranemum.*
- *Sárlega vantar skimunarpróf.*
- *Lítill sem enginn stuðningur frá stjórnendum.*
- *Skortur á reglulegu ytra mati á skólastarfi.*
- *Mannauðsmál taka of mikinn tíma stjórnenda, kennaraskortur …*
- *Það sem veldur mér mestu álagi er að horfa á íslenskt tungumál deyja fyrir framan nefið á mér (íslenskir nemendur tala ensku og erlendir nemendur hópa sig saman eftir þjóðerni).*
- *Krafa um stimplun og minnkandi sveigjanleiki í vinnutíma utan kennslu.*
- Of fáir skipulagsdagar að hausti.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

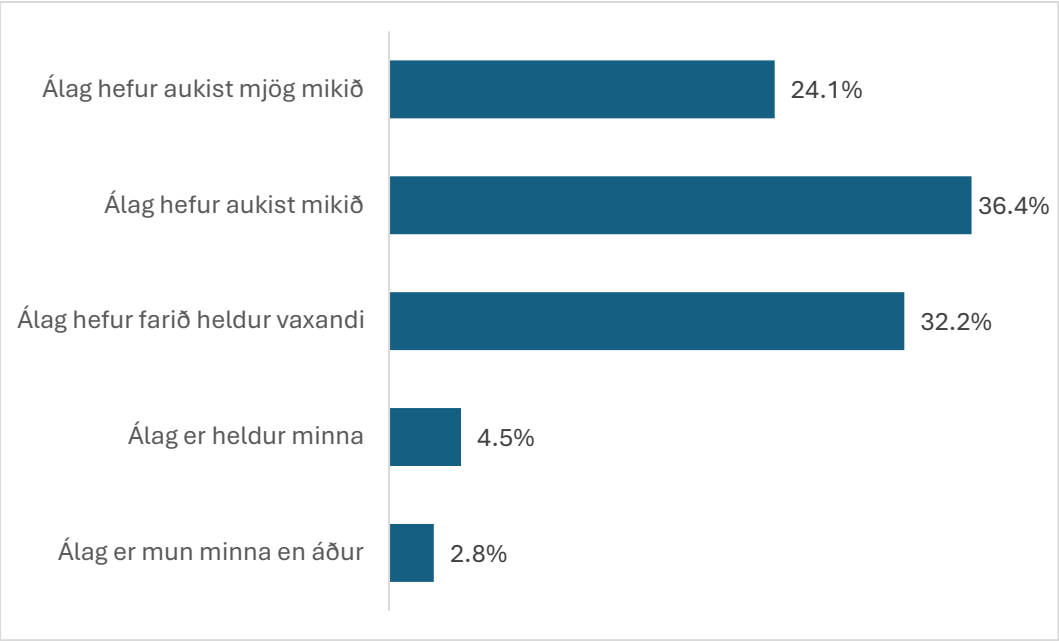
- *Samskipti við stjórnendur, það er oft eins og þeir geri sér ekki grein fyrir álaginu í skólanum.*
- *Ójöfn verkaskipting í teymiskennslu.*
- *Opið flæði hvers sem er inn í skólann og skólastofur. Hér getur hver sem er valsað inn í bygginguna (nokkrir inngangar í skólabygginguna) án þess að þurfa að gera grein fyrir sér.*
- *Það skapar líka álag þegar stjórnendur hafi ekki tíma/eða nægan áhuga á að sinna hinum faglega kennslufræðilega hluti starfsins. Kennarar hafa þá ekki faglegan stuðning eða nægilegar faglegar umræður innan skólans.*
- *Hausinn oft í vinnunni þó maður sé kominn heim.*
- *Það virðist ekki vera hægt að fá að vera kennari án þess að þurfa að sitja í ráðum og/eða nefndum sem kalla á aukavinnu og aukafundi. Deildarstjórar og/eða verkefnastjórar ættu að sjá um þessi verkefni (ekki bara stýra og kennarar gera, heldur vinna vinnuna sjálf) og leyfa kennurum að einbeita sér að undirbúningi gæðakennslu, samskiptum við heimili o.s.frv. svo hægt sé að veita nemendum þá þjónustu sem þeir eiga skilið.*
- *Vinnutímastytting !!!!! í skólum er vinnutímastytting einungis til að auka álag.*
- *Ég hef starfað sem grunnskólakennari í rúman áratug og jú, það hefur alltaf verið álag. En álagið varð margfalt meira þegar stjórnendur fóru að gera lítið úr því að kennarar upplifðu svona mikið álag (eins og er núna venjan á mínum vinnustað), kölluðu okkur kennara neikvæða og bjuggu til þannig vinnuumhverfi að við „megum“ ekki ræða hlutina ef við erum ósátt eða þurfum að pústa.*
- *Ég kenni náttúrugreinar og mig langar að nefna fordóma sem stór hluti nemenda hefur gagnvart náttúrufræði.*
- *Að þurfa að deila kennslurýminu mínu alla daga vikunnar með frístundarheimilinu.*
- *Það er ekki gert ráð eða rætt við list- og verkgreinakennara um alls konar ... erum aukafag og ekki tekin inn í myndina þegar eitthvað er skipulagt eða framkvæmt. Og að það séu ómenntaðir sem kenna list- og verkgreinar. Vantar skýra stefnu og áhuga í garð þessara greina.Gamaldags viðhorf um að þetta séu skreyti eða aukafög sem hafa ekki vægi í menntun barna.*
- *Aðgerðir í skólanum vegna myglu hafa kallað á breyttar áherslur og aðstæður í starfi. Kennsluhópar hafa verið sameinaðir, lýsingu er ábótavant, stólar og borð ekki hentug og fjarlægð við aðalbyggingu hefur ýmsa ókosti. Ég á ekki fasta stofu og er á milli kennslurýma með mitt hafurtask í poka.*
- *Vera í kennaranámi samhliða 100% kennslu.*
- *Það virðist ekki skipta máli á hvaða forrit skólinn og/eða Reykjavíkurborg lokar þar sem nemendur finna alltaf leið til þess að vera á Instagram, Snapchat, Tiktok og fleiri forritum í skólatækjunum.*
- *Það er álag ef sveitarfélög hafa ekki yfir að ráða verklagi og mannskap á vegum skólaskrifstofu þegar kemur að fjölbreyttum stuðningi við skólana.*
- *Sem sundkennari og að kenna í laug sem er opin almenningi meðan kennsla fer fram er stundum auka álag, neikvæðar athugasemdir - er ekkert pláss fyrir mig og svo framvegis.*
- *Tilfinningalegt álag vegna ósanngjarnra skoðana kennara á nemendum, kennarar oft búnir að stimpla nemanda sem latan og fullyrða að það sé ekkert að en sjá ekki að viljinn er til staðar en það vantar bara meiri hvatningu og athygli.*
- *Það að þurfa að stimpla sig inn og út veldur mér hugarangri þar sem ég gleymi því sífellt – ég gleymi samt aldrei að mæta í vinnuna og tek hana oft með mér heim ...*

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

- *Teymisvinna er frábær en sem kennari á unglingastigi er ég í fimm teymum með tilheyrandi fundasetum.*
- *Niðurlagning Skólasafnamiðstöðvar Reykjavíkurborgar 2016 olli mjög auknu álagi á starfsmenn skólasafna í Reykjavík.*

Breytingar á álagi

Í **spurningakönnuninni** var spurt um mat á því hvort álag hefði breyst undanfarin ár og töldu 65,1% að það hefði breyst, en 24,9% að það hefði verið svipað og undanfarin ár (9,9% völdu svarliðinn *Á ekki við*, væntanlega vegna þess að þau voru ný í starfi). Í framhaldi af því voru þau sem töldu álag hafa breyst spurð hvernig það hefði breyst. Svör má sjá á mynd 4:



Mynd 4: Svör við spurningunni *Hvernig hefur álag í starfi þínu breyst undanfarin ár?*. N=1249).

Þetta hljóta að teljast afgerandi niðurstöður. Yfirgnæfandi fjöldi eða tæp 93% telja álag hafa farið vaxandi og þar af rúm 60% mikið.

Í rýnihópasamtölunum voru viðmælendur spurðir um hvaða breytingar hefðu orðið á álagi í starfi á undanförnum árum eða áratugum og hvað skýrði þær breytingar. Þar standa nokkir álagsþættir upp úr, ef svo má að orði komast. Nemendahópurinn er orðinn mun fjölbreyttari, og munar þar mest um fjölgun nemenda með annað móðurmál en íslensku. Þá er það mat viðmælenda að hegðunarvandi hafi vaxið og þyngri málum fjölgað mikið. Þessir tveir þættir voru oftast nefndir þegar spurt var um breytingarnar. Þá var það mat margra viðmælenda að þátttaka skólanna í uppeldi hefði aukist til muna og að breyttir uppeldishættir á mörgum heimilum og óöryggi foreldra í foreldrahlutverkinu hefðu aukið álag á skólana. Samskipti við foreldra hafa vaxið mikið og oft orðið mjög krefjandi. Þá er að nefna neikvæða umræðu í samfélaginu um skólastarfið. Fleiri þættir voru nefndir, en sjaldnar.

Hér verður gerð nánari grein fyrir þessum viðhorfum.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Fjölbreyttari nemendahópur – erfiðari hegðun

Ekki þarf að koma á óvart að það eru einmitt mestu álagsþættirnir sem taldir eru hafa breyst mest á undanförnum árum. Mestu munar um fjölgun barna með annað móðurmál en íslensku:

> *Það sem hefur náttúrlega breyst er að við erum með miklu fjölbreyttari nemendahóp … flóttamenn og alls konar fólk sem eins og maður segir dettur bara inn í skólana með engan grunn í tungumálinu. Það er mjög mikil breyting ef ég bakka bara tíu til fimmtán ár aftur í tímann … .*

En það eru ekki síður neikvæð hegðun sem er að aukast að mati margra viðmælenda, dæmi:

> *Vaxandi agavandamál, grófari talsmáti … á stuttum tíma aukist mikið … það sem þau voga sér að segja … þetta eru fáir sem taka mikið pláss.*

> *Nemendur geta verið mjög hortugir, leyfa sér að koma fram við kennarann af hortugheitum, með sérstaka hegðun af virðingarleysi*

Og oft eru málin orðin mun þyngri:

> *Mikil aukning á þungum málum … … þungu hegðunarmálin eru svo miklu flókari og erfiðari og þau börn fá ekki hjálp*

Mörgum varð tíðrætt um að framkoma yngstu barnanna hefði breyst hvað mest til hins verra, dæmi:

> *Þegar ég byrjaði að vinna hérna þá voru sex ára krakkar og þau komu hérna og þau voru stillt. Sumir voru náttúrlega frekir og allt í lagi með það og með einhverjar greiningar, en það er alveg ótrúlegur munur að fá sex ára börn í skólann í dag og var á þeim fyrstu árum þegar ég var að byrja í skólanum.*

Áður hefur verið vikið að vaxandi ofbeldishegðun:

> *Það er meira ofbeldi … Líkamlegt ofbeldi … mörkin þeirra eru allt annars staðar, hvað þau leyfa sér að gera … truflun í tíma hefur alltaf verið til en að beita aðra ofbeldi, það hefur aukist … . Það sem þau sjá á TikTok, normið er orðið óeðlilegt.*

Þá nefndu margir að mun erfiðara væri en áður að ná athygli nemenda:

> *… færnin til að hlusta er að fjara út … það var hlustað á mig áður fyrr … vandamálin er dag svo miklu erfiðari …*

Aukið uppeldishlutverk skólans og breyttir uppeldishættir

Breytingar á hegðun nemenda voru gjarnan tengdar breytingum á hlutverki skólans sem og breyttum uppeldisháttum á heimilunum. Hér eru dæmi um viðhorf til breytts uppeldishlutverks skólans:

> *Mesta breytingin er meiri og meiri kröfur frá foreldrum um að við tökum þetta eiginlega allt … skólinn eigi bara að sjá um þetta … þegar maður hugsar til baka … ef maður var ekki að haga sér í skólanum var það ekki skólans vandamál … það var foreldranna að sjá til þess að barnið hegðaði sér í skólanum … nú er það einhvern veginn öfugt …*

> *Skólinn gegnir stærra hlutverki í lífi barna … lika í því sem gerist utan skóla.*

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Breyttir uppeldishætti á heimilum voru gjarnan taldir skýra erfiðleika tengda neikvæðri hegðun nemenda:

> *Margir foreldrar kunna ekki að setja börnum sínum mörk, þau hafa ekki heyrt nei, þetta er ekki í boði ... það á alltaf að vera gæðatími ... foreldrar eru ekki að setja stopp og aga á ýmislegt*
>
> *... mér finnst það færast í vöxt að börn koma í skóla lítið eða ekkert upp alin, það er svona ákveðið uppeldisleysi, maður finnur að þegar þau eru í minni samveru við foreldra er svona gap í orðaforða, svona hversdagsleg orð eru ekki á þeirra færi.*

Margir nefndu samhengið á milli breyttra uppeldishátta og mikilla samfélagsbreytinga.

> *Allt áreitið sem við verðum fyrir sem fullorðið fólk skilar sér áfram til barnanna - við erum fyrirmyndin ... held að það séu alltof margir foreldrar uppteknir þar, hafa ekki tíma ...*

Samskipti við forelda

Eins og fram hefur komið víða hér á undan snertir ein meginbreytingin á álagsþáttum í grunnskólastarfi að mati margra viðmælenda samskipti við foreldra. Þau hafa aukist til muna, taka meiri tíma og eru oftar krefjandi eða erfið.

> *Aðgengi foreldra er orðið svo miklu meira ... það er það stóra ... foreldrar voru ekkert að trufla hér áður ...*
>
> *... þetta rosalega aðgengi ... þú ert stanslaust að svara tölvupóstum ... svo er alltaf verið að bæta í ... mætingarnar ... skjölin ... fundirnir ...*
>
> *Foreldrar fara oft yfir línuna ... línan er orðin brengluð ... foreldrar virða engin mörk ... Skoðanir foreldra eru orðnar sterkari ...*

Neikvæð umræða

Sú neikvæða umræða sem verið hefur í samfélaginu á undanförnum árum hvílir þungt á mörgu skólafólk og mat þeirra er að hún hafi orðið mun neikvæðari.

> *... þessi leiðinlega orðræða sem búin er að vera í gangi lengi og náttúrlega búin að vera bara neikvæð umræða um skóla, árangur og starfsfólk skóla og hvað það er að gera og svona sem náttúrlega ... smitar sér líka í börnin, eitthvað sem þau heyra við eldhúsborðið og líka bara mikið álag og dálítið niðurbrjótandi stundum að vera alltaf að verja okkar starf ... og það er svona niðrandi tónn til okkar .. það er enginn læs og skólarnir geta ekki neitt og þið gerið ekki neitt.*
>
> *Það er engin virðing í dag ... það eru svo rosalega margir sem tala svo ofboðslega illa um kennara, við erum bara hálfvitar og erum bara alltaf í fríum og gerum ekki neitt og erum bara á Facebook allan daginn ... og þetta smitar náttúrlega niður í krakkana ef það eru allir fokking hálfvitar í skólunum ...*

Í tveimur viðtölum nefndu kennarar að þeir forðuðust að nefna að þeir væru grunnskólakennarar til að koma sér hjá neikvæðum athugasemdum.

