



EINING 4: VIÐBÚNAÐUR SKÓLA FYRIR HAMFARIR OG ÖRUGGT NÁMSUMHVERFI

ÞÁLFUNAREINING 23: SKILNINGUR Á HEGÐUN OG TILFINNINGUM NEMENDA VIÐ NEYÐARÁSTAND OG HAMFARIR Í SKÓLUM

Author: Neotalentway / VETREADY Project Partnership]

Project number: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Markmið þjálfunareiningarinnar

Almennt markmið:

Að veita þátttakendum nauðsynlega þekkingu og hagnýta færni til að skilja og bregðast á árangursríkan hátt við sálrænum þörfum nemenda í neyðarástandi og hamförum í skólum, með áherslu á samkennd, aðstæðugreiningu, tilfinningalegan stuðning og streitustjórnun.

Lengd þjálfunareiningar:

2,6 kennslustundir

Matsaðferð:

Fjölvalspróf að lokinni þjálfunareiningu

Markhópar:

- Nemendur í starfsnámi (VET)
- Nemendur í símenntun (CVET)
- Nemendur í dreifnámi / erlendir nemendur (diaspora learners)
- Kennarar í VET og CVET

Viðurkenning fyrir þátttakendur:

Skírteini um þátttöku (óformlegt fræðslunámskeið)

Viðurkenning fyrir kennara:

Skírteini um faglega hæfnipróun

Markvisspverfagleg ESCO-hæfni (flokkur T):



Co-funded by
the European Union

T3.3 - Viðhalda jákvæðu viðhorfi: Hæfni til að viðhalda seiglu og uppbyggilegu hugarfari við krefjandi aðstæður vegna neyðarástands og hamfara í

Námsárangur þjálfunarieningarinnar

Þekking

1. Þekkja helstu sálrænar og tilfinningalegar þarfir nemenda í neyðarástandi og hamförum í skólum.
2. Skilja hagnýtar aðferðir til að veita nemendum árangursríkan tilfinningalegan stuðning, hughreystingu og öryggistilfinningu í neyðaraðstæðum.
3. Viðurkenna andlegar og tilfinningalegar áskoranir sem bæði nemendur og kennarar standa frammi fyrir í hamfarasviðsmyndum í skólum.

Færni

- Greina og leggja til árangursríkar aðferðir til að styðja við tilfinningalega velferð nemenda í neyðarástandi og hamförum í skólum
- Sýna hæfni til að bregðast við af samkennd, taka næmar og yfirvegaðar ákvarðanir og veita leiðsögn í aðstæðum tengdum neyðarástandi og hamförum í skólum
- Beita sjálfsstjórnunar- og streitustjórnunar leiðum til að halda ró, einbeitingu og styðja framkomu við tilfinningalega krefjandi aðstæður í skólum.

Tengsl við þverfaglega ESCO-hæfni T3.3 - Viðhalda jákvæðu viðhorfi:

- Viðhalda seiglu og yfirvefun í tilfinningaleg aerifðum aðstæðum vegna neyðarástands og hamfara í skólum
- Takast á við óvissu og streitu á sama tíma og nemendur er veittur stuðningur. .
- Taka ígrundaðar og samkenndar ákvarðanir til að stuðla að sálrænni velferð og öryggi í skólasamhengi

Inngangur: Skilningur á sálfræði þolenda hamfara í tengslum við hegðun og tilfinningar nemenda í neyðarástandi og hamförum í skólum

- Að skilja sálfræði nemenda í neyðarástandi og hamförum í skólum felur í sér að þekkja, skilja og bregðast á árangursríkan hátt við tilfinningalegum og andlegum þörfum nemenda sem verða fyrir áhrifum af neyðaraðstæðum í skólaumhverfi.
- Slíkar aðstæður geta komið óvænt upp, til dæmis vegna náttúruhamfara, eldsvoða, flóða eða annarra neyðartilvika í skólum, þar sem nemendur kunna að upplifa ótta, ringulreið eða tilfinningalegt álag.
- Þessi þjálfunareining fjallar um hvernig viðhalda megir ró, veita samkenndan stuðning, taka næmar og yfirvegaðar ákvarðanir og mæta sálrænum og tilfinningalegum þörfum nemenda, jafnvel við streituvaldandi aðstæður eða þegar úrræði eru takmörkuð í skólaumhverfi.

Lykilhugtök og hugtakanotkun

- **Óttaviðbrögð (e. fear response)**

Nátturueg viðbrögð nemenda við skynjuðum ógnum (berjast, flýja, frjósa), sem geta haft áhrif á hegðun við rýmingu eða lokun skólabygginga.

- **Truflun á athygli og einbeitingu (e. Attention and Focus Disruption):**

Streita og ótti geta skert getu nemenda til að fylgja fyrirmælum eða taka öruggar ákvarðanir í neyðaraðstæðum

- **Tilfinningasmit (e. emotional Contagion)**

Tilfinningar smitast hratt innan hópa; einn nemandi í paniki getur aukið kvíða annarra, á meðan róleg hegðun getur haft stöðugleikaáhrif á hópinn.

- **Uppbygging seiglu (e. Resilience Building):**

Hæfni til að jafna sig fljótt eftir streituvaldandi atburði. Kennsla í verkferlum, reglulegar æfingar og sálrænn stuðningur stuðla að aukinni seiglu.

- **Öryggistilfinning og traust (e. Sense of safety and trust)**

Skynjun nemenda á öryggi í skólanum og traust þeirra til kennara hefur veruleg áhrif á sálræn viðbrögð og heildargetur þeirra til að takast á við aðstæður.

Mikilvægi þess að skilja hegðun og tilfinningar nemenda í neyðarástandi og hamförum í skólum

- Skólar eru umhverfi þar sem nemendur upplifa jafnan öryggi og fylgja fyrirsjáanlegum daglegum venjum. Hamfarir og neyðartilvik, svo sem eldsvoðar, flóð, óveður eða slys, geta þó skyndilega raskað þeirri öryggistilfinningu.
- Á árunum 2021 til 2024 hefur neyðartilvikum í skólum víðs vegar um Evrópu fjölgað, sem undirstrikar vaxandi þörf fyrir sálrænan viðbúnað í skólastarfi.
- Samkvæmt nýlegum könnunum á öryggi í skólum telja margir kennarar og nemendur sig illa undirbúna til að takast á við neyðarástand. Jafnframt standa margir skólar frammi fyrir áskorunum þegar kemur að því að veita fullnægjandi sálrænan stuðning í krísuaðstæðum.
- Rannsóknir benda til þess að þrátt fyrir að öryggisferlar og æfingar séu til staðar í skólum, sé oft ekki nægilega hugað að tilfinningalegri og andlegri velferð nemenda í hamfaraáætlunum.
- Með aukningu neyðartilvika í skólum verður sífellt brýnna að nemendur, kennarar og annað skólastarfsfólk séu ekki einungis líkamlega heldur einnig sálrænt undirbúin.
- Uppbygging tilfinningalegrar seiglu, skilningur á hegðun nemenda og markviss stuðningsúrræði eru lykilatriði til að hjálpa nemendum að takast á við óvissu, streitu og áföll í tengslum við og í kjölfar neyðarástands og hamfara í skólum.

Hvers vegna þessi þjálfunareining skiptir máli

- Neyðarástand og hamfarir í skólum - svo sem eldsvoðar, flóð, óveður eða slys - geta átt sér stað skyndilega og án fyrirvara. Slíkir atburðir geta valdið nemendum ótta, kvíða, streitu
- Að vera undirbúinn felur í sér meira en að kunna rýmingarleiðir eða fylgja öryggisreglum - það snýst einnig um að skilja eigin tilfinningar í neyðarástandi og vita hvernig hægt er að halda ró og styðja samnemendur.
- Þessi þjálfunareining veitir hagnýta færni og sálrænar aðferðir til að bregðast á árangursríkan hátt við neyðarástandi, stjórna eigin tilfinningum og hjálpa öðrum að takast á við óvissu og streitu í skólum
- Með því að læra að stjórna eigin tilfinningum og styðja aðra getur þú aukið öryggi, hjálpað samnemendum þínum og byggt upp seiglu innan skólasamfélagsins.

Náttúruhamfarir í samhengi við sálfræði þolenda og hegðun og tilfinningar þeirra í neyðarástandi og hmaföllum í skólum

- Náttúruhamfarir, svo sem flóð, óveður, eldsvoðar eða jarðskjálftar, ógna ekki einungis líkamlegu öryggi heldur hafa einnig veruleg áhrif á tilfinningar og hegðun nemenda í skólaumhverfi.
- Slíkir atburðir geta kallað fram ótta, kvíða og ringulreið og raskað þeirri öryggistilfinningu sem skólar veita að jafnaði. Tilfinningalegt álag getur verið sérstaklega mikið hjá yngri nemendum, nemendum með sérþarfir eða þeim sem verða aðskildir frá vinum sínum eða kennurum sem þeir þekkja vel í neyðarástandi.
- Skilningur á sálfræði nemenda í neyðarástandi og hamföllum í skólum er lykilatriði til að:
 - Þekkja tilfinningaleg og hegðunarleg viðbrögð nemenda á meðan á neyðarástandi stendur og eftir að því lýkur.
 - Veita sálræna fyrstu hjálp og stuðning við samnemendur.
 - Byggja upp tilfinningalega seiglu til að takast á við óvissu, streitu og endurheimt í skólaumhverfi.

Jarðskjálftar

„Jarðskjálfti getur á örfáum sekúndum breytt þeim stað þar sem þú upplifir mest öryggi -skólanum - í uppsprettu ótta og óvissu

Jarðskjálftar eru skyndilegir náttúruhamfarir sem geta á augabragði breytt jafnvel kunnulegum og öruggum stöðum, eins og skólanum, í aðstæður sem vekja ótta og óvissu.

- **Skyndilegt áfall:**

Jarðskjálftar verða án fyrirvara. Skólinn — sem jafnan er öruggt og kunnuglegt umhverfi — fer skyndilega að skjálfa. Nemendur geta upplifað mikinn ótta, ringulreið eða orðið lamaðir af óvissu um hvað beri að gera fyrst.

- **Engin tafarlaus utanaðkomandi aðstoð:**

Þrátt fyrir nærveru kennara, starfsfólks eða viðbragðsaðila getur aðstoð tafist vegna skemmda á byggingum eða lokaðra útganga. Á þessum mikilvægu fyrstu augnablikum þurfa nemendur að halda ró, fylgja fyrirmælum og treysta á öryggisferla skólans til að stjórna ótta og tryggja eigið öryggi.



Mynd 1. Jarðskjálftar (gervigreindarmynd, unnin af S. Arenas með Sora)

Jarðskjálftar

Tilfinningaleg viðbrögð geta magnast hratt:

Kvíði getur breiðst hratt út meðal nemenda, sem gerir erfitt að fylgja fyrirmælum eða bregðast við á öruggan hátt.

Eldri nemendur kunna að reyna að hjálpa yngri samnemendum en verða yfirbugaðir, á meðan kennarar og starfsfólk geta upplifað mikla ábyrgðarbyrði.

Kvíði, sektarkennd og aukin viðbragðsnæmni (ofurviðbúnaður) geta varað lengi eftir að skjálftinn gengur yfir.

Bráðaaðferðir til sálrænnar bjargráða:

- Halda ró sinni og fylgja leiðbeiningum kennara vandlega
- Setja öryggi í forgang: forðast óstöðug húsgögn



eða brotnar rúður áður en hreyft er úr stað

VET-READY

- Úthluta einföldum og skýrum verkefnum, til dæmis: „Raðið ykkur í röð í hljóði” eða „Athugið hvort allir séu komnir”.
- Hvetja til djúprar og jafnrænnar öndunar til að draga úr kvíða og viðhalda einbeitingu

Eftir jarðskjálftann

- Nemendur geta upplifað lost, svefnörðugleika eða endurminningar (e. flashbacks), sérstaklega ef skólabygging skemmdist eða einhver slasaðist.
- Sálræn fyrsta hjálp er lykilatriði: staðfesta og viðurkenna tilfinningar, veita hughreystingu, viðhalda daglegum venjum og styðja hvert annað tilfinningalega.



Co-funded by
the European Union

Flóð

Flóð geta breytt kunnuglegum rýmum í skólum - kennslustofum, göngum og leiksvæðum - í hættusvæði, valdið eignatjóni og skilið nemendur eftir með óvissi og óöryggi

Flóð geta breytt daglegu og kunnuglegu skólaumhverfi í hættusvæði, skemmt kennslustofur, ganga og leiksvæði og valdið því að nemendur upplifi vanmátt og óvissu. Flóð geta þróast smám saman eða skyndilega, en í báðum tilvikum raska þau þeirri öryggistilfinningu sem skólar veita að jafnaði. Vatn sem flæðir inn í skólabyggingar getur valdið eignatjóni, lokað útgönguleiðum og knúið fram rýmingu, oft án þess að ljóst sé hvað hægt er að bjarga.

Strax sálræn áhrif:

- **Lost og vantrú:** Að sjá kunnuglegar kennslustofur eða leiksvæði undir vatni getur valdið tilfinningalegri doða eða paniki, sérstaklega hjá yngri nemendum.
- **Ótti um aðra:** Nemendur geta fundið fyrir miklum kvíða vegna öryggis samnemenda og kennara.
- **Vanmáttarkennd:** Skortur á stjórn á aðstæðum, svo sem hækkandi vatni eða verndun persónulegra muna, getur valdið streitu, gremju og sektarkennd.

Ákvarðanataka undir álagi:

- Nemendur og starfsfólk þurfa að taka skjótar ákvarðanir um örugga rýmingu, hvaða nauðsynlegu muni (ef einhverja) megi taka með sér og hvernig halda megi hópnum saman.
- Slíkar ákvarðanir flækjast oft vegna takmarkaðs skyggnis, hækkandi vatnsborðs eða lokaðra útganga, sem eykur sálrænt álag.



Mynd 2. Flóð (gervigreindarframleidd af S. Arenas í gegnum Sora)

Flóð

Tilfinningaleg dýnamík innan skólans

Streituviðbrögð geta verið mismunandi meðal nemenda: sumir kunna að frjósa eða lenda í paníki, á meðan aðrir bregðast hvatvíslega við, sem getur skapað ringulreið eða spennu í kennslustofunni. Yngri nemendur geta orðið klíngrir, hræddir eða dregið sig í hlé, á meðan eldri nemendur kunna að finna fyrir ábyrgðartilfinningu gagnvart því að hjálpa samnemendum. Kennarar og annað starfsfólk geta jafnframt upplifað mikla ábyrgðarbyrði við að tryggja öryggi allra.

Þjargráð á meðan á flóðinu stendur og eftir að því lýkur

- Samskipti eiga að vera róleg og skýr, og úthluta á einföldum hlutverkum til að halda nemendum skipulögðum og draga úr paníki (t.d. „Raðið ykkur í röð í hljóði“ eða „Athugið hvort allir séu komnir“).
- Setja öryggi í forgang, ekki eigur eða persónulega muni.
- Eftir rýmingu eða þegar öryggi hefur verið tryggt skal gefa svigrúm til tilfinningatjáningar, staðfesta tilfinningar og viðhalda daglegum venjum eftir því sem unnt er.
- Sálræn fyrsta hjálp er nauðsynleg: hughreysting, tilfinningalegur stuðningur og skýrar leiðbeiningar hjálpa til við að draga úr áföllum og minnka líkur á langvarandi streitueinkennum.

Langtíma sálræn áhrif og bataferli

- **Einkenni áfallastreitu:** Jafnvel eftir að vatnið hefur dregið sig til baka geta nemendur upplifað endurminningar (flashbacks), martraðir eða kvíða sem kviknar af hljóðum, sjónrænum áreitum eða veðurskilyrðum.
- **Þunglyndi og tilfinningaleg örmögnun:** Tap á persónulegum munum eða röskun á skólastarfi getur valdið sorg, depurð eða langvarandi láagri líðan.
- **Breytingar á samskiptum jafningja:** Streita getur leitt til árekstra milli nemenda eða spennu í hópverkefnum, sem krefst leiðsagnar og tilfinningalegs stuðnings.
- **Ofurviðbúnaður og ótti við endurtekningu:** Nemendur geta orðið of varir um sig við rigningu eða óveður, sem getur haft áhrif á þátttöku í útiveru og skólastarfi.
- **Smám saman enduruppbygging tilfinningalegrar seiglu:** Þátttaka í endurreisnarstarfi skólans, endurheimt daglegra venja og miðlun reynslu með samnemendum og kennurum stuðlar að aukinni öryggistilfinningu og tilfinningu fyrir stjórn á aðstæðum.

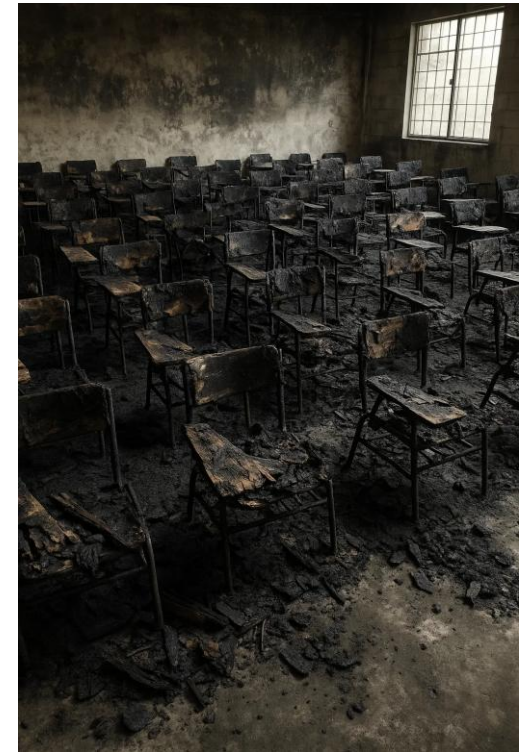
Eldsvoðar

„Eldsvoði getur breytt kunnuglegu og öruggu skólaumhverfi í skyndilega uppsprettu ótta og hættu.”

Eldsvoði getur á örfáum mínútum breytt skólanum — sem jafnan er öruggt og kunnuglegt umhverfi — í uppsprettu ótta og áfalls. Eldsvoðar í skólum, hvort sem þeir verða vegna slysa í kennslustofum, tilraunastofum eða eldhúsum, eða vegna ytri áhrifa, geta valdið eignatjóni, raskað daglegum venjum og skilið nemendur eftir tilfinningalega yfirbugaða.

Strax sálræn áhrif:

- **Panik og ótti:** Sjón eldsloga, reykur eða hljóð viðvörðunarkerfