



Stuðningur við kennara fyrir EININGU 3: VIÐBÚNAÐUR VEGNA NEYÐARÁSTANDS Í SKÓGLENDI OG ÓBYGGÐUM

ÞJÁLFUNARLOTA 17: Að skilja sálræn
viðbrögð fólks við hamförum í
skóglendi og óbyggðum

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 sem stuðningur við þjálfunarlotuna **Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum í skóglendi og óbyggðum** 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
- 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 í skóglendi og óbyggðum
4. Lykilhugtök
5. Að skilja mikilvægi lotunnar
6. Af hverju þessi þjálfunarlota skiptir máli
7. Náttúruhamfarir og sálræn viðbrögð fólks við hamförum í skóglendi og óbyggðum
8. Flóð
9. Skógareldar
10. Óveður og fellibylir
11. Öfgakenndur kuldi
12. Staldráðu við og veltu fyrir þér
13. Tæknilegar og iðnaðarhamfarir í óbyggðum
14. Efnaleki
15. Gasleki
16. Gallar í innviðum
17. Staldráðu við og veltu fyrir þér
18. Líffræðilegar og heilsutengdar hamfarir í óbyggðum
19. Matareitrun í óbyggðum
20. Dýrafaraldrar í óbyggðum
21. Læknisfræðileg neyðartilvik með fjölda slasaðra í óbyggðum
22. Staldráðu við og veltu fyrir þér
23. Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir
24. Til frekari skoðunar



Co-funded by
the European Union

Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

Kennsluaðferð 1: Umræða byggð á atburðarás

Þessi aðferð hvetur nemendur til að hugsa á gagnrýnin hátt, greina áhættu og beita þekkingu á raunhæfar líffræðilegar eða heilsutengdar hamfarir í óbyggðum. 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 matareitrun, dýrafaralds og læknisfræðileg neyðartilvik með fjölda slasaðra í óbyggðum leggur kennari fram atburðarás:

„Þú ert í gönguhópi á afskekktu fjallasvæði. Skyndilega fá nokkrir í hópnum meltingarvandamál eftir sameiginlega máltíð, á meðan aðrir verða mjög óttaslegnir og óttast að þeir geti líka orðið fyrir áhrifum. Læknishjálp er ekki til staðar 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 læknisfræðilegum viðbrögðum og andlegum stuðningi. Að því loknu deila hóparnir lausnum sínum og kennari leiðir umræður um hvers vegna ákveðin viðbrögð draga úr hræðslu og efla viðnámsþrótt, og tengir ákvarðanir við lykilhugtök úr lotunni:

Að því loknu deila hóparnir lausnum sínum og kennari leiðir umræður um hvað virkaði og hvað mætti bæta, og tengir ákvarðanir við lykilhugtök lotunnar um viðnámsþrótt:

- Einangrun og eftirlit með þeim sem hafa orðið fyrir áhrifum
- Róleg samskipti og hughreysting
- Verkaskipting til að endurheimta stjórn og draga úr kvíða í hópnum
- Viðhalda rútínu og hreinlætisvenjum



VET READY



Co-funded by
the European Union

Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

Kennsluaðferð 2: Hlutverkaleikur

Nemendur æfa hagnýta færni og ákvarðanatöku í mögulegum aðstæðum í óbyggðum, þar sem þeir sameina líkamleg viðbrögð og andlegan stuðning.

Dæmi: „Á göngu fá sumir einkenni flensu eftir að hafa komist í snertingu við villt dýr, á meðan einn einstaklingur slasar sig. Það tekur nokkra klukkutíma fyrir björgunarsveitina að komast á staðinn“

Möguleg hlutverk:

- **Leiðtogi:** Samhæfir viðbrögð og miðlar skýrum upplýsingum
- **Skyndihjálp:** Einstaklingur sem veitir skyndihjálp og fylgist með einkennum
- **Andlegur stuðningur:** Einstaklingur sem róar hópinn og dregur úr hræðslu
- **Öryggisfulltrúi:** Tryggir öryggi svæðis og skipuleggur birgðir

Framkvæmd:

- Ræðið hvaða aðgerðir drógu úr hræðslu, bættu stjórn og studdu við andlega líðan
- Leikið atburðarásina og takið ákvarðanir undir álagi

Niðurstaða:

- Bætt samskipta-, leiðtoga- og streitustjórnunarhæfni
- Aukið líkamlegt öryggi og andlegur stuðningur í óbyggðum

Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

Kennsluaðferð 3: Leidd ígrundun

Þessi aðferð hjálpar nemendum að festa þekkingu í sessi, tengja reynslu við lykilhugtök og ræða ákvarðanatöku og tilfinningastjórnun.