Aðrar breytingar

Ofangreindir þættir voru oftast nefndir þegar spurt var um breytingar á álagi, en einnig var vikið að aukinni skriffinnsku, breytingum á námsmati og námskrá, innleiðingu tölvu- og

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

upplýsingatækni, minnkandi getu eða færni nemenda og minni kröfum til þeirra, álagi vegna símanotkunar, aukinni manneklu, fleiri verkefnum sem kæmu utan frá og fleiri fundum.

Hefur hefur verið gert í skólunum til að draga úr álagi?

Alls voru í viðtölunum nefndar vel rúmlega 20 aðgerðir eða ráðstafanir þegar spurt var um hvað hefði verið gert til að draga úr álagi. Tvennt kom oftast við sögu: aukinn stuðningur (í 19 viðtölum) og jákvæðir stjórnunarhættir (18).

Áhugvert er að mikill munur er á því eftir skólum hversu margar aðgerðir eru nefndar. Í einu samtalinu var svarið að ekkert hefði verið gert - í öðrum voru nefndar margar aðgerðir.

Aukinn stuðningur

Sem dæmi um aukinn stuðning var m.a. nefnt að ráðnir hefðu verið þroskaþjálfar (*hafa hjálpað okkur helling*), atferlisfræðingar, ÍSAT kennarar eða verkefnisstjórar og að stuðningsfulltrúum hefði verið fjölgað. Í einu tilviki hafði verið ráðinn sálfræðingur í hlutastarf og í öðru skólafélagsráðgjafi. Í einum skólanna var sagt frá ráðningu sérstaks leiðsagnarkennara til að hafa hönd í bagga með nýliðum og kennaranemum og af því talinn mikill styrkur. Þá var nefnt að ráðist hefði verið í að vanda sérstaklega til við ráðningar á stuðningsfulltrúum. Stuðningsfulltrúum hefur verið fjölgað í mörgum skólum, en í mörgum viðtölunum var talsvert rætt um framlag þeirra (*stuðningsfulltúar eru alla vega – mikil hreyfing á stuðningsfulltrúum*).

Í nokkrum skólanna hafði nýlega verið komið á fót sérstökum úrræðum; nefnd voru námsver, íslenskuver, tungumálaver og hegðunar- eða atferlismótunarver.

Áhugavert er að í einum af fjölmennustu skólunum var tekið svo til orða að þar hefði verið hægt að fjölga úrræðum einmitt vegna þess að skólinn væri stór. Í öðrum skóla undruðumst við hversu marga sérfræðinga hafði verið hægt að ráða og spurðum hvernig það hefði verið hægt. Svarið var að í skólanum væru engir deildarstjórar.

Þá hefur stuðningur verið aukinn með því að fjölga kennurum með hverjum námshópi (*Erum að setja fjóra kennara á þrjá bekki*). Þetta tengdist gjarnan teymiskennslu, en innleiðing hennar var talin hafa létt á álagi í mörgum skólanna:

> *... umsjónarkennarar tala mikið um það að það er þvílíkur léttir af þessu fyrirkomulagi miðað við það sem var áður... margtalað um það hve þetta hefur breytt miklu*
>
> *Teymiskennslan er gríðarlega jákvæð ... ef það virkar vel ... jákvæð ... léttir undir til að dreifa álaginu ... – ... þeir sem voru ósáttir vilja ekki snúa til baka*

Mesta athygli okkar vakti innleiðing teymiskennslu í skóla þar sem í hverju teymi var stoðþjónustuaðili (*þriðji kennarinn*). Vísað var til Brekkubæjarskóla sem fyrirmyndar um þetta (sjá nánar um þetta í umræðukafla) og var talið hafa létt mjög á álagi:

> *NN* [stjórnandi] *breytti stoðþjónustunni og bjó til þessi teymi þar sem 1. og 2. bekkur er teymi með þriðja kennara og ÍSAT kennara og ég er hluti af 3. og 4. bekkjar teyminu ... og ég finn það bara ... við vinnum sem heild ... höfum teymisfundi og vinnum þetta allt saman ... skiptum hópnum svolítið í þrennt ... umsjónarkennarar tala mikið um að það er þvílíkur léttir af þessu fyrirkomulagi miðað við það sem var áður... margtalað um það hve*

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

þetta hefur breytt miklu ... við vinnum öll að sömu markmiðum ... hefur reynst rosalega vel ...

Í **spurningakönnuninni** var spurt um afstöðu til fullyrðingarinnar *Skólaþjónusta sveitarfélagsins (kennsluráðgjöf) styður mig vel í starfi mínu*. Tafla 4 sýnir hvernig svör við þessari spurningu dreifast eftir sveitarfélögum.

Tafla 4 Afstaða eftir sveitarfélögum til fullyrðingarinnar *Skólaþjónusta sveitarfélagsins (kennsluráðgjöf) styður mig vel í starfi mínu*.

	Mjög sammála	Frekar sammála	Hvorki né	Frekar ósammála	Mjög ósammála
Garðabær	9.5%	12.9%	50.3%	19.0%	8.1%
Hafnarfjörður	3.9%	10.9%	56.0%	13.6%	15.6%
Kópavogur	5.1%	14.4%	55.7%	12.6%	12.3%
Mosfellsbær	7.2%	14.4%	42.4%	16.8%	19.5%
Reykjavík	7.1%	15.7%	51.0%	13.9%	12.3%
Seltjarnarnes	3.0%	6.0%	42.4%	24.2%	24.2%

Þessar niðurstöður þarf að skoða vel í sveitarfélögunum.

Stjórnunarhættir

Þrennt var einkum nefnt varðandi jákvæða stjórnunarhætti. Í fyrsta lagi gott aðgengi að stjórnendum, þeir eru nánast alltaf til reiðu og eru styðjandi:

Stjórnendur halda stillingu ... þeir eru alltaf rólegir ... þær haggast ekki ... það er hlustað á mann ...

Í öðru lagi er það sveigjanleiki stjórnenda gagnvart viðveru kennara utan kennslu, sem og traust til þeirra:

... stjórnendur gera rosa mikið fyrir mann ... maður er tilbúinn að gera eitthvað á móti ... það er sveigjanleikinn ... skólastjórinn er ekki á klukkunni.

Meðan sumir skólar fóru þá leið að binda vinnutímann þá segjum við, við erum með sérfræðinga í húsi og við treystum þeim. ... Fórum fljótlega þá leið að vera með langa miðvikudaga, en annars treystum við því að fólk sé að vinna og hefur ákveðið frelsi og það dregur úr álagi.

Í þriðja lagi er það virk þátttaka í að leysa mál með starfsfólki þegar vandi blasir við:

Stjórnendur taka álagið af slæmri hegðun nemenda af kennurum og taka málið alveg að sér, hafa samband við foreldra og við getum bara haldið áfram með bekkinn, þeir sinna þessu alveg frá A-Ö, kalla foreldrana á fund og málið leyst.

Öflugt stjórnendateymi ... það er bara hringt og þær sækja þann sem er að láta eins og kjáni í tíma ... það er nóg að segja þetta, þau vita þetta ... ég segi stundum inni í tíma ef þetta heldur áfram svona þá verður þú bara að fá að sitja frammi hjá stjórnendum og þá er hætt, því að þau vita að það er ekki gaman ...

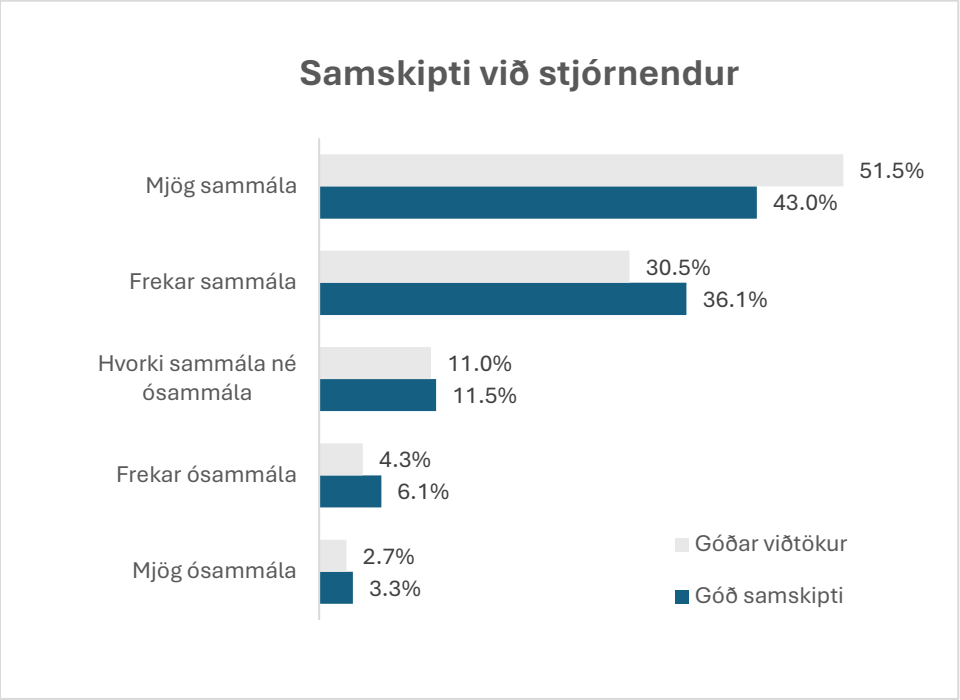
Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Áhrif stjórnunarhátta kristallast vel í athugasemdum starfsfólks í skóla þar sem nýlega hafði verið skipt um stjórnendateymi:

> *Hér var skipt um stjórnendur … það breytir bara gjörsamlega öllu … munurinn á skólanum, gleðinni, fjarvistunum … – Það eru mannlegri viðhorf – það er ró yfir öllu … nemendum, kennurum … – Það sést á veikindalistanum … hann er eiginlega ekki lengur til.*

Eins og sjá má er varla hægt að líta á þessi atriði, sem tengjast stjórnunarháttum, sem sérstakar aðgerðir eða ráðstafanir, en þetta var engu að síður nefnt aftur og aftur þegar um þetta var spurt.

Í **spurningakönnuninni** voru tvær spurningar um samskipti við stjórnendur. Beðið var um afstöðu til þessara fullyrðinga: *Samskipti við stjórnendur í skólanum eru góð* og *Stjórnendur taka mér vel þegar ég leita til þeirra með fagleg eða persónuleg mál.* Niðurstöður má sjá á mynd 5.



Mynd 5: Afstaða til samskipta við stjórnendur?. N=1901 og 1905).

Eins og sjá má eru samskipti við stjórnendur í heild mjög góð.

Aðrar aðgerðir

Af öðrum aðgerðum sem nefndar voru í mörgum rýnihópasamtalanna má nefna markvissa fækkun funda og aukinn jafningjastuðning (*sameiginlega lausnaleit*).

Áhugaverð dæmi um aðgerðir sem gripið hafði verið til í einstökum skólum má nefna núvitundarnámskeið, að hefja starf að hausti á að fjalla um góð samskipti, vinnu með félagsfærni og hópefli, innleiðingu nýrrar uppeldisstefnu og innleiðingu *Hugarfrelsis* (https://hugarfrelsi.is/). Enn má nefna getuskiptingu hópa, markvissa samvinnu við foreldra eða fræðslu fyrir þá, vinnu við að einfalda námsmat, samræmingu agareglna og aðkeypta ráðgjöf (t.d. frá KVAN).[3] Loks má nefna mikilvægi þess að bjóða nemendum, einkum unglingum, góðan

[3] Sjá https://kvan.is/

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

morgunmat, en þetta er gert í mörgum skólum. Eins má nefna að bjóða nemendum ávexti á skólatíma.

Í einum skólanna hafði beinlínis verið farið í sameiginlega vinnu allra starfsmanna við að létta á álagi. Meðal þess sem ákveðið var að gera var að efna til hálfsmánaðarlegra stuttra viðtala stjórnanda við starfsmenn um líðan. Þá hafði í nokkrum tilvikum verið ráðist í umbætur á húsnæði (*kaffistofan gerð hugguleg – kyrrðarherbergi fyrir starfsfólk),* starfsaðstæður bættar (*fengum loksins fartölvur*), tekinn var upp morgunsöngur og viðveruskyldu aflétt. Í einu viðtali var vikið að mikilvægi stuðnings frá farteymum við að leysa erfið mál.

Í **spurningakönnuninni** var einnig beðið um dæmi um aðgerðir eða ráðstafanir í skólanum eða sveitarfélaginu sem ráðist hefði verið í og skilað hefðu árangri til að létta á álag. Tæplega 1000 gáfu svör um þetta en rétt er að geta þess að tæpur helmingur þeirra svaraði spurningunni neitandi!

Hér eru dæmi um leiðir sem nefndar voru og ekki höfðu komið fram í viðtölunum:

- *Sérhæfð aðstoð fyrir foreldra barna með hegðunar-eða námserfiðleika.*
- *Settur var upp viðbragðssími sem viðbragðsteymi deilir með sér. Það hefur hjálpað mér í erfiðum aðstæðum að hringja í hann og fá annan kennara með mér til þess að kljást við erfiðar aðstæður.*
- *Bærinn býður upp á ráðgjöf atferlisfræðings til skóla sem hefur reynst okkur frábærlega og kemur með öðruvísi þekkingu sem skilar sér i minna álagi.*
- *Útivist var skipt þannig að miðstig og yngsta stig fer út á sitthvorum tíma. Það hefur minnkað álag og árekstra úti.*
- *Í fyrsta sinn í vetur erum við með klukkutíma kennslustundir sem þýðir að við kennum færri stundir yfir daginn - mér finnst það hjálpa mikið til og léttir mikið á álagi.*
- *Fartölvur fyrir kennara sem gerir þeim kleift að vera frjálsari og eru ekki bundnir við borðtölvur í skólanum.*
- *Hjá okkur starfar í fyrsta sinn í vetur starfsmaður farsældar sem er kennaramenntaður með reynslu úr velferðarkerfinu og heldur meðal annars utan um nemendur sem eru í samþættir þjónustu. Starfið er í þróun en hingað til hefur það gefið mjög góða raun og verið mikill stuðningur við mig sem umsjónarkennara.*
- *Fundartíma unglingastigs var fundinn tími að morgni einu sinni í viku. Hefur losað tíma til undirbúnings og teymisvinnu eftir kennslu auk þess að gera fundina skilvirkari.*
- *Seinkun kennslu finnst mér hafa minnkað álag á kennara sem geta nú nýtt fyrsta klukkutímann til undirbúnings.*
- Stjórnendur sitja foreldrafundi með okkur þar sem foreldrar leyfa sér ljóta hluti.
- *Yfirmenn hafa einnig farið í markvissa vinnu við að hvetja fólk til að huga að sjálfum sér og „skilja" vinnuna eftir í vinnunni.*
- *Ávextir í boði fyrir kennara, svokallað „hreyfisnakk" (það má taka sér ákveðin tíma á dag í hreyfingu), reynt að gera kennararýmið hlýlegt og huggulegt.*
- *Við höfum unnið að geðheilsustefnu skólans. Við innleiðingu hennar þá höfum við fjölgað svokölluðum innlitum til starfsfólks. Það eru starfsmannasamtöl sem eru stutt og snúa að því að ræða líðan starfsfólks frekar en frammistöðu, samtölin fara fram einu sinni í mánuði. Samkvæmt mælingum okkar á álag og ánægju í starfi þá hafa þessi innlit ásamt innleiðingu nokkurra annarra aðgerða skilað árangri og gert okkur kleift að bregðast fyrr við þegar starfsfólk glímir við vanlíðan. Einnig hafa verið innleiddar ígrundunarkennslustundir, þá eru teymisstjórar og stjórnendur inn í kennslustofum með öðru starfsfólki sérstaklega til að velta vöngum yfir vinnulagi, kennsluháttum og almennu*

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

skipulagi. Þegar við náum að halda þessum kennslustundum inni reglulega þá talar starfsfólk með jákvæðum hætti um þann stuðning sem felst í því.

Hér er að lokum til umhugsunar svar við spurningunni um aðgerðir eða ráðstafanir í skólanum eða sveitarfélaginu sem ráðist hefði verið í og skilað hefðu árangri til að létta á álagi:

> *Ég hljóma kannski neikvæður - en ég í fúlustu alvöru man ekki eftir einni breytingu á vegum bæjarins eða skólans undanfarin ár sem hefur dregið úr álagi, heldur yfirleitt öfugt. Það er bætt á fullt af litlum hlutum, en aldrei dregið úr. Að því sögðu finnst mér starfið mitt samt frábært.*

Hvað gæti helst orðið til úrbóta til að draga úr álagi?

Þessari síðustu spurningu var fylgt úr hlaði í rýnihópasamtölunum með því að spyrja: Hvað væri hægt að gera í viðkomandi skóla, í sveitarfélaginu eða í sveitarfélögunum saman eða hvað gætu fræðsluyfirvöld gert, ráðuneyti eða opinberar stofnanir eins og *Miðstöð menntunar og skólaþjónustu*? Þegar svarað var með almennum hætti var leitað eftir því að viðmælendur gæfu hugmyndir um hvaða aðgerðir væru líklegar til að duga til að koma úrbótunum í kring. Ef tími gafst til voru viðmælendur beðnir um að velja eina aðgerð sem þeir teldu draga lengst til að létta á álagi.

Við greiningu á viðtölunum voru skráðar á sjötta tug hugmynda um leiðir sem viðmælendur töldu líklegar til að draga úr álagi. Hér verður leitast við að halda þessum hugmyndum til haga.

Fjórar leiðir komu langoftast til umræðu. Í fyrsta lagi að fjölga sérfræðistörfum, í öðru lagi að fjölga úrræðum, í þriðja lagi að efla námsefnisútgáfu og í fjórða lagi að auka fræðslu fyrir foreldra.

Fleiri sérfræðinga inn á gólf

Mikilvægi þess að fjölga sérfræðingum eða fagfólki kom til tals í 19 viðtölum. Þar voru þroskaþjálfar oftast nefndir, en einnig sálfræðingar (skólasálfræðingar), atferlisfræðingar eða atferlisráðgjafar, iðjuþjálfar, talmeinafræðingar og félagsráðgjafar (skólafélagsráðgjafar), og ekki má gleyma sérfræðingum með þekkingu á kennslu nemenda með annað móðurmál en íslensku.

> *Taka betur á móti ÍSAT börnum ... fólk sem kemur úr óþægilegum aðstæðum ... að við séum með stærri og sterkari teymi sem taka á móti þessu fólki ... sérmenntað fólk sem getur tekið á áföllum ... ekki bara til að kenna þeim íslensku heldur líka til að veita þeim sálfræðiþjónustu ...*

Margir leggja jafnframt áherslu á að sérfræðingarnar vinni með þeim inni í skólastofnunum eða við hliðina á kennurunum og algeng viðkvæði um sálfræðiráðgjöf voru af þessum toga: *Sálfræðingarnir ættu að fara að hætta þessari greiningavinnu og fara að vinna með börnunum.*

Í mörgum skólanna hefur verið reynt að ráða fleiri sérfræðinga, en ekki tekist. Enginn svaraði ítrekuðum auglýsingum.

Fleiri úrræði

Eindregið var óskað eftir því að til verði fleiri og fjölbreyttari úrræði fyrir börn í miklum vanda (rætt í 15 viðtölum). Meðal þeirra úrræða sem komu til umræðu voru móttökudeildir, námsver,

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

hegðunarver, skólasel, sérskólar og sérdeildir (t.d. fleiri einhverfudeildir eða fjölgreinanámsdeildir).

> *Það þarf að koma til móts við erfiðustu nemendurna … gera eitthvað uppbyggilegt fyrir þau … fyrir okkar þyngstu mál …*

Mörgum var sérstaklega hugleikið hversu illa virðist hafa tekist að koma til móts við nemendur með geðræn vandkvæði, börn sem beita ofbeldi eða börn sem glíma við fíknivanda.

Sérstaklega skal tekið fram að þegar spurt var hvort innleiðing farsældar hefði verið skref í rétta átt varð því miður fátt um jákvæð svör:

> *… það sem við finnum er innleiðing á farsældinni, soldið flækjustig, þetta er ekki komið … hver gerir hvað, þetta er allt ennþá í vinnslu …*
>
> *Farsældarlögin eru ekki að skila sér … málstjórarnir eru ekki að virka …*

Efla þarf útgáfu á námsefni

Eindregnar óskir komu fram í rúmum helmingi viðtalanna um að efla þyrfti útgáfu á fjölbreyttu námsefni sem höfðaði betur til nemenda. Þá þyrfti að gæta þess að námsefnið tengdist hæfniviðmiðum í námskrá betur en það námsefni sem nú væri í boði. Efla þyrfti útgáfu á léttlestrarbókum fyrir alla aldurshópa og þá ekki síst unglinga, sem og á efni sem nýtist nemendum með annað móðurmál en íslensku. Þá voru nefndar hljóðbækur (*fyrir alla nemendur*), stigskipt námsefni, bókmenntaefni, námsefni í náttúrufræði og stærðfræði. Um skort á námsefni voru stundum notuð þung orð: *Úrvalið af kennsluefni í ensku er hlægilegt*.

Fræðsla fyrir foreldra

Fræðsla fyrir foreldra var rædd í 11 viðtalanna Hér voru annars vegar nefnd almenn námskeið, stundum kölluð foreldrafærninámskeið og hins vegar námskeið sérstaklega ætluð foreldrum sem ekki hefðu vald á íslensku. Bent var á að sveitarfélögin gætu sameinast um námskeið af þessu tagi. Tilgangur þeirra væri m.a. að styrkja foreldra í uppeldishlutverki sínu (*koma meiri ábyrgð á foreldra – fá sálfræðinga til að fjalla um tengsl*) og að fjalla um samstarf heimila og skóla (*kynna mikilvægi heimalesturs*).

Einnig voru nefndir samráðsfundir foreldra að hausti; *fundir með foreldrum að hausti í stað námsefniskynningar þar sem þeir stilla saman strengi, t.d. í sambandi við afmæli, útivist, tölvuleiki*.

Aðrar óskir og hugmyndir

Í tíu viðtalanna var lögð áhersla á mikilvægi þess að bæta viðhorf til kennara og skólastarfs (*tala stéttina upp – hvernig við horfum á þetta starf þarf að breytast – auka virðingu – við eigum að bera virðingu fyrir því sem við gerum*). Aðrar hugmyndir voru sjaldnar nefndar, en yfirlit um þær má sjá í töflu 5. Við leyfum okkur að tilgreina í töflunni mat okkar á því hver ætti að sjá um framkvæmd; ríki, sveitarfélög, skólarnir eða aðrir aðilar.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Tafla 5 Yfirlit um hugmyndir um úrbætur sem fram fram komu í rýnihópasamtölunum (fimm sinnum eða sjaldnar)

Fjöldi viðtala	Tillögur	Ríki	Sveitar-félög	Skólar	Aðrir
5	Endurskoða aðalnámskrá (*skýrari viðmið*)	*			
5	Setja regur um fjölda nemenda í námshópi / bekk		*		
5	Markviss samvinna við foreldra			*	
4	Efla teymiskennslu		*	*	
4	Bæta kjör kennara		*		
4	Minnka kennsluskyldu, sérstaklega umsjónarkennara		*		
4	Breyta kennsluháttum (*meira verklegt nám – meira val*)			*	
3	Skýrari skólasóknarreglur	*			
3	Auka jafningjafræðslu (t.d. *fá tækifæri til að sjá aðra kennara* kenna – *faggreinakennarar fái tækifæri til að vinna saman og ræða kennsluna sína* ...)		*	‘	Fagfélög kennara
3	Bæta aðgengi að öppum og tæknilausnum (*persónuvernd er komin langt úr fyrir sín mörk*)	*	*	*	
3	Málum sé fylgt betur eftir		*	*	Barnavernd
3	Þróa fræðsluefni fyrir stuðningsfulltrúa		*		
3	Foreldrasáttmáli		*	*	Heimili og skóli
3	Setja skýrar reglur um skólahæfni	*			
3	Kennarar eigi kost á handleiðslu		*	*	
3	Efla tónlist og söng			*	
3	Lagfæra húsnæði eða aðstöðu		*		
2	Elda mat í skólunum frá grunni		*	*	
2	Minnka skriffinnsku		*		
2	Styrkja skólaþjónustu	*	*		
2	Breyta námsmenningu			*	
2	Betri mönnun		*		

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

2	Koma til móts við list- og verkgreinakennara um umbun fyrir stofuumsjón		*		
2	Breyta stjórnunarháttum í skólanum			*	
2	Skólaþjónustufólk vinni meira inn á gólfi með kennurum		*		
2	Nýta gervigreindina			*	
2	Efla barnavernd (*þarf að vera sterkari og hafa meiri bjargir hjá sér*		*		
2	Auka skipulagða hreyfingu			*	
2	Auka áherslu á forvarnir	*	*	*	
1	Aukið samstarf við eldri borgara			*	
1	Aðgerðir til að laða fleiri í kennaranám	*	*		
1	Sveitarfélög vinni meira saman		*		
1	Þróa aðgengilegra námsumsjónarkerfi	*	*		
1	Samræða við yfirvöld menntamála	*	*	*	KÍ
1	Gera meiri kröfur til nemenda	*		*	
1	Skólastjórnendur eigi kost á handleiðslu		*		
1	Gera kröfur til foreldra sem eiga börn sem sýna ofbeldishegðun að þau séu með þeim í skólanum		*		
1	Sérstök ákvæði um viðbrögð séu í gildi ef foreldrar sinna ekki heimalestri barna sinna		*	*	
1	Beita snemmtækri íhlutun með markvissum hætti		*	*	Leikskólar
1	Fjölga stuðningsfulltrúum		*	*	
1	Fækka fundum		*	*	
1	Minnka „flakk“ nemenda á milli skóla – hverfisskólar		*		
1	Fækka könnunum	*	*		
1	Innleiða leiðsagnarnám		*	*	
1	Tengja saman nám og félagsstarf með markvissum hætti		*	*	
1	Vera með fá skólaþróunarverkefni í gangi hverju sinni		*	*	
1	Nýta lausnateymi með virkari hætti		*	*	

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Loks er hér umhugsunarverð athugasemd sem e.t.v. mætti kenna við hæglætisskólann:

> *Ég held að það þurfi að byrja á því að hægja á öllu. Það er allt of mikil hraði. Það er ætlast til þess að allir séu að gera allt... Það er endalaust verið að finna upp einhver ný verkefni. Það eru t.d. orðnir ansi margir starfsmenn hjá bænum sem vinna við það að koma verkefnum yfir á okkur ... henda inn einhverjum könnunum ... gerið þið svona og svona ... alltaf ný og ný verkefni og við reynum að hlaupa hraðar og hraðar ...*

Eins og sjá má eru sumar hugmyndirnar mjög almennar, umfangsmiklar eða langtímaverkefni. Aðrar eru viðráðanlegri. Sumar verða ekki framkvæmdar nema með opinberum aðgerðum - í aðrar er hægt að ráðast á vettvangi einstakra skóla. **Þarna má líka sjá fjölmörg hugsanleg samstarfsverkefni sveitarfélaganna**.

Í **spurningakönnuninni** var óskað eftir því að nefndar væru þær breytingar eða aðgerðir sem gætu nýst best við að draga úr álagi í starfi í grunnskólum. Alls brugðust 1279 af þeim sem svöruðu við þessu. Svörin eru að mestu í ágætu samræmi við það sem fram kom í rýnihópasamtölunum. Hér verður greint frá því helsta eftir því hve oft var á atriðin minnst.

Í 254 svörum er óskað eftir **minni námshópum**; umsjónarhópum eða bekkjum. Þau sem nefna tölur setja oftast 15-20 sem hámarksfjölda.

Óskir um **fleira fagfólk** eru nefndar í 227 svörum; óskað er eftir þroskaþjálfum, iðjuþjálfum, ÍSAT-kennurum, sérkennurum, talmeinafræðingum, atferlisfræðingum og skólasálfræðingum *á gólfið*. Einnig er óskað eftir skólafélagsráðgjöfum og nokkrir nefna menntaða stuðningsfulltrúa.

Í 226 svörum er beðið um **aukinn stuðning**, fleiri stuðningsfulltrúa, *fleira fólk inn á gólf* eins og það er gjarnan orðað; stuðning *í samræmi við raunveruleg þörf* eða skilvirkari stoðþjónustu. Rétt er að halda því til haga að enda þótt margir nefni mikilvægi þess að fjölga stuðningsfulltrúum eru nokkrar efasemdaraddir, eins og t.d. þessar: *Eitthvað þarf að gerast í málum stuðningsfulltrúa. Þetta getur ekki gengið að maður geti aldrei stólað á að þeir séu til staðar eins og gert er ráð fyrir* og *þetta stuðningsfulltrúakerfi er ekki að ganga upp. Þeir eru oft að sinna erfiðustu nemendunum með litla sem enga menntun eða þjálfun.* Fleiri lýsa hliðstæðum viðhorfum.

Úrræði eða öllu heldur úrræðaleysi er inntak í 209 svörum, oftast tengt skorti á úrræðum fyrir nemendur sem glíma við alvarleg náms- eða hegðunarvandamál, sem og fyrir fötluð börn og nemendur af erlendum uppruna. Óskað er eftir fleiri og fjölbreyttari úrræðum. Margir nefna sérstaklega úrræði fyrir börn sem glíma við ofbeldishegðun og eins að stytta verði bið eftir úrræðum og skýra verkferla. Úrræði vegna alvarlegs hegðunarvanda er þó greinilega efst á óskalista hjá flestum. 57 nefna sérstaklega íslenskuver, móttökudeildir eða skóla fyrir nemendur af erlendum uppruna og flestir leggja áherslu á að erlendir nemendur fái fyrst góðan grunn í íslensku.

Margir (142) nefna vandamál tengd því að **foreldrar taki ekki fulla ábyrgð á hegðun barna sinna**; það þurfi *átak í* að efla *„ábyrgð foreldra“ í barnauppeldi*, of margir foreldrar séu ekki að sinna uppeldishlutverki sínu. Þá gagnrýna margir foreldra fyrir vantraust á skólum og vandann sem skapast af óeðlilegum afskiptum þeirra af skólastarfi, setja þurfi foreldrunum mörk. Aðrir kalla eftir því að gerður verði einhhvers konar samningur um samskiptin við skólann, jafnvel þannig að sveitarfélög hafi um það forgöngu. Nokkrir (19) benda á mikilvægi þess að **efla foreldrafræðslu**.

90 ræða mikilvægi þess að auka og **styrkja kennslu barna með annað móðurmál en íslensku**.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Í 80 svörum er vikið að mikilvægi þess að **efla útgáfu á námsefni,** ekki síst fyrir nemendur með annað tungumál en íslensku. Námsefni þurfi að vera fjölbreyttara og það þurfi að uppfæra reglulega. Eins þurfi að samræma það hæfniviðmiðum í námskrá. Þá eru nefndir gagnabankar fyrir hinar ýmsu námsgreinar. Kennarar þurfi að verja allt of miklum tíma í námsefnisgerð.

Alls nefna 76 **færri fundi**, eða að þeir séu styttri, hnitmiðaðri, gagnlegri eða skilvirkari. Nokkrir segjast þurfa að sitja fundi að óþörfu. 67 nefna mikilvægi þess að **minnka kennsluskyldu**.

Í 66 svörum er rætt um mikilvægi þess **að gera umsjónarkennurum betur kleift að sinna hlutverki sínu**, m.a. með því að minnka kennsluskyldu þeirra, styðja þá betur í starfi, taka af þeim verkefni eða minnka nemendahópa. Þá þurfi að skilgreina umsjónarkennarastarfið betur. Margir leggja áherslu að umsjón á yngsta stigi eða miðstigi sé fullt starf. Sem dæmi um umfjöllun má taka þessi skrif:

> *Umsjónarkennari á yngsta stigi fær til sín allsherjar áhyggjur foreldra af öllu sem viðkemur barni. Vinavandamál, sálræn vandamál og námserfiðleikar. Líka fylgjast með barnavernd og ofbeldi. Þetta umfangsmikla hlutverk umsjónarkennara yngri barna er fáránlega íþyngjandi og ekki til þess fallið að halda fólki fullfrísku í akkúrat þessu starfi út starfsævina.*

Tæplega 60 ræða **skóla án aðgreiningar** og flestir þeirra lýsa efasemdum um hann eða benda á að hann þurfi að endurhugsa eða tryggja honum fjármagn; *Skóli án aðgreiningar er falleg hugsjón sem virkar ekki í raunveruleikanum*.

47 nefna að leysa þurfi úr **námskrármálum**. Núgildandi námskrá sé með of háleitum og huglægum hæfniviðmiðum. Þau þurfi að endurskoða, skýra og einfalda. 27 nefna **námsmat**, það þurfi að vera einfaldara, gagnsærra og skiljanlegra.

Þá má nefna **skort á húsnæði og óskir um betri aðstöðu** en að þessu er vikið í 46 svörum. Tryggja þurfi góða hljóðvist og nefnd eru loftgæði og lýsingu. Eins þurfi að tryggja eðlilegt viðhald og endurnýjun húsgagna. Mygla er nefnd í 18 svörum.

Í 30 svörum er rætt um **virðingarleysi gagnvart kennurum og skólastarfi**. Virðingu þurfi að auka *með markvissum aðgerðum* og í einu svaranna er rætt um að gera þurfi samfélagssáttmála um viðhorf til skólastarfs.

Í 24 svörum er **vinnutímastyttingin** rædd og þá oftast gagnrýnd. Hana megi ekki einvörðungu taka út á starfsdögum. Eina raunhæfa styttingin fyrir kennara sé fólgin í því að minnka kennsluskylduna.

Fjölmargar hugmyndir eru nefndar til viðbótar. Nefna má aukna áherslu á snemmtæka íhlutun, innleiðingu teymiskennslu, samstarfssáttmála við foreldra, stofnun embættis umboðsmanns foreldra sem leiðbeini foreldrum hvernig og hvar þeir geta sótt aðstoð fyrir börn sín, byrja alla daga með hreyfingu og heilsueflingu starfsfólks, svo fátt eitt sé nefnt.

Annað

Í lok **spurningakönnunarinnar** var spurt um annað sem svarandi vildi taka fram um álag í starfi í grunnskólum eða jákvæðar umbætur á því sviði. Alls kusu tæplega 500 að bæta við efnislegum athugsemdum. Viðbótarathugasemdirnar voru yfirleitt áréttingar á því sem þegar hefur komið fram. Þó

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

er áberandi hversu margir árétta að það væri álag vegna neikvæðrar umræðu um skólana í samfélaginu; umræðan í þjóðfélaginu þurfi *að breytast og við þurfum meðbyr af jákvæðni*. Virðingarleysið tekur á sig ýmsar myndir, t.d.:

> *... margir foreldrar bera litla virðingu fyrir skólastarfinu, gefa barninu sínu leyfi fyrir sofa yfir sig og missa af tímum. Taka barnið sitt úr skóla til að fara í frí erlendis, akkurat á þeim tímapunkti sem skólinn er búinn að skipuleggja stuðning fyrir nemandann í ákveðinni námsgrein. Sem sagt, slakir nemendur (sem og aðrir) eru í leyfi heilu vikurnar og sinna engu námi á meðan þeir eru í burtu á ábyrgð foreldra. Í nágrannalöndum okkar myndi þetta aldrei líðast. Viðkomandi nemandi væri búinn að missa plássið sitt í skólanum.*

Þá víkja margir að því að álag hafi verið að vaxa mikið á undanförnum árum (*hefur aukist all-svakalega – er ómanneskjulegt og skemmandi*) og ekki hvað síst á umsjónarkennurum:

> *Kennarar sem eru að kikna undan álagi verða lélegri kennarar. Kennarar sem þurfa að taka að sér mikið af forföllum verða enn þreyttari kennarar og eiga erfiðara með að sinna sínum venjulegum hópum vel. Það bitnar á kennslunni og þar af leiðandi á námi allra nemenda.*

Nokkrar beinar hugmyndir koma fram um leiðir til að draga úr álagi.

> *Myndi vilja sjá fjölbreyttari grunnskóla þar sem unnt væri að hafa meiri áherslu á ákveðna þætti, s.s. hreyfingu eða verknám og þá jafnvel unnið eftir ákveðnum stefnum, s.s. Montessori eða Waldorf. Að mínu mati eru grunnskólarnir frekar einsleitir og því erfiðara að koma til móts við suma nemendur.*

> *Jákvæðar umbætur gæti verið að umbylta viðveru nemenda innan kennslustofu. Hugmynd að hafa 3 vikna lotur þar sem fagkennsla á sér stað. Í fjórðu viku fara nemendur í val utan skóla í 3 daga (hægt að nýta stuðningsfulltrúa, leiðbeinendur og tómstundafræðinga) en kennarar geta framkvæmt á þessum 3 dögum mat á kennslu, endurmat á eigin frammistöðu, hvað gekk vel, hvað gekk ekki vel, námsmat nemenda og setja upp leiðsagnarmat sem er framkvæmt tvo síðustu daga í fjórðu viku. Þetta krefst skipulags en er framkvæmanlegt.*

> *Krakkarnir eru eldklár og það er að alast upp kynslóð af börnum þar sem allt er hratt og stutt. Kannski þyrfti að stytta viðverutíma barna í skólum og endurskoða námsefnið og setja meira í takt við tímann.*

Og svo er hér haldið til haga beittri gagnrýni á kannanir sem þessar:

> *Ég hef mikla áhyggjur af skólakerfinu og það ættuð þið að gera líka sem hendið í okkur könnunum á hverju ári til þess eins að ræða niðurstöður í síðdegisútvarpi. HVAÐA GAGN ER AF YKKUR? Eruð bara stór vandi af þessu álagi með „fræðilegar" niðurstöður úr rannsóknum sem er bara olía á eldinn og hjálpa engum neitt!*

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Umræða og tillögur

Líklega kemur fátt á óvart þegar litið er yfir helstu álagsþætti, annað en fjöldinn. Þó verður að minna á að í viðtölunum var verið að kalla sérstaklega eftir þeim og viðmælendur beinlínis hvattir til að halda sem flestu til haga. Engu að síður er áleitið hversu mikill munur er á þessu eftir skólum og kennurum. Því er ekki að leyna að okkur höfundum var nánast brugðið við að hlusta á lýsingar og viðhorf kennara í þeim skólum þar sem dýpst var tekið í árinni um mikið og þungt álag.

Áleitin spurning er hvaða leiðir séu vænlegastar til að styðja betur við starfið í þeim skólum þar sem álag er þyngst. **Eitt svarið gæti verið fólgið í markvissari forgangsröðun af hálfu skólaþjónustu viðkomandi sveitarfélags.**

Við höfum mjög horft til þess hvað einkennir menningu og starfshætti í skólunum, einkum þeim sem standa á jöðrunum hvað álag varðar. Eins hefur sjónum verið beint að baklandi þessara skóla og hvort þar sé að leita skýringa á þessum mikla mun. Í ljós kemur að á báðum jöðrum eru skólar í grónum hverfum sem og í úthverfum. Skólarnir dreifast um allt höfuðborgarsvæðið og báðum megin eru heildstæðir skólar og skólar fyrir ákveðin skólastig (barnastig eða unglingastig).

Sveigjanlegir stjórnunarhættir- aukin handleiðsla og jafningastuðningur

Með hliðsjón af niðurstöðum rýnihópasamtalanna og öðrum þeim gögnum sem við höfum aflað um skólana, sýnist okkur að þeir skólar sem búa við minnst álag eigi það m.a. sameiginlegt að þar séu stjórnunarhættir bæði opnir og lýðræðislegir og gjarnan vísað til sveigjanleika þegar þeim er lýst; aðgengi að stjórendum sé gott, stjórnendur veiti góðan stuðning og gott sé að leita til þeirra. Þá beiti þeir sér með ákveðnum hætti þegar upp koma krefjandi mál, taki oft virkan þátt í að leysa þau og taki málin jafnvel alveg til sín. Rétt er að taka fram að í heild voru viðhorf til stjórnenda jákvæð, þó á því væru undantekningar, en hafa verður í huga að fulltrúi stjórnenda var viðstaddur öll samtölin sem gæti haft áhrif á svör. Aðeins í einu tilviki hafði viðmælandi samband við okkur eftir rýnihópaviðtal og taldi að viðvera skólastjóra hefði haft veruleg áhrif á samtalið. Niðurstöður spurningakönnunar staðfesta þessi jákvæðu viðhorf til stjórnenda, þó á því séu undantekningar.

Samhengið milli góðra stjórnunarhátta og jákvæðs starfsumhverfis er augljóst og um það má vísa til fjölmargra rannsókna (Karakus o.fl., 2024; Sigrún Gunnarsdóttir og Anna Magnea Hreinsdóttir, 2025; Wilson Heenan o.fl., 2023). Forgangsverkefni hlýtur að vera að leita allra leiða til að styðja við stjórnendur, einkum í þessum skólum þar sem þyngst er fyrir. **Þar hljóta sjónir að beinast m.a. að möguleikum á aukinni handleiðslu við stjórnendur, einkum mögulegum jafningjastuðningi** (Sigurbjörg Róbertsdóttir o.fl., 2019). **Möguleikar á handleiðslu fyrir annað starfsfólk hljóta einnig að vera til athugunar.** Sýnt hefur verið fram á jákvæða þýðingu handleiðslu í fjölda rannsókna og má um það vísa til viðamikilla safngreininga (Abetang, 2020; Hayes og Mahfouz, 2020).[4] Nýlega lauk umfangsmiklu þróunarverkefni í fimm skólum (tveimur grunnskólum og þremur leikskólum), þar sem markvisst var unnið að því að

[4] Sjá einnig góða umfjöllun Sveindísar Önnu Jóhannsdóttur (2022) um handleiðslu í *Skólavörðunni,* sjá hér: https://www.ki.is/um-ki/utgafa/frettir-og-pistlar/skolavardan/2022/handleidsla-sem-forvorn-gegn-streitu-og-kulnun-kennara/

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

styðja við heilbrigða vinnustaðamenningu og vellíðan starfsfólks (Sigrún Gunnarsdóttir o.fl., 2025). Meðal tillagna sem settar voru fram, með hliðsjón af þeim lærdómi sem draga má af verkefninu, var að efla markvissa ráðgjöf, leiðsögn og fræðslu við stjórnendur og voru þar mentorakerfi og jafningjanet sérstaklega tilgreind (bls. 28).

Krefjandi störf umsjónarkennara

Orð viðmælenda okkar um störf umsjónarkennara eru umhugsunarverð, m.a. um það hvað þau virðast oft orðin tímafrek og krefjandi, ekki síst þegar kemur að samskiptum við óánægða eða neikvæða foreldra eða foreldra sem viðmælendum fannst gera óeðlilegar kröfur um þjónustu. Í rannsókn Sifjar Einarsdóttur o.fl. (2019) fannst ekki marktækur munur á einkennum kulnunar milli umsjónarkennara og annarra kennara. Þetta kann að vera vísbending um að álag á umsjónarkennara hafi aukist meira á undanförnum árum en á annað starfsfólk skólanna. Niðurstöður spurningakönnunar okkar sýna að þessi munur er skýr. Í þessu sambandi má einnig vísa til þess að nokkrir viðmælenda okkar töldu mestu breytingarnar hafa orðið á allra síðustu árum. Svo djúpt tóku sumir umsjónarkennarar í árinni um álag vegna umsjónarstarfa að þeir væru reiðubúnir að láta frá sér þá tvo launaflokka sem fást fyrir umsjón ef þeir gætu losnað við þetta hlutverk. Skólastjórnendur nefndu einnig margir að oft reyndist erfitt að fá kennara til að taka að sér þetta hlutverk.

Áríðandi er að skoða með hvaða hætti hægt er að koma til móts við umsjónarkennara. **Augu hljóta m.a. að beinast að því hvort ráðning skólafélagsráðgjafa geti létt þar á, eins og nefnt var í viðtölum okkar**. Hugsanlega gæti ráðning þeirra létt skriffinnsku af umsjónarkennurum, að ekki sé minnst á stjórnendur.

Þegar litið er til þess mikla álags sem hvílir á mörgum umsjónarkennurum hlýtur lækkun kennslustyrldu þeirra að vera eina af þeim leiðum sem koma til álita, a.m.k. þegar til framtíðar er litið. Þá hefur margkomið fram í þessari skýrslu að umsamin vinnutímastytting hefur að mati kennara ekki skilað sér til þeirra, og ef eitthvað er, fremur valdið vandkvæðum. Varla hefur það verið ætlunin? Og getur vinnutímastytting kennara í raun orðið með öðrum hætti en með breytingum á kennsluskyldu? **Þessa umræðu verður að taka!**

Bætt samskipti við foreldra - aukin foreldrafræðsla

Góð samskipti heimila og skóla og virk þátttaka foreldra eru mikilvæg forsenda árangursríks skólastarfs. Um þetta má vitna til fjölmargra rannsókna, m.a. safngreininga (Kim, 2022; Ma o.fl., 2016; Smith o.fl., 2022). Í mörgum viðtalanna var, eins og fram hefur komið, vitnað til þess að samskipti kennara við hluta foreldrahópsins hefðu versnað á undanförnum árum.

Meðal helstu niðurstaðna rannsóknar Ingvars Sigurgeirssonar og Ingibjargar Kaldalóns (2006) á hegðunarvandamálum í grunnskólum Reykjavíkur var að þar sem hegðunarvandamál voru hvað minnst lögðu *starfsmenn mikla áherslu á samstarf við foreldra, áttu gott samstarf við þá og voru jákvæðir í garð þeirra*. Viðmælendur í þessum skólum *töldu traust ríkja milli foreldra og skóla og að foreldrar væru nánast undantekningarlaust samstarfsfúsir* (Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns, 2006, bls. 21).

Ýmsar leiðir eru vitaskuld færar til að efla og bæta samskipti foreldra og skóla, en þær kosta flestar umtalsverða vinnu.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Hér eru til fróðleiks og athugunar nokkrar hugmyndir um leiðir sem farnar hafa verið í skólum til að efla samskipti og vel hafa reynst sem hugsanlega má nota við val á leiðum: https://skolastofan.is/hvernig-eflum-vid-samstarf-vid-foreldra/

Þá er, eins og margoft hefur komið fram í þessari skýrslu, afar áríðandi að gefa foreldrum kost á aukinni fræðslu, ekki síst foreldrafærninámskeiðum, sem og að efla foreldraráðgjöf. Þetta er sérstaklega brýnt hvað varðar foreldra sem eru mjög óöryggir í foreldrahlutverkinu og foreldra barna af erlendum uppruna. Í þessu sambandi skal bent á að Menntavísindasvið Háskóla Íslands býður upp á sérstaka námsleið um foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf, en tæplega 69 hafa lokið þessu námi með meistaragráðu eða diplómu.[5] Þessu námi er beinlínis ætlað að undirbúa þau sem það taka, undir að að geta staðið að fræðslu fyrir foreldra sem beinist að því að styrkja sjálfstraust foreldra í uppeldishlutverki sínu með fræðslu, umræðu og ráðgjöf um þroska barna og uppeldi.[6]

Vanvirðingin

Sú vanvirðing sem starfsfólk skólanna finnur frá sumum foreldrum er áhyggjuefni. Vanvirðingin birtist síðan í viðhorfum nemenda til kennara og annarra starfsmanna skólanna. Og vanvirðingin kemur ekki aðeins úr foreldrahópnum. Hún kemur víða að úr samfélaginu; frá stjórnmálamönnum, jafnvel ráðamönnum, er í fjölmiðlum og ekki hvað síst á samfélagsmiðlum. Í TALIS rannsókninni kemur fram að aðeins 19% unglingastigskennara hér á landi telja að störf þeirra séu metin í samfélaginu til samanburðar við 48% í Finnlandi og 48,5% í Danmörku (Helgi Eiríkur Eyjólfsson, 2024, bls. 3). **Spyrja verður hvort og með hvaða hætti sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu geti beitt sér til að afla skólastarfi aukinnar virðingar? Það verður einnig að spyrja hvað þau hafa gert fram að þessu.**

Námsefni og námskrá

Mikil vinna kennara við námsefnisgerð er stór álagsþáttur. Ekki verður í fljótu bragði séð að sveitarfélög geti mikið létt kennurum þann róður, enda er þetta verkefni ríkisins. Í þessu sambandi verður að minna á að tvö verkefni sátu eftir hjá ríkinu þegar rekstur grunnskóla var fluttur yfir til sveitarfélaga 1996, annars vegar starfsþróunarmál og hins vegar námsgagnagerð. Bæði þessi viðfangsefni hafa verið í ógöngum (Klara E. Finnbogadóttir og Þórður Kristjánsson, 2024). Lengi hefur verið ljóst að það fjármagn sem sett er í námsefnisgerð dugar hvergi nærri til að mæta þörfum. Miðstöð menntunar og skólaþjónustu hefur nú um kr. 9 þús á hvern nemanda til að útvega honum ókeypis fjölbreytt námsgögn í öllum námsgreinum og námssviðum. Augljóst er að sú upphæð dregur ekki langt. Aðrar þjóðir verja mun meira fjármagni til þess að útvega námsefni. Í skýrslu starfshóps á vegum mennta- og barnamálaráðuneytisins (2024) um námsgagnaútgáfu segir:

> *Samkvæmt núverandi lögum skal ríkið sjá nemendum í skyldunámi fyrir vönduðum og fjölbreyttum námsgögnum, en ef tekin eru saman heildar útgjöld ríkisins til málaflokksins eru þau um 532,5 m.kr. eða 0,4% árlegs heildarkostnaðs hvers nemanda í skyldunámi. Töluvert hærra hlutfall er í algengum samanburðarlöndum t.d. 1,5-2% í Finnlandi. Samkvæmt Hagstofu Íslands var árlegur meðalrekstrarkostnaður á hvern grunnskólanema 2.437.918 kr. árið 2022 og fjöldi barna á skyldunámsaldri 47.571. Væri hlutfallsleg fjárfesting til námsgagnakaupa fyrir grunnskóla á Íslandi sú sama og í*

[5] Byggt á upplýsingum frá Menntavísindasviði.

[6] Sjá nánar hér: https://hi.is/framhaldsnam/foreldrafraedsla_og_uppeldisradgjof

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Finnlandi hefði ríkið varið 1.740 - 2.330 m.kr til málaflokksins eða um 300-440% meira en gert er í dag.

Fjárveitingar til námsefnisgerðar hafa í raun farið minnkandi (Mennta- og barnamálaráðuneytið, 2024) en hefðu vitaskuld átt að aukast í ljósi tækni- og samfélagsbreytinga. Þá hafa fjárveitingar til þeirra sjóða sem ætlað er að styrkja námsefnisgerð einnig farið minnkandi (Klara E. Finnbogadóttir og Þórður Kristjánsson, 2024).

Hér hlýtur að verða að skora á sveitarfélög að linna ekki látum gagnvart ríkinu fyrr en þessi mál eru komin í viðunandi horf. Afar brýnt er að efla námsgagnaútgáfu og leita um leið allra leiða til að auðvelda kennurum að koma til móts við þarfir ólíkra nemenda, ekki síst nemenda með annað móðurmál en íslensku.

Hið sama gildir um aðalnámskrá. **Þar geta sveitarfélög knúið á um nauðsynlegar breytingar, m.a. stutt óskir kennara um skýrari ákvæði.** Í þessu sambandi skal þó bent á að þegar hafa verið gerðar ráðstafanir til að mæta tilmælum um skýrari ákvæði í námskrá (Auður Bára Ólafsdóttir og Brynhildur Sigurðardóttir, 2025) þó ljóst sé að sumum finnst að þar hefði mátt ganga lengra.

Fækkun funda og skólaþróunarverkefna

Auðvelt sýnist vera að létta á nokkrum þeirra álagsþátta sem nefndur voru í samræðum okkar. Þetta gildir m.a. um að koma til móts við óskir kennara um fækkun funda. Þetta hefur þegar verið gert í mörgum skólum eins og fram kemur í niðurstöðum okkar, og hafa má reynslu þeirra til fyrirmyndar um það hvernig þetta verður best gert, þ.e. í nánu samráði við kennara.

Í nokkrum viðtalanna kom skýrt fram að of mörg krefjandi skólaþróunarverkefni hefðu verið sett samtímis á dagskrá. **Minna verður á að rannsóknir sýna skýrt að hafa verður bönd á þeim fjölda skólaþróunarverkefna sem hægt er að innleiða með árangri í einum skóla** (Philip o.fl., 2025). Þó freistandi sé að innleiða áhugaverð verkefni verður að gæta hófs.

Þróun stoðþjónustu

Ekki er hægt að velkjast í vafa um að það myndi létta álag og styrkja skólastarfið ef unnt yrði að verða við óskum viðmælenda um fjölgun sérhæfðs starfsfólks og helst sem mest *inn á gólf*, eins og það var gjarnan orðað. Vandinn er hins vegar sá að þessi sérhæfði starfskraftur er líklega ekki til staðar að því marki að það dugi til að breyta einhverju að ráði, nema þegar til lengri tíma er litið. Vaxandi kennaraskortur er fyrirsjáanlegur á næstu árum, sem og áframhaldandi skortur á þeim sérfræðingum sem mest er óskað eftir að fá í skólana; sérkennurum, þroskaþjálfum, iðjuþjálfum, atferlisfræðingum, skólafélagsráðgjöfum og talmeinafræðingum. **Sveitarfélögin ættu þó að geta ýtt á þessi mál með viðræðum við háskólana og ríkið.**

Freistandi er að líta til mögulegra breytinga á stoðþjónustu innan skólanna, einkum í þeim skólum sem hafa innleitt teymiskennslu. Við höfum horft mjög til þeirra skóla þar sem stoðþjónusta hefur verið samþætt almennri kennslu, einkum í tengslum við innleiðingu teymiskennslu. Þessir starfshættir höfðu einmitt verið innleiddir í einum skólanna sem við heimsóttum, eins og kom fram í niðurstöðukaflanum. Þetta var kennt við Brekkubæjarskólalíkanið en Brekkubæjarskóli á Akranesi hefur verið leiðandi við að þróa þessa starfshætti, sem svo er lýst á heimasíðu skólans:

Stoðþjónusta Brekkubæjarskóla byggir á þverfaglegu samstarfi í árgangateymum skólans. Teymin eru skipuð umsjónarkennurum, fagaðilum úr stoðþjónustu (þroskaþjálfa,

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

iðjuþjálfa, tómstundafræðingi, sérkennara eða einstaklingum með aðra sambærilega menntun) og stuðningsfulltrúum. Árgangateymunum er falið að mæta þörfum nemendahópsins þar sem sjónum er beint að þjónustuþörf nemendanna en ekki greiningum, þ.e. formleg greining er ekki forsenda þjónustu. Árgangateymunum er ætlað að skapa menningu sem virðir og fagnar margbreytileikanum. Teymin kortleggja, skipuleggja og framkvæma nám og kennslu fyrir allan nemendahópinn og koma til móts við stuðningsþarfir hvers og eins nemanda.[7]

Mat okkar er að veruleg sóknarfæri í skólastarfi kunni að liggja í þróun þessara starfshátta og að kanna þurfi möguleika á að veita þeim skólum ráðgjöf þar sem áhugi er á að þróa starfið í þessa átt. **Sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu gætu hugsanlega sameinast um slíka ráðgjöf.**

Samskipan teymiskennslu og stoðþjónustu er nálgun sem hefur verið að ryðja sér til rúms í skólastarfi víða um heim á undanförnum áratugum. Á ensku hefur þessi leið verið kennd við *collaborative teaching* eða *co-teaching*, en ekki er til viðurkennt heiti fyrir þessa starfshætti á íslensku. Þetta form samstarfs hefur verið mikið rannsakað og eru niðurstöður í meginatriðum þær, þegar vel er staðið að innleiðingu, skili það nemendum og kennurum margvíslegum árangri; þeim síðarnefndu meiri starfsánægju, þróun í starfi og oft minna álagi (Nápoles, 2024; Pratt o.fl., 2017; Strogilos o.fl., 2023; Zamkowska ofl., 2025). Þá skal minnt á þær yfirgripsmiklu rannsóknir sem gerðar hafa verið á teymiskennslu víða um heim og má um það efni vísa til greina sem annar skýrsluhöfunda hefur skrifað, einn eða með öðrum, um eigin rannsóknir á innleiðingu teymiskennslu hér á landi (Ingvar Sigurgeirsson, 2021; Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns, 2017) þar sem sýnt hefur verið fram á margvíslegan ávinning hennar.

Aukin ráðgjöf og stuðningur við kennara og annað starfsfólk um nám og kennslu barna með annað móðurmál en íslensku er annað forgangsverkefni. Augljóst er að þar vantar talsvert á. Reykjavíkurborg hefur byggt upp öflugt þekkingarteymi í þessum málaflokki, *Miðju máls og læsis* og hefur það starf að hluta verið flutt til *Miðstöðvar menntunar og skólaþjónustu* svo þjónustan nýtist kennurum alls staðar á landinu. Þá má nefna MEMM verkefnið sem einnig verður að binda miklar vonir við, en þar er verið að byggja upp verkfærakistu fyrir kennara. **Hér verður að spyrja hvort sveitarfélögin geti bætt hér í - og ekki síst að auðvelda skólunum að nýta sér þessa þjónustu.** Þá er áríðandi að kynna starfsfólki skólanna þau verkfæri sem þegar eru til staðar. Þessi ábending er sett fram m.a. í ljósi þess að í einum rýnihópnum sem við áttum samtal við, í skóla þar sem nám og kennsla barna með annað móðurmál en íslensku var verulegur álagsþáttur, kannaðist enginn við *Íslenskubrú grunnskólanna í Breiðholti*, sem einnig má lýsa sem verkfærakistu fyrir kennara með nemendur af erlendum uppruna. Í miklum önnum er ljóst að margt gagnlegt getur farið fram hjá kennurum.

Fjölgun úrræða fyrir börn í miklum vanda

Eindregnar óskir komu fram í viðtölunum um fleiri úrræði fyrir börn í miklum vanda, bæði innan skóla og þvert á skóla. Flestar óskirnar eru um úrræði fyrir börn með mikinn hegðunar- eða aðlögðunarvanda. Að koma til móts við þarfir þessara barna með uppbyggilegum hætti er einhver mesta áskorun sem starfsfólk skólanna stendur frammi fyrir. Farsælar lausnir þessara mála yrðu líklega sú leið sem myndi létta hvað mest á álagi í grunnskólastarfi. Þá er séstaklega brýnt að móta skýrari ferla um viðbrögð við ofbeldishegðun barna.

[7] Sjá: https://www.brekkubaejarskoli.is/is/nam-og-kennsla/studningur-vid-nemendur

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Flest sérúrræði á höfuðborgarsvæðinu eru eins og vænta má í Reykjavík, nokkur í Hafnarfirði og Kópavogi, en engin í Garðabæ, Mosfellsbæ eða á Seltjarnarnesi. Segja má að þessi munur endurspegli ólík viðhorf. Margir telja sérskóla og sérdeildir ekki samrýmast hugmyndinni um inngildandi skólastarf; skóla án aðgreiningar, meðan aðrir telja að slík úrræði séu nauðsynleg (Berglind Rós Magnúsdóttir, 2016).

Á höfuðborgarsvæðinu eru þrjú sérúrræði, þvert á skóla, sem ætlað er að koma til móts við þennan hóp, BUGL og Brúarskóli, sem þjóna öllu landinu og fjölgreinadeild sem Hafnfirðingar reka í Hraunvallaskóla. Meðan við vorum að vinna að þessari skýrslu bárust okkur upplýsingar um fyrirhugað miðlægt viðbragðsteymi vegna ofbeldis meðal barna sem gera má ráð fyrir að miklar vonir verði bundnar við (Margrét Edda Yngvadóttir, upplýsingar í tölvupósti, 20. janúar 2026). Eins bárust nýlega fréttir af samkomulagi ríkis og Reykjavíkurborgar um rekstur svokallaðrar PMTO-miðstöðvar sem ætlað er að þjóna öllu landinu og er meðferðarúrræði fyrir foreldra barna með samskipta- eða hegðunarerfiðleika (Mennta- og barnamálaráðuneytið, 2026). Í þessu sambandi er rétt að nefna að það vakti athygli okkar hversu sjaldan var minnst á farteymi í viðræðum okkar við rýnihópana eða í spurningakönnuninni þegar spurt var um æskileg úrræði. Þetta kom okkur á óvart því við höfðum heyrt vel af þeim látið á öðrum vettvangi. Farteymi eru nú starfandi við tvær þjónustumiðstöðvar í Reykjavík og í Kópavogi er ráðgjafarteymi, skipað atferlisráðgjöfum, fjölskylduráðgjöfum, kennsluráðgjöfum og sálfræðingi sem kemur að þyngri málum. **Mat þeirra sem til þekkja er að þessi teymi hafi skilað góðum árangri og fjölgun þeirra hlýtur að koma til álita, m.a. að sveitarfélögin öll, eða einhver þeirra, hafi um það samstarf.**[8] Hugsanlega má tengja þetta fyrirhuguðu viðbragðsteymi.

Starf Brúarskóla hefur verið metið með formlegum hætti (Védís Grönvold, 2019). Niðurstaðan var að skólastarfið hefði skilað ágætum árangri. Við höfum einnig kynnt okkur árangur Hlíðarskóla á Akureyri, sem er hliðstætt úrræði, sem einnig hefur skilað góðum árangri (Gunnar Gíslason o.fl., 2021)[9] og hið sama virðist gilda um fjölgreinadeildina í Hraunvallaskóla (Lars Imsland, upplýsingar í tölvupósti, 30. október, 2025). Enda þótt ljóst sé að rekstur úrræða eins og þessara sé bæði dýr og vandasamur, og ef til vill hugmyndafræðilega umdeilanlegur, er óhjákvæmilegt annað en að leggja til að úrræðum sem þessum verði fjölgað. **Það verður að létta þessu álagi af skólunum og af börnunum og fjölskyldum þeirra**. Horfast verður í augu við það að eins og nú horfir við virðist mun auðveldara að aðlaga námskrá að þessum hópi í sérúrræðum en oftast virðist unnt í almennum bekkjardeildum grunnskólanna. Meðan svo er, verður að finna aðrar leiðir til að styðja þessi börn. **Um þetta gætu sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu sameinast.**

Bent er á að í Hlíðarskóla eru 20 nemendur. Í Brúarskóla eru 50 nemendur og 8 í fjölgreinadeildinni í Hraunvallaskóla í Hafnarfirði. Brúarskóli þjónar fleiri sveitarfélögum en á höfuðborgarsvæðinu, en augljóst er að plássin á Akureyri eru hlutfallslega mun fleiri.

[8] Byggt á upplýsingum frá grunnskóladeildum sveitarfélaganna.

[9] Til að fá nýjar upplýsingar um árangur Hlíðarskóla á Akureyri höfðum við samband við Kristínu Jóhannesdóttur, sviðsstjóra fræðslu- og lýðheilsusviðs, og gekkst hún fyrir tveimur fundum með okkur um málefni skólans. Sá fyrri var 28. janúar 2026, en hann sátu ásamt okkur þau Gunnar Gíslason, forstöðumaður Miðstöðvar skólaþróunar við Háskólann á Akureyri og Helga Vilhjálmsdóttir forstöðumaður skólaþjónustu Akureyrarbæjar. Þann síðari sem haldinn var 26. febrúar 2026 sóttu auk þeirra Kristínar og Helgu, þau Rannveig Sigurðardóttir kennsluráðgjafi og Valdimar Heiðar Valsson, skólastjóri Hlíðarskóla. Þau staðfestu árangurinn og lögðu áherslu á að það myndi aldrei hvarla að þeim að leggja þetta úrræði niður.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Fleiri leiðir fyrir börn í samskiptavanda

Sú spurning hefur vaknað hvort ýmsar þær ráðstafanir sem kennarar geta gripið til, þegar þeir standa frammi fyrir hegðunarvanda, séu öllum kennurum nægilega kunnar. Hér má nefna sem dæmi aðferðir sem rannsóknir benda til að geti verið mjög árangursríkar til að fyrirbyggja eða takast á við erfiða hegðun nemenda. Nefna má t.d. heildstæða atferlisþjálfun, virknimat og einstaklingsmiðaðar stuðningsáætlanir (Anna Lind Pétursdóttir, 2011; Guðrún Björg Ragnarsdóttir og Anna-Lind Pétursdóttir, 2012; Sesselja Árnadóttir og Anna-Lind Pétursdóttir, 2013). **Afar brýnt sýnist að efla ráðgjöf um bekkjarstjórnun fyrir þá kennara sem mest þurfa á því að halda.**

Þá má vekja athygli á því að í rannsókn Sigrúnar Harðardóttur o.fl. (2023) á upplifun og reynslu kennara og annars fagfólks af kennslu nemenda með námserfiðleika, bentu margir viðmælenda þeirra á að margir nemendur með námserfiðleika blómstruðu í verklegum greinum; myndmennt, smíði og nýsköpun. Það er áleitin spurning hvers vegna hikað er við að ganga lengra í þessum efnum, t.d. á mið- og unglingastigi, þegar ljóst er að tilteknir nemendur læra lítið sem ekkert í bóknámstímum, en geta sökkt sér djúpt í verkleg viðfangsefni, nýsköpunarverkefni eða ýmis konar tæknivinnu, að ekki sé minnst á verkefnamiðað nám og áhugasviðsverkefni. Vekja má athygli á því að í mörgum skólum hefur verið lögð aukin áhersla á val í námi, m.a. með því að bjóða fjölbreytt valnámskeið á miðstigi þar sem verklegt nám, listir og sköpun er í öndvegi (Ingvar Sigurgeirsson, 2012; Jóna Benediktsdóttir, 2018; Kristján Sturla Bjarnason og Guðlaug Sturlaugsdóttir, 2021). Af samræðum okkar við starfsfólk skóla þar sem þetta hefur verið gert, virðist augljóst að fjölbreytt valnámskeið og áhugasviðsverkefni stuðla að auknu námi, jákvæðari viðhorfum og betri skólabrag. Í þessu sambandi má einnig vísa til niðurstaðna rannsóknar á þörf fyrir sérúrræði í grunnskólunum á Akureyri, en þar var lögð áhersla á að auka sveigjanleika í stundaskrám og námsskipulagi (Gunnar Gíslason o.fl., 2021).

Hér skal áréttað að eindregið er mælt með því að fræðsluyfirvöld í hverju sveitarfélagi, stjórnendur og annað starfsfólk grunnskóla, **fari vandlega yfir þær hugmyndir sem fram hafa komið í þessari skýrslu um þær leiðir sem reyndar hafa verið í skólunum til að draga úr álagi, sem og listann yfir hugmyndir viðmælenda um úrbætur; greini þær og meti**. Mat okkar er að sumar af þeim leiðum sem sjaldan komu til umræðu, geti engu að síður haft mjög jákvæð áhrif, sé vel að þeim staðið. Hér skulu nefnd dæmi um þetta:

Í tveimur viðtalanna og einnig í fáeinum athugasemdum í spurningakönnuninni, var vikið að mikilvægi þess **að vel væri staðið að mötuneytismálum**. Við teljum ekkert vafamál að ýmsar ráðstafanir sem tengjast næringu geta haft afar jákvæð áhrif á líðan, skólabrag og viðhorf til náms. Hér má nefna hollan og góðan morgunverð, einkum fyrir unglingana, aðgang að ávöxtum á skólatíma og góðan hádegisverð sem eldaður er helst á staðnum, og reiddur fram við góðar aðstæður. Um þetta má vitna til fjölda rannsókna (Cohen o.fl., 2021; Heim o.fl., 2022; Vogelzang, 2025) og þetta höfum við séð með eigin augum í heimsóknum okkar í skóla. **Þessu þarf að gefa mun meiri gaum en nú er gert.**

Seinna dæmið er **seinkun á byrjun skóladags** sem hefur verið talsvert til umræðu á undanförnum árum og verið er að gera tilraun með á unglingastigi í grunnskólum Reykjavíkur. Yfirgripsmiklar rannsóknir benda til þess að margvíslegur ávinningur geti fylgt seinkun, betri líðan bæði nemenda og starfsfólks; að ekki sé minnst á betri námsárangur (Marx o.fl., 2017; Yip o.fl., 2022). Raunar má undrast að ekki skuli hafa verið lengra gengið í þessum efnum.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Þriðja dæmið er **aukin hreyfing.** Í fjölda rannsókna hefur verið sýnt fram á jákvæð áhrif aukinnar hreyfingar á nám og vellíðan nemenda (Petrigna o.fl., 2022) en því má halda fram að þau áhrif séu þrautrannsökuð.

Hér skal að endingu minnt á að á undanförnum árum hefur oft verið gripið til þess ráðs í grunnskólum að innleiða ákveðin kerfi til að bæta samskipti og hegðun eða efla sjálfsaga. Hér má nefna t.d. *Uppeldi til ábyrgðar* (https://uppbygging.is/) og *Jákvæðan aga* (https://jakvaeduragi.is/). Þá vinnur Miðstöð menntunar og skólaþjónustu að innleiðingu *Heillaspora* (https://island.is/s/midstod-menntunar-og-skolathjonustu/heillaspor). Athygli okkar vakti að þessa nálganir komu lítið til umræðu, hvorki í samtölum okkar í rýnihópunum, né í spurningakönnuninni þegar spurt var um leiðir sem farnar hefðu verið til að draga úr álagi. Það hlýtur að vera umhugsunarefni, m.a. í ljósi þess að talsverð áhersla hafi verið lögð á þessar innleiðingar í skólum hér á landi á undanförnum árum og rannsóknir sýna, að sé vel staðið að innleiðingu og framkvæmd verkefna af þessu tagi, hafi þau jákvæð áhrif á skólabrag og líðan (Abejón-Fuentes, 2025; Jean-Pierre og Parris, 2018).

Álitamál um hlutverk stuðningsfulltrúa

Eins og fram kom hér að framan var talsvert rætt um hlutverk og störf stuðningsfulltrúa í samræðum okkar við marga rýnihópana, og eins komu margar ábendingar um störf þeirra í svörum í spurningakönnun. Líklega er óhætt að segja að í skólum sé ráðning stuðningsfulltrúa eitt helsta úrræðið sem gripið er til þegar mæta þarf ólíkum þörfum nemenda. Eftir flutning grunnskólanna yfir til sveitarfélaganna fjölgaði stuðningsfulltrúum hratt, en þeir voru fyrir flutninginn fyrst og fremst starfandi í sérskólunum. Árið 1998 voru um 250 stuðningsfulltrúar að störfum í grunnskólum hér á landi. Nú eru þeir að nálgast 1500 (stuðnings- og uppeldisfulltrúar).[10] Þessi þróun er um margt umhugsunarverð. Þó ekki liggi fyrir ný gögn um menntun stuðningsfulltrúa er ljóst að þetta er það starfsfólk skólanna sem hefur hvað minnsta menntun, en er samt oft ætlað að styðja þá nemendur sem hafa hvað mestar stuðningsþarfir (Árdís Flóra Leifsdóttir o.fl., 2023). Eða eins og þetta var orðað í einu viðtalanna: *Stuðningsfulltrúi er ófaglærð manneskja ... plástur á stóra sárið ...* . Og þó margir stuðningsfulltrúar séu mjög hæfir í starfi og létti undir með kennurum er margt sem veldur auknu álagi, m.a. vegna mikillar starfsmannaveltu (*fólk kemur og fer - krakkar í námi*), og stundum skorti á skuldbindingu og hæfni (*aðrir bara koma og horfa út í loftið*). Þá var nefnt það viðbótarálag sem hlýst af því að undirbúa störf þeirra og leiðbeina þeim og eins væri það oft vandamál að nemendur bæru ekki næga virðingu fyrir þeim.

Skýrar óskir komu fram um þörf á góðu fræðsluefni fyrir þá stuðningsfulltrúa sem koma til starfa án undirbúningsmenntunar. **Þetta gæti verið samstarfsverkefni sveitarfélaganna.**

Nokkrir skólanna hafa innleitt teymiskennslu. **Afar áríðandi er að í þeim skólum sitji stuðningsfulltrúar reglulega undirbúningsfundi með kennurum**. Svo virðist ekki alltaf vera.

Þó það sé hugsanlega utan við viðfangsefni okkar stöndumst við ekki þá freistingu að nefna að áríðandi er að ræða hvort að áfram eigi að byggja á þessu stuðningsfulltrúakerfi. Rannsóknir á störfum stuðningsfulltrúa hér á landi eru af skornum skammti. Helst er að nefna greiningu á störfum stuðningsfulltrúa í Reykjavík (Sigurbjörg J. Helgadóttir og Hildur Björk Svavarsdóttir, 2006) sem varpar ljósi ýmsa veikleika í framkvæmd þess stuðings sem þeim er ætlað að veita (ónóg þátttaka í undirbúningi, skortur á upplýsingum, vanþekking á námsefni). Viðtöl Árdísar

[10] Byggt á upplýsingum á vef Kennarasambands Íslands (Talnaefni).

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Flóru Leifsdóttur við sex stuðningsfulltrúa sýna einnig vel á hve veikum grunni þetta fyrirkomulag hvílir, en í niðurlagsorðum í grein hennar og meðhöfunda hennar segir m.a.: „Þótt þessi rannsókn nái aðeins til sex stuðningsfulltrúa veitir hún nokkra innsýn í alvarlega annmarka á framkvæmd stefnunnar um skóla án aðgreiningar“. (Árdís Flóra Leifsdóttir o.fl., 2023). Þá er að nefna rannsókn Eddu Óskarsdóttur og Hafdísar Guðjónsdóttur (2021), sem gerð var í grunnskóla á höfuðborgarsvæðinu og beindist að því að varpa ljósi á það hvernig stjórnendur og annað starfsfólk skildi hlutverk stuðningsfulltrúa með það að markmiði að þróa starf þeirra. Meginniðurstöður Eddu og Hafdísar voru á þann veg að þær væru „ákall um endurskipulagningu á starfi og starfsaðstæðum stuðningsfulltrúa með það fyrir augum að þeir styðji við framkvæmd menntunar fyrir alla“.

Mat okkar er á sama veg. Þetta fyrirkomulag þarf að skoða að nýju og ræða. Við getum ekki leynt þeirri skoðun okkar að þetta kerfi sé of veikt og það verði að skoða hvort betri leiðir séu færar. Besti kosturinn er augljóslega ef unnt yrði að ráða fleiri kennara eða aðra sérfræðinga (t.d. þroskaþjálfa eða iðjuþjálfa) að skólunum í stað stuðningsfulltrúa þó það þýði færri starfsmenn vegna hærri launakostnaðar. Vandinn við slíka ráðstöfun er auðvitað fyrirsjáanlegur vegna áframhaldandi og hugsanlega vaxandi kennaraskorts, sem og skorts á öðrum sérfræðingum. Annar kostur gæti verið að þróa starf aðstoðarkennara, líkt og Bretar hafa gert, og byggja upp háskólamenntun fyrir þá, t.d. stutt diplómunám. Rannsóknir benda þó til þess að ef aðstoðarkennsla á að skila góðum árangri þurfi að standa mjög vel að henni (Farell o.fl., 2020; Vardy o.fl., 2025). Hið sama hlýtur að gilda um störf stuðningsfulltrúa.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Lokaorð

Von okkar er að þessi skýrsla varpi ljósi á þær áskoranir sem starfsfólk grunnskóla á höfuðborgarsvæðinu glímir við. Við treystum því að vandlega verði farið yfir niðurstöður og þær nýttar markvisst til að bæta aðstæður í grunnskólunum. Enda þótt skólastarf gangi í meginatriðum vel eru nokkur knýjandi úrlausnarefni sem þola ekki bið. Starfsfólk skólanna þarf eindreginn stuðning. Gagnrýni á skólastarf verður að vera styðjandi og uppbyggileg, en ekki neikvæð og niðurbrjótandi eins og hún oft er. Þar verða allir að leggja af mörkum. Þá þurfa sveitarfélögin að einbeita sér að því að styðja sérstaklega þá skóla sem glíma við mestu áskoranirnar.

Augljóst sýnist að veruleg sóknarfæri eru fólgin í auknu samstarfi sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu um úrbætur. Auðvelt er að færa rök fyrir því að með núverandi fyrirkomulagi sé um of verið að dreifa kröftum. Sérstaklega hlýtur að koma til greina að sameinast um þær úrbætur sem brýnastar eru.

Þá viljum við árétta mikilvægi þess að allir aðilar nýti sér niðurstöðurnar; stjórnendur og starfsfólk skólanna og skólaþjónustunnar í hverju sveitarfélagi, sem og fræðsluyfirvöld. Þeim þarf einnig að koma á framfæri við foreldra. Niðurstöður má nýta eins og gátlista. Þær eru kjörinn umræðugrundvöllur. Því er heldur ekki að leyna að við væntum þess að hægt sé að nýta þær við framtíðarstefnumörkun um þróun starfsumhverfis í grunnskólum í samstarfi við starfsfólk skólanna.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Heimildir

Abejón-Fuentes, M., Urruticoechea, A., Martín-Babarro, J., Martín-Seoane, G., Calleja-Ayllón, R. og Pérez-Jiménez, N. (2025). A systematic review of positive discipline and school organization on school climate. *International Journal of Educational Psychology, 14*(3), 199–237. https://doi.org/10.17583/ijep.18104

Abetang, M. A., Oguma, R. N. og Abetang, A. P. (2020). *Mentoring and the difference it makes in teachers' work: A literature review. European Journal of Education Studies, 7*(6). https://doi.org/10.46827/ejes.v7i6.3146

Auður Bára Ólafsdóttir og Brynhildur Sigurðardóttir. (2025). Stuðningsefni með aðalnámskrá grunnskóla: Leiðarvísir að faglegu skipulagi náms, kennslu og námsmats. *Skólaþræðir. Tímarit Samtaka áhugafólks um skólaþróun*. https://skolathraedir.is/2025/12/02/studningsefni-med-adalnamskra-grunnskola/

Árdís Flóra Leifsdóttir, Bergljót Gyða Guðmundsdóttir og Annadís Greta Rúdólfsdóttir. (2023). „Þú þarft að hafa breitt bak til að vinna í svona": Reynsla stuðningsfulltrúa af krefjandi hegðun barna í grunnskólum. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun*. DOI: https://doi.org/10.24270/netla.2023.6

Álfheiður Tryggvadóttir og Sigrún Gunnarsdóttir. (2023). „Þetta er bara að hoppa út í djúpu laugina og gera sitt besta. Upplifun og líðan grunnskólakennara í upphafi starfs. *Tímarit um uppeldi og menntun 32(*1–2), 2023, 61–81. https://doi.org/10.24270/tuuom.2023.32.4

Berglind Rós Magnúsdóttir. (2016). *Skóli án aðgreiningar: Átakapólar, ráðandi straumar og stefnur innan rannsóknarsviðsins*. Í Dóra S. Bjarnason, Ólafur Páll Jónsson og Herdís Gunnþórsdóttir (ritstjórar.), *Skóli margbreytileikans – menntun og manngildi í kjölfar Salamanca* (bls. 67–94). Háskólaútgáfan.

Cohen, J. F. W., Hecht, A. A., McLoughlin, G. M., Turner, L. og Schwartz, M. B. (2021). Universal school meals and associations with student participation, attendance, academic performance, diet quality, food security, and body mass index: A systematic review. *Nutrients, 13*(3), 911. https://doi.org/10.3390/nu13030911

Creswell, J. W. og Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5. útgáfa). Sage.

Edda Óskarsdóttir og Hafdís Guðjónsdóttir, H. (2021). Að þróa starf og hlutverk stuðningsfulltrúa í skóla fyrir alla. *Glæður*, 31(1), 29–37.

Farrell, P., Alborz, A., Howes, A., og Pearson, D. (2010). The impact of teaching assistants on improving pupils' academic achievement in mainstream schools: A review of the literature. *Educational Review, 62(*4), 435–448. https://doi.org/10.1080/00131911.2010.486476

Guðrún Björg Ragnarsdóttir og Anna-Lind Pétursdóttir. (2012). Nú er ég alveg búinn að fatta hvernig ég á að vera: Dregið úr langvarandi hegðunarerfiðleikum grunnskólanemenda með einstaklingsmiðuðum stuðningsáætlunum og stighækkandi viðmiðum um frammstöðu. *Tímarit um menntarannsóknir, 9*(1), 153-177. https://timarit.is/page/6680048

Gunnar Gíslason, Rúnar Sigþórsson og Sigríður Ingadóttir. (2021). *Menntun fyrir alla og þörf fyrir sérúrræði í grunnskólum Akureyrarbæjar. Skýrsla til fræðsluráðs Akureyrarbæjar*. Miðstöð skólaþróunar. Háskólinn á Akureyri.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Hayes, S. D. og Mahfouz, J. (2020). Principalship and mentoring: A review of perspectives, evidence, and literature 1999 – 2019. *Research in Educational Administration & Leadership, 5*(3), 722-751. DOI: 10.30828/real/2020.3.4

Heim, G., Thuestad, R. O., Molin, M. og Brevik, A. (2022). Free school meal improves educational health and the learning environment in a small municipality in Norway. *Nutrients, 14*(14), 2989. https://doi.org/10.3390/nu14142989

Helgi Eiríkur Eyjólfsson. (2024). *Talis 2024: Landskýrsla fyrir Ísland.* Mennta- og barnamálaráðuneyti.

Helgi Eiríkur Eyjólfsson og Stefán Hrafn Jónsson. (2017). *Skýrsla til starfshóps um nýliðun og bætt starfsumhverfi grunnskólakennara í Reykjavík. Könnun meðal útskriftarárganga úr kennaranámi HÍ/KHÍ árin 2000–2012*. Háskóli Íslands. https://reykjavik.is/sites/default/files/skyrsla_til_starfshops_um_nylidun_og_baett_starfsumhverfi_grunnskolakennara_i_reykjavik_v2_med_cover.pdf

Inga Rún Sæmundsdóttir, Stefán Þór Gunnarsson og Ævar Þórólfsson. (2024). *Kennarasamband Íslands. Starfsumhverfis- og þjónustukönnun meðal félagsfólks*. Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.

Ingvar Sigurgeirsson. (2021). „Við skoðum allt sem beðið er um ...“ – Gróska í framboði á valnámskeiðum í grunnskólum. *Skólaþræðir. Tímarit Samtaka áhugafólks um skólaþróun*. https://skolathraedir.is/2021/05/31/groska-i_valnamskeidum/

Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns. (2006). *Gullkista við enda regnbogans. Rannsókn á hegðundarvanda í grunnskólum Reykjavíkur skólaárið 2005–2006.* Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.

Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns. (2017). Er samvinna lykill að skólaþróun? Samanburður á bekkjarkennsluskólum og teymiskennsluskólum. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun*. https://hdl.handle.net/20.500.11815/609

Jean-Pierre, J. og Parris, S. (2018). *Alternative school discipline principles and interventions: An overview of the literature*. *McGill Journal of Education / Revue des sciences de l'éducation de McGill*, *53*(3). https://doi.org/10.7202/1058410ar

Jóna Benediktsdóttir. (2018). Val á miðstigið í Grunnskólanum á Ísafirði. *Skólaþræðir. Tímarit Samtaka áhugafólks um skólaþróun*. https://skolathraedir.is/2018/05/08/val-a-midstigi-i-grunnskolanum-a-isafirdi/

Karakus, M., Toprak, M. og Chen, J. (2024). Demystifying the impact of educational leadership on teachers' subjective well-being: A bibliometric analysis and literature review. *Educational Management Administration & Leadership, 0*(0). https://doi.org/10.1177/17411432241242629

Kim, S. (2022). Fifty years of parental involvement and achievement research: A second-order meta-analysis. *Educational Research Review, 37*, 100463. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100463

Klara E. Finnbogadóttir og Þórður Kristjánsson. (2024). Hvers vegna urðu námsefnisgerð og starfsþróun eftir hjá ríkinu þegar grunnskólinn var fluttur til sveitarfélaganna? *Skólaþræðir. Tímarit Samtaka áhugafólks um skólaþróun*. https://skolathraedir.is/2024/01/27/namsefnisgerd-og-starfsthroun/

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Kristín Björnsdóttir og Eiríksína Eyja Ásgrímsdóttir. (2021). „Þá má ekki missa kúlið“ Tilfinningar og tilfinningavinna grunnskólakennara. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun*. DOI: https://doi.org/10.24270/netla.2021.14

Kristján Sturla Bjarnason og Guðlaug Sturlaugsdóttir. (2021). Óraunhæfir draumar, óhefðbundin lífsleiknikennsla og öðruvísi valgreinar. *Tímarit Samtaka áhugafólks um skólaþróun*. https://skolathraedir.is/2021/03/19/oraunhaefir-draumar-ohefdbundin-lifsleiknikennsla-og-odruvisi-valgreinar/

Mennta- og barnamálaráðuneytið. (2026, 5. febrúar). *PMTO-miðstöð fyrir foreldra barna með hegðunarerfiðleika*. Höfundur. https://www.stjornarradid.is/default.aspx?pageid=e5cf150d-33a7-11e6-80c7-005056bc217f&newsid=edf0c33f-0262-11f1-b89a-005056bcde1f

Ma, X., Shen, J., Krenn, H. Y., Hu, S. og Yuan, J. (2016). A meta-analysis of the relationship between learning outcomes and parental involvement during early childhood education and early elementary education. *Educational Psychology Review, 28*, 771–801. https://doi.org/10.1007/s10648-015-9351-1

Marx, R., Tanner-Smith, E. E., Davison, C. M., Ufholz, L.-A., Freeman, J., Shankar, R., Newton, L., Brown, R. S., Parpia, A. S., Cozma, I. og Hendrikx, S. (2017). Later school start times for supporting the education, health, and well-being of high school students: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews, 13*(1), 1–99. https://doi.org/10.4073/csr.2017.15

Mennta- og barnamálaráðuneytið. (2024). *Fjölbreytt námsgögn. Skýrsla starfshóps um námsgögn*. Höfundur. https://www.stjornarradid.is/library/01--Frettatengt---myndir-og-skrar/MRN/Fjölbreytt%20námsgögn%20-%20skýrsla%20starfshóps%202024.pdf

Nápoles, J. (2024). Co-Teaching: A Review of the literature. *Update: Applications of Research in Music Education*, *43*(2), 34-40. https://doi.org/10.1177/87551233231226131

Petrigna, L., Thomas, E., Brusa, J., Rizzo, F., Scardina, A., Galassi, C., Lo Verde, D., Caramazza, G. og Bellafiore, M. (2022). Does learning through movement improve academic performance in primary schoolchildren? A systematic review. *Frontiers in Pediatrics, 10*, 841582. https://doi.org/10.3389/fped.2022.841582

Philip, E., Perkins, T., Stephens, S. og Oliva, J. (2025, desember). Cutting through initiative overload. *Educational Leadership, 83*(4). https://www.ascd.org/el/articles/cutting-through-initiative-overload

Pratt, S. M., Imbody, S. M., Wolf, L. D. og Patterson, A. L. (2017). Co-planning in co-teaching: A practical solution. *Intervention in School and Clinic, 52*(4), 243–249. DOI: 10.1177/1053451216659474

Saloviita, T. og Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and Teacher Education, 97,* grein 103221. https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103221

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Sesselja Árnadóttir og Anna-Lind Pétursdóttir (2013). „Ég get núna“: Upplifun nemenda af virknimati og einstaklingsmiðaðri stuðningsáætlun. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun: Sérrit 2013 – Fagið og fræðin.* http://netla.hi.is/serrit/2013/fagid_og_fraedin/005.pdf

Sif Einarsdóttir, Regína Bergdís Erlingsdóttir, Amalía Björnsdóttir og Ásta Snorradóttir. (2019). Kulnun kennara og starfsaðstæður: Þróun og samanburður við aðra opinbera sérfræðinga. *Netla - Veftímarit um uppeldi og menntun*, 1-18. https://doi.org/10.24270/netla.2019.12

Sigrún Gunnarsdóttir og Anna Magnea Hreinsdóttir. (2025). Áherslur skólastjóra í leik- og grunnskólum í mótun og viðhaldi heilbrigðrar vinnustaðamenningar. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun*. DOI: https://doi.org/10.24270/netla.2025/23

Sigrún Gunnarsdóttir, Anna Magnea Hreinsdóttir og Jóna Björk Friðriksdóttir. (2025). *Samstarfsverkefni Vinnueftirlitsins, Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands um vinnustaðamenningu í skólum 2023–2025.* Vinnueftirlitið.

Sigrún Harðardóttir, Ingibjörg Karlsdóttir og Margaret Anne Johnson. (2023). Reynsla kennara og annars fagfólks grunnskóla af aukinni áherslu á velferð nemenda með námserfiðleika. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun.* https://doi.org/10.24270/netla.2023/20

Sigurbjörg Róbertsdóttir, Börkur Hansen og Amalía Björnsdóttir. (2019). Stuðningur við skólastjóra í grunnskólum: Staða og væntingar. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun*. Menntavísindasvið Háskóla Íslands. DOI: https://doi.org/10.24270/netla.2019.16

Smith, T. E., Holmes, S. R., Romero, M. E. og Sheridan, S. M. (2022). Evaluating the effects of family–school engagement interventions on parent–teacher relationships: A meta-analysis. *School Mental Health 14*, 278–293. https://doi.org/10.1007/s12310-022-09510-9

Strogilos, V.,King-Sears, M. E., Tragoulia, E. Voulagka, A. og Stefanidis, A. (2023). A meta-synthesis of co-teaching students with and without disabilities. *Educational Research Review, 38*, 100504. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100504

Sveindís Anna Jóhannsdóttir. (2022, vor). Handleiðsla sem forvörn gegn streitu og kulnun kennara. *Skólavarðan, 1*(52-53), sjá hér: https://www.ki.is/um-ki/utgafa/frettir-og-pistlar/skolavardan/2022/handleidsla-sem-forvorn-gegn-streitu-og-kulnun-kennara/

Vardy, E. J., Wood, C., Johnson, H. og Vousden, J. I. (2025). Teaching assistants' experiences in delivering additional support to pupils in UK primary schools. *Support for Learning, 40*(3), 206–212. https://doi.org/10.1111/1467-9604.12523

Wilson Heenan, I., De Paor, D., Lafferty, N., og Mannix McNamara, P. (2023). The impact of transformational school leadership on school staff and school culture in primary schools A systematic review of international literature. *Societies, 13*(6), 133. https://doi.org/10.3390/soc13060133

Vogelzang, J.L. (2025). Understanding the impact of school meal programs on children's nutrition and health. Í Mitra, A.K., Vanoh, D. (ritstjórar) Essentials of clinical and public health nutrition. *Nutrition and Health* (bls. 295-314). Humana, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-95373-6_13

Yip, T., Wang, Y., Xie, M., Ip, P. S., Fowle, J. og Buckhalt, J. (2022). School start times, sleep, and youth outcomes: A meta-analysis. Pediatrics, 149(6), e2021054068. https://doi.org/10.1542/peds.2021-054068

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Zamkowska, A., Pilgrim, M. og Hornby, G. (2025). Co-teaching: Review and guidelines for practice. *Preventing school failure: Alternative education for children and youth, 69*(2), 111–117. https://doi.org/10.1080/1045988X.2024.2404404

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Viðauki X Bréf til skólastjórnenda

[Dagsetning]

Þátttaka í rannsókninni *Starfsumhverfi í grunnskólum – áskoranir og umbætur*

Um þessar mundir stendur yfir rannsókn á vegum Samtaka sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu á álagi í grunnskólastarfi þar sem leitað er svara við spurningum eins og þessum: **Hvað er það sem veldur starfsfólki í grunnskólum mestu álagi í starfi? Hefur álag verið að aukast og ef svo er – af hvaða völdum? Hvaða leiðir eru færar til létta álagi af kennurum og stjórnendum?**

Stefnt er að því að við undirrituð heimsækjum 25 grunnskóla og eigum fundi með rýnihópi starfsfólks þar sem ofangreindar spurningar verða ræddar. Nánar tiltekið eru spurningarnar þessar:

- Mat á núverandi álagi?
- Hverjir eru helstu álagsþættir?
- Hvaða breytingar hafa orðið á þessu á undanförnum árum / áratugum?
- Hverjar eru helstu breytingarnar og hvað skýrir þær?
- Hvað hefur verið gert til að draga úr álagi og hvernig hefur það gefist?
- Hvað gæti helst orðið til úrbóta til að draga úr álagi? (Ef tími vinnst til, er hugmyndum raðað í forgangsröð).

Stefnt er að því að ljúka viðtölunum fyrir nóvemberlok og í framhaldi af því, og með hliðsjón af niðurstöðum, verði tekinn saman spurningalisti sem sendur verði í alla grunnskóla á höfuðborgarsvæðinu.

Með þessu erindi er óskað eftir því að starfsfólk [nafn skólans] taki þátt í þessari rannsókn, en úrtakið var valið af handahófi.

Miðað er við að í rýnihópnum séu: Einn úr hópi stjórnenda, þrír fulltrúar kennara (gjarnan einn af hverju aldursstigi ef um heildstæða skóla er að ræða) einn fulltrúi list- og verkgreinakennara, einn úr stoðþjónustu og einn fulltrúi annarra starfsmanna (sem vinna beint með nemendum). Æskilegt er að a.m.k. helmingur þátttakenda í hverjum hópi hafi umtalsverða starfsreynslu (helst 10-15 ár eða meira) og að einhver eða einhverjir séu nýliðar (á öðru til þriðja starfsári). Miðað er við að viðtalið standi ekki lengur en 1,5 klst. Beðið verður um að hljóðupptaka verði leyfð, en um hana verður fullur trúnaður og henni eytt þegar úrvinnslu er lokið. Engra persónuupplýsinga verður aflað.

Okkur þætti vænt um að heyra sem fyrst um viðbrögð ykkar við þessu erindi og gott væri að eiga um það samtal í síma sem fyrst.

Í von um góðar undirtektir og með kærri kveðju,

Ingvar Sigurgeirsson og Lilja M. Jónsdóttir

Um rannsakendur, sjá hér.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Viðauki X Spurningakönnunin

Inngangur

Í þessari könnun er leitað álits starfsfólks grunnskóla á starfsumhverfi, álagi í starfi og mögulegum úrbótum, með það að markmiði að greina helstu álagsþætti og leita leiða til að bæta starfsaðstæður. Könnunin er send starfsfólki í grunnskólunum í sveitarfélögunum á höfuðborgarsvæðinu. Engum persónuupplýsingum verður safnað. Athugaðu að þótt boð um þátttöku í könnun sé sent á netfangið þitt eru netföng ekki tengd þeim svörum sem berast.

Ekki hika við að hafa samband ef frekari skýringa er óskað um könnunina (Ingvar Sigurgeirsson,ingvars@hi.is, s. 8963829og Lilja M. Jónsdóttir, liljamj@hi.is, s. 6988848).

o Ég samþykki að taka þátt í spurningakönnuninni
o Ég vil ekki taka þátt í spurningakönnuninni

1 Hvernig skóla starfar þú við?

o Heildstæðan grunnskóla
o Barnastigsskóla (í skólanum eru börn á yngsta stigi eða yngsta stigi og miðstigi)
o Unglingastigsskóla
o Sérskóla
o Sjálfstætt rekinn skóla
o Vil ekki svara

2 Hvert er starfshlutfall þitt?

o Minna en 50%
o 51-80%
o 81-100%
o Vil ekki svara

3 Í hvaða sveitarfélagi starfar þú?

o Garðabæ
o Hafnarfirði
o Kópavogi
o Mosfellsbæ
o Reykjavík
o Seltjarnarnes
o Vil ekki svara

4 Hvert er starf þitt í skólanum ?

☐ Umsjónarkennari

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

☐ Faggreinakennari (í bóknámsgrein)

☐ List- eða verkgreinakennari (þ.m.t. íþróttakennari)

☐ Stjórnandi (í hálfu starfi eða meira)

☐ Stoðþjónusta, sérkennsla, þroska- eða iðjuþjálfun

☐ Ráðgjafi (kennslu-, náms-, félags-, atferlisráðgjöf) eða verkefnisstjóri

☐ Stuðningsfulltrúi

☐ Önnur störf (skólaliði, ritari, starfsfólk í mötuneyti) _____

☐ Vil ekki svara

5 Hefur þú lokið kennaraprófi?

o Já

o Nei

o Spurningin á ekki við um mitt starf

o Vil ekki svara

6 Hvað hefur þú starfað lengi í grunnskóla (samtals)?

o 1-3 ár

o 4-10 ár

o 11-20 ár

o Meira en 20 ár

o Vil ekki svara

Hvert er kyn þitt?

o Karl

o Kona

o Annað

o Vil ekki svara

7 Á hvaða aldursstigi kennir þú eða starfar mest?

o 1.-4. bekkur (yngsta stig)

o 5.-7. bekkur (miðstig)

o 8.-10. bekkur (unglingastig)

o Kenni eða starfa á fleiri en einu stigi

8 Hver er stærð þeirra námshópa sem þú kennir eða starfar mest með?

o 12 eða færri

o 13-20

o 21 eða fleiri

9 Kennir þú í teymi eða starfar með teymi (tveir eða fleiri umsjónarkennarar ábyrgir fyrir hópi nemenda)?

o Já

o Nei

o Að hluta

o Spurningin á ekki við mitt starf (4)

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

10 Hvaða setning lýsir best líðan þinni í starfi á þessu skólaári?

o Mér líður mjög vel
o Mér líður fremur vel
o Mér líður hvorki vel né illa
o Mér líður fremur illa
o Mér líður mjög illa
o Vil ekki svara

11 Finnur þú fyrir litlu eða miklu álagi í núverandi starfi?

o Finn fyrir litlu sem engu álagi
o Finn fyrir nokkru álagi en ræð vel við það
o Finn fyrir stöðugu álagi
o Finn fyrir mjög miklu álagi
o Finn fyrir þrúgandi álag

12 Telur þú að álag í starfi þínu hafi breyst undanfarin ár?

o Já, það hefur breyst
o Nei, það er svipað og hefur verið undanfarin ár
o Á ekki við

13 Hvernig hefur álag í starfi þínu breyst undanfarin ár?

o Álag er mun minna en áður
o Álag er heldur minna
o Álag hefur farið heldur vaxandi
o Álag hefur aukist mikið
o Álag hefur aukist mjög mikið

14 ér eru nokkrar fullyrðingar sem þú ert beðin(n) að taka afstöðu til:

	Mjög ósammála (1)	Frekar ósammála (2)	Hvorki sammála né ósammála (3)	Frekar sammála (4)	Mjög sammála (5)
Á þessu skólaári hef ég oft hugleitt að hverfa til annarra starfa vegna álags.	○	○	○	○	○
Starfsandi er góður í skólanum þar sem ég starfa.	○	○	○	○	○

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Samskipti við stjórnendur í skólanum eru góð.	○	○	○	○	○	
Stjórnendur taka mér vel þegar ég leita til þeirra með fagleg eða persónuleg mál.	○	○	○	○	○	
Skólaþjónusta sveitarfélagsins (kennsluráðgjöf) styður mig vel í starfi mínu. (5)	○	○	○	○	○	

15 Hversu oft eða sjaldan upplifir þú að þig skorti stuðning til að takast á við krefjandi verkefni eða aðstæður í þínu starfi ?

o Aldrei

o Sjaldan

o Stundum

o Oft

o Mjög oft

16 Hversu miklu eða litlu álagi veldur skortur á stuðningi þér í þínu starfi?

o Litlu álagi

o Nokkru álagi

o Miklu álagi

o Mjög miklu álagi

17 Hér fyrir neðan eru taldir upp helstu álagsþættir sem viðmælendur hafa nefnt í viðtölum við rannsakendur. *Hversu miklu eða litlu álagi valda eftirfarandi þættir þér í þínu starfi?*

	Litlu eða engu álagi (1)	Litlu álagi (2)	Nokkru álagi (3)	Miklu álagi (4)	Mjög miklu álagi (5)	Á ekki við (6)
Fjölbreyttur nemendahópur: Nemendur með mikla námserfiðleika.	○	○	○	○	○	○
Fjölbreyttur nemendahópur: Nemendur af erlendum uppruna	○	○	○	○	○	○

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Hegðun nemenda (aga- og samskiptavandi, neikvæð framkoma, orðbragð, ofbeldishegðun).	○	○	○	○	○	○
Störf umsjónarkennara (mikið umfang).	○	○	○	○	○	○
Samskipti við foreldra (t.d. auknar kröfur foreldra, ágengni, óöryggi í foreldrahlutverkinu).	○	○	○	○	○	○
Skriffinnska og skýrslugerð (t.d. vegna greiningarvinnu).	○	○	○	○	○	○
Upplýsingagjöf (tölvusamskipti, föstudagspóstar).	○	○	○	○	○	○
Krafa um aukið uppeldishlutverk kennara eða skóla. (8)	○	○	○	○	○	○
Námskrá (óljós ákvæði, hæfniviðmið). (9)	○	○	○	○	○	○
Vinna við Mentor eða önnur námsumsjónarkerfi. (10)	○	○	○	○	○	○
Námsefnisgerð. (11)	○	○	○	○	○	○
Námsmat. (12)	○	○	○	○	○	○
Samskiptavandamál / samstarfsörðugleikar á vinnustað.	○	○	○	○	○	○
Aðstæður á vinnustað (þrengsli, húsnæðisvandi, loftgæði, hljóðvist).	○	○	○	○	○	○
Tæknivandamál eða vandi tengdur upplýsingatækni.	○	○	○	○	○	○
Mannekla.	○	○	○	○	○	○
Forfallakennsla.	○	○	○	○	○	○
Fundarsetur (taka tíma frá undirbúningi kennslu).	○	○	○	○	○	○

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Virðingarleysi gagnvart kennurum (neikvæð umræða í samfélaginu	○	○	○	○	○	○
Of mörg þróunarverkefni í gangi í einu.	○	○	○	○	○	○
Utanaðkomandi kröfur eða erindi.	○	○	○	○	○	○

18 Eru einhverjir aðrir álagsþættir en þeir sem fram komu hér á undan, sem þú vilt nefna? Skrifaðu þá hér:

_____

_____

_____

_____

19 Getur þú nefnt dæmi um aðgerðir eða ráðstafanir í skólanum þínum eða sveitarfélaginu sem ráðist hefur verið í og skilað hafa árangri til að létta á álagi:

_____

_____

_____

_____

_____

20 Nefndu hér þær breytingar eða aðgerðir sem þú telur að gætu nýst best við að draga úr álagi í starfi í grunnskólum.

_____

_____

_____

_____

_____

21 Annað sem þú vilt taka fram um álag í starfi í grunnskólum eða jákvæðar umbætur á því sviði.

_____

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

_____

_____

_____

_____

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026