



# Stuðningur við kennara fyrir EININGU 1: VIÐBÚNAÐUR OG VIÐBRÖGÐ HEIMILA VIÐ HAMFÖRUM

ÞÁLFUNARLOTA 5: Að skilja sálræn  
viðbrögð fólks við hamförum á heimilum

Höfundur: Neotalentway / VETREADY Project Partnership

Verkefnisnúmer: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by  
the European Union

Þetta verkefni er styrkt af Evrópusambandinu. Þær skoðanir og þau viðhorf sem koma hér fram eru þó eingöngu á ábyrgð höfunda og endurspegla ekki endilega sjónarmið Evrópusambandsins eða Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Hvorki Evrópusambandið né styrkveitendur bera ábyrgð á innihaldi verkefnisins.



# Yfirlit yfir leiðsögn fyrir kennara

Þessi glærupakki fyrir kennara er ætlaður til að fylgja þjálfunarlotunni **Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum á heimilum** og veita sérsniðnar leiðbeiningar til að styðja við árangursríka framkvæmd þjálfunarlotunnar.

Markmiðið er að styðja kennara við að:

- Skilja helstu **markmið þessarar** þjálfunarlotu innan einingarinnar
- Beita **viðeigandi kennsluaðferðum og verkfærum** til að virkja nemendur í starfs- og verknámi, endurmenntun og innflytjendasamfélögum
- Stýra **verkefnum** af öryggi, hvetja nemendur til íhugunar og styðja við að þekkingin festist í sessi
- Aðlaga framkvæmd lotunnar að **ólíkum kennsluformum** (staðnám, fjarnám, blandað nám) og ólíkum þörfum nemenda

*Athugið: Að ljúka þessari þjálfunarlotu og tilheyrandi fjölvalsprófi stuðlar að faglegri þróun kennara og getur leitt til viðurkenningu.*

# Námsefni þjálfunarlotunnar

1. Tilgangur þjálfunarlotunnar
2. Markmið þjálfunarlotunnar
3. Inngangur: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum á heimilum
4. Lykilhugtök
5. Að skilja mikilvægi lotunnar
6. Hvers vegna þessi þjálfunarlota skiptir máli
7. Náttúruhamfarir í samhengi við sálræn viðbrögð
8. Jarðskjálftar
9. Flóð
10. Eldar
11. Stormar og fellibylir
12. Eldvirkni / hraun
13. Staldráðu við og veltu fyrir þér
14. Tækni-/iðnaðarhamfarir
15. Heimiliseldar
16. Gasleki
17. Vatns- eða rafmagnsbilun
18. Lítil efnaleki
19. Staldráðu við og veltu fyrir þér
20. Líffræðilegar/heilsutengdar hamfarir
21. Heimsfaraldur eða farsóttir
22. Matareitrun
23. Dýrasjúkdómafaraldur
24. Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir
25. Til frekari skoðunar

# Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

## Kennsluaðferð 1: Umræða byggð á atburðarás

Þessi aðferð hvetur nemendur til gagnrýnninnar hugsunar, áhættugreiningar og þess að beita þekkingu í raunhæfum aðstæðum þar sem hamfarir á heimili og sálrænt álag koma við sögu. Hún er sveigjanleg bæði í staðnámi og fjarnámi og hentar því vel ólíkum hópum nemenda. Umræður sem byggja á atburðarás hjálpa nemendum að þróa hagnýt bjargráð og bæta ákvarðanatöku. Þær dýpka einnig skilning á námsefninu og styðja við jafningjanám, meðal annars með því að gera andleg viðbrögð í krísu eðlileg og viðurkennd

## Dæmi um framkvæmd:

Eftir að farið hefur verið yfir glærurnar **um heimsfaraldra og sálrænt álag á heimili** leggur kennarinn fram atburðarás: „*Þú ert í sóttkví með fjölskyldunni. Einangrun hefur aukið kvíða og einn fjölskyldumeðlimur upplifir að hann sé yfirbugaður af stöðugum fréttauppfærslum. Hvað gerir þú fyrst?*“ Nemendur ræða síðan möguleg viðbrögð í hópum (e. breakout rooms) (í fjarnámi) eða í smærri hópum (í staðnámi), deila síðan aðferðum og ígrunda röksemdina á bak við val sitt.

# Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

## Kennsluaðferð 2: Hlutverkaleikur

Þessi aðferð hjálpar nemendum að byggja upp samkennd, samskiptahæfni og færni í streitustjórnun með því að setja sig í spor einstaklinga sem upplifa andlegt álag vegna hamfara á heimili. Hún eykur tilfinningavitund, virka hlustun og æfingu í stuðningsríkum viðbrögðum, sem er lykilatriði í sálrænni skyndihjálp.

**Dæmi um framkvæmd:** Eftir að hafa kynnt glærurnar um **matareitrun og kvíða á heimili** skipuleggur kennarinn hlutverkaleik: *Einn nemandi leikur foreldri sem finnur fyrir sektarkennd eftir að hafa óvart borið fram skemmdan mat fyrir fjölskylduna. Annar nemandi leikur stuðningsríkan fjölskyldumeðlim eða aðila sem veitir sálræna skyndihjálp.* Hópurinn ígrundar að lokum hvað virkar best til að róa tilfinningar, veita fullvissu og koma í veg fyrir að streita magnist upp.

# Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

## Kennsluaðferð 3: Dagbókarskrif

Þessi aðferð hvetur nemendur til að staldra við, ígrunda og tengja persónulega við þær sálrænu áskoranir sem hamfarir á heimili geta skapað. Með stuttum dagbókarfærslum vinna nemendur úr tilfinningum, greina eigin bjargráð og styrkja viðnámsþrótt. Dagbókarskrif styðja jafnframt við langtímaminni og sjálfsvitund.

**Dæmi um framkvæmd:** Eftir glærurnar um **heimsfaraldra og streitu sem tengist sóttkví** biður kennarinn nemendur um að skrifa stutta ígrundun: „*Hugsaðu um tíma þegar þú upplifðir einangrun, streitu eða kvíða á heimili. Hvað hjálpaði þér að takast á við það? Hvað myndir þú gera öðruvísi nú?*“ Nemendur geta síðan (af fúsum og frjálsum vilja) deilt hugleiðingum í smærri hópum eða haldið dagbókinni fyrir sig sjálfa, sem styrkir skilaboðin um að andlegur viðbúnaður sé jafn mikilvægur og líkamlegt öryggi.

# Ráð til að hvetja nemendur til þátttöku

## Notaðu raunveruleg dæmi sem nemendur tengja við

Byrjaðu á stuttum og sjónrænum dæmum úr staðbundnum eða kunnuglegum aðstæðum, til dæmis skyndilegu flóði í kjallara, smáskriðu sem hefur áhrif á lóðina, óvæntri bilun í hitakerfi á veturnum eða ótta vegna efnaleka í nærumhverfinu. Þetta gerir efnið áþreifanlegt, sérstaklega fyrir nemendur af erlendum uppruna sem kunna að búa við aðrar heimilisaðstæður.

## Stuðlaðu að inngildandi umræðu

Byrjaðu á einföldu og skýru máli, án óþarfa tækniorða. Leyfðu nemendum að vinna saman á því tungumáli sem þeir kjósa og hvettu þá til að útskýra hugtök og efni hver fyrir öðrum. Fyrir nemendur af erlendum uppruna getur líka verið gagnlegt að hafa lykilhugtök eða stuttar setningar á fleiri en einu tungumáli þegar það er hægt.

## Skapaðu öruggt rými

Forðastu að dæma aðgerðir aðra (t.d. „Af hverju rýmdi fólk ekki strax?“). Spyrðu frekar: „Hvaða fleiri valkostir voru í boði í þessum aðstæðum?“ — þannig helst umræðan opin og án ásakana.

## Haltu jafnvægi á milli rökvísi og samkenndar

Sameinaðu greiningartæki, til dæmis viðbragðsáætlanir heimilisins og einfaldan gátlista til að halda ró og stjórna streitu, við spurningar sem kalla fram tilfinningalega ígrundun. Til dæmis: „Hvernig gæti íbúum liðið ef þeir sitja fastir heima í flóði eða rafmagnsleysi?“ Þannig fá nemendur í endurmenntun skýra uppbyggingu og nemendur í starfs- og verknámi tengjast efninu betur og taka því virkari þátt.



# Aðlögunarleiðir

## Staðnám

- Nemendur taka þátt í mismunandi atburðarásum: t.d. einstaklingur sem upplifir skelfingu eftir jarðskjálfta, foreldri sem finnur fyrir sektarkennd eftir að hafa ekki haldið börnum öruggum í flóði eða nágranni sem sýnir vonleysi eftir að hafa misst heimili sitt í bruna.
- Unnið er í þörum eða litlum hópum til að ræða möguleg viðbrögð fórnarlamba (skelfing, sektarkennd, ótti, einangrun) og æfa viðbrögð, svo sem virka hlustun, að staðfesta tilfinningar og jarðtengingaræfingar.
- Kennari stýrir umræðunni, leggur fram kveikjur (t.d. „Hvernig gæti þessum einstaklingi liðið núna?“ og „Hvaða stuðningur gæti dregið úr vanlíðan?“) og útskýrir hvernig meginreglur sálrænnar skyndihjálpar eiga við um andleg viðbrögð fórnarlamba.

**Nauðsynleg efni:** útprentuð blöð með frásögnum fórnarlamba, gátlisti um streitu-/áfallaviðbrögð, tilfinningakort, tússpennar og skjávarpi fyrir sjónræn dæmi.

## Fjarnám

Nemendur horfa á stutt myndbönd eða lesa stuttar frásagnir sem sýna andleg viðbrögð fólks í hamförum (t.d. barn sem neitar að sofa eftir bruna eða aldraður einstaklingur sem sýnir rugling eftir rýmingu).

Eftir hvert myndband/tilfelli fara nemendur í hópa til að ræða: „Hvaða merki um vanlíðan tekur þú eftir?“ og „Hvernig myndir þú bregðast við til að veita huggun og tryggja öryggi?“

Síðan koma hóparnir saman og kennari veitir endurgjöf, með áherslu á að beita meginreglum sálrænnar skyndihjálpar.

**Nauðsynleg verkfæri:** Zoom + hópar (e. breakout rooms), skjádeiling, sameiginleg forrit (Padlet eða Miro) til að skrá athuganir á viðbrögðum og stuðningsaðferðum, glærur með umræðukveikjum.



# Helstu ESCO-færniþættir sem fjallað er um í þessari þjálfunarlotu

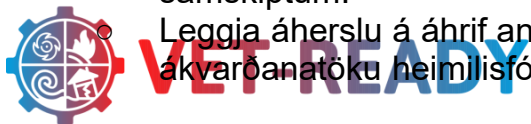
Markviss þverfagleg ESCO-færniflokkun: T3.3 – Viðhalda jákvæðu viðhorfi Hæfni sem þróast: Viðhalda viðnámsþrótti, veita tilfinningalegan stuðning, takast á við óvissu, taka ígrundaðar ákvarðanir

## Viðhalda viðnámsþrótti

- **Æft með:** Glærum sem segja nemendum að *staldra við og velta fyrir sér* og sem segja frá hamförum á heimili (t.d. húsburna, gasleka eða rafmagnsleysi).
- **Kennari dregur fram þessa færni með því að:**
  - Hvetja nemendur til að ígrunda hvernig má halda ró og yfirvegundir álagi.
  - Stýra umræðu um mismunandi aðferðir til að viðhalda viðnámsþrótti þegar óvissa ríkir í neyðaraðstæðum á heimili.

## Veita tilfinningalegan stuðning

- **Æft með:** Umræðum sem byggja á mögulegri atburðarás, þar sem nemendur taka þátt í hlutverkaleik og styðja heimilisfólk í neyð (t.d. að hjálpa börnum eða öldruðum að halda ró í skyndilegu rafmagnsleysi eða smávægilegu efnaslysi).
- **Kennari dregur fram þessa færni með því að:**
  - Leiðbeina nemendum að æfa virka hlustun og samkennd í samskiptum.
  - Leggja áherslu á áhrif andlegs stuðnings á heildaröryggi og ákvarðanatöku heimilisfólks.



## Takast á við óvissu

- **Æft með:** Glærum sem fjalla um ófyrirsjáanlegar neyðaraðstæður á heimili (t.d. skyndilegt flóð, minniháttar byggingarskemmdir eða einangrun í heimsfaraldri).
- **Kennari dregur fram þessa færni með því að:**
  - Stýra ígrundun í hóp um tilfinningaviðbrögð og aðlögunarhæfar aðferðir.
  - Hvetja til samanburðar á ólíkum tegundum hamfara á heimili og þeim óvissu niðurstöðum sem þær geta haft í för með sér.

## Taka ígrundaðar ákvarðanir

- **Æft með:** glærum sem kynna tilteknar tegundir heimilishamfara (t.d. smávægileg efnaslys, gasleka og matarmengun), þar sem nemendur móta og meta viðbragðsáætlanir.
- **Kennari dregur fram þessa færni með því að:**
  - Stýra leiðbeindri hópumræðu þar sem valdar aðgerðir eru rökstuddar bæði rökrænt og með samkennd.
  - Hvetja nemendur til að hafa andlega líðan heimilisfólks í huga þegar ákvarðanir eru teknar.



Co-funded by  
the European Union

# Leiðbeiningar vegna námsmats – Hvernig á að fylgjast með framförum nemenda

Undir lok þessarar þjálfunarlotu ljúka nemendur 10 spurninga fjölvalsprófi sem er ætlað að meta skilning þeirra á lykilhugtökum sem farið var yfir í lotunni.

## Aðrar matsaðferðir:

### 1. Röðun tilfinningaviðbragða

- **Hvernig virkar þessi aðferð?** Nemendur fá 3–4 stuttar atburðarásir sem tengjast hamförum á heimili (t.d. minniháttar eldsvoða í eldhúsi, gasleka eða rafmagnsleysi í miklum hita). Síðan raða nemendur upp þeim viðbrögðum sem myndu best styðja við andlega vellíðan heimilisfólks.
- **Hvað sýnir þessi aðferð?** Þessi aðferð sýnir getu nemenda til að forgangsraða andlegum stuðningi, draga úr streitu og taka ákvarðanir fyrir sig og aðra á heimilinu. Hún endurspeglar hversu vel þeir geta beitt meginreglum sálrænnar skyndihjálpár í raunhæfu heimilishamförum.

### 2. Bjargráðaáætlun – áskorun

- **Hvernig virkar þessi aðferð?** Eftir stutt myndband eða kynningu á atburðarás búa nemendur til skref-fyrir-skref bjargráðaáætlun fyrir heimilisfólk og tilgreina aðgerðir til að halda ró, draga úr kvíða og tryggja öryggi.
- **Hvað sýnir þessi aðferð?** Hún metur getu nemenda til að setja saman upplýsingar, sjá fyrir sér andlegar þarfir og beita aðferðum til að styrkja viðnámsprótt í heimilishamförum.



Co-funded by  
the European Union

# Viðbótarefni til stuðnings

## SAMHSA Disaster Behavioral Health Resources

- Tengill: <https://library.samhsa.gov/>
- Lýsing: Yfirgripsmikill vettvangur sem býður upp á verkfærakistur, leiðbeiningar og þjálfunarefni um andlega heilsu í hamförum, þar á meðal aðferðir til að styðja við andlega vellíðan í hamförum á heimili.

## Emergency Preparedness Toolkit: Post-Event Trauma

- Tengill: <https://www.aft.org/our-community/disaster-relief-emergency-preparedness/emergency-preparedness-toolkit-post-event>
- Lýsing: Aðgengilegt efni fyrir kennara og heilbrigðisstarfsfólk til að styðja börn og fjölskyldur í kjölfar hamfara á heimili, með áherslu á áfallamiðuð samskipti og tilfinningalegan stuðning.

## Canadian Psychological Association: Resources for Responding to Emergencies and Disasters

- Tengill: <https://cpa.ca/public/resources/>
- Lýsing: Safn efna sem Canadian Psychological Association hefur þróað til að styðja við að takast á við og bregðast við ólíkum neyðaraðstæðum og hamförum, þar á meðal þeim sem verða í heimilisumhverfi.

# Heimildir

- **American Federation of Teachers (AFT).** (n.d.). *Emergency preparedness toolkit: Post-event trauma*. AFT. <https://www.aft.org/our-community/disaster-relief-emergency-preparedness/emergency-preparedness-toolkit-post-event>
- **Canadian Psychological Association (CPA).** (n.d.). *Resources for responding to emergencies and disasters*. CPA. <https://cpa.ca/public/resources/>
- **European Skills, Competences, Qualifications and Occupations (ESCO).** (n.d.). *ESCO classification portal*. European Commission. <https://esco.ec.europa.eu/en/classification>
- **Fang, D., Thomsen, M. R., & Nayga, R. M. (2021).** The association between food insecurity and mental health during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21, 607. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10631-0>
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).** (n.d.). *Disaster Technical Assistance Center (DTAC) resources*. SAMHSA. <https://library.samhsa.gov/>

# SAMSTARFSAÐILAR



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

# Gangi ykkur vel með VET-READY

## EINING 1: Viðbúnaður og viðbrögð heimila við hamförum

### ÞJÁLFUNARLOTA 5: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum

FYLGDU OKKUR



<https://vetready.eu/>