Dæmi:

Eftir eftirlíkingu eftir aðstæðum eða umræðu um atburðarás (matareitrun, dýrafaraldur eða fjöldaslys) leiðir kennari umræður:

- Hvað gekk vel við að stýra líkamlegri og andlegri vellíðan?
- Hvaða aðgerðir mætti bæta?
- Hvernig höfðu samskipti og verkaskipting áhrif á streitu í hópnum?

Framkvæmd:

- Umræða í hópum eða í allri kennslustofunni
- Nemendur deila reynslu og lærdómi
- Kennari tengir ígrundunina við hugtök lotunnar: einangrun, hughreystingu, viðhalda rútínu og róleg samskipti

Niðurstaða:

- Dýpkar skilning á sálrænum viðbrögðum fórnarlamba hamfara í óbyggðum
- Styrkir hagnýtar aðferðir til að tryggja andlegan stuðning og öryggi
- Hvetur til gagnrýnninnar hugsunar og stöðugra umbóta

Ráð til að virkja nemendur

Notaðu raunhæfar atburðarásir

- Notaðu alvöru frásagnir eða raunveruleg tilfelli (t.d. matareitranir, dýrafaraldra, fjöldaslys).
- Hvetjið nemendur til að leika viðbrögð í hlutverkaleik til að auka innlifun.

Gagnvirkar spurningar

- Staldrðu reglulega við og spurðu leiðbeinandi spurninga: „Hvað myndirðu gera fyrst?“ eða „Hvernig myndirðu róa hópinn?“
- Hvetjið til hópumræðu og stuðning jafningja.

Myndræn hjálpargögn og kort

- Notaðu landakort, kort af alvöru tjaldsvæðum eða skýringarmyndir til að sýna áhættu og örugg svæði.
- Sýndu myndir af hættum (mengaður matur, merki um dýralíf, ótrygg mannvirki) til að gera atburðarásir raunhæfari.

Úthlutaðu hlutverkum

- Gefðu nemendum skýr hlutverk (leiðtogi, einstaklingur sem veitir skyndihjálp, andlegur stuðningur, öryggisfulltrúi) í æfingum.
- Með því að skipta um hlutverk fá allir tækifæri til að takast á við ákvarðanatöku frá ólíkum sjónarhornum.

Aðlögunarleiðir

Staðnám

- Notaðu eftirlíkingar úti eða í kennslustofu til að líkja eftir aðstæðum í óbyggðum, þannig að nemendur geti æft líkamleg viðbrögð og andlegan stuðning.
- Hvetjið til hlutverkaleikja og umræðna í hóp til að efla virkni og jafningjanám.
- Nýttu þér myndræn hjálpargögn, svo sem landakort, myndir eða uppsetningu á „tjaldbúðum“, til að auka skilning.
- Haltu verklega æfingu með skyndihjálparbúnaði, öryggisbúnaði og einföldum leikmunum til að styrkja nám í gegnum reynslu.

Fjarnám

- Skiptu nemendum í hópa (e. breakout rooms) fyrir umræður og hlutverkaleiki til að viðhalda virkni í fjarnámi.
- Deildu landakortum, myndum eða myndskeiðum af hættum í óbyggðum til að skapa raunhæfar aðstæður.
- Notaðu kannanir, próf og forrit til að virkja nemendur og meta skilning.
- Leiðið umræðum með stýrðum ígrundunaræfingum eða sameiginlegri yfirferð, og tengið umræður við hagnýta ákvarðanatöku.
- Notið upptökur af skyndihjálp og öryggisferlum til að styðja við verklegt nám á netinu.

LykilESCO-hæfni sem unnið er með í þessari þjálfunarlotu

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

Viðhalda viðnámsþrótti

Æft með: „Staldráðu við og veltu fyrir þér“- glærum með mismunandi atburðarásum (matareitrun, dýrafaraldrar, fjöldaslys).

Kennarar draga fram þessa færni með því að:

- Hvetja til ígrundunar um að halda ró sinni og yfirvegum undir álagi í óbyggðum eða þar sem úrræði eru takmörkuð.
- Leiða umræðu um aðferðir til að viðhalda viðnámsþrótti þrátt fyrir óvissu og tafir á aðstoð.

Veita tilfinningalegan stuðning

Æft með: Umræðum sem byggðar eru á atburðarás og hlutverkaleikjum þar sem stutt er við hópmeðlimi (börn, aldraða eða kvíðna einstaklinga) í óbyggðum.

Kennarar draga fram þessa færni með því að:

- Leiðbeina nemendum í virkri hlustun, hughreystingu og samkenndri tjáningu.
- Leggja áherslu á áhrif andlegs stuðnings á öryggi hósins og árangursríka ákvarðanatöku.

Takast á við óvissu

Æft með: Glærum sem sýna ófyrirsjáanlegum neyðartilvik (útbrot, skyndileg veikindi, innviðabilanir í óbyggðum)

Kennarar draga fram þessa færni með því að:

- Leiða umræðum um andleg viðbrögð og aðlögunaraðferðir.
- Hvetja til samanburðar á ólíkum hamförum í óbyggðum og ófyrirsjáanlegum afleiðingum þeirra.

Taka ígrundaðar ákvarðanir

Æft með: Glærum þar sem ólík neyðartilvik eru kynnt (matareitrun, fjöldaslys, útbrot), þar sem nemendur móta viðbragðsáætlanir.

Kennarar draga fram þessa færni með því að:

- Leiða umræður þar sem aðgerðir eru rökstuddar á rökrænan hátt.
- Hvetja til þess að tekið sé mið af andlegri velferð hósins við ákvarðanatöku.



VET-READY



Co-funded by
the European Union

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 í óbyggðum og beitingu bjargráða í afskekktum aðstæðum þar sem úrræði eru takmörkuð.

Aðrar matsaðferðir

1. Röðun viðbragða

Hvernig virkar þessi aðferð:

Nemendur skoða 3–4 atburðarásir tengdar óbyggðum (t.d. matareitrun, skyndileg útbrot, veikindi á meðan á göngu stendur) og raða viðbrögðum eftir því hvað styður best við andlega velferð hópsins.

Hvað sýnir þessi aðferð:

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

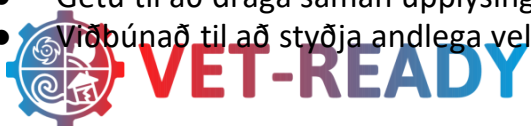
2. Bjargráðaáætlun

Hvernig virkar þessi aðferð:

Eftir atburðarás eða myndskleið setja nemendur saman áætlun um að halda ró, draga úr kvíða, tryggja öryggi og veita hópnum hughreystingu í óbyggðum.

Hvað sýnir þessi aðferði:

- Getu til að draga saman upplýsingar og beita aðferðum til að efla viðnámsþrótt.
- Viðbúnað til að styðja andlega velferð hópsins með hagnýtum aðgerðum undir álagi.



Co-funded by
the European Union

Viðbótarefni til stuðnings

Ritrýndar greinar & tímarit

- Mortimer, A. R. (2023). Psychological first aid for wilderness trauma: Interventions for expedition or search and rescue team members. *Wilderness & Environmental Medicine*, 34(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2023.02.009>
- Mortimer, A. R. (2010). Mental health response to acute stress following wilderness disaster. *Wilderness & Environmental Medicine*, 21(4), 337–344. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2010.06.011>
- Kim, E. Y., Lee, Y. S., & Lee, H. J. (2021). Development of psychological first aid guidelines for disaster mental-health professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10752. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010752>
- Lee, Y., Yang, Y., Pyo, J.-E., Lee, B., Kim, C., & Choi, J.-H. (2025). The feasibility of a two-day intensive forest therapy incorporating mindfulness practices for natural disaster-affected individuals. *Frontiers in Psychology*, 16, 1603924. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1603924>

Námskeið á neti og leiðbeiningar

- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)
- Gagnvirkt netnámskeið í sálrænni skyndihjálp.



<https://learn.nctsn.org/course/index.php?categoryid=11>

VET-READY



Co-funded by
the European Union

Heimildir

- Mortimer, A. R. (2023). Psychological first aid for wilderness trauma: Interventions for expedition or search and rescue team members. *Wilderness & Environmental Medicine*, 34(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2023.02.009>
- Mortimer, A. R. (2010). Mental health response to acute stress following wilderness disaster. *Wilderness & Environmental Medicine*, 21(4), 337–344. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2010.06.011>
- Kim, E. Y., Lee, Y. S., & Lee, H. J. (2021). Development of psychological first aid guidelines for disaster mental-health professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10752. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010752>
- Lee, Y., Yang, Y., Pyo, J.-E., Lee, B., Kim, C., & Choi, J.-H. (2025). The feasibility of a two-day intensive forest therapy incorporating mindfulness practices for natural disaster-affected individuals. *Frontiers in Psychology*, 16, 1603924. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1603924>
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (n.d.). Psychological first aid online training. Sótt af <https://learn.nctsn.org/course/index.php?categoryid=11>
- The Mountaineers. (n.d.). PFA for mountaineers. Sótt af <https://www.mountaineers.org/about/vision-leadership/board-of-directors/committees/branch-leadership-committee/outdoor-leadership-committee/seminars-clinics/psychological-first-aid-for-mountaineers-online-classroom>
- World Health Organization (WHO). (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. Sótt af <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44615>

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 3: VIÐBÚNAÐUR VEGNA NEYÐARÁSTANDS Í
SKÓGLENDI OG ÓBYGGÐUM
Þjálfunarlota 17: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við
hamförum í skóglendi og óbyggðum

FYLGDU OKKUR



<https://vetready.eu/>