

Áhrif heimsfaraldurs COVID-19 á líf barna á Íslandi:

Niðurstöður greiningar á fjórum gagnasöfnum Umboðsmanns barna

Signý Björk Benediksdóttir, MA í mannfræði

Reykjavík

Október 2022

Efnisyfirlit

Inngangur	6
Aðferðafræði	6
Gagnasafn 1	9
Líðan barna.....	9
Breytingar á skólahaldi og tómstundum.....	11
Virkni og félagslíf.....	14
Hvað vita börn um faraldurinn?	15
Gagnasafn 2	17
Spurningakönnun.....	17
Annað efni	23
Sóttvarnir	23
Líðan barna	24
Skólinn.....	27
Grímuskyldan.....	29
Tómstundir og afþreying.....	31
Framtíðin	32
Gagnasafn 3	33

Spurningakönnun.....	33
Annað efni	37
Líðan og framtíðarsýn	37
Gagnasafn 4.....	40
Líðan barna	40
Samkomutakmarkanir, sóttvarnir og bólusetningar.....	42
Reynsla af COVID-19 smitum	45
Tómstundir, félagslíf, afþreying og skólinn.....	46
Aflétting takmarkana og framtíðin	47
Niðurstöður.....	49
Líðan barna á tímum COVID-19.....	49
Samkomutakmarkanir og aðrar sóttvarnir	51
Líf eftir faraldurinn	52
Frásagnir barna í öðrum löndum	54
Heimildir	56

Myndir

Mynd 1: Gagnasafn 1-Líðan barna	10
Mynd 2: Gagnasafn 1-Breytt skólahald	12
Mynd 3: Teikning eftir nemanda í 2.bekk	14
Mynd 4: Gagnasafn 2-Hvernig líður þér í skólanum?	18
Mynd 5: Gagnasafn 2-Hvernig eru samskipti þín við vini?.....	19
Mynd 6: Gagnasafn 2-Hvernig líður þér á þessum tímum?.....	21
Mynd 7: Gagnasafn 2-Viltu segja eitthvað frá fjölskyldunni?.....	22
Mynd 8: Gagnasafn 2-Líðan barna	25
Mynd 9: Gagnasafn 2- Breytt skólahald	27
Mynd 10: Sjálfsmyndir með grímur	31
Mynd 11: Gagnasafn 3-Mun skólinn taka breytingum?	34
Mynd 12: Gagnasafn 3-Hvernig verða samskipti?	35
Mynd 13: Gagnasafn 3-Verða tómstundir öðruvísi?	36
Mynd 14: Gagnasafn 3-Verður allt eins og það var áður?.....	37
Mynd 15: Gagnasafn 3-Líðan barna	38
Mynd 16: Gagnasafn 4-Líðan barna	41
Mynd 17: Framtíðin	52

Samantekt

Heimsfaraldur COVID-19 hefur haft gríðarleg áhrif á líf fólks, ekki síst barna. Hlutverk Umboðsmanns barna er m.a. að sjá til þess að hagsmunum barna sé gætt. Í 12. grein Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna segir að börn eigi rétt á því að tjá sig um málefni sem hafa áhrif á líf þeirra og að tillit sé tekið til skoðana þeirra. Vorið 2020 hóf Umboðsmaður barna verkefnið „Áhrif kórónuveirunnar á líf barna“. Markmið þess var að safna frásögnum barna um líf þeirra á tímum COVID-19 heimfaraldurs.

Frásögnum var safnað á fjórum sinnum á mismunandi tímum í faraldrinum. Notast var við sjálfvalið úrtak. Þegar allar fjórar gagnasafnanir höfðu farið fram var gögnum hlaðið inn í forritið Atlas.ti þar sem þau voru greind. Eftir greiningu voru niðurstöður settar fram í Word. Notast var við Atlas.ti og Excel til þess að búa til rit og töflur.

Það er ljóst að samkomutakmarkanir höfðu mikil áhrif á líðan barna. Þær komu í veg fyrir að hægt væri að iðka tólmstundir, halda félagslega viðburði og leika við önnur börn. Mörgum hafði í fyrstu þótt gott að fá frí frá skóla en flestum fór að leiðast innan skamms. Þátttakendur minntust oft á grímuskulduna, oftast í neikvæðu samhengi. Þeim fannst óþægilegt að vera með grímur, sérstaklega þegar þau þurftu að bera þær heilu skóladagana. Kóðin *góð líðan* kom fram oftast en *líður illa* en það var samt sem áður greinilegt að börnum leiddist á þessum tímum, voru pirruð vegna ástandsins og sumir fundu fyrir auknum kvíða. Í öllum gagnasögnum kom þó í ljós að í heildina voru börn frekar bjartsýn varðandi framtíðina. Í mörgum tilfellum voru þátttakendur bjartsýnir vegna tilkomu bólusetninga og vonuðust þeir til að með því að bólusetja sem flesta gæti lífið komist aftur í fyrra horf, eða í það minnsta orðið líkt lífinu fyrir faraldur.

Þótt stefnumótun sé í höndum fullorðinna er mikilvægt að taka tillit til skoðana barna og hlusta á hvað þau hafa að segja. Ef tekið er tillit til reynslu barna af faraldrinum er hægt að aðlaga stefnumótun að þörfum þeirra og gera þeim auðveldara fyrir á krefjandi tímum. Í frásögnunum deila börnin tilfinningum sínum, skoðunum og áhrifum faraldursins á líf þeirra. Það er hægt að hafa þessar frásagnir til hliðsjónar í framtíðinni til að skoða þarfir barna á óvissutímum.

Inngangur

Þegar COVID-19 heimsfaraldurinn skall á snemma árs 2020 brugðust ríki við neyðarástandinu á mismunandi máta. Mikilvægt var að finna lausnir sem heftu útbreiðslu faraldursins án þess að skaða lífsviðurværi og andlega heilsu almennings. Fyrstu smit komu upp á Íslandi í lok febrúar 2020 og innan skamms ákvað Umboðsmaður barna að safna gögnum um áhrif faraldursins á líf barna á Íslandi. Verkefnið fékk heitið „Áhrif kórónuveirunnar á líf barna“. Hlutverk Umboðsmanns barna felst m.a í því að vera talsmaður barna og sjá til þess að þörfum, réttindum og hagsmunum þeirra sé gætt. Embætti umboðsmanns barna vinnur með Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna að leiðarljósi, en í 12. grein sáttmálans segir að börn eigi rétt á því að tjá sig um málefni sem hafa áhrif á líf þeirra og að tillit sé tekið til skoðana þeirra. Tilgangur verkefnisins var að safna saman frásögnum í formi myndbanda, ritaðra texta og teikninga til þess að skoða áhrif faraldursins út frá sjónarhorni barna. Á tveimur árum hefur Umboðsmaður barna staðið að fjórum gagnasöfnunum, en í hverju þeirra var lögð áhersla á mismunandi þætti. Óskað var eftir frásögnum í tölvupóstum sem sendir voru til allra grunnskóla landsins. Þar að auki var verkefnið auglýst í ýmsum Facebook hópum eins og t.d. „Skólaumbótaspjallið“ og á vefsíðunni barn.is.

Öll innsend gögn hafa nú verið greind og hér eru niðurstöður kynntar. Farið verður yfir aðferðarfræði greiningarinnar áður en niðurstöður hvers gagnasafns fyrir sig eru teknar saman. Næst er greint frá lokaniðurstöðum rannsóknarinnar og farið yfir þær í stuttri samantekt. Að lokum eru niðurstöður bornar saman við niðurstöður svipaðra rannsókna erlendis.

Greining gagna var unnin af Signýju Björk Benediktsdóttur, MA í mannfræði á tímabilinu maí til október 2022. Hún var unnin í samvinnu við Jónínu Einarsdóttur, prófessor í mannfræði og Geir Gunnlaugsson, barnalækni og prófessor emeritus í hnattrænni heilsu, bæði við Háskóla Íslands. Starfsfólk Embættis umboðsmanns barna veitti aðgang að innsendum gögnum.

Aðferðafræði

Tilgangur rannsóknarinnar var að athuga hvaða áhrif faraldurinn hafði á líf barna. Það var gert með því að safna saman frásögnum þar sem börn fengu tækifæri á að segja frá skoðunum sínum, tilfinningum og upplifun á tímum COVID-19. Lögð var áhersla á að skoða líðan þeirra út frá þeim

breytingum sem höfðu áhrif á daglegt líf eins og t.d. hvað varðar skólalald og tómstundir. Mikilvægt var að skoða hvaða breytingar höfðu mest áhrif á líðan þeirra og hvaða breytingar væru þeim ofarlega í huga. Einnig var leitast eftir því að skoða hvernig börn sæju lífið fyrir sér eftir faraldurinn, hvort þetta væru langtíma breytingar eða hvort allt myndi ganga til baka að faraldri loknum. Að lokum var einblínt á skoðanir barna hvað varðar sóttvarnir og takmarkanir sem hafa verið gerðar vegna faraldursins og hvaða áhrif þær höfðu á líðan barna.

Öllum innsendum gögnum var safnað saman á Microsoft Teams. Þau voru flokkuð í fjögur söfn, en hvert þeirra var aflað á mismunandi tíma í faraldrinum. Öll gögnin voru síðan sett inn í forritið Atlas.ti þar sem þau voru greind. Áður en greining gagna fór fram var búið að ákveða nokkra kóða sem yrðu notaðir, t.d. líðan barna, tómstundir, breytingar í skólanum og fleira, en einnig var gert ráð fyrir að fleiri kóðar myndu koma fram við greininguna. Við hana fjölgaði kóðunum, sumir kóðanna voru sameinaðir, aðrir teknir í sundur og svo fengu þeir ný nöfn. Að lokum urðu kóðarnir alls 97(Fylgiskjal 1).

Öll gögnin voru tekin af Microsoft Teams. Þar sem þau voru oft nokkur saman í skjali var byrjað á því að flokka hverja innsenda frásögn, myndband eða mynd niður í sér skjal og merkja ýmist með nafni innsendanda eða skóla hans. Þegar búið var að flokka allt og merkja var efninu hlaðið upp í Atlas.ti. Þar var farið yfir hvert einasta skjal og það merkt viðeigandi kóðum. Þegar búið var að kóða fyrsta gagnasafnið var það sama gert við næstu þrjú. Í gegnum það ferli voru loka kóðarnir ákvarðaðir. Eftir að búið var að kóða allt innsent efni var farið yfir það allt aftur til þess að athuga hvort allt væri rétt. Að því loknu var hægt að skoða hvaða kóðar komu oft fram og þar með finna þemu efnisins. Notast var við forritið Atlas.ti og Excel til þess að skoða fjölda kóða, fara yfir ummælin sem þeim fylgdu, athuga tengslin þeirra á milli og búa til töflur með niðurstöðum. Allar tilvitnanir úr frásögnum barna eru teknar beint úr innsendu efni og því var málfræði og stafsetningu ekki breytt.

Nokkrir þættir sem vert er að hafa í huga. Þátttakendur eru á mismunandi aldri, sumir gáfu ekki upp aldur sinn og því ómögulegt að flokka niðurstöður eftir aldri. Stór hluti efnisins er ekki merktur með nafni sendanda og því er ekki hægt að vita hvort sami einstaklingur hafi sent inn fleiri en eina færslu. Til dæmis sendi 2. bekkur grunnskóla í Reykjavík inn dagbók með 50 stuttum færslum sem höfðu verið skrifaðar á tímabilinu 17. mars til 17. apríl 2020. Það koma ekki fram

nein nöfn og því er erfitt að segja til um hversu margir einstaklingar skrifuðu færslurnar. Þessar 50 færslur eru yfirleitt ein til tvær setningar og eru þær taldar sem eitt skjal innan 45 ritaðra frásagna í Gagnasafni 1. Því er ekki hægt að gera ráð fyrir því að t.d. 50 frásagnir séu endilega skrifaðar af 50 mismunandi einstaklingum. Auk þessa eru sum myndböndin gerð af tveimur eða fleiri einstaklingum. Í myndritum hér að neðan segja tölur til um það hversu oft ákveðnir kóðar komu fram, en ekki fjölda barna. Þar sem börnin réðu því sjálf hverju þau vildu segja frá þá nefndu þau ekki öll sömu hlutina. Vegna þess er, sem dæmi, erfitt að reikna út hversu hátt hlutfall þátttakenda leið vel því allir tóku ekki fram hvernig þeim leið o.s.frv. Hafa ber einnig í huga að notast var við sjálfvalið úrtak við gerð verkefnisins.

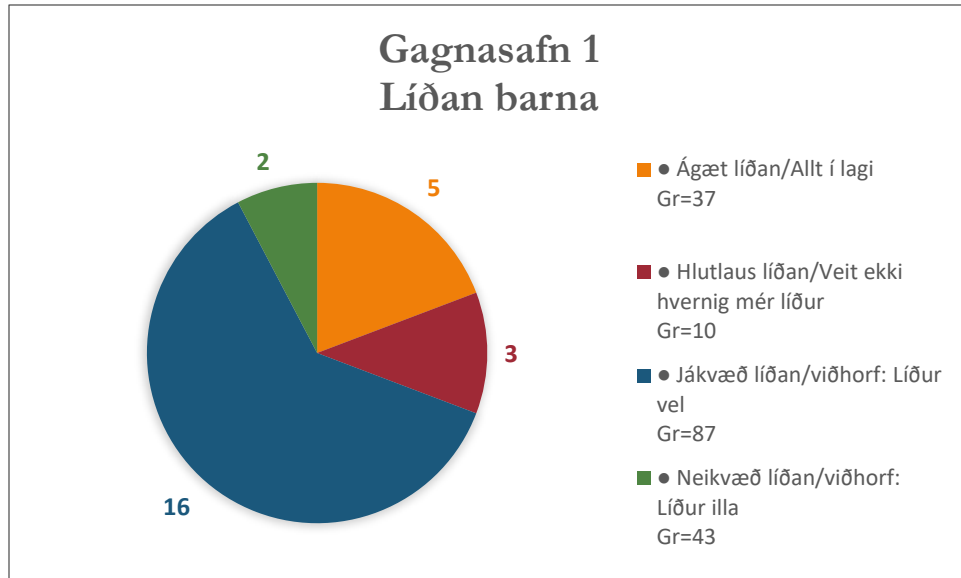
Gagnasafn 1

Fyrsta gagnasöfnun af fjórum hófst 20. apríl 2020 þegar Umboðsmaður barna sendi tölvupóst til allra grunnskóla á Íslandi þar sem óskað var eftir frásögnum barna. Þar að auki var auglýst eftir frásögnum á samfélagsmiðlum. Börn gátu sent inn efni fram að 10. júní 2020. Fyrsta gagnasöfnunin var unnin í samstarfi við KrakkaRÚV. Þetta fyrsta gagnasafn samanstóð af 45 frásögnum og hugleiðingum, níu myndböndum og fjórum myndum. Eins og áður kom fram er aldur þátttakenda ekki alltaf ljós en stór hluti þessa gagnasafns kom frá börnum á fyrstu stigum grunnskóla. Grunnskóli á Norðurlandi sendi til dæmis inn 17 frásagnir barna í 1. og 2. bekk og 2. bekkur grunnskóla í Reykjavík sendi inn 50 dagbókarfærslur. Því má leiða líkur að því að þessir þátttakendur hafi flestir verið á aldrinum 6-8 ára. Annars voru þeir sem greindu frá aldri flestir í kringum átta til tólf ára og einstaka voru komnir á fermingaráldur.

Líðan barna

Mikilvægur hluti af rannsókninni var að skoða hvernig börnum leið á tímum COVID-19 heimsfaraldursins. Þegar fyrsta gagnasöfnun fór fram var veiran nýlega komin til landsins og ýmsar takmarkanir á daglegt líf tóku gildi. Þann 13. mars var sett 100 manna samkomubann, framhalds- og háskólar voru lokaðir og starf leik- og grunnskóla var takmarkað. Þar að auki var ráðlagt að sleppa utanlandsferðum. Þann 24. mars var samkomubannið hert og aðeins 20 manns máttu koma saman. Í byrjun apríl var tilkynnt að allar takmarkanir myndu gilda til 4. maí en eftir það mættu 50 manns koma saman, leik- og grunnskólar mættu opna og íþróttæfingar yrðu leyfðar án takmarkana. Í seinni hluta máí voru fjöldatakmörkunir rýmkaðar í 200 manns, sundlaugar og líkamsræktarstöðvar máttu opna með fjöldatakmarkunum en lögð var áhersla á að fólk ætti að virða tveggja metra regluna í samskiptum við annað fólk (*Víðbrögð á Íslandi*, e.d.). Börnin höfðu því gengið í gegnum ýmsar breytingar þetta vorið.

Börn sem sendu inn gögn vorið 2020 voru almennt nokkuð jákvæð en aðeins tveir greindu frá vanlíðan á meðan kóðinn *líður vel* kom fram 16 sinnum. *Ágæt líðan* og *blutlaus líðan* komu samtals fram átta sinnum (Mynd 1).



Mynd 1: Gagnasafn 1-Líðan barna

Í öðru tilfellinu þar sem sagt er frá vanlíðan leið þeim illa sem segir frá: „En eins og hjá mér þá voru engar æfingar þannig maður missti þolið svolítið niður og leið stundum ekki vel að vera heima að gera ekki neitt“. Í hinu tilfellinu var sá sem segir frá jákvæður varðandi eigið líf en fann til með öðrum:

... þá byrjaði að þakka fyrir það sem eg hef og það að allir í fjölskyldunni minni eru allir góðir, eg þarf að segja mér fannst veiran breyta lífnu mínu á betra, mér finnst líka eg komast nær mömmu og pabba við byrjuðum að koma nær hvor öðrum mér líður að það gerði mikið fyrir mig samt líður mér illa fyrir fólk sem misstu einhvern í fjölskyldunni.

Þótt það hafi ekki verið merki um alvarlega vanlíðan hjá börnum þá voru nokkrir sem fundu fyrir streitu. Helstu streituvaldarnir voru óvissa og hræðsla við að þau sjálf eða einhver nákominn gæti smitast. Eitt barn fann fyrir miklum kvíða vegna skólans:

Kennararnir í skólanum voru samt ekkert spara heimanámið. Þau gáfu mér kvíða sem ég er ennþá með til þessa dags. Nokkrir voru með próf fyrir okkur beint eftir Samkomubannið, sem var bara ómögulegt. Ég hafði ekkert vandamál við samkomubannið fyrr en að kennararnir eyðilögðu það með stressi.

Einnig fannst mörgum þessi tími leiðinlegur, aðallega vegna þess að þeir máttu ekki mæta á æfingar eða hitta vini og ættingja. Þeir sem svöruðu að þeim liði vel gáfu ekki alltaf frekari útskýringu en sumir litu á samkomubannið sem kærkomið frí:

Mér leið sérstaklega vel í samkomubanninu vegna þess að það var ekkert stress um morgnana maður fékk að taka því rólega og allt var mjög rólegt og þægilegt þar sem maður gat verið ennþá í náttfötum fram að degi sem var mjög notarlegt.

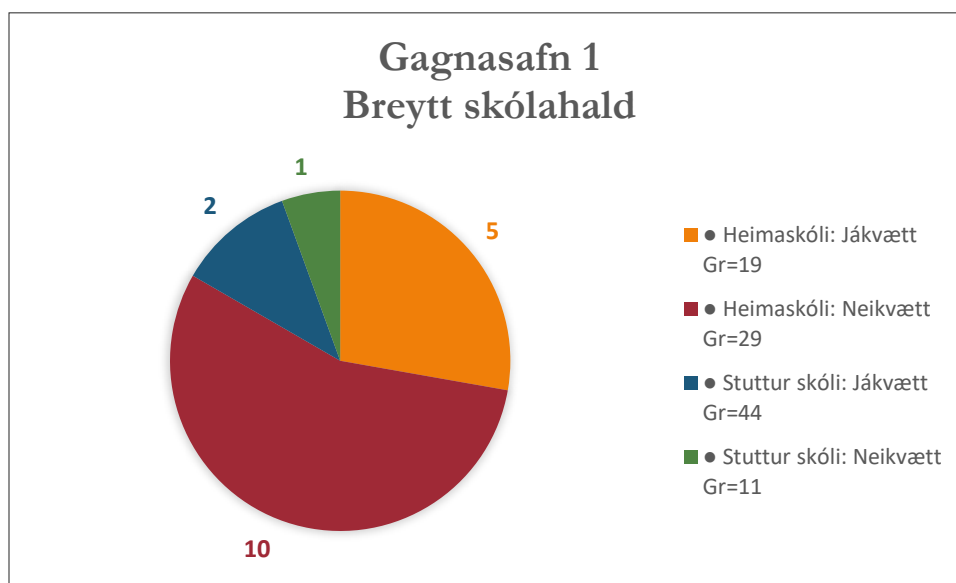
Þeim leið ekki einungis vel heima heldur sögðu nokkrir nemendur frá líðan sinni í skólanum: „Ég fór í stærðfræði. Mér leið vel“. Í skólanum var börnum skipt niður í smærri hópa til þess að takmarka samskipti þeirra við aðra nemendur. Sumum nemendum fannst það þægilegt: „Mér líður vel okurölumlíðumvel í littlari stofu love you“. Annar skrifar: „Mér hefur liðið vel í skólanum. Okkur líður vel saman í litlum hópi í kósí stofu“.

Flestum leið vel að eigin sögn. Sumir reyndu að líta á bjartar hliðar ástandsins og voru þakklátir fyrir að eiga góða fjölskyldu, vini eða gæludýr. Jákvæðir þættir sem börn nefndu voru til dæmis að þau gætu nú sofnið lengur, fengju að eyða meiri tíma með fjölskyldunni og að þetta „frí“ gæfi þeim tíma til að gera hluti sem þau hefðu annars ekki haft tíma til að sinna. Ein átta ára benti einnig á það að vegna faraldursins væri nú minni mengun því við værum öll minna á ferðinni. Á þessu stigi faraldursins voru börnin vongóð um að þetta væri bara tímabundið ástand. Þeir sem nefndu framtíðina voru yfirhöfuð bjartsýnir eða óvissir um hvað yrði: „En nú í augnablikinu greinast yfirleitt engin ný smit en stundum eitt nýtt smit þegar ég er að skrifa þetta eru 12 virk smit hér á Íslandi og allt er að komast í fyrra hóf“. Börnin staðhæfðu að faraldurinn færi að verða búinn og lífið yrði aftur venjulegt: „4. maí verður skólin aftur venjulegur 😊“ og: „Við vitum að þetta er bara í stuttan tíma“. Við yfirlestur efnisins var áberandi hvað orðið skrýtið kom oft upp. Í Gagnasafni 1 birtist orðið 22 sinnum. Oftast var orðið notað í því samhengi að þetta væru skrýtnir tímar og að það væri skrýtið að vera ekki í skólanum.

Breytingar á skólahaldi og tómsundum

Eins og áður kom fram breyttist skólahald töluvert á tímum COVID-19 en vorið 2020 voru einnig truflanir á skólahaldi vegna verkfalla. Einn nemandi lýsti verkfallinu á þennan máta: „Ég var 2 sinnum í viku í skólanum í 2 klukkutíma á þriðjudögum og fimmtudögum. En svo kom verkfall í

skólanum útaf því að þau sem skúra skólann vildu meiri pening og verkfallið stóð í eina og hálfu viku“. Á milli verkfalla og venjulegs skólahalds var ýmist stuttur skóli eða heimaskóli. Margir minntust á breytt skólahald en aðeins 18 lýstu skoðun sinni á kostum og göllum þessara breytinga (Mynd 2). Aðeins fimm börnum fannst heimaskóli skemmtilegur en 10 voru ekki hrifnir af heimaskóla. Tveimur fannst gott að vera stutt í skólanum en einn þátttakandi skrifaði að hann væri ekki hrifinn af stuttum skóla vegna þess að honum fyndist svo gaman í skólanum.



Mynd 2: Gagnasafn 1-Breytt skólahald

Þeim sem líkaði vel við heimaskóla gáfu eftirtaldar ástæður: Gott að geta sofð lengur, leið eins og þetta væri bara langt frí með skólann á netinu, fannst þægilegt að vinna heima og að geta verið í sveitinni. Kóðinn *Heimaskóli: Neikvætt* kom þó mun oftast fram. Tveir sögðu einfaldlega að heimaskóli væri leiðinlegur, þrír söknuðu þess að fara í skólann því þeir vildu hitta vini sína og tveimur fannst erfitt að læra heima því þar höfðu þau engan sem gat hjálpað þeim að læra. Að lokum fannst einum þátttakanda of miklar truflanir heima og sagði að sumir kennarar ættu erfitt með að kenna í gegnum netið því þeir kynnu ekki nógu vel á tölvur. Einn þátttakandi sagði að sér hafi alveg líkað vel við að læra heima en samt hafi hún misst áhuga á náminu og að einkunnir hennar hafi lækkað eftir að venjulegur skóli byrjaði aftur.

Það voru einnig ýmsar breytingar innan skólanna en þær breytingar sem þátttakendur nefndu voru að þeir þurftu að halda tveggja metra fjarlægð við samnemendur, það voru engar verkgreinar, þurftu að spritta hendur, fóru ekki í matsalinn og sátu ein. Sú breyting sem var oftast nefnd var að þau máttu ekki hitta og leika við hvern sem var í skólanum. Þeim var oft skipt í hóp og máttu einungis leika við þá sem voru með þeim í hóp. Sumir voru heppnir að lenda í hóp með sínum bestu vinum en aðrir voru ekki jafn sáttir við hópinn sinn. Hópaskiptingin var ekki einungis inni í stofunum heldur einnig í frímínútum þar sem þeim var stundum skipt niður á mismunandi svæði.

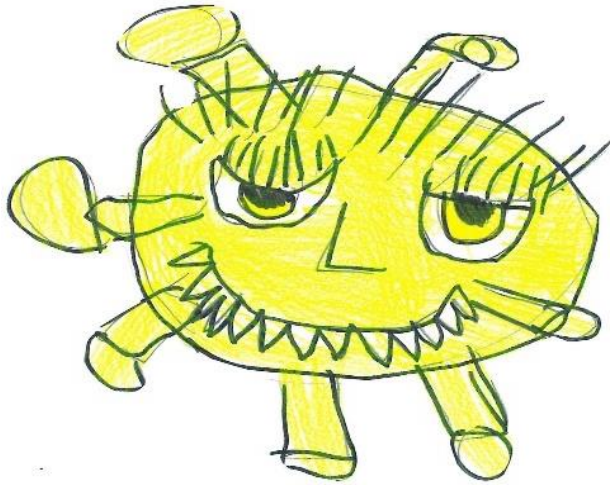
Það var augljóst að tómsundurir skiptu miklu máli í lífi barnanna enda kom kóðinn um breytingar á tómsundum fram 35 sinnum. Sumum tókst að stunda áhugamál sín áfram heima með því að gera heimaæfingar eða fá rafrænar kennslustundir:

Fótboltinn fyrir mig breyttist lang mest. Þegar maður vaknaði þá var heimaæfing á kominn(í fótbolta). Allar æfingarnar voru alltaf með einhverja tækniæfingar eða halda á lofti. Síðan voru á öðrum hverjum degi þol eins og hlaup eða sprettir. Í endann var oftast einhver heimastyrkur eins og bak og magæfingar eða armbeygjur. Ég sjálfur gerði allar æfingarnar, sleppti einu þoli enn gerði yfirleitt aukalega.

Sumar tómsundurir var auðveldara að stunda á netinu en aðrar, eins og má sjá hér:

Þar sem ég æfi skák fór hún bara fram í gegnum netið. Ég hitti kennarana í forriti sem heitir Zoom og svo notuðum við vefsíðu sem heitir Chess.com. Netskáknotum fjölgaði til muna og meira að segja landsmótið í skák er á netinu. Ég æfi líka fótbolta og þá fengum æfingar sendar í gegnum Sportabler.

Á meðan skáknotum fjölgaði þá þurftu að fresta eða aflýsa mörgum öðrum íþróttamótum. Til dæmis var Norðurlásmótinu í fótbolta frestað: „Aldrei ætlar þessi Covid að hætta!! Ég nenni ekki að hafa hana á þessum tímum. Út að því að það verður ekki Norðurláls mótið. Af hverju gjera lækna bara ekki einhverja drykki sem lækna Covid19?“. Með þessari færslu voru tvö tjákn (emojis), annarsvegar tárfeiliandi andlit og hinsvegar bölvandi andlit. Aðeins sjö af 35 kóðum gáfu til kynna að það væri leiðinlegt að geta ekki farið á æfingar en enginn minntist á að það væri gott að sleppa æfingum.



Mynd 3: Teikning eftir nemanda í 2.bekk

Virgni og félagslíf

Það var nokkuð ljóst að félagslíf var börnum ofarlega í huga því margir nefndu það að þeir mættu ekki hitta jafn marga og áður og að þau söknuðu þess að eyða tíma með vinum. Sumir máttu ennþá leika við bestu vini en söknuðu þess að hitta ekki fleiri krakka. Aðrir virðast hafa þurft að halda sig alveg frá vinum: „Ég hef ekki (eins og ég veit að margir eru að gera) leikið við nein síðan covit 19 byrjaði 😞“. Einn þátttakandi hafði sterkar skoðanir á takmörkunum: „Krakkar eru farnir að ljúga að foreldrum sínum hvert þeir eru að fara til að geta hitt vini sína og haft almennileg mannleg samskipti“. Hann hafði áhyggjur af áhrifum samkomubannsins á líðan barna:

Þeir sem ákveða að hlýða foreldrum sínum verða samt frekar einmanna og þunglyndir því þá skortir bara mannleg samskipti yfir höfuð, þótt að netið sé til þá er ekki alveg hægt að bera því saman að hitta manneskju í alvöru heldur enn gegnum einhvern skjá. Ég er ekki að bulla eitthvað ég er búin að tala við nokkrar manneskjur sem segjast síða svona útaf þessu.

Þótt börnum hafi þótt leiðinlegt að mega ekki hitta alla vini þá var enginn sem nefndi einmanaleika. Fyrir utan það að mega ekki hitta vini fannst börnum leiðinlegt að geta ekki lengur farið á kaffihús, í ræktina eða í bíó, en lang flestir nefndu sund sem afþreyingu sem ekki væri hægt að stunda. Börnin fundu allskyns leiðir til að stytta sér stundir á tímum COVID-19 en algengasta afþreyingin var að spila tölvuleiki, fara á hestbak, göngu- og hjólatúrar og fótbolti. Önnur afþreying sem börn minntust á var t.d. að fara út að hlaupa, eyða tíma með fjölskyldunni, baka, lesa, aðstoða við heimilisstörf, fara á skíði, spila, veiða síli, stunda jóga, fara í sólbað, kríta, leika með lego og fara í heita pottinn.

Á meðan á samkomubanninu stóð þurfti að sleppa ýmsum viðburðum eins og t.d. afmælisveislum og fermingum. Einn átta ára þátttakandi átti afmæli stuttu eftir að veiran kom til Íslands. Hún hafði beðið lengi eftir því að halda upp á afmælið sitt en þurfti síðan að sleppa því vegna þess að mamma hennar var í sóttkví. Henni þótti það mjög leiðinlegt. Sumir gátu þó haldið lítið afmælisboð: „Litla frænka mín átti líka afmæli og það var leiðinlegt að hún gæti ekki haft veislu. Enn hún mátti velja eina vinkonu til að bjóða í köku og bróðir hennar líka og bróðir hennar valdi mig“. Þrjár stelpur í 8. bekk sendu inn stutt leikið myndband þar sem þær gerðu grín að mismunandi sóttvörnum og takmörkunum þ.á.m. frestun ferminga. Þar sem þær voru í 8. bekk hafa þær líklega átt að fermast vorið 2020. Þær voru ekki einar um það að þurfa að fresta fermingu:

Það var gaman en samt skrýtið að upplifa þetta. Árið 2020 átti að vera skemmtilegt ár ég átti að fermast, fara til Parísar og London. Núna í staðinn þurftum við að vera inni í 2 mánuði á meðan hundruðir voru að deyja.

Hvað vita börn um faraldurinn?

Eins og áður kom fram þá snérist streita barna oft um óvissu og hræðslu við að einhver nákominn gæti smitast. Þau höfðu þó yfirleitt meiri áhyggjur af eldra fólki heldur en sjálfum sér og öðrum börnum:

Við krakkarnir meigum hittast en fullorðnir meiga ekki hittast útaf því að það eru meiri líkur að fullorðnir verða veikir en krakkar. Það hafa margir dáðið. Það má ekki hitta gamalt fólk útaf því að það eru meiri líkur að gamalt fólk deyi en fullorðið fólk.

Öðrum þátttakanda fannst samkomutakmarkanir fyrir börn of strangar því það stafaði ekki smithætta af þeim:

Ég veit að við erum öll að dila við þetta í fyrsta skipti en út af öllum rannsóknum sem voru gerðar þá vissu sóttvarna og landlæknar löngu áður að börn voru ekki að smita og ef þau urðu veik þá smituðu fullorðnir þau...Það er verið að brjóta á öllum börnum að óþörfu á Íslandi með því að byrja ekki venjulegt skólastarf fyrir en 4. Maí. Mér finnst að samkomubannið ætti bara að gilda fyrir svona 17-18 og eldri því að þá ertu komin í aldur þar sem þú getur smitað...Við eigum rétt á skólastarfi og þrátt fyrir sannanir að við smitum ekki þá er því swift af okkur. Núna eru kennarar og skólastarfsmenn að viðurkenna það að við smitum ekki og SAMT er ekki venjulegt skólastarf fyrir en 4. maí og það munar alveg um það. Þeir vissu þetta nú svo snemma að það var hægt að koma í veg fyrir að skóla yrði minnkað...Ég endurtek aftur að krakkar eru ekki að smita og að banna kannski 7 ára krakka að fara á æfingar er bara bull! Og líka það eru frekar ungar manneskjur að þjálfa sem eru ekki í hættu eða nógu ung til að smita ekki aðra.

Annar þátttakandi hélt því fram að ef börn smituðust fengju þau bara kvef og hósta og að þetta væri „ekkert svo mikið vesen fyrir krakka“ en að gamalt fólk gæti dáið ef það smitast af veirunni. Mörg börn höfðu því svolitlar áhyggjur af ömmum sínum og öfum. Sum börnin fylgdust ekki einungis með þróun mála hér á landi heldur höfðu einnig áhyggjur af ástandinu erlendis: „...stanslaus ný tilfelli og dauðsföll sérstaklega í Bandaríkjunum Bretlandi og í Frakklandi“. Annar þátttakandi var þakklátur fyrir að búa á Íslandi því fólk í öðrum löndum hefði það verra:

...og fer á símann minn á samfélagsmiðla, þar sé ég hvað er að gerast úti í heimi og hversu erft það er hjá þeim. Þá hugsa ég hvað ég er heppin að heima á Íslandi, ég mæti núna bara í skólan og ég get líka hitt vini mína þegar flest fólk í Bandaríkjunum þurfa að vera inni í húsi sínu einangruð.

Þær sóttvarnir sem börn nefndu lang oftast voru handþvottur og sprittnotkun en einnig nefndu einhverjir tveggja metra regluna og að það ætti að snerta sem minnst í búðum. Það kom oft fram hjá yngri börnum að ekki mætti kyssa og knúsa fólk. Kóðinn *Knús og kossar* birtist 10 sinnum en þær færslur voru allar skrifaðar af börnum á aldrinum sex til tólf ára.

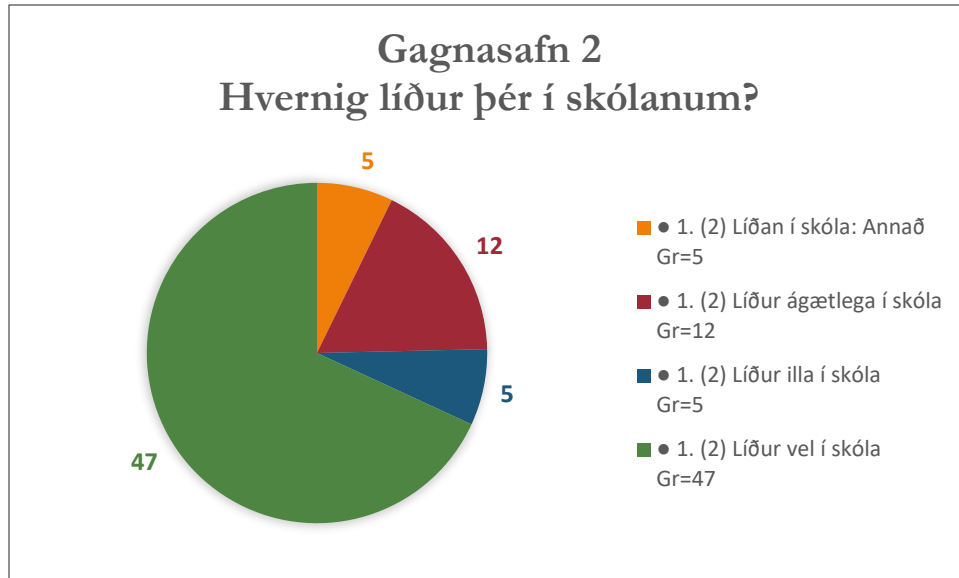
Gagnasafn 2

Veturinn 2020 safnaði Embætti umboðsmanns barna aftur efni frá börnum um reynslu þeirra og líðan á COVID-19 tímum. Söfnun hófst 24. nóvember 2020 og stóð til 6. janúar 2021. Líkt og síðast var tölvupóstur sendur til allra grunnskóla landsins. COVID-19 smit höfðu gengið á í bylgjum og því höfðu sóttvarnir verið hertar og létt á þeim til skiptis yfir árið. Ein helsta breytingin sem hafði verið gerð á sóttvörnum síðan í fyrstu bylgjunni var grímuskyldan. Í fyrstu náði grímuskyldan einungis til barna á framhaldsskólaaldri en í lok október þurftu allir sem voru fæddir fyrir 2005 að nota grímur og snemma í nóvember gildi sú regla fyrir alla sem voru fæddir fyrir 2010. Skólastarf var með breyttu sniði og á tímum var íþróttá - og tómstundastarf lokað. Á ákveðnum tímamarki fór samkomubannið niður í 10 einstaklinga en eins og í fyrstu bylgjunni ríktu einnig reglur um fjölda viðskiptavina og starfsemi ýmissa verslana, veitingastaða, menningarhúsa o.fl. (*Víðbrögð á Íslandi*, e.d.). Líkt og í fyrstu gagnasöfnun máttu þátttakendur ráða hverskyns efni þau sendu inn en þau höfðu nú einnig val um að svara stuttri könnun sem fór fram á netinu og innihélt fjórar spurningar. Mun fleiri tóku þátt að þessu sinni en alls barst Umboðsmanni barna 190 frásagnir, tvö myndbönd og 10 myndir. Þar að auki svöruðu 69 einstaklingar spurningakönnuninni.

Spurningakönnun

Alls voru 69 einstaklingar sem svöruðu spurningunum fjórum, 52 þeirra á aldrinum 13-15 ára, 15 voru 10-12 ára, einn 6-9 ára og einn sagði ekki til um aldur. Það voru engir fyrirfram ákveðnir svarmöguleikar heldur skrifuðu þátttakendur svör sín sjálfir. Til þess að auðvelda greiningu voru gerðir mismunandi kóðar fyrir hverja spurningu. Fyrsta spurningin var: *Hvernig líður þér í skólanum?* Notast var við eftirfarandi kóða til að flokka svörin:

- Líðan í skóla: Annað
- Líður ágætlega í skóla
- Líður illa í skóla
- Líður vel í skóla



Mynd 4: Gagnasafn 2-Hvernig líður þér í skólanum?

Það kom í ljós að yfirgnæfandi meirihluta þátttakenda leið vel í skólanum (Mynd 4). Aðeins fimm einstaklingum leið illa í skólanum; þrír af þeim útskýrðu svar sitt ekkert nánar en hinum tveimur leið illa vegna þess að þeir þurftu að sleppa ýmsum tímum vegna COVID-19, fengu ekki að „skemmta sér mikið í skólanum“ og því skólinn var kvíðavaldandi. Fimm svör fóru í flokkinn *Líðan í skóla: Annað* en þar eru svör sem erfitt var að flokka í góða, ágæta eða slæma líðan. Dæmi um svör eru: „Mér líður venjulega í skólanum“ og „það er ekki gaman augljóslega, en mér fínt að vera í litlum bekk, það er meiri vinnu friður og ég fæ að sitja ein“. Miklum meirihluta, 59 af 69, leið ágætlega eða vel í skólanum. Sumir þeirra minntust þó á að það væri leiðinlegt að fá ekki að taka þátt í sameiginlegum verkefnum eins og t.d. skreyta og baka fyrir jólin, hafa náttfatadag eða gera árshátíðarmyndband, sérstaklega því þetta væri síðasta árið þeirra í grunnskóla:

mér líður vel félagslega og námið er alveg fínt en þetta er seinast árið okkar í grunnskóla og við meigum ekki gera neitt skemmtilegt eins og allir hinir 10 bekkjirnir meiga gera og núna er jól og flestir skólar eru að t.d skreyta stofurnar en við erum að læra og gera ekki neitt annað og það er ekkert jólastuð og það er mjög dapurt.

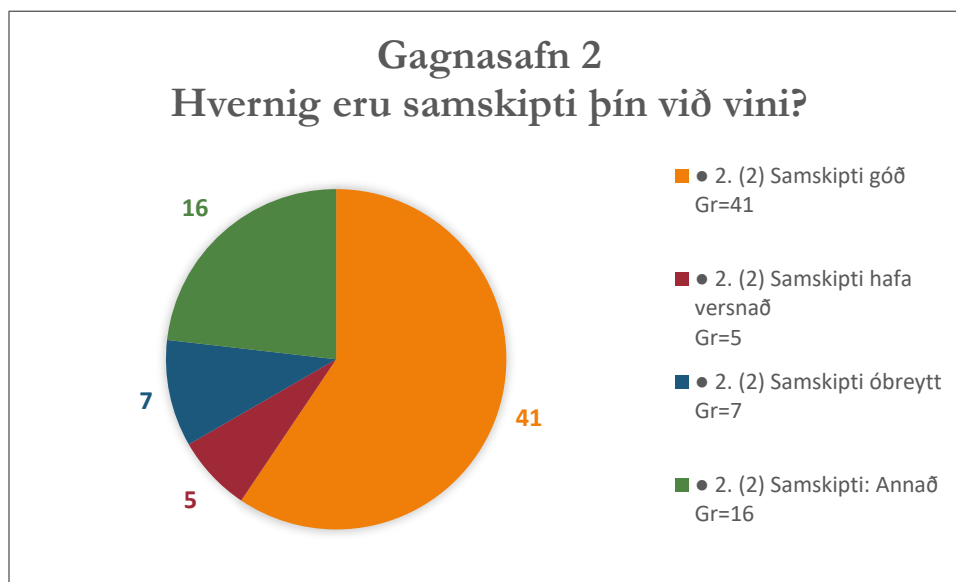
Annar nemandi hafði svipaða sögu að segja:

mér líður vel í skólanum nema eina vandamálið er að þetta er okkar seinsasta ár og við missum af seinustu litlu jólonum og jólaskreytingum í skólanum og allt svoleiðis og það er sem gefur okkur góðar minningar úr grunnskóla en við fáum varla að upplifa þessar góðuefírmínnanlegu minningar.

Börnum fannst einnig gott að vera stutt í skólanum: „Vel það er miklu vetra að vera til tólf í skólanum og það var ekki mikið af prófum svo það var lítið stress svo ég gat bara verið upp í hesthúsi og verið meira með fjölskylduna“. Það voru skiptar skoðanir á því hvort það væri gaman að vera skipt í hópa í skólanum. Sumum fannst það þægilegra: „Mér líður bara mjög vel þetta hentar mér mjög vel því mér líður betur í kringum lítið af fólki“. Aðrir söknuðu þess þó að hafa allan bekkinn saman: „Mér líður bara vel í skólanum væri samt mjög mikið til að hitta vini mína í hinum hópnum“. Tveir þeirra sem leið vel í skólanum nefndu þó að hann væri erfður: „mér líður vel en er samt er ég þráður því að skólinn er erfðari en hann var“. Hinn nemandinn sagði: „bara vel en það er alltof mikil pressa í öllu, sem er ekki gott útaf því að þá drífur maður sig svo mikið og þá er ekkert vel gert“. Það er þó ljóst að yfirgnæfandi meirihluta þátttakenda leið vel í skólanum.

Næsta spurning var: *Hvernig eru samskipti þín við vini?* Notast var við eftirfarandi kóða:

- Samskipti góð
- Samskipti hafa versnað
- Samskipti óbreytt
- Samskipti: Annað

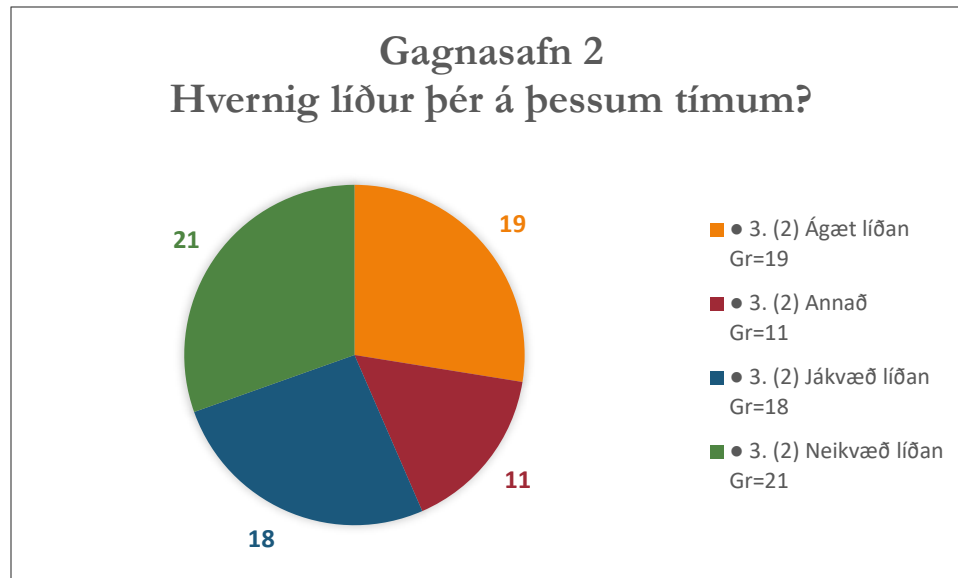


Mynd 5: Gagnasafn 2-Hvernig eru samskipti þín við vini?

Alls töldu 41 af 69 þátttakendum samskipti sín við vini vera góð, sjö töldu samskipti við vini ekki hafa breyst, en í tilfalli fimm þátttakenda höfðu samskipti við vini versnað (Mynd 5). Sextán einstaklingar svöruðu á máta sem erfitt var að setja í hina flokkana eins og t.d. „Í síðusta mánuði var ég mikið skylin útundan og baktöluð/talaður en núna er þetta orðið betra vegna þess að ég er komin með aðra vini“ og „Góð spurning ef ég muni eiga vini“. Í þeim flokk voru einnig þeir sem sögði samskipti sín við vini vera ágæt og þeir sem áttu í góðum samskiptum við suma vini en höfðu misst samband við aðra: „bara góð en samskiptin við strákana er ekki góð því að þeir eru aldrei með okkur og það er mjög leiðinlegt“. Samkomutakmarkanir voru ein ástæða þess að samskipti höfðu versnað: „ég fæ ekki að sjá vinkonur mínar því þau eru í öðru holi og eina skipti sem ég get sé þeim og tala við þau er frímínútur og stundum eftir skóla“. Annar þátttakandi sagði að samskipti við vini á netinu væru óbreytt en samskipti í persónu hefðu minnkað. Aðrir tóku ekki fram hvers vegna samskipti við vini höfðu versnað. Margir sem töldu samskipti við vini vera góð gáfu ekki frekari útskýringar en í sumum tilfellum nefndu þátttakendur að þeir mættu ekki hitta alla vini sína, samskipti við vini sem mátti hitta væru því góð, en samskipti við aðra hefðu minnkað. Þau notuðu þá samfélagsmiðla, t.d. Snapchat og Facetime, til að halda sambandi við þá sem ekki mátti hitta í persónu. Einn þátttakandi benti á mikilvægi vináttu á tímum sem þessum: „...og mér finnst gott að ég og vinir mínir styðja hvorn annan á þessum tímum“. Meirihluti þátttakenda átti enn í góðum samskiptum við vini, sumir áttu í óbreyttum samskiptum við þá vini sem mátti hitta en samskipti við aðra vini höfðu minnkað. Þau notuðu netið mikið til þess að halda sambandi við þá vini sem mátti ekki hitta.

Þriðja spurningin snérist um almenna líðan þátttakenda: *Hvernig líður þér á þessum tímum?* Svörum var skipt niður í eftirfarandi kóða:

- Ágæt líðan
- Annað
- Jákvæð líðan
- Neikvæð líðan



Mynd 6: Gagnasafn 2-Hvernig líður þér á þessum tímum?

Svör við þessari spurningu voru mun dreifðari heldur en svörin við fyrstu tveimur spurningunum (Mynd 6). Eins og sjá má hér að ofan leið 37 af 69 þátttakendum ágætlega eða vel. Nokkrir þeirra sem leið ágætlega bættu síðan við að: „þeim gæti liðið verr“ eða „hafi liðið betur“. Aðeins einn þátttakandi útskýrði hvers vegna honum leið vel: „mér líður vel á þessum tímum því að ég fæ að fara fyrr heim og slaka meira á, ég eidi mestum tíma mínum í að leika við hundinn minn og horfa á sjónvarpið“. Það kom í ljós að 21 af 69 þátttakendum leið ekki vel, en þeir sem útskýrðu svar sitt leiddist að hafa lítið að gera yfir daginn og fannst leiðinlegt af missa af viðburðum:

Mér líður samt ekkert sérlega vel á þessum tíma, ég græt mikið stundum útaf ástæðu og stundum veit ég ekki afhverju. Mér finnst erfitt að hafa svona lítið að gera á daginn og verð frekar pirruð og tillfinningarnar er mikklar.

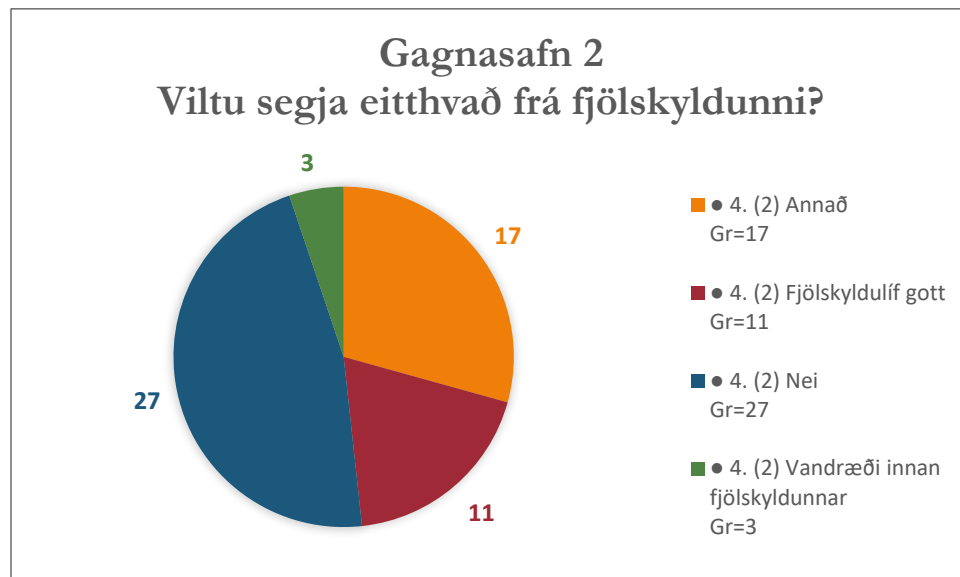
Öðrum þátttakanda fannst leiðinlegt að missa af skemmtilegum viðburðum á síðustu árum í grunnskóla: „...mjög illa og þetta skemmir minningarnar úr grunnskóla og eina sem ég ætti að muna eftir er að ég var að læra þetta er algjörlega glatað“. Börnum fannst ástandið pirrandi eða leiðinlegt og nefndu ýmsar ástæður fyrir því þ.á.m. hræðslu um að fjölskyldumeðlimir fengu COVID-19, komast ekki á íþróttamót, mega ekki fara út að leika, hafa ekkert eins og t.d. utanlandsferð til að hlakka til, geta ekki verslað, farið út að borða eða í bíó. Aðrar ástæður fyrir vanlíðan voru kvíði og söknuður. Að lokum voru 11 einstaklingar sem svöruðu spurningunni á

máta sem ekki passaði inn í hina flokkana. Í þessum flokk eru t.d. þátttakendur sem lýstu líðan sinni sem skrýttinni eða vissu ekki hvernig þeim leið.

Fjórða spurningin var mjög opin en hún var svohljóðandi: *Viltu segja eitthvað frá fjölskyldunni?* Alls svöruðu 27 þátttakendur þessu neitandi og 11 slepptu því alfarið að svara spurningunni (Mynd 7). Af þeim 31 sem svöruðu voru aðeins þrír sem greindu frá vandræðum innan fjölskyldunnar. Eitt þeirra var ósátt við að þurfa að eyða meiri tíma með fjölskyldunni og hjá hinum tveimur stafaði óánægjan af erfiðleikum í samskiptum við aðra fjölskyldumeðlimi og þirring inni á heimilinu:

Það er stundum erfitt að hafa almennileg samskipti við fjölskylduna útaf það er ekki hægt að fá næði því ég á þrjá bræður og erum öll ofvirk og það er erfitt á þessum tímum. Á þessum tímum er allt erfitt og vil helst skippa yfir þennan part í lífinu.

Þriðji þátttakandinn hafði þetta að segja um heimilislíf sitt: „þau eru komin með nóg af öllu og þirruð og vil ekki fara heim útaf reiði í þeim, fæ kvíða þegar ég er að fara heim“.



Mynd 7: Gagnasafn 2-Viltu segja eitthvað frá fjölskyldunni?

Alls greindu 11 börn frá góðu fjölskyldulífi. Þátttakendur voru þakklátir fyrir að eiga góða fjölskyldu og að öllum liði vel. Þrír nefndu að fjölskyldan þeirra væri „geggjuð“ í jákvæðri

merkingu og einn fullyrta að hann ætti bestu fjölskyldu í heimi. Sumar fjölskyldur reyndu að gera gott úr ástandinu með því að gera skemmtilega hluti saman: „já fjölskyldan mín er geggjuð ég er alltaf mjög þakklát fyrir hana og við reynum alltaf að gera gott úr þessu ástandi tildæmis að hafa oftast fjölskyldu kózý kvöld og svoleiðis“. Aðrir voru þakklátir fyrir góða heilsu fjölskyldumeðlima: „Fjölskyldan mín er geggjuð! Ég elska hana mjög mikið, við þössum upp á hvort annað á þessum erfiðum tímum og ég er glöð að allir eru með góða heilsu 😊“. Flokkurinn *Annað* var stór að þessu sinni því 17 börn svöruðu spurningunni á máta sem erfitt var að flokka sem jákvæða eða neikvæða. Margir völdu að segja frá vinnu foreldra sinna. Sumir foreldrar voru farnir að vinna meira heima en enginn minntist á að foreldri hefði misst vinnuna. Tveir söknuðu fjölskyldumeðlima sem þeir gátu ekki hitt vegna faraldursins. Sumir gátu séð jákvæða þætti innan heimilisins þrátt fyrir erfiða tíma: „ég eignaðist lítið systkini á þessu ári í maí svo þetta er ekki bara leiðinlegt ár“.

Annað efni

Auk spurningakannanarinnar sendu börn inn 190 hugleiðingar, tvö myndbönd og 10 myndir. Hér verður farið yfir helstu niðurstöður þeirra gagna. Tölurnar hér að neðan segja til um það hversu oft ákveðinn kóði kom fram. Börn höfðu möguleika á að senda inn hvað sem þau vildu og sýnin fjöldi kóða því hvað börnum fannst mikilvægt að segja frá í innsendu efni. Tölurnar segja því ekki endilega til um fjölda barna með ákveðna skoðun því sami kóði getur komið fram oftast en einu sinni hjá hverju barni og börnin minntust ekki öll á sömu atriðin í efninu sínu. Í fyrsta gagnasafninu var mikið um börn á yngri skólastigum en í þessari gagnasöfnun voru flestir þeirra sem greindu frá aldri á bilinu 10-15 ára.

Sóttvarnir

Þegar á þessari gagnasöfnun stóð voru u.þ.b. 8-10 mánuðir síðan fyrstu sóttvarnir og samkomutakmarkanir voru settar á Íslandi. Börnin sögðu að fyrst þegar þau heyrðu af veirunni hafi þau ekki haldið að hún myndi koma til Íslands. Þau tóku ástandinu ekki mjög alvarlega í fyrstu því þau héldu að þetta myndi líða hjá og ekki hafa áhrif á líf þeirra. Fáir sögðust hafa haft áhyggjur fyrst þegar faraldurinn byrjaði. Þótt faraldurinn hafi haft mikil áhrif á líf margra á Íslandi voru sum börn þakklát fyrir að búa héraðs á þessum tímum þar sem ástandið væri verra í mörgum öðrum löndum og að t.d. í Belgíu og Indlandi hafi verið útgöngubann. Sóttvarnir sem börnin nefndu oftast voru grímunotkun, en farið verður nánar út í skoðun þeirra á grímum síðar í kaflanum.

Aðrar sóttvarnir eins og tveggja metra reglan, handþvottur og sprittnotkun virtust ekki trufla börnin mjög mikið. Sumir kvörtuðu undan því að sprittið gerði húðina þurra og að tveggja metra reglan væri pirrandi en almennt þótti þeim ekki mikið mál að fylgja reglum um hreinlæti og virða fjarlægðarmörk. Á þessum tíma höfðu fáir þátttakendur þurft að fara í sóttkví. Upplifun þeirra sem höfðu verið í sóttkví var mismunandi. Sumum fannst það leiðinlegt og einn fullyrta að sóttkví hafi verið ein versta reynsla sem hann hafi lent í því hann gat ekki hitt fólk. Öðrum leiddist í sóttkví eða fannst það vera „ves“:

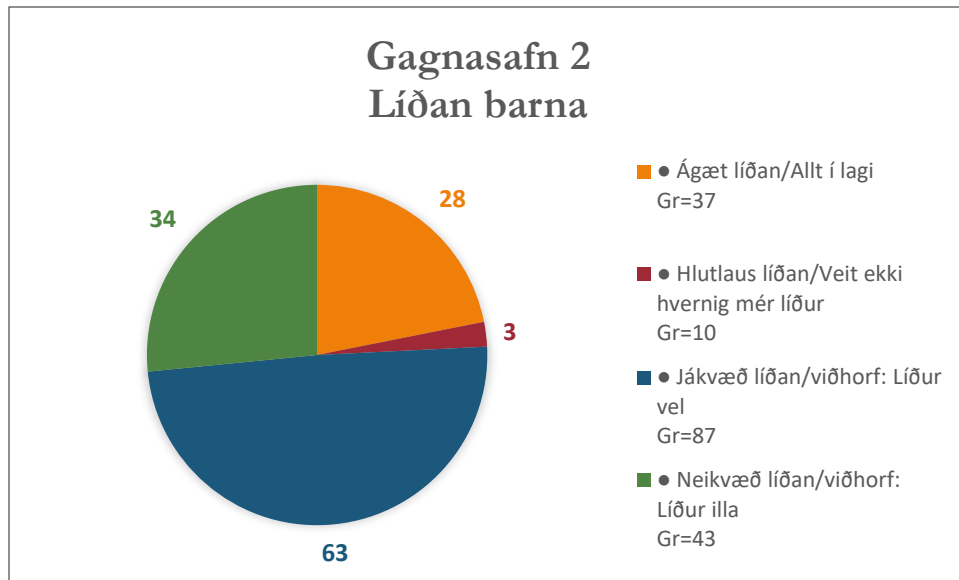
En þegar sumarið var hálfnað 5 krakkar í handboltanum vengu covidvíð þess vegna þusfti ég að vera inni í hálfan mánuð samt að vera inni í húsinu í svona minnsta kosti hálfan mánuð til að vera viss um að veiran væri farin go ÞAD skal ég segja þér að það var ROOOOOOOOSA leiðinlegt að vera inni í hálfan mánuð bara að leika mér með hundinum eða spila tölvuleiki.

Það voru þó einnig börn sem höfðu ágætis reynsla af sóttkví því þeim leið vel heima og nýttu tímann í að gera eitthvað skemmtilegt með fjölskyldumeðlimum.

Einungis fjórir þátttakendur sögðust hafa fengið COVID-19. Einn þeirra hafði þó ekki farið í sýnatöku og gat því ekki verið fullkomlega viss um hvort um COVID-19 hafi verið að ræða. Aðeins einn þátttakenda lýsti miklum einkennum eða eftirköstum. Sá þátttakandi hafði misst bragð- og lyktarskyn og átti við öndunarerfiðleika að stríða. Þegar hún sendi inn svar sitt voru níu mánuðir liðnir frá smiti og var hún enn með skert lyktarskyn og barðist við mikla þreytu á daginn.

Líðan barna

Í spurningakönnuninni hér að ofan var lítill munur á fjölda þeirra sem leið illa, vel og ágætlega en í öðrum gögnum í sama gagnasafni kom kóðin *Líður vel* fram nánast tvisvar sinnum oftar en *Líður illa*.



Mynd 8: Gagnasafn 2-Líðan barna

Þau börn sem greindu frá góðri líðan gáfu mismunandi ástæður til að rökstyðja svör sín (Mynd 8). Það virtist sem ríkjandi sóttvarnar- og samkomureglur hefðu mikil áhrif á líðan barna. Mjög margir minntust á hvað það hafi verið gaman þegar íþróttæfingar byrjuðu aftur: „Mér finnst það vera frábært í covid það er styttri skóli, það eru ennþá æfingar, ég get verið meira heima og ég get verið með vinum mínum“ og: „En annars líður mér bara vel Út af því fótboltaæfingarnar eru byrjaðar aftur“. Aðrar sóttvarnir sem höfðu áhrif á líðan barna voru t.d. grímuskylda og breyttar reglur í skólum: „en vonum bara það besta við erum komin með bóluefni en fáum ekki alveg strax samt mér líður mikið betur núna því ég get hitt vini mína og það er ekki grímu skilda í skólanum lengur“. Annar þátttakandi var mjög jákvæður og ánægður með að mega aftur fara út í frímínútur í skólanum: „Annars er allt frábært og ekkert leiðin leit í gangi og allavega þegar frímínútur. Eru búin að koma aftur“. Sumir þeirra sem greindu frá góðri líðan voru þakklátir fyrir heimilislíf sitt á þessum tímum og gátu fundið bjartar hliðar á ástandinu:

Ástandið heima fyrir er líka alveg frábært. Við gerum mikið saman, spilum, förum út á snjósleða og í göngutúra. Covid hefur ekki haft jafn mikil áhrif á mig og ég hélt það mundi vera, svo er það kannski bara lífið í sveitinni sem hefur hjálpað til, það er alltaf eitthvað að gera þar.

Annað barn með svipaðar hugmyndir hafði þetta að segja:

Við höfum það bara nokkuð gott í covid útaf við höfum mat, þak yfir höfuðið og hvort annað(...)Covid hefur svo sem ekkert eyðileggt hlutum fyrir mér nema bara svona aukahlutum. Ég hef ekki misst neinn nákomin, ég bý ennþá í hlýju og góðu húsi og ég hef það gott.

Aðrir voru þakklátir fyrir að hafa meiri tíma til að sinna áhugamálum eins og að spila á selló, hjálpa afa á bílaverkstæðinu og teikna.

Kóðinn *liður illa* kom fram 34 sinnum (Mynd 8). Helstu ástæður voru að börn máttu ekki leika við vini, gátu ekki stundað áhugamál, þurftu að nota grímur og fundu fyrir einmanaleika eða kvíða. Þegar allir neikvæðu kóðarnir voru skoðaðir var ljóst að það að mega ekki hitta vini og geta ekki mætt á æfingar hafði mikil áhrif á liðan og tilfinningar barna: „covid hefur haft áhrif á andlegu heilsuna mína, eg er meira stressuð og leið og eg fæ ekki að fara a æfingar sem lætur líkamlegu heilsu mína vera verri“. Þessir tveir þættir skiptu greinilega miklu máli í lífi barna því margir minntust á það hvað þeim leiddist og fyndist leiðinlegt að mega ekki fara á æfingar, hitta vini eða halda upp á afmæli og aðra viðburði. Það var nokkuð um streitu og kvíða meðal þátttakenda. Sumir voru hræddir um að þeir sjálfir eða ástvinir, sérstaklega ömmur og afar, myndu smitast. Þetta gerði það að verkum að börn voru hrædd við að snerta hluti t.d. í skólanum og búðum. Þau voru einnig stressuð því það var stutt í jólin og þau voru hrædd um að þurfa að vera í sóttkví yfir jólin. Það olli einnig miklum kvíða að eiga ástvini í áhættuhóp: „Þessir covid tímar eru búnir að vera hræðilegir hata þessa veiru meira en allt búin að skemma 2020 og svo ollir hún svo miklum kvíða því pabbi minn er í miklum áhættuhóp“. Það virðist einnig sem vanlíðan hafi smitað út frá sér og haft áhrif á stemningu og andrúmsloft heilla hópa:

Ég er búin að missa mestan áhuga á náminu og félagsskap í kringum vini. Það er líka svo þung stemning í unglíngadeildinni og það nennir enginn neinu. Ég og vinir mínir höfum verið að reyna að halda félagsskap en eins og ég segi þá eru allir svo daprir og þungir inni í sér. Ég er búin að vera að reyna að facetime'a og hringja í vini mína en það er bara ekkert til þess að tala um svo samtalið endast ekki lengi. Ég er búin að missa næstum því allan áhuga á tómsundinni sem ég stunda og hef verið að skrópa á nokkra æfingar.

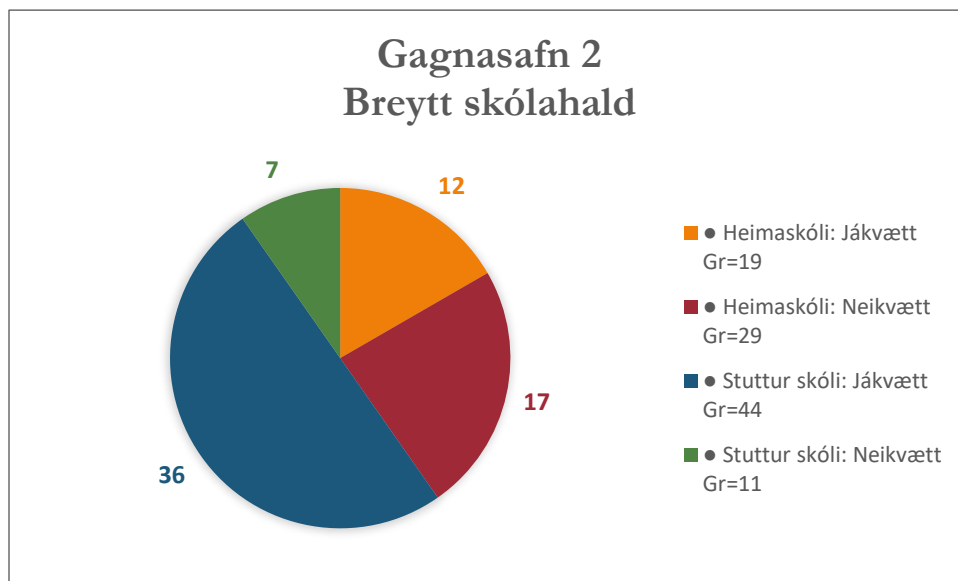
Það voru einnig nokkrir sem svöruðu á mótsagnakenndan máta eins og t.d. þessi þátttakandi: „mer liður alveg agætlega a þessum tímum nema fæ aðeins meira stress og hviða köst en það er fint er líka pinu þunglyndari“. Eins og í fyrsta gagnasafni voru margir sem notuðu orðið „skrýtið“ til að lýsa lífi sínu og tilfinningum á tímum COVID-19 faraldurs. Þeir sem minntust á heimilislífið voru flestir nokkuð jákvæðir, einhverjir voru þakklátir fyrir að foreldrar hefðu haldið vinnu sinni

og að allir væru heilbrigðir á heimilinu. Sumir voru meðvitaðir um það hversu heppnir þeir væru á þessum tímum: „Heima fyrir er allt gott þrátt fyrir faraldurinn, við stöndum saman í erfiðleikum sem fjölskylda sem að önnur börn hafa kannski ekki“. Þeir sem greindu frá erfiðleikum heima fyrir höfðu mismunandi ástæður, en helsta ástæðan var að það olli kvíða að eiga ættingja í áhættuhóp. Einn þátttakandi greindi frá erfiðleikum innan fjölskyldufyrirtækis sem hafði áhrif á fjölskyldulífið og einhverjir gátu ekki hitt foreldra sem bjuggu langt í burtu. Í heildina voru flestir samt frekar sáttir við heimilislíf sitt.

Skólinn

Heimaskóli og stuttur skóli

Líkt og vorið 2020 hafði faraldurinn áhrif á skólalald haustið 2020. Á tímum var börnum skipt í hópa sem mættu í skólann til skiptis og voru þau því styttra í skólanum. Einnig var heimaskóli hjá sumum.



Mynd 9: Gagnasafn 2-Breytt skólalald

Fáir voru mótfallnir stuttum skóla (Mynd 9). Þeim sem fannst venjulegur skóladagur betri sögðu að þeim liði vel í skólanum og að þau nenntu ekki að vera svona mikið heima. Hinsvegar voru mun fleiri sem voru hrifnir af styttri skóla. Þeim sem fannst þægilegt að hafa styttri skóladaga

nefndu meðal annars að þá hefðu þau meiri tíma til að slappa af, leika við vini og stunda áhugamál. Sumum fannst þeir ná að læra betur þegar skóladagurinn var stuttur og sögðust skilja námsefnið betur: „Þegar skólanum var breytt og haft bara 1 klukkutíma á dag fannst mér allt verða miklu léttara og mér gekk betur að ná einbeitingu af verkefnum heima og skildi allt miklu betur“.

Þegar skoðanir barna á heimaskóla voru skoðaðar kom í ljós að fleiri voru mótfallnir honum heldur en hlynntir (Mynd 9). Munurinn var þó ekki mikill, en 17 þátttakendur voru ekki hrifnir af heimaskóla á meðan 12 þátttakendum fannst gott að læra heima. Þeir jákvæðu þættir við heimaskóla sem börn nefndu voru að það væri kósí og þægilegt að geta lært bara heima í herberginu sínu. Einn sagðist frekar vilja vera í fjarkennslu því í skólanum þyrfti að vera með grímur og þá gæti hann ekki einbeitt sér. Börnum fannst fjarkennsla erfið af mismunandi ástæðum. Einni fannst erfitt að þurfa sjálf að bera svona mikla ábyrgð:

Þegar við þurftum að vera í skólanum heima þá fannst mér allt vera shit vegna þess að þá þurfti ég að hafa ábyrgð á náminu mínu og ég er ömurleg í öllu þegar ég er ekki neydd til þess að gera eitthvað.

Aðrir ókostir sem börn nefndu voru að fjarnámið væri illa skipulagt, það væri erfitt þegar foreldrar gátu ekki hjálpað t.d. með stærðfræðidæmi og þeim fannst leiðinlegt að vera svona mikið heima með fjölskyldunni. Samkvæmt einum þátttakanda hentaði fjarnám ekki öllum og sumir drógust aftur úr:

En þegar það var svona fjarnám þá gekk mér alveg frekar vel ég varð aldrei neitt eftir á og það var bara fínt að vera heima fyrir utan að maður gat ekki hitt krakkana í bekknum það var smá erfitt en mér gekk bar vel í því en ég veit að öllum gekk ekki svo vel og urðu smá eftir á.

Breytingar innan skóla

Börnin sem sendu inn efni minntust mjög oft á þær breytingar sem áttu sér stað innan skólanna. Líkt og í fyrstu bylgjunni þurftu börnin að halda tveggja metra bili, fengu ekki að fara í frímínútur, þurftu að spritta hendur, voru alltaf í sömu skólastofunni, fóru ekki í íþróttir eða skólasund og fóru ekki í matsalinn heldur fengu hádegismat inn í skólastofurnar. Einnig var nemendum skipt í hópa og máttu einungis umgangast þá sem voru með þeim í hóp. Mjög margir minntust á þá reglu en einnig að þeim fyndist erfitt að mega ekki leika við hvern sem er. Lang flestir virtust hlýða reglunum og gátu ekki beðið eftir því að mega leika við vini úr öðrum hópum:

Ég er aðallega bara búin að vera að leika við tvo bestu vini mína eftir skóla og ef ekki þá passa ég að þeir séu í mínu hólfi en samt væri MJÖG gaman að fara að leika við aðra krakka úr öðru hólfi.

Það voru þó einhverjir sem létu reglurnar ekki stöðva sig utan skóla:

En annars líður mér ágætlega í skólanum fyrir utan það að skólinn sé eitthvað að reyna að banna okkur að hitta aðra úr öðrum hópum en ég tek ekki mark á því. Ég er í góðum samskiptum við vini mína.

Námsfyrirkomulag skóla breyttist á ýmsan máta í faraldrinum. Það að láta börnin taka færri fög og jafnvel gefa nemendum færi á að stjórna eigin námsfyrirkomulagi að hluta til hentaði sumum þeirra mjög vel: „Mér hefur gengið miklu betur í skólanum á þessum tímum vegna þess að við höfum fengið að ráða hvaða fögum við lærum í og þá finnst ber ég ná að halda betur um allt“ og „Covid gerði skólann léttari af því við slepptum tveimur fögum, svo léttan að ég er kominn undan áætlun í nokkrum fögum“.

Vegna faraldursins urðu ekki einungis breytingar á námsfyrirkomulagi heldur þurfti einnig að fresta eða hætta við allskyns félagslega viðburði og hefðir. Börnum fannst t.d. leiðinlegt að fá ekki að fara á Reyki og margir söknuðu þess að fara á böll. Þessi gagnasöfnun fór fram rétt í kringum jól og áramót og fannst sumum leiðinlegt að fá ekki að skreyta, baka, halda litlu jól o.fl. sem þau hefðu venjulega fengið að gera á þessum tíma árs:

U nei en ég ætla að hvarta smá, ég er í 10 bekk og eina sem við gerum er að sitja í sömu stofu með 2 metra fjarlægð með grímu. Haldið þið að við séum hamngjusöm með þetta kerfi leyfðu mér að hugsa nei. Leyfiði okkur að gera eitthvað t.d að skreyta stofu og hurð við áttum að skreyta jólatréð það er hefð að 10 bekkur skreytir það en við fengum ekki að gera það við fáum heldur ekki að baka síðasta jólabaksturinn, sælir fáum ekki að dansa í kringum jólatréið fáum ekki litlujól með bekknum við erum krakkar leyfiði okkur aðeins að lifa lífinu. Ég veit að covid er alvarlegt en comon.

Grímuskyldan

Margir minntust á grímuskylduna og var augljóst að börnin voru ekki hrifin af henni. Kóðinn *Grímunotkun: neikvætt* kom fram 54 sinnum á meðan kóðinn *Grímunotkun: jákvætt* kom einungis fram fjórum sinnum. Þar að auki var minnst á grímunotkun á hlutlausan máta 74 sinnum. Flestum börnunum þótti einfaldlega óþægilegt eða pirrandi að vera með grímu, einhverjum fannst erfitt að einbeita sér með grímu og fannst það eins og að vera með „gufubað fast við andlitið“. Sumum fannst erfitt að anda með grímur, en það hafði t.d. áhrif á einbeitingu barna í prófum: „Þegar við

förum í próf er gríman mjög truflandi því maður nær engu lofti í heilann“. Sumum hafði þótt grímunotkun spennandi í fyrstu en komust svo fljótt að því að þeim líkaði hún ekki:

Þegar ég frétti að ég þyrfti að vera með grímu í skólanum þá varð ég spenntur að hafa grímu að því ég hafði aldrei notað grímur. En þegar ég var búinn að vera með venjulega grímu í einn dag þá var ég að gefast upp í alvöruni.

Sami þátttakandi sagðist hafa „verið að drepast“ þangað til hann keypti sér margnota grímur sem voru mun þægilegri en einnota grímur. Reglur varðandi grímunotkun höfðu, eins og aðrar sóttvarnir, breyst í gegnum faraldurinn. Á tímum var grímuskylda í skólum felld niður og voru þátttakendur fegnir þegar það gerðist því þeim þótti erfitt að bera grímur allan skóladaginn. Í flokknum *Grímunotkun: jákvætt* voru tveir þátttakendur sem höfðu mikla trú á notagildi grímunnar, einn sem fannst grímunotkun ekki jafn hræðileg og hann hafði búist við og einstaklingur sem talaði um fjölnota grímur á jákvæðan máta. Tveir þátttakendur hvöttu alla til þess að virða grímuskyldu og aðrar sóttvarnir til þess að við gætum komist í gegnum faraldurinn á lífi. Annar þeirra skildi ekki afhverju Íslendingum þætti erfitt að bera grímur þar sem meirihluti þeirra hefði alist upp við að nota lambhúshettur.

Margir sendu inn teikningar af grímuklæddum einstaklingum. Hér að neðan má sjá nokkrar þeirra en auk þeirra var myndband frá nemendum í 8.-10. bekk sem innihélt 53 teikningar af grímuklæddum einstaklingum. Það er því augljóst að grímuskylda var börnum ofarlega í huga á þessum tímapunkti faraldursins.



Mynd 10: Sjálfsmyndir með grímur

Tómstundir og afþreying

Líkt og í fyrri gagnasöfnun voru tómstundir ofarlega í huga barna, en kóðinn *Tómstundir* kom fram 93 sinnum. Margir minntust á það að hafa ekki mátt fara á íþróttæfingar eða iðka annarskonar tómstundir eins og t.d. skáta eða fara í hesthúsið. Þjálfarar sendu börnum gjarnan æfingar til að gera heima en börn söknuðu þess samt að fá að æfa með liðsfélögum:

það var samt leiðinlegt þegar æfingarnar hættu þá þurftu við að gera heima æfingar það var ekki jafn gaman og að vera á æfingu með vinum sínum en það er alveg got að takka smá frí frá æfingum en þessi frí eru of lengi.

Börnum fannst almennt leiðinlegt að geta ekki mætt á æfingar og sum börn fundu fyrir breytingu á andlegri heilsu þegar þau gátu ekki stundað íþróttirnar sínar: „Ég er glöð að geta stundað íþróttina mína sem er Fótbolti, þegar við máttum ekki vera á æfingum var ég orðin frekar döpur alla daga vegna þess að það er allt annað að æfa með liðsfélögum en einn“. Eins og áður fannst börnum leiðinlegt að geta ekki stundað allskyns afþreyingu. Aftur voru margir sem minntust á að geta ekki farið í sund, en þar að auki minntust börn á það að geta ekki farið í ræktina, bíó, út

að borða og í búðir. Það voru líka margir sem höfðu þurft að hætta við utanlandsferðir, bæði með fjölskyldunni og æfinga- og keppnsferðir.

Vegna samkomutakmarkana þurftu börnin að finna aðrar leiðir til að stytta sér stundir og nefndu þau ýmsa afþreyingu eins og að spila fótbolta, hjóla, baka, lesa, fara í göngutúra, spila Pokemon Go o.fl. Þau eyddu líka tíma með fjölskyldunni og fóru saman í bíltúra, útilegur, sumarbústað, spiluðu og horfðu saman á sjónvarpið. Sú afþreying sem flestir nefndu var að eyða tíma í símanum eða tölvunni. Þau spiluðu tölvuleiki eins og FIFA og Minecraft en notuðu tækin einnig til að eiga í samskiptum við vini: „Eftir Covid-19 eru næstum einu samskipti við vini mína í gegnum tölvu leiki eða í gegnum síma“. Fyrir suma var þetta orðið vandamál en samt sem áður ein besta leiðin til að halda í vinasambönd:

Mamma mín var farin að hafa áhyggjur af mér af því að ég var alltaf bara í síma og tölvu og ég held að flestir í heiminum voru líka bara að gera það (...) Ég byrjaði að eignast vini á appi sem heitir “Amino” og finnst það skemmtilegt en mamma mín hefur áhyggjur af mér af því að þetta er ekki heilbriggt fyrir mig og ég veit það, en ég vil ekki fara frá vinum mínum af því að þau eru skemmtileg og mér finnst þetta app skemmtilegt. Mér líður vel þegar ég tala við þau og þau fá mig alltaf til að brosa.

Framtíðin

Í fyrstu gagnasöfnun vorið 2020 voru börn vongóð um að faraldrinum myndi brátt ljúka og allt yrði eins og áður. Það hafði ekki breyst, flest börn voru í heildina enn frekar bjartsýn. Ein helsta ástæða þess var sú að það átti bráðum að byrja að bólusetja fólk gegn veirunni. Það voru nokkrir þátttakendur sem minntust á það að við fengjum bráðum bóluefni og þá yrði allt vonandi betra: „Mér finnst mjög skrytið að lifa á svona tíma en þetta verður vonandi bráðum búið því nú er komið bóluefni og kemur til Íslands í janúar held ég“. Aðrir héldu í vonina um það að ef við héldum áfram að vera dugleg við að passa upp á sóttvarnir gætum við losnað við veiruna „En vonandi verður þetta allt búið fljótlega. Mig langar bara að allir fylgja reglunum að spritta, vera með grímu og halda tvo metrana getum við öll lifað þetta af“.

Gagnasafn 3

Vorið 2021 var COVID-19 faraldurinn enn í fullum gangi á heimsvísu. Árið áður hafði Embætti umboðsmanns barna safnað saman frásögnum barna, fyrst vorið 2020 og síðan aftur um veturinn sama ár. Að þessu sinni vildi Umboðsmaður barna heyra skoðanir barna á því hvernig samfélagið verði að faraldri loknum. Söfnun gagna hófst 6. maí 2021 þegar tölvupóstur var sendur til allra grunnskóla landsins og tekið var við efni fram að 10. júní 2021. Eins og áður höfðu samkomutakmarkanir og sóttvarnarreglur breyst reglulega eftir því hversu mörg smit voru í gangi. Í lok mars hafði neyðarstigi verið lýst yfir í þriðja sinn frá því að faraldurinn byrjaði. Þá tók 10 manna samkomubann gildi og var staðnám bannað á öllum skólastigum. Næstu mánuði var slakað á reglum og í lok maí máttu 150 manns koma saman. Bólusetningar gegn COVID-19 voru hafnar á Íslandi en þegar þessi gagnasöfnun fór fram var almennt ekki byrjað að bólusetja börn (*Víðbrögð á Íslandi*, e.d.).

Eins og áður máttu börn senda inn eigið efni í formi mynda, myndbanda eða texta, en þau gátu einnig svarað fjögurra spurninga könnun sem fór fram á netinu. Að þessu sinni voru allir sem tóku fram aldur sinn á aldrinum 10-18 ára. Aldurinn skiptist nokkuð jafnt niður í þrjá aldursflokka; 13 þeirra á voru á aldrinum 10-12 ára, 15 voru 13-15 ára og 14 voru á aldrinum 16-18 ára. Hér að neðan verður farið yfir helstu niðurstöður sem fundust við greiningu á innsendu efni.

Spurningakönnun

Mun færri svöruðu spurningakönnuninni nú en áður. Aðeins 24 börn svöruðu spurningunum fjórum sem lagðar voru fyrir. Hér má sjá hvað þau höfðu að segja. Fyrsta spurningin var: *Mun skólinn taka breytingum?* Kóðarnir sem notaðir voru til að greina svörin voru:

- Annað
- Já
- Nei
- Veit ekki

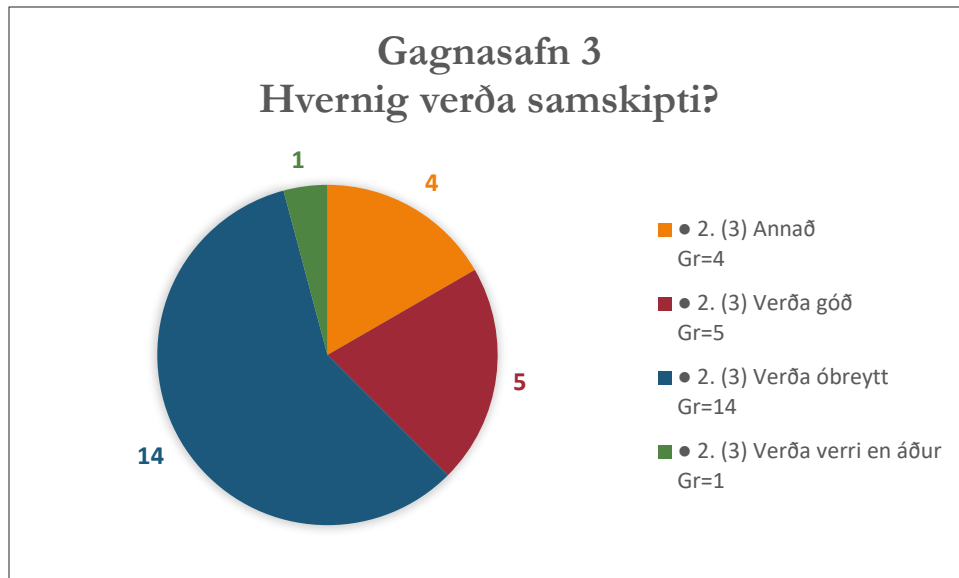


Mynd 11: Gagnasafn 3-Mun skólinn taka breytingum?

Samtals töldu 15 af 24 börnum að skólinn myndi ekki taka breytingum eftir faraldurinn (Mynd 11). Einum þátttakanda þótti það þó ekki jákvætt: „Ég held að skólinn tekur ekki breytingum. Ég vona það samt. Hann byrjar allt of snemma og andlega heilsan mín er aldrei góð í skólanum“. Átta börn töldu að skólinn myndi taka breytingum en einu breytingarnar sem þau nefndu voru að það yrðu sprittbrúsar til staðar og að allir myndu fara varlega: „Allir eiga eftir að passa sig miklu meira. Þannig að já“. Enginn bjóst því við stórtækum breytingum á skólalaldi að faraldri loknum.

Næsta spurning var: *Hvernig verða samskiptin t.d. í skólanum, við vini eða fjölskyldu?* Kóðarnir voru:

- Annað
- Verða góð
- Verða óbreytt
- Verða verri en áður

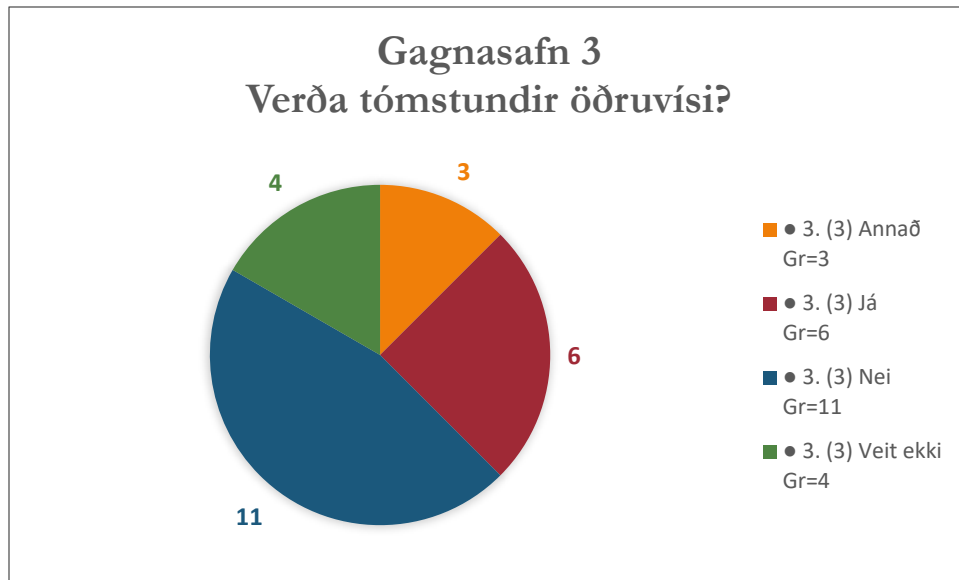


Mynd 12: Gagnasafn 3-Hvernig verða samskipti?

Yfirgnæfandi meirihluti þátttakenda taldi samskipti ekki eiga eftir að breytast eftir faraldurinn (Mynd 12). Fimm töldu samskipti bara verða góð og einn þátttakandi gaf upp þá ástæðu að þá gætum við knúsast og tekist í hendur. Aðeins einn taldi samskiptin verða verri en hann gaf enga ástæðu fyrir skoðun sinni. Í flokknum *Annað* voru fjögur svör sem pössuðu ekki undir hina kóðana þ.á.m. var svar eins þátttakanda að það myndi taka okkur einhvern tíma að venjast félagslífi án sóttvarna og takmarkana: „Ég held það verður óvanalegt fyrst að mæta í partý og fermingar án grímu og getað knúst fólk en við venjumst því“. Það er nokkuð ljóst að flestir halda ekki að faraldurinn muni hafa langtímaáhrif á samskipti okkar við hvert annað.

Þriðja spurningin var: *Verða tómstundir öðruvísi?* Svörum var skipt niður í þessa kóða:

- Annað
- Já
- Nei
- Veit ekki

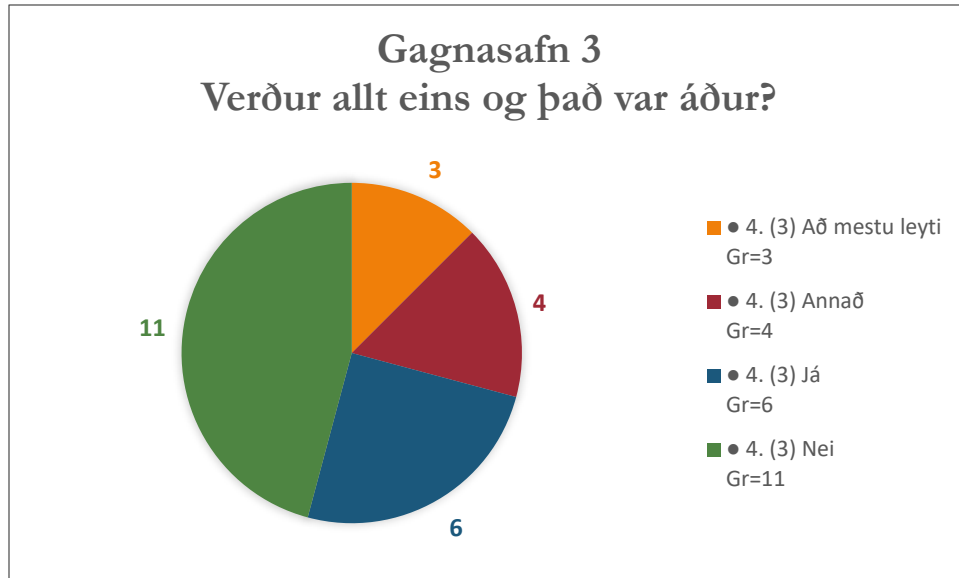


Mynd 13: Gagnasafn 3-Verða tómstundir öðruvísi?

Af 24 þátttakendum töldu 11 börn tómstundir ekki eiga eftir að breytast (Mynd 13). Eitt þeirra nefndi að kannski myndu vera sprittbrúsar til staðar en annars yrðu engar breytingar. Sex börn töldu að tómstundir myndu breytast. Af svörum þeirra að dæma er þó ljóst að þau áttu við að tómstundir yrðu öðruvísi eftir faraldurinn heldur en þær eru í dag, á meðan faraldurinum stendur: „Ja fleiri mæta á leiki og hægt er að fara í keppnisferðir til útlanda“ og „já, það verður t.d. hægt að fara á mót“. Fjórir sögðust ekki vita hvort tómstundir myndu breytast og einn þátttakandi taldi ekki líklegt að það yrðu breytingar: „Nei mér finnst það ólíklegt en ef það verður en þá mikið covid þá gæti það alveg breyst og það verða sér. Hópar sem æfa saman“. Það svar var flokkað sem *Annað*.

Fjórða og síðasta spurningin var: *Verður allt eins og það var áður?* Eftirtaldir kóðar voru notaðir:

- Að mestu leyti
- Annað
- Já
- Nei



Mynd 14: Gagnasafn 3-Verður allt eins og það var áður?

Þótt börn hafi ekki búið við miklum breytingum samkvæmt svörum við spurningunum hér að ofan, hélt meirihluti þeirra að allt yrði ekki eins og það var áður (Mynd 14). Ellefu börn töldu að allt yrði ekki eins og áður en þau útskýrðu ekki að hvaða leyti. Einn hélt því þó fram að veiran myndi aldrei fara alveg: „Nei það verður ekki allt alveg eins og áður því mér finnst ólíklegt að covid fari eih tíman held að það munni bara þróast og þróast“. Sex einstaklingar töldu að allt yrði eins og áður og þrír töldu að lífið yrði að miklu leyti eins og fyrir heimsfaraldurinn. Einn þátttakandi taldi að helsta breytingin yrði sú að fólk verði þakklátara fyrir það sem það hefur. Enginn annar nefndi dæmi um breytingar sem yrðu á samfélaginu eftir faraldurinn.

Annað efni

Auk spurningakönnunarinnar voru 18 hugleiðingar frá börnum, öll þeirra á aldrinum 10-18 ára. Fimm barnanna voru á aldrinum 10-12 ára, sjö voru á aldrinum 13-15 ára og sex á aldrinum 16-18 ára.

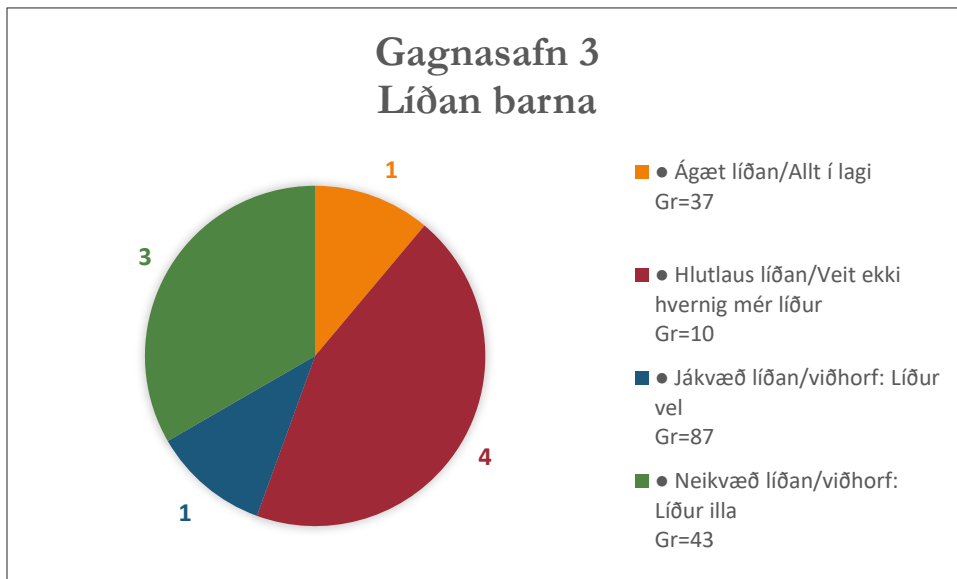
Líðan og framtíðarsýn

Aðeins níu börn sögðu beint frá líðan sinni þ.e.a.s. að þeim liði vel, illa, ágætlega eða vissu ekki hvernig þeim liði (Mynd 15). Þrem þátttakendum leið illa en þar fyrir utan voru einnig nokkrir sem

greindu frá því að þetta hefðu verið erfiðir tímar. Þau söknuðu þess að hitta fólk og mæta á viðburði:

En ég get ekki logið og sagt að neitt af þessu hafi verið létt. Ég og fjölskyldan mín fórum varlega í kringum annað fólk og pössuðum okkur mjög vel, en stundum langaði mig bara að fara upp að einhverjum og bara knúsa hann.

Að þessu sinni greindi þó enginn frá streitu eða kvíða.



Mynd 15: Gagnasafn 3-Líðan barna

Því barni sem leið vel útskýrði svar sitt ekki frekar. Einn þátttakandi sagði þessar breytingar ekki hafa áhrif á sig: „Ég er mjög vön breytingum þannig að mér er alveg sama hvort ein hvað breytist“. Þrír aðilar greindu frá vanlíðan, sá fyrsti sagði að sér liði illa í skólanum, annar sagði vanlíðan sína ekki stafa af faraldrinum: „líðin minn breyttist ekt utaf covid hef alltaf bara verið shitty“. Þriðji aðilinn sagði að sér hafi fundist þetta allt í lagi fyrst en með tímanum hafi þetta farið að hafa áhrif á andlega líðan sína.

Aðeins tveir einstaklingar minntust á fyrstu viðbrögð sín við faraldrinum. Annar þeirra hélt ekki að neitt myndi breytast þótt faraldurinn kæmi til Íslands og hinum aðilanum hafði liðið ágætlega í fyrstu en líðanin hafði versnað með tímanum. Þau börn sem minntust á framtíðina voru

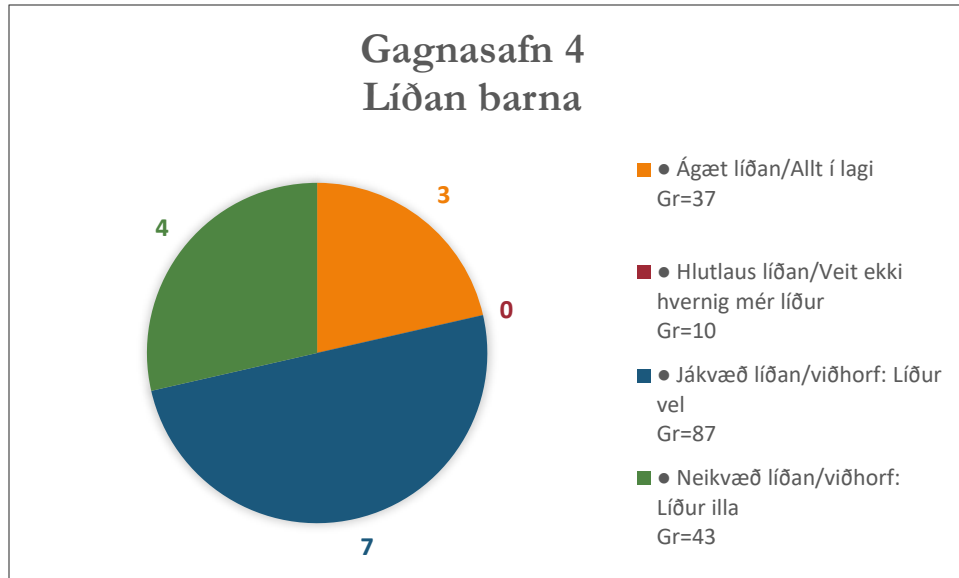
bjartsýn á að faraldurinn myndi hætta með tilkomu bólusetninga: „...en það er gott að það er allt að batna og flestir er bólusettir“. Börnunum fannst líklegt að lífið yrði ekki alveg eins og fyrir faraldur en samt líkt því. Að þessu sinni minntust börnin ekki mikið á skólann, sóttvarnir eða afþreyingu á tímum COVID-19.

Gagnasafn 4

Fjórða gagnasöfnun hófst 4. janúar 2022 og stóð yfir til 12. mars sama ár. Líkt og áður var tölvupóstur sendur til allra grunnskóla landsins. Á þeim tíma hafði heimsfaraldurinn staðið yfir í tvö ár. Árið áður höfðu bólusetningar gegn veirunni hafist á Íslandi. Í fyrstu voru aðeins fullorðnir bólusettir en um sumarið 2021 máttu börn yfir 12 ára fara í bólusetningu með leyfi foreldra. Það var síðan ekki fyrr en í janúar 2022 sem hafið var að bólusetja börn á aldrinum 5-11 ára (*Víðbrögð á Íslandi*, e.d.). Eins og áður í gegnum heimsfaraldurinn breyttust sóttvarnareglur oft, t.d. voru samkomutakmarkanir rýmkaðar og hertar til skiptist og grímuskylda var sett á og afnumin eftir því hvernig staða smita var í samfélaginu. Í fyrri gagnasöfnunum hafði verið lögð áhersla á líðan barna, breytingar í skóla, tómstundir, samskipti barna við aðra og framtíðarsýn þeirra. Í fjórðu gagnaöflun var lögð áhersla á sóttvarnir, takmarkanir og bólusetningar. Eins og áður tók Umboðsmaður barna við efni í formi mynda, myndbanda og skrifaðra texta. Alls söfnuðust saman 74 textar, fimm myndbönd og ein mynd. Hér verður greint frá niðurstöðum á greiningu þeirra gagna. Ekki greindu allir frá aldri en algengasti aldur sem kom fram var 13-15 ára, en þar á eftir var aldursbilið 16-18 ára.

Líðan barna

Líkt og áður fyrr var mikilvægt að skoða hvaða áhrif faraldurinn hafði á andlega líðan barna. Kóðarnir *líður vel*, *líður illa* og *líður ágætlega* komu einungis fram 14 sinnum, en kóðinn *líður vel* var algengastur (Mynd 16). Ástæður vellíðanar voru m.a. að það þurfti ekki að hitta mikð af fólki: „Sem persóna sem líkar að vera einn / ekki hitta aðra, þá hefur ég haft það frekar gott ... mér hefur liðið smá betri yfir covid tímarnir“. Annar þátttakandi var orðinn þreyttur á faraldrinum en lét það samt sem áður ekki hafa áhrif á andlega líðan: „Covid í mínum augum var alls ekki svo slæmt. Þetta var vissulega orðið frekar langt og þreytt en mér leið bara mjög vel allan tímann“.



Mynd 16: Gagnasafn 4-Líðan barna

Á þeim tveimur árum sem veiran hefur verið til staðar hafa orðið miklar breytingar á skólahaldi og börn ekki komist í skólann ýmist vegna lokana skóla, sóttkvíar, einangrunar o.fl. Sex einstaklingar greindu frá því að þeim fyndist fínt að fá smá frí frá skólanum, en ein tók samt fram að eftir viku var hún orðin þreytt á að vera í frí og vildi fara aftur í skólann. Þónokkrir þátttakendur reyndu að finna jákvæðar hliðar ástandsins eins og t.d. fannst sumum gott að vera bara með helmingnum af bekknum í einu og í stuttum skóla því þá hefðu þau meiri tíma til að slappa af. Einn sagðist vera orðinn „klikkað góður í öllum tölvuleikjum“ því maður hafði ekkert annað að gera en að spila tölvuleiki. Enn annar þátttakandinn leit á þetta sem lærdómstækifæri:

Mér finnst gott að það hefur gerst þó lífið væri kannski betra eða verr eingin veit. Allt sem covid-19 er búin að sýna okkur mikilvægt og er einhvað sem ég mun muna allt mitt líf. Það er að nýta líf sitt vel meðan maður getur. Því aldrei er vitað hvenær maður lendir í sóttkví eða einangrun og er fastur heima í eina til tvær vikur. Kannski seinna kemur enn hættulegri vírus og þá vitum við hvernig á að bregðast við.

Þeim sem leið illa greindu frá eftirfarandi ástæðum: er með mikinn kvíða og þráhyggju, fór í einangrun og gat ekki hitt neinn og leið því illa, gat ekki mætt á æfingar, á fáa vini, samviskubit yfir að hafa sent bekkjarsystur í sóttkví. Einn þátttakandi hafði þróað með sér þunglyndi í faraldrinum:

Það var tekið af mér æfingar sem mér fannst mjög erfitt og hafði neikvæð áhrif á mig. Ég fékk þunglyndi og er enn að glíma við það. Mér leið illa og hafði það mjög erfitt bæði félagslega og líkamlega séð. Ég átti ekki mikið af vinum og þess vegna var ég eiginlega alveg ein í þessu hafði engan til að vera með og leið illa.

Það voru einnig nokkur börn sem greindu frá auknu stressi, kvíða og hræðslu á tímum COVID-19. Eins og áður beindist stressið m.a. að því að smitast og óafvitandi bera veiruna til ömmu og afa en börn voru einnig stressuð vegna almennrar sýklahræðslu:

Þega lengra leið fannst mér alltaf sýkla kvíðinn aukast og ég var farin að spritta símann minn eftir hvern skóladag og mér finnst ég vera miklu meira meðvitun um sýkla og skít eftir þetta spritt æði og ég vildi að það væri ekki þannig því mér fannst bara miklu meira frelsi þegar mér var alveg sama um sýkla.

Aðrir voru stressaðir vegna þess að þeir misstu úr námi. Einn þátttakandi hafði veikst illa af veirunni og missti því úr skóla í þrjár vikur sem olli honum miklum kvíða:

Vegna þess að ég var svo mikið fjarverandi í skólanum og íþróttastarfi er ég núna á fullu í öllum fögunum að reyna að ná upp á sama stað og flestir. Mér líður smá eins og kennararnir taka ekki mikið tillit til þess en það fer líka mjög mikið eftir hvaða kennari. Ég er að sjálfsögðu að reyna mitt besta í öllu en þetta er mjög erfitt. Ég er núna í 10 bekk sem setur þá meiri pressu á einkunnirnar mínar fyrir menntaskóla þannig ég verð meira stressuð á að missa úr. Ég þarf líka að hugsa um heilsuna mína og sofa, ekki bara læra og læra. Þetta fer vonandi allt að verða venjulegt aftur.

Annar þátttakandi hafði áhyggjur af því að vegna skerts skólustarfs væri hann ekki nægilega undirbúin undir menntaskóla:

Mér fannst þetta hafa mikil áhrif á lærdóm minn og hvernig ég er undirbúin fyrir menntaskóla. Ég missti af mikið af skóla og fannst ég læra mun minna en ég ætti. Mér fannst hafa getið skipulagt skólann aðeins meira og námið sem er að færa okkur vegna þetta er mikilvægt fyrir okkur.

Samkomutakmarkanir, sóttvarnir og bólusetningar

Eins og áður hefur komið fram voru settar ýmsar nýjar reglur á þeim tveimur árum sem COVID-19 hafði breiðst út á Íslandi. Þar sem faraldurinn gekk í bylgjum höfðu sóttvarnarræglur verið hertar og rýmdar til skiptis. Samkomutakmarkanir höfðu á tímabilum farið niður í 10 einstaklinga, fólk komst ekki inn í búðir og á aðra staði án þess að hafa grímur og allskyns afþreying eins og t.d. sundlaugar, bíó og veitingastaðir var lokað á tímum eða opin með fjöldatakmarkunum. Þeir sem höfðu umgengist sýkta einstaklinga eða voru að koma erlendis frá þurftu að fara í sóttkví. Fyrstu

mánuði faraldursins var sóttkví 14 dagar en síðar var hún stytt niður í sjö, og að lokum fimm daga (*Sóttkví*, e.d.). Þeir sem voru sýktir þurftu að fara í einangrun, en hún stóð einnig í 14 daga og var síðar stytt í tíu, sjö og að lokum fimm daga (*Með COVID-19*, e.d.). Margir þátttakendur höfðu þurft að fara í sóttkví, sumir aðeins einu sinni en aðrir voru óheppnari og voru á þessum tímavörðum komnir með nokkuð mikla reynslu af því að vera föst heima:

Covid-19 Sóttkví: Ég held ég fór 3x (=15 dagar) árið 2020, 3x (=15 dagar) árið 2021 og 2x (=14 dagar) árið 2022. Mér fannst fyrstu tvö skiptin sem á fór í sóttkví mjög lengi að líða og það var ekkert að gera nema læra og horfa á sjónvarpið. En svo öll hin skiptin eftir það þá var ég orðin frekar vön því.

Það voru skiptar skoðanir á einangrun og sóttkví, sumum fannst bara huggulegt að fá smá frí og vera heima að slaka á, horfa á bíómyndir o.fl. en öðrum fannst það mjög erfitt því þau söknuðu þess að fara út og hitta vini. Sumum fannst gaman í fyrstu en þegar það leið á sóttkvína eða einangrunina fór þeim að leiðast og voru þau orðin þreytt á því að vera heima. Nokkrir nefndu neikvæðu áhrifin sem sóttkví og einangrun höfðu á nám þeirra. Eitt dæmi var nefnt ofar í kaflanum um líðan barna en aðrir höfðu svipaða sögu að segja:

Ég fékk covid en þurfti að vera í sóttkví í tvær vikur áður en ég greindist vegna smits á heimilinu, þá missti ég úr 3 vikum úr skóla og átti mikið eftir að vinna, ég reyndi að gera það sem ég gat en sumt skildi ég ekki og þá var erfiðara að læra heima.

Það þurfti ekki langa fjarveru til að detta aftur úr í námi: „Mér fannst ofboðslega erfitt að vera í sóttkví vegna þess að þá fékk ég enga kennslu og datt bara aftur úr, samt fór ég bara tvisvar“.

Í fyrri gagnasöfnun voru þátttakendur mjög þreyttir á grímuskyldu en grímurnar voru ekki mikið nefndar að þessu sinni. Í þau skipti sem grímur voru nefndar var það þó oftast á hlutlausan eða neikvæðan máta. Í þeim tilfellum sem þátttakendur voru ánægðir með grímur nefndi einn aðili að það hafi verið „kósí og gaman“ að vera með grímu í skólanum og annar þátttakandi sagði að það hafi verið óþægilegt fyrst en síðan hafi hann verið ánægður með að þurfa ekki lengur að mála sig. Þær kvartanir sem voru nefndar varðandi grímuskyldu voru svipaðar og áður, aðallega að það væri óþægilegt að nota þær. Einn þátttakandi hafði ekki mikla trú á notagildi grímunnar:

Fannst bara grímuskylda asnarleg en það er samt gott að það var látið spritta og halda fjarlægð, það gerrir miklu meira heldur en að hafa einhverja grímu sem leifir mér ekki að anda frísku lofti (sem ég þarf líka ef ég vil vera heilbrygð gegn covid).

Eins og gefur að skilja höfðu samkomutakmarkanir mikil áhrif á líf barna þar sem þær komu í veg fyrir að þau gætu æft íþróttir og aðrar tómstundir, breyttu skólafyrirkomulagi og hindruðu ýmsa skemmtilega viðburði og afþreyingu. Nánar verður farið út í það í næsta kafla.

Þegar þessi gagnasöfnun fór fram var um ár liðið frá því að fyrstu Íslendingarnir voru bólusettir. Í fyrri gagnasöfnum virtust sumir þátttakendur binda miklar vonir við bólusetningar og höfðu trú á að faraldrinum færi brátt að ljúka. Bólusetningar voru oft nefndar í þessu gagnasafni og höfðu margir þátttakendur verið bólusettir. Flestir voru jákvæðir í garð bólusetninga og tóku þá ákvörðun að láta bólusetja sig m.a. til þess að verja sjálfa sig og aðra í samfélaginu og til þess að „geta gert meira“. Sumum fannst ekkert mál að fara í bólusetningu en öðrum fannst það óþægilegt m.a. vegna hræðslu við nálar en þau létu sig samt hafa það. Enginn greindi frá alvarlegum eftirköstum en sumir höfðu fengið beinverki, hausverk, orðið slappir eða veikir í smá stund eftir sprautuna. Enginn greindi frá eftirsjá yfir því að hafa farið í bólusetningu og voru sumir mjög fegnir því að vera loksins bólusettir:

Ég fékk mér bólusetningu strax þegar ég gat, og það var frekar skrítið process en ég var mjög feginn að ég fékk það. Mér leið svolítið eins og eitthvað vélmenni í verksmiðju þegar það var verið að sprauta mig. Seinna meir var ég frekar vonsvikinn hversu illa bólusetningarnar virkuðu en síðan fattaði ég að það verndar man kannski ekki fyrir sjúkdómnum maður verður kannski ekki jafn veikur.

Öðrum þátttakanda fannst hann verndaðri eftir bólusetningu: „Ég var mjög glöð að verða bólusett af því mér leið verndaðari og ég komst til útlanda“. Það voru enn einhverjir sem höfðu trú á að faraldrinum færi að ljúka vegna bólusetninga: „En nú er ég bráðum að fara í bólusetningu. Þegar lækarnir eru búnir að bólusetja alla verður þetta örugglega bráðum búíð. Ég hlakka til þegar þetta verður búíð, enda hafði þetta mikil áhrif á líf mitt“.

Þótt flestir hafi verið jákvæðir í garð bólusetninga voru þó einnig nokkrir sem efuðust um virkni þeirra. Einn aðili ætlaði sér ekki að fara í bólusetningu en útskýrði ekki af hverju: „bólusetningar er eitthvað sem ég hef ekki farið í og mun ekki fara í. hef ekki áhuga og engann vilja“. Annar aðili sem ákvað að láta ekki bólusetja sig hafði hinsvegar sterkar skoðanir á málinu:

Ég ákvað að láta ekki bólusetja mig þar sem að það eru fleiri börn að dila við aukaverkanir af bólusetningunum heldur en covid sjálfu. Það er stór hópur fólks sem reynir endalaust að tjá sig um aukavekanir sínar eftir bólusetningarnar og eru endalaust ignoruð en um leið og um er að ræða aukaverkanir af covid þá eru allir til í að

fjalla um það eins og ekkert sé. Þetta finnst mér mjög spes. Ég hef mjög sterka skoðun á þessu bara vegna þess að ég þekki til svo margra sem eru að dila við þetta eftir bólusetninguna. Annars er mér alveg sama hvað fólk ákveður að setja í líkamann sinn, það kemur mér ekkert við, en við skulum amk tala um báðar hliðar á málinu.

Öðrum aðila þótti óþægilegt hvað reglurnar varðandi bólusetningar breyttust með tímanum: „Þessa bólusetningar eru svolítið ógvekjandi, fyrst áttu veikir að fara í eina sprautu, sem virkaði ekki svo allir voru sendir í tvær og núna er komin þriðja sprautan“. Í heildina hafði þó meirihluti þátttakenda látið bólusetja sig þótt sumum hafi þótt það óþægilegt. Enginn greindi frá alvarlegum eftirköstum en sumir fundu fyrir verkjum eða stuttum veikidum.

Á þessum tímamarki hafði faraldurinn staðið yfir í tvö ár og margir þátttakendur höfðu farið í sýnatöku, sumir þeirra það oft að þeir voru hættilir að telja. Orðið „óþægilegt“ var oft notað til að lýsa sýnatöku, annars fannst sumum börnum það ekkert mál á meðan einn lýsti því sem martröð. Eins og einn þátttakandi nefndi þá voru sýnatökur mis sársaukafullar: „Ég hef farið svo oft í sýnatökur að ég er hættilir að telja, stundum fæ ég sýnatökur sem ég fann ekkert fyrir en sumar voru svo slæmar að ég fór næstum því að gráta“.

Reynsla af COVID-19 smitum

Þegar fjórða gagnaöflun fór fram hafði fjöldi þátttakenda í þessari könnun smitast af COVID-19 og höfðu þau misjafna reynslu. Sumir fengu lítil sem engin einkenni og nutu þess að fá frí á meðan aðrir veiktust heldur illa. Einn aðili sagðist aldrei hafa veiktst jafn illa og var á tímabili hræddur um að deyja. Hann sagðist ekki hafa verið stressaður þegar faraldurinn hófst en að hann hefði átt að vera hræddur því þetta hafi verið „ógeðslegt“. Annar þátttakandi sem veiktist illa lýsti reynslu sinni svona:

Ég fékk covid og veiktist mjög mikið. Ég var fjarverandi í skólanum í tæplega þrjár vikur. Ég var með hita, beinverki, fékk uppköst, hálsbólgu, kvef, ég var bara með allt. Loks þega ég hélt að ég væri orðin fin mætti ég aftur í skólann í viku en eftir það varð ég aftur veik. Ég varð miklu meira veik og það leið yfir mig.

Þau einkenni sem þátttakendur minntust á voru hausverkur, hálsbólga, þreyta, beinverkir, svimi, aukin svitamyndun, hiti, kvef og raddmissir. Nokkrir sem höfðu smitast lýstu reynslu sinni ekki frekar og sumum hafði þótt það ágætt eða skrýtið að vera með veiruna og þurfa að fara í einangrun. Einn þátttakandi minntist á það að einangrunin hafi haft slæm áhrif á andlega heilsu og annar þátttakandi sagði að sér hafi liðið illa yfir því að hafa sent aðra í sóttkví. Það var eitthvað sem kom

nokkrum sinnum fram í gagnasöfnunum, þ.e. hræðslan við að smita aðra eða senda þá í sóttkví. Það voru þó einnig einhverjir sem litu á björtu hliðina og nutu þess að vera heima í einangrun:

Ég smitaðist með covid í febrúar 2022 og mér fannst það bara frekar gaman. Ég var veikur til að byrja með en síðan fékk ég bara að gera það sem að ég vildi. Ég horfði á fullt af bíómyndum og spilaði mikið af tölvuleikjum og lærði það sem að ég þurfti. Eina sem að ég var hræddur um var að smita einhvern en ég smitaði samt bara bróður minn. Ég er eiginlega frekar fegin að ég er búin að smitast. Það er ákveðin léttur að vera búin að fá covid ég er ekkert stressaður lengur eftir að ég er smitaður.

Auk þess að hafa sjálf fengið COVID-19, áttu margir ættingja eða vini sem höfðu einnig smitast. Í sumum tilfellum höfðu fleiri fjölskyldumeðlimir smitast á sama tíma og gátu þau því verið saman í einangrun. Einn einstaklingur sem smitaðist rétt fyrir jól var t.d. þakklátur fyrir að mamma og systir smituðust einnig því þá gátu þau verið saman um jólin: „Ég var mjög svekt þegar ég greindist með covid-19 sjúkdóminn 21. desember og þurfti að vera í einangrun yfir jólin, sem betur fer smituðust líka mamma mín og systir“.

Tómstundir, félagslíf, afþreying og skólinn

Eins og áður kom fram í fyrri gagnasöfnun höfðu samkomutakmarkanir mikil áhrif á félagslíf, tómstundir og afþreyingu barna. Þetta var þeim ofarlega í huga og hafði neikvæð áhrif á líðan þeirra. Það sama á við í fjórða gagnasafni. Þegar börnin nefndu íþróttæfingar eða aðrar tómstundir var það alltaf í sambandi við hversu leiðinlegt það hafi verið að geta ekki mætt á æfingar. Börn sem töluðu um hvað hefði verið erfiðast eða leiðinlegast við faraldurinn nefndu oftast æfingabann og að mega ekki hitta vini „Leiðinlegast við Covid-19 var að ég fékk ekki að fara á æfingar og að spila leiki. Það mátti heldur ekki fara og horfa á körfuboltaleiki sem mér fannst þínu leiðinlegt“. Vegna lokana og æfingabanns þurftu börnin að finna sér aðrar leiðir til að láta tímann líða, sérstaklega þegar þau voru í sóttkví eða einangrun. Sú afþreying sem var oftast nefnd var að horfa á sjónvarpið og spila tölvuleiki en nokkrir fóru einnig í göngutúra eða eyddu tíma með fjölskyldunni. Önnur afþreying sem var nefnd var að chilla heima, fara í sumarbústað, fara út að hlaupa, gera heimaæfingar og hjóla. Faraldurinn hafði gríðarlega mikil áhrif á félagslíf, bæði hittinga með vinum og skipulagða viðburði. Það þurfti að fresta eða hætta við ýmsa stóra viðburði og fannst sumum þau hafa misst mikið úr hvað varðar þá félagslegu þætti sem tilheyra unglingsárunum:

Mér finnst ég hafa misst af miklu út af þessu eins og t.d. gaggó upplifun og fleiru. Fyrst misstum við af tveimur mánuðum í áttunda bekk sem var algjört svekk. Svo þegar við höldum að þetta væri búíð kom önnur bylgja í níunda bekk og mér finnst að það ár hafi verið mjög eíðilagt vegna covid og það var lítið félagslíf.

Margir söknuðu þess að hitta vini sína og fannst leiðinlegt að mega ekki halda böll eða árshátíðir, sérstaklega þeim sem voru á síðustu árum grunnskóla. Einn þátttakandi taldi þó að samkomutakmarkanir á tímum faraldursins hafi á endanum bætt félagslíf sitt:

Það var fínt að hafa fengið soldin frið fyrir fólki í einhvern tíma. Í áttunda bekk var ég ekki mjög félagslynd þannig það var ekki bara næs heldur gaf það eiginlega nýtt sjónarhorn. Eftir samkomubannið varð ég hægt og rólega meira fyrir að vera í kringum fólk.

Annar áhrifaþáttur varðandi félagslíf var breytt skólalald. Sú breyting innan skóla sem margir nefndu var að bekknum var skipt í hópa sem voru í sitthvorri stofunni eða mætti sitt á hvað í tíma. Það hafði mest áhrif á þá sem lentu ekki í hóp með vinum sínum. Einn þátttakandi nefndi að þetta hefði neikvæð áhrif á bekkjarandann en öðrum fannst þægilegt að vera í minni hópum m.a. vegna þess að þau gátu þá kynnst helming bekkjarins enn betur. Takmarkaður skóli hentaði börnum mis vel; á meðan sumir ströggluðu við að vinna upp fyrir glataðan tíma vegna veikinda voru aðrir sem nutu þess að hafa meiri tíma fyrir sjálfa sig:

Bekkurinn skiptist í tvo hópa og fyrst var kerfið þannig að hóparnir fóru annan hvern dag, en síðan breytist það og dagurinn styttist fyrir báða hópana sem komu og fóru á sitthvorum tíma. Í byrjun vikunnar fengum við alltaf námsáætlun um hvað við áttum að klára í hverju fagi. Ég kláraði allt á áætluninni á a.m.k. miðvikudegi, sem þýðir að ég hafði alla restina af vikunni til þess að slaka á eða gera það sem ég vildi.

Annar þátttakandi nefndi að á þessum tímum hafi þau mikið verið að horfa á myndir í skólanum í staðinn fyrir að læra og fannst honum þetta því bara „nice“.

Aflétting takmarkana og framtíðin

Eins og áður hefur komið fram fór þessi gagnasöfnun fram í byrjun árs 2022 og endaði 12. mars. Árið hafði byrjað heldur illa og um miðjan janúar var samkomubann hert niður í 10 einstaklinga en næstu vikur var slakað á sóttvarnarreglum og 25. febrúar var öllum opinberum sóttvarnarreglum aflétt (*Víðbrögð á Íslandi*, e.d.). Nokkrir þátttakendur nefndu að það væri búíð að aflétta öllu og voru þau ánægð með það. Það voru ekki margir sem nefndu framtíðina en fimm einstaklingar voru bjartsýnir og höfðu trú á því að faraldurinn myndi taka enda, hvort sem það væri núna á næstunni

eða í framtíðinni. Tveir einstaklingar voru hinsvegar ekki vissir um að ástandið tæki enda á næstunni: „Núna er búið að léttast á öllum takmörkunum og margir eru bjartsýnir að faraldurinn sé búinn en ég held að það mun koma aftan að okkur og það mun koma hrikalega stór bylgja“. Hinn aðilinn sem var ekki bjartsýnn virtist ekki þora að vera of vongóður þrátt fyrir afléttingar sóttvarnarreglna: „Þegar að vonin er loks komi brotnar hún alltaf aftur þegar að allt lokar á ný“.

Niðurstöður

Í gagnaöflun Umboðsmanns barna var lögð áhersla á að skoða COVID-19 faraldurinn út frá sjónarhorni barna. Tilgangurinn var að rannsaka líðan barna hér á landi og áhrif breytinga vegna sóttvarna og samkomutakmarkana á líf þeirra og velferð. Einnig var könnuð sýn þeirra á framtíðina. Hafa ber í huga að öll gagnasöfnin byggja á sjálfvöldu úrtaki og að stundum skortir upplýsingar um aldur þátttakenda.

Líðan barna á tímum COVID-19

Líðan barna við fyrstu gagnasöfnun, sem fór fram á tímabilinu 20. apríl 2020 til 10. júní sama ár, var nokkuð góð. Kóðinn *líður vel* kom fram 16 sinnum á meðan aðeins tveir sögðust finna fyrir vanlíðan. Kóðarnir *ágæt líðan* og *blutlaus líðan* komu samtals fram átta sinnum. Þeir sem fundu fyrir streitu voru hræddir um að þeir sjálfir eða einhver nákominn myndi smitast, fannst ástandið ruglandi og fannst kennarar ekki sýna nægilegan skilning með því að hafa of mikið heimanám og próf strax eftir samkomubann. Þátttakendur gátu einnig séð jákvæða þætti eins og t.d. það að geta sofð út og eytt meiri tíma með fjölskyldu. Á þessu stigi faraldursins voru börn vongóð um að ástandið væri brátt á enda og allt yrði eins og áður.

Í næstu gagnasöfnun, sem hófst 24. nóvember 2020 og lauk 6. janúar 2021, höfðu þátttakendur val um að svara spurningakönnun eða senda inn eigið efni. Niðurstöður um líðan barna voru að þessu sinni aðeins flóknari þar sem spurningakönnunin sýndi nokkuð jafnar tölur hvað varðar ágæta, slæma og góða líðan en við skoðun annars efnis kom í ljós mikill munur á fjölda jákvæðra og neikvæðra þátttakenda. Kóðinn *jákvæð líðan* birtist 63 sinnum á meðan *neikvæð líðan* birtist 34 sinnum. Í spurningakönnuninni kom í ljós að yfirgnæfandi meirihluta barna leið vel í skólanum. Þrátt fyrir að margir hafi greint frá góðri líðan fannst mörgum ástandið leiðinlegt og leiddist þeim að mega ekki fara á æfingar og hitta vini eða ættingja. Líkt og áður fundu börn fyrir streitu, oft vegna hræðslu við að ættingjar, sérstaklega amma og afi, myndu veikjast. Sumir voru einnig hræddir við að smitast rétt fyrir jól og þurfa að vera ein um jólin. Þar sem faraldurinn hafði gengið í bylgjum með góðum tímum inn á milli höfðu börnin getað stundað íþróttirnar á tímabilum og nefndu margir hvað það hafi verið gaman. Enn gátu sumir fundið bjartar hliðar ástandsins eins og að hafa haft meiri tíma til að stunda áhugamál eins og t.d. æfa sig á hljóðfæri. Sumir voru einnig þakklátir

fyrir að búa á Íslandi því ástandið væri verra í öðrum löndum, einnig voru margir þakklátir fyrir stuðning frá fjölskyldunni, góða heilsa ástvina, að foreldrar héldu vinnu sinni o.s.frv.

Í þriðja gagnasafni, sem aflað var í á tímabilinu 6. maí til 10. júní 2021, voru ekki margir sem töluðu um líðan sína en það kom í ljós að fleiri þátttakendum leið illa heldur en vel. Þátttakendur sem deildu líðan sinni voru þó einungis níu talsins og leið þrem af þeim illa en aðeins einum þeirra leið vel. Hinum fimm leið ágætlega eða voru hlutlausir. Einnig minntust þátttakendur á að þetta hefðu verið erfiðir tímar og þeir söknuðu þess að hitta fólk og mæta á viðburði.

Við fjórðu gagnasöfnun, sem fór fram í byrjun árs 2022 og stóð til 12. mars, kom í ljós að fleiri börnum leið ágætlega eða vel heldur en illa. Að þessu sinni kom kóðinn *líður vel* fram sjö sinnum, *líður ágætlega* þrisvar sinnum og *líður illa* fjórum sinnum. Þeim sem leið illa greindu frá kvíða, þunglyndi og vanlíðan vegna þess að þeir höfðu ekkert að gera á meðan á sóttkví og einangrun stóð. Það var svolítið um að börn myndu fyrir kvíða en helstu áhyggjuefnin voru m.a. að amma og afi myndu smitast, að senda einhvern í sóttkví, sýklahræðsla og að detta aftur úr í námi. Aftur greindu margir frá því hversu leiðinlegt ástandið væri m.a. vegna þess að þau gátu ekki farið á æfingar, hitt vini eða þurftu að fara í sóttkví eða einangrun. Sumir gátu þó séð jákvæðar hliðar ástandsins eins og að það væri þægilegt að vera í stuttum skóla, gott að vera bara með hálfum bekknum og hafa meiri tíma til að spila tölvuleiki.

Það var mikill munur á fjölda gagna í hverju safni en í einu þeirra kom vanlíðan oftast fram heldur en góð líðan. Í tveimur var jákvæð líðan algengari en neikvæð líðan. Í gagnasafni tvö var mikill munur á líðan þeirra sem tóku þátt í spurningakönnuninni og þeirra sem sendu inn eigið efni. Í spurningakönnuninni kom fram að 21 þátttakandi greindi frá neikvæðri líðan á meðan 18 greindu frá jákvæðri líðan. Þegar annað efni var skoðað kom hinsvegar í ljós að 63 þátttakendur greindu frá góðri líðan á meðan 34 þátttakendur sagðist líða illa. Það var svolítið um streitu og kvíða á þessum tímum en börnum tókst samt oft að finna jákvæða þætti við ástandið og voru margir þakklátir fyrir að búa á Íslandi eða eiga góða fjölskyldu. Börnin höfðu mun oftast áhyggjur af heilsu ömmu og afa heldur en eigin heilsu og söknuðu þess að hitta þau. Börn virðast samt hafa skilið afhverju það væri nauðsynlegt að halda fjarlægð frá öldruðum og fólki með undirliggjandi sjúkdóma. Annar streituvaldur var óvissan sem fylgdi faraldrinum, börnum fannst þessir tímar ruglandi og óþægilegt að vita ekki hvað myndi gerast. Sumir voru einnig stressaðir vegna of mikils

heimanáms á þessum skrítnu tímum og voru hræddir um að verða eftir á í námi eftir að hafa misst úr skóla vegna smits eða sóttkvíar. Einnig voru einhverjir sem töldu sig ekki vera nægilega undirbúna fyrir framhaldsskóla vegna óreglulegs námsfyrirkomulags síðustu grunnskólaárin. Áberandi þema í gegnum öll gagnasöfnin var hversu mikið börnum leiddist og hvað þeim fannst leiðinlegt að mega ekki fara á æfingar og hitta vini. Sumum þótti þægilegt að vera í minni hópum í skólanum en yfirhöfuð kvörtuðu börn mikið undan því að mega ekki leika við hvern sem er.

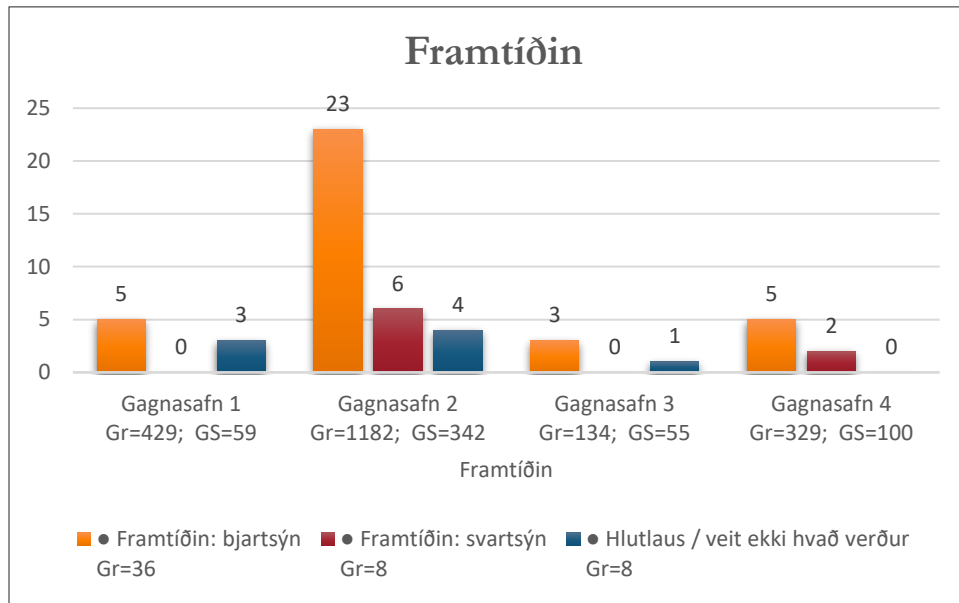
Samkomutakmarkanir og aðrar sóttvarnir

Það var ljóst að samkomutakmarkanir höfðu mikil áhrif á líðan barna þar sem þær komu í veg fyrir skipulagt tómstundastarf, félagslíf með vinum og tíma með ættingjum. Aðrar sóttvarnir voru mis vinsælar. Flestum fannst lítið mál að þvo hendur og spritta, sumir söknuðu þess að knúsa fólk og fannst tveggja metra reglan þirrandi. Þátttakendur voru almennt ekki hrifnir af grímum og margir greindu frá því að þeim fyndist grímur óþægilegar og erfitt að einbeita sér með þær í skólanum. Þótt sumum hafi þótt grímunotkun spennandi í fyrstu voru þátttakendur mjög fegnir þegar grímuskyldu var aflétt.

Samkomutakmarkanirnar sem ollu því að börn gátu ekki stundað tómstundir eða hitt vini og ættingja höfðu mikil áhrif á líðan barna á tímum COVID-19. Það var áberandi hvað þessir þættir voru ofarlega í huga barna og þau söknuðu félagslífs mikið. Þótt þau fengju sendar æfingar til að gera heima fannst flestum leiðinlegt að geta ekki æft með vinum. Á tímum var börnum skipt í hópa, bæði innan skóla og utan hans. Þau máttu aðeins leika við þá sem voru með þeim í hóp og það virðist sem flest börnin hafi fylgt þessum reglum og einungis leikið við nokkra valda vini. Samkomutakmarkanir komu einnig í veg fyrir að börnin gætu hitt ættingja, sérstaklega þá sem voru aldraðir, með undirliggjandi sjúkdóma eða þjuggu erlendis. Því voru margir sem höfðu ekki fengið að heimsækja afa sína og ömmur í langan tíma og söknuðu börn þeirra mikið og voru þau oft hrædd um heilsu ömmu og afa. Ekki voru allir sammála um kosti eða galla annara breytinga vegna samkomutakmarkana, t.d. breytingar í skóla. Sumum fannst stuttur skóli eða heimaskóli skemmtilegur fyrst því þeim fannst gott að fá meiri frítíma en mörgum fór hins vegar að leiðast eftir svolítinn tíma og vildu geta farið aftur í skólann og hitt vini. Börnum leiddist mikið og söknuðu þess að geta farið í sund, ræktina, bíó o.fl.

Líf eftir faraldurinn

Við fyrstu gagnasöfnun hafði faraldurinn aðeins verið á landinu í nokkrar vikur og börn voru vongóð um að þetta væri alveg að verða búið og að allt yrði eins og áður (Mynd 17). Enginn greindi frá svartsýni varðandi framtíðina en þó voru einhverjir óvissir um hvað myndi verða. Veturinn 2020 var meirihluti barna aftur bjartsýnn, að þessu sinni voru margir sem bundu miklar vonir við bólusetningarnar sem áttu að hefjast á nýju ári (Mynd 17). Þegar þriðja gagnasöfnun fór fram var lögð áhersla á framtíðarsýn barna. Þau voru spurð út í það hvort skóli, tómstundir og samskipti myndu breytast og hvort að lífið yrði nokkurn tímann eins og áður en faraldurinn hófst. Það kom í ljós að meirihluti þátttakenda taldi ekki að skóli, tómstundir né samskipti myndu breytast vegna COVID-19. Meirihluti þátttakenda taldi að allt yrði ekki eins og áður (Mynd 17). Í síðasta gagnasafninu var meirihluti aftur heldur bjartsýnn á framtíðina en þó voru einhverjir sem töldu almenning vera of bjartsýnan og að það væri stór bylgja í vændum (Mynd 17).



Mynd 17: Framtíðin

Sá þáttur sem hafði hvað mest áhrif á framtíðarsýn barna var bólusetningar. Tilhugsunin um bólusetningar gegn COVID-19 var strax farin að veita börnum mikla von veturinn 2020. Margir höfðu trú á að ástandið í samfélaginu myndi batna með tilkomu þeirra. Börnin fullyrtu að bóluefni

kæmi bráðum til landsins og vonuðu að þegar búíð væri að bólusetja almenning gæti lífið farið að ganga sinn vanagang. Þegar þriðja gagnasöfnun fór fram var búíð að bólusetja marga og voru þeir sem minntust á bólusetninguna að þessu sinni bjartsýnir á að ástandið væri að batna. Í fjórðu gagnasöfnun var m.a. lögð áhersla á að safna frásögnum barna af bólusetningum og þar kom í ljós að lang flestir höfðu látið, eða ætluðu að láta, bólusetja sig. Helstu ástæður sem börn nefndu voru að „allir ættu að gera sitt til að hjálpast að í samfélaginu“, til að finnast þeir „verndaðari“, til að komast til útlanda, til að vernda eigin heilsu jafnt sem annarra og til að geta gert meira. Sumir sögðust hafa verið kvíðnir því að fara í bólusetningu, t.d. vegna nálahræðslu en þau létu sig samt hafa það og voru mörg ánægð með það val. Enginn greindi frá eftirsjá.

Þótt kóðinn *líður vel* kæmi fram oftar en *líður illa* er ljóst að börnum leiddist mikið og fannst leiðinlegt að geta ekki stundað æfingar, hitt vini og mætt á viðburði. Samkomutakmarkanir höfðu áhrif á líðan barna þar sem þær komu í veg fyrir skipulagt íþróttastarf, skemmtilega viðburði og tíma með vinum. Þeir sem fundu fyrir auknum kvíða greindu frá því að þeir væru hræddir um heilsu ástvina, sérstaklega ömmu og afa. Þeim fannst óvissan sem fylgdi faraldrinum einnig óþægileg og sumir voru hræddir um að verða eftir á í námi. Sum börn gátu fundið jákvæða þætti við ástandið eins og að geta eytt meiri tíma með fjölskyldu og að þau fengu smá frí frá skóla. Þátttakendur voru heldur bjartsýnir varðandi framtíðina og höfðu mikla trú á því að með tilkomu bólusetninga gæti lífið brátt komist í svipað horf og fyrir faraldur.

Frásagnir barna í öðrum löndum

Þegar niðurstöður úr erlendum rannsóknum um líðan barna á tímum COVID-19 eru skoðaðar koma í ljós svipuð þemu og þau sem hafa komi fram hér að ofan. Rannsóknir framkvæmdar í Bretlandi, Bandaríkjunum og Svíþjóð sýndu að börn þarlendis höfðu svipaðar áhyggjur, skoðanir og sýn á líf á tímum heimsfaraldurs.

Niðurstöður rannsóknar í Bretlandi *Children's perspectives and experiences of the COVID-19 pandemic and UK public health measures* (2021) svipa til þeirra sem fengust úr þessari rannsókn. Börn í báðum rannsóknum vita nokkuð vel hvað skuli gera til að forðast smit eins og t.d. þvo hendur, nota spritt og fylgja tveggja metra reglunni. Börn í Bretlandi minntust á útbreiðslu vírussins á heimsvísu og hvernig lönd tókust á við ástandið á mismunandi máta. Sum þeirra gagnrýndu hvernig brek yfirvöld höfðu brugðist við. Það voru ekki margir í rannsókninni hérlandis sem töluðu um viðbrögð yfirvalda en þó voru nokkrir sem kvörtuðu undan samkomutakmörkunum, reglum um íþróttastarf og félagslíf barna og bólusetningum. Í báðum rannsóknum kom í ljós að þótt börn væru hrædd um að smitast sjálf þá höfðu þau meiri áhyggjur af ættingjum og vinum. Annað áhyggjuefni sem kom fram bæði í Bretlandi og á Íslandi var óvissan sem fylgdi faraldrinum. Mörgum fannst þeim bera skylda til að gera sitt til að koma í veg fyrir útbreiðslu veirunnar. Það gerðu þau með því að virða sóttvarnareglur og láta bólusetja sig. Þátttakendur í Bretlandi og á Íslandi gátu séð jákvæða þætti við ástandið eins og það að geta eytt meiri tíma með fjölskyldunni (Thompson et al., 2021). Rannsóknir frá Bandaríkjunum og Bretlandi sýndu að líkt og hér á landi, notuðu börn tölvuleiki, Zoom og önnur forrit til að halda sambandi við vini á tímum samkomutakmarkana (Swank et al., 2022; Thompson et al., 2021). Skólahald á Íslandi beyttist mikið vegna faraldursins og á tímum þurftu börn að stunda fjarnám. Það hentaði börnum mis vel og greindu þau bæði frá kostum og göllum fjarnámsins. Bandarísk rannsókn sýndi svipaðar niðurstöður hvað varðar sköðun barna á fjarnámi. Börnum sem fannst þægilegt að vera í fjarnámi sögðu námsefnið vera auðveldara en áður, að þau hefðu meiri frítíma, það væri meiri sveiganleiki hvað varðar skil á verkefnum og að það væri meiri friður til að læra heima. Aðrir höfðu hins vegar aðra reynslu og sögðu námsefnið erfiðara en áður og að það væru fleiri verkefni þrátt fyrir minni kennslu. Einnig minntust þau á tækniörðugleika sem fylgdu því að stunda námið í gegnum tölvur.

Börn í Bandaríkjum, líkt og á Íslandi, voru bjartsýn varðandi framtíðina og voru þakklát fyrir að vera heilsuhaust og enn á lífi því annað fólk í heiminum hefði það verri (Swank et al., 2022).

Svíþjóð brást við á annan máta en mörg önnur lönd, en þar var skólum ekki lokað. Fólki var þó ráðlagt að takmarka samkipti við hvert annað og þvo og spritta hendur vel. Höfundar greinarinnar *Young children's voices in an unlocked Sweden during the COVID-19 pandemic* (2022) framkvæmdu rannsókn um kvíða barna á tímum COVID-19. Rannsóknin var bæði eigindleg og meginleg. Í eigindlega hlutanum komu upp fjögur þemu. Það fyrsta var geta barnanna til að líta á bjartar hliðar ástandsins eins og t.d. að hafa meiri tími með foreldrum og geta eytt meiri tíma úti að leika sér. Þau eiga það sameiginlegt með börnunum á Íslandi sem fannst einnig gaman að eyða meiri tíma með fjölskyldu. Þar að auki voru börn héraendis þakklát fyrir góða heilsu, frí frá skóla, að búa á Íslandi o.fl. Næsta þema var áhyggjur af öðrum og líkt og í íslensku rannsókninni höfðu börn áhyggjur af því að ásvinir myndu smitast, sérstaklega ömmur og afar. Börn héraendis og í Svíþjóð áttu það einnig sameiginlegt að hafa áhyggjur af því að smita aðra af vírusnum. Þriðja þema sænsku rannsóknarinnar var söknuður. Börn í Svíþjóð og á Íslandi söknuðu þess mikið að hitta ættingja og vini. Síðasta þemað var takmarkanir í afþreyingu og félagslífi. Vegna veirunnar gátu börn ekki stundað allskyns afþreyingu eins og t.d. fara í sund, en það er einnig eitt af því sem íslensku börnin söknuðu mikið. Þegar eigindlegar og meginlegar niðurstöður sænsku rannsóknarinnar voru teknar saman kom í ljós að almennt þjáðust börnin ekki af miklum kvíða þótt þau hafi haft áhyggjur af smitum (Jenholt Nolbris et al., 2022).

Heimildir

Jenholt Nolbris, M., Ragnarsson, S., Brorsson, A.-L., Garcia de Avila, M., Forsner, M., Kull, I., Olinder, A. L., Mattson, J., Nilsson, S., Rullander, A.-C., Rydström, L.-L., Olaya-Contreras, P., & Berghammer, M. (2022). Young children's voices in an unlocked Sweden during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(6), 693–702. <https://doi.org/10.1177/14034948221108250>

Með COVID-19. (e.d.). Covid.is. <https://www.covid.is/undirflokkar/einkenni>

Sóttkvi. (e.d.). Covid.is. <https://www.covid.is/undirflokkar/sottkvi>

Swank, J. M., Weaver, J. L., & Prikhidko, A. (2022). Children and Adolescents' Lived Experiences During the COVID-19 Pandemic. *The Family Journal*, 30(2), 184–190. <https://doi.org/10.1177/10664807211052303>

Thompson, J., Spencer, G., & Curtis, P. (2021). Children's perspectives and experiences of the COVID-19 pandemic and UK public health measures. *Health Expectations*, 24(6), 2057–2064. <https://doi.org/10.1111/hex.13350>

Vidbrögð á Íslandi. (e.d.). Covid.is. <https://www.covid.is/undirflokkar/vidbrogd-a-islandi>