



Stuðningur við kenningar fyrir EININGU 2: VIÐBÚNAÐUR OG VIÐBRÖGÐ VIÐ HAMFÖRUM Á ALMANNAFÆRI OG Á STÓRUM SAMKOMUSTÖÐUM

**ÞJÁLFUNARLOTA 11: Að skilja sálræn
viðbrögð fólks við hamförum á almannafæri
og á stórum samkomustöðum**

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 endurspeгла 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 sem stuðningur við þjálfunarlotuna ***Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum á almannafæri og á stórum samkomustöðum*** og veitir hann markvissar 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
- Aðlagja 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 þessarar þjálfunarlotu

1. Tilgangur þjálfunarlotunnar
2. Markmið þjálfunarlotunnar
3. Inngangur: Að skilja sálræn viðbrögð fórnarlamba á almannafæri og á stórum samkomustöðum
4. Lykilhugtök
5. Að skilja mikilvægi lotunnar
6. Af hverju þessi þjálfunarlota skiptir máli
7. Náttúruhamfarir
8. Jarðskjálftar
9. Flóð
10. Eldsvoðar
11. Óveður og fellibylir
12. Hitabylgjur
13. Staldráðu við og veltu fyrir þér
14. Tæknilegar og iðnaðarhamfarir
15. Eldsvoðar
16. Efnaleki
17. Bilarnir í innviðum
18. Staldráðu við og veltu fyrir þér
19. Heilsutengdar hamfarir á almannafæri og á stórum samkomustöðum
20. Heimsfaraldrar og smitsjúkdómar
21. Heilbrigðisneyðarástand
22. Staldráðu við og veltu fyrir þér
23. Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir
24. Til frekari skoðunar

Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

Kennsluaðferð 1: Umræða byggð á atburðarás

Þessi aðferð hvetur nemendur til að hugsa gagnrýnið, greina áhættu og beita þekkingu á raunhæfar hamfaraaðstæður á almannafæri og stórum samkomustöðum. Hún hentar bæði í staðnámi og fjarnámi og er því auðvelt að aðlaga að fjölbreyttum hópum nemenda.

Dæmi um framkvæmd:

Eftir að farið hefur verið yfir glærurnar um sálræn viðbrögð fórnarlamba leggur kennari fram atburðarás: „Þú ert hluti af teymi starfsfólks á tónlistarhátíð. Skyndilega kviknar í nálægt sviðinu. Skelfing breiðist hratt út; sumir fara hratt að útgöngum á meðan aðrir lamaast af skelfingu. Hvað myndirðu gera fyrst til að tryggja bæði líkamlegt öryggi og andlegan stuðning?“

Nemendum er skipt upp í hópa (breakout rooms í fjarnámi eða hópumræður í staðnámi). Hver hópur leggur til aðgerðir með hliðsjón af bæði verklegu öryggi og andlegum stuðningi. Að því loknu deila hóparnir lausnum sínum og kennari leiðir ígrundun um hvers vegna ákveðin viðbrögð draga úr hræðslu og efla viðnámsþrótt, og tengir ákvarðanir við lykilhugtök úr lotunni.

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 eru undir andlegu álagi í **neyðarástandi á almannafæri og stórum samkomustöðum**. Hún hentar bæði í staðnámi og fjarnámi og styrkir **virka hlustun, tilfinningavitund og stuðningsrík viðbrögð** sem eru lykilatriði í sálrænni fyrstu hjálp.

Dæmi um framkvæmd:

Eftir að farið hefur verið yfir glærur um **eldsvoða og hræðslu** setur kennari upp hlutverkaleik:

- Einn nemandi leikur **tónleikagest** sem er í áfalli og aðskilinn frá sínum hópi.
- Annar leikur **starfsmann** sem veitir sálræna fyrstu hjálp.

Nemendur æfa **róleg samskipti, hughreystingu og jarðtengingartækni**. Að því loknu fer fram ígrundun í hópi þar sem fjallað er um:

- Hvaða aðferðir drógu úr hræðslu,
- Hvernig samkennd hafði áhrif á hegðun fórnarlambins,
- Hvernig viðbragðsaðilar vega saman **öryggi mannfjöldans og stuðning við einstaklinga**, og tengja þetta við **tilfinningalega ofkólnum, tilfinningalegan doða og neyðarástand**.

Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

Kennsluaðferð 3: Leidd ígrundun í dagbók

Þessi aðferð hvetur nemendur til að **staldra við, ígrunda og tengja eigin reynslu** við þær áskoranir sem hamfarir á **almannafæri og stórum samkomustöðum** geta skapað. Með því að skrifa stuttar færslur í dagbók vinna nemendur úr tilfinningum, átta sig á eigin bjargráðum og efla viðnámsþrótt sinn. Dagbókarskrif styðja einnig **langtímaminni og sjálfsvitund**, og hjálpa nemendum að skilja mikilvægi andlegs viðbúnaðar í neyðartilvikum.

Dæmi um framkvæmd:

Eftir að farið hefur verið yfir glærur um **jarðskjálfta og hræðslu** biður kennari nemendur um að skrifa stutta íhugun:

„Hugsaðu um tíma þegar þú varst á fjölmönnum stað og varst kvíðinn, ringlaður/-u eða óörugg/-ur. Hvernig brást þú við? Hvaða aðferðir hjálpuðu þér að ráða við aðstæðurnar og hvað myndirðu gera öðruvísi í dag ef þú stæðir frammi fyrir hamförum á stórum samkomustað?“

Nemendur geta valið að **deila innsýn sinni með hópnum** (til að efla samkennd og skilning jafningja) eða **halda dagbókinni fyrir sig** (til að hvetja til persónulegrar ígrundunar). Verkefnið undirstrikar að þættir eins og **viðnámsþróttur og tilfinningastjórnun** eru jafn mikilvægir og verklegur viðbúnaður í neyðarástandi.

Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

Kennsluaðferð 4: Gátlistaverkefni

Þessi aðferð hvetur nemendur til að beita hugtökum sem tengist andlegum viðbúnaði á virkan hátt í tengslum við hamfarir á almannafæri og á stórum samkomustöðum. Með því að fylla út skipulagðan gátlista meta nemendur áhættu, ígrunda ákvarðanatöku og æfa aðferðir til að efla viðnámsþrótt og öryggi mannfjöldans.

Dæmi um framkvæmd: Eftir að farið hefur verið yfir glærur um hræðslu í mannfjölda og neyðartilvik á almannafæri biður kennari nemendur um að vinna með gátlista: nemendur þurfa að greina hættur á fjölmönnum stað, ákveða hvernig bregðast skuli við fólki í uppnámi, skipuleggja samskiptaáætlanir og ígrunda eigin tilfinningaviðbrögð og bjargráð. Nemendur geta rætt innsýn í smáhópum eða unnið gátlistann einir. Verkefnið undirstrikar að þættir eins og viðnámsþróttur, tilfinningastjórnun og skilvirk ákvarðanataka eru jafn mikilvægir og verklegur viðbúnaður.

Ráð til að virkja nemendur

Nýttu mismunandi möguleika

Notaðu stutt myndskreið, hljóðupptökur eða myndir sem sýna viðbrögð mannfjölda í neyð (t.d. rýmingaræfingar á leikvangi, brunaviðvaranir í neðanjarðarlest, troðning á hátíðum). Þetta hjálpar nemendum að sjá fyrir sér streituviðbrögð og gerir námið fjölbreyttara, sem getur verið sérstaklega gagnlegt fyrir nemendur úr innflytjendasamfélög sem hafa ólíka fyrri reynslu.

Notaðu hlutverkaleiki

Skiptu nemendum í hópa og úthlutaðu þeim mismunandi hlutverkum, sumir geta t.d. verið fórnarlömb, viðbragðsaðilar eða umsjónaraðilar mannfjöldans. Biddu þá um að herma eftir ákvarðanatöku undir álagi og ígrunda síðan tilfinningaleg og andleg viðbrögð. Hlutverkaleikir efla samkennd, sjónarhornaskipti og dýpri skilning á viðbrögðum fórnarlamba í hamförum á almannafæri.

Leggðu áherslu á menningarlegan mun

Ræddu hvernig menningarleg viðmið hafa áhrif á hegðun mannfjölda og viðbrögð við hræðslu (t.d. röðun í biðröð, traust til yfirvalda, kynbundin öryggisatriði). Hvetjið nemendur til að deila dæmum úr eigin samfélögum til að efla samtalið og samanburðargreiningu.

Tengdu kenningu strax við hagnýt viðbrögð

Eftir að þú hefur útskýrt sálræn viðbrögð fórnarlamba, eins og t.d. tilfinningalegan doða, skaltu strax tengja þau við framkvæmanlegar aðgerðir (t.d. örugga leiðsögn að útgöngum, róandi samskiptatækni). Þetta styrkir nám með því að sýna tengingu við raunverulegan viðbúnað í neyð.

Hvetjið til ígrundunarskrifa

Biddu nemendur um að skrifa stuttar íhugunarfærslur eftir hvert tilvik: „Hvernig myndi mér líða í þessum aðstæðum?“ eða „Hvaða þættir gætu haft áhrif á hegðun mína í slíku neyðarástandi?“ Ígrundunarskrif efla sjálfsvitund og festa í sessi bæði tilfinningalegan og vitsmunalegan skilning á sálrænum viðbrögðum fórnarlamba í neyð.

Aðlögunarleiðir

Staðnám

- **Atburðarásastöðvar:** Aðstæður hamfara á stórum viðburðastöðum (hræðsla á tónleikum, bruni á leikvangi, rafmagnsleysi í neðanjarðarlest).
- **Hópavinna:** Pör eða hópar ræða bjargráð, rounartækni og sálræna fyrstu hjálp.
- **Hlutverk kennara:** Leiðir ígrundun um sálræn viðbrögð og stýrir umræðu um hegðun í mannfjölda.
- **Efni og gögn:** Atburðarásarkort, gátlistar, tilfinningarit, tússpennar og skjávarpi sem sýnir stutt myndскеið.

Fjarnám

- **Myndskeið:** Brot úr hamförum á opinberum stöðum (rýming á hátíð, bruni, efnaleki).
- **Hópar (e. breakout rooms):** Umræða um stuðningsaðferðir og streitustjórnun; skrá hugmyndir á sameiginlega töflu.
- **Samantekt í hóp:** Hver hópur deilir niðurstöðum; kennari styrkir lykilatriði um sálræna fyrstu hjálp og hegðun í mannfjölda.
- **Verkfæri:** Zoom, Padlet/Miro/Google Jamboard, glærur með myndrænu efni og myndскеiðum.

LykilESCO-hæfni sem unnið er með í þessari þjálfunarlotu

Markviss þverfagleg ESCO-hæfniflokkun: T3.3 – Viðhalda jákvæðu viðhorfi Kjarnahæfni sem þróuð er: Viðhalda viðnámsprótti, veita tilfinningalegan stuðning, takast á við óvissu, taka ígrundaðar ákvarðanir

Viðhalda viðnámsprótti

- **Þjálfað með:** „Staldræðu við og veltu fyrir þér“ glærum sem fjalla um mögulegar atburðarásir (bruna, gasleka, rafmagnsleysi).
- **Kennarar undirstrika þessa hæfni með því að:**
 - Hvetja til ígrundunar um að halda ró sinni og yfirvegum undir álagi.
 - Leiða umræðu um aðferðir til að viðhalda viðnámsprótti þrátt fyrir óvissu á heimili.

Veita tilfinningalegan stuðning

- **Þjálfað með:** Glærum og hlutverkaleik þar sem einstaklingur (börn, aldraðir) eru studdir í neyðarástandi.
- **Kennarar undirstrika þessa hæfni með því að:**
 - Leiðbeina nemendum, veita þeim hughreystingu og tjá sig með samkennd í huga.
 - Leggja áherslu á áhrif andlegs stuðnings á öryggi og ákvarðanatöku.

Takast á við óvissu

- **Þjálfað með:** Glærum sem fjalla um ófyrirsjáanleg neyðarástand (flóð, skemmdir á mannvirkjum, einangrun).
- **Kennarar undirstrika þessa hæfni með því að:**
 - Leiða ígrundun um tilfinningaleg viðbrögð og aðlögunaraðferðir.
 - Hvetja til samanburðar á ólíkum hamförum og ófyrirsjáanlegum afleiðingum þeirra.

Taka ígrundaðar ákvarðanir

- **Þjálfað með:** Glærum sem sýna mismunandi tegundir hamfara á almannafæri (efnaleki, gasleki, matarmengun), þar sem nemendur móta viðbragðsáætlanir.
- **Kennarar undirstrika þessa hæfni með því að:**
 - Leiða umræður þar sem aðgerðir eru rökstuddar á rökrænan og samkenndan hátt.
 - Hvetja til þess að tekið sé mið af andlegri velferð við ákvarðanatöku.

Leiðbeiningar vegna námsmats – Hvernig á að fylgjast með framförum nemenda

Undir lok þessarar þjálfunarlotu ljúka nemendur **krossaprófi með 10 fjölvalsspurningum** sem er ætlað að meta skilning þeirra á lykilhugtökum sem farið er yfir í lotunni. Prófið metur þekkingu, skilning á sálrænum viðbrögðum fórnarlamba hamfara og beitingu bjargráða í neyð á almannafæri og á heimili.

Aðrar matsaðferðir

1. Röðun viðbragða

Hvernig þessi aðferð virkar:

Nemendur skoða 3–4 atburðarásir sem einkennast af hamförum (t.d. eldur í eldhúsi, gasleki, rafmagnsleysi) og raða viðbrögðum eftir því hvaða viðbrögð passa best við aðstæður.

Hvað þetta sýnir:

- Getu til að forgangsraða tilfinningalegum stuðningi, stjórna streitu og taka ákvarðanir.
- Beitingu meginreglna og skilning á sálrænum viðbrögðum fórnarlamba.

2. Áskorun: Bjargráðaáætlun

Hvernig það virkar:

Eftir atburðarás eða myndskleið setja nemendur saman áætlun um hvernig þær ætla að halda ró, draga úr kvíða, tryggja öryggi og veita einstaklingum hughreystingu.

Hvað þetta sýnir:

- Getu til að draga saman upplýsingar og beita aðferðum til að efla viðnámsþrótt.
- Viðbúnað til að styðja velferð einstaklinga með hagnýtum og skilvirkum aðgerðum.



Co-funded by
the European Union

Viðbótarefni til stuðnings

1. SAMHSA Disaster Behavioral Health All-Hazards Planning Guidance

- **Tengill:** <https://store.samhsa.gov/product/Disaster-Behavioral-Health-All-Hazards-Planning-Guidance/PEP24-01-031>
- **Lýsing:** Þetta ítarlega yfirlit veitir almenna fræðslu og lýsir verkefnum á mismunandi stigum viðbragða og endurheimtar, sem nýtast við ýmsar tegundir neyðarástands.

2. Disaster Psychosocial Support (Provincial Health Services Authority, BC)

- **Tengill:** <https://www.phsa.ca/our-services/programs-services/health-emergency-management-bc/provincial-psychosocial-services/disaster-psychosocial-support>
- **Lýsing:** Þetta úrræði lýsir sálrænni fyrstu hjálp í kjölfar stórfelldra atburða og býður upp á skammtímastuðning sem hjálpar fólki að takast á við streitu og sterkar tilfinningar eftir hamfarir.

3. Coping with Emergencies, Disasters, and Violent Events (Canadian Psychological Association)

- **Tengill:** https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/FS_Disasters_Emergencies_ViolentEvents_Feb2022_EN.pdf
- **Lýsing:** Þetta upplýsingablað veitir leiðbeiningar um hvernig einstaklingar geta tekist á við streitu og sterkar tilfinningar eftir hamfarir, neyðarástand og ofbeldisatburði, og undirstrikar hlutverk sálfræðinga við að styðja fórnarlömb og vitni. cpa.ca+2YouTube+2

4. Disaster Response Network (Psychologists' Association of Alberta)

- **Tengill:** <https://psychologistsassociation.ab.ca/about/disaster-response-network/>
- **Lýsing:** Net sálfræðinga og sálfræðiráðgjafa sem hefur þróað kerfi sem getur brugðist tímanlega við áhrifum á geðheilsu af völdum allra tegunda hamfara sem hafa áhrif á íbúa í Alberta, og býður upp á ókeypis sálfræðipjónustu fyrir fórnarlömb og fyrstu viðbragðsaðila.

Heimildir

- European Commission. (2014, November). *Psycho-social support in situations of mass emergency*. Retrieved from https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/system/files/2014-11/psychosocial_aftermath.pdf
- European Commission. (2016, October 7). *Operationalising psychosocial support in crisis | FP7 - CORDIS*. Retrieved from <https://cordis.europa.eu/project/id/312783/reporting>
- European Commission. (2015, December 28). *Psychosocial support in crisis management | PSYCRIS Project*. Retrieved from <https://cordis.europa.eu/article/id/170334-psychosocial-support-in-crisis-management>
- European Commission. (2024, May 22). *European Health Union: Stronger and better prepared for the future*. Retrieved from https://health.ec.europa.eu/latest-updates/european-health-union-stronger-and-better-prepared-future-2024-05-22-0_en
- European Commission. (2025, March 19). *Health*. Retrieved from https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/what/humanitarian-aid/health_en
- European Parliament. (2023, August 1). *Minimum health and safety requirements for the protection of mental health in the workplace*. Retrieved from https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2023/740078/IPOL_STU%282023%29740078_EN.pdf
- European Parliament. (2024, May 22). *EU contribution to humanitarian health initiatives worldwide*. Retrieved from https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2024/766255/EPRS_ATA%282024%29766255_EN.pdf
- European Commission. (n.d.). *Behavioural insights for disaster preparedness*. Retrieved from <https://civil-protection-knowledge-network.europa.eu/behavioural-insights-disaster-resilience>
- European Union Agency for Asylum (EUAA). (2022, August). *Introduction to psychosocial support and guidance in reception*. Retrieved from <https://euaa.europa.eu/training-catalogue/introduction-psychosocial-support-and-guidance-reception>

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 2: VIÐBÚNAÐUR OG VIÐBRÖGÐ VIÐ HAMFÖRUM Á
ALMANNAFÆRI OG Á STÓRUM SAMKOMUSTÖÐUM

**ÞJÁLFUNARLOTA 11: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við
hamförum á almannafæri og á stórum samkomustöðum**

FYLGDU OKKUR



<https://vetready.eu/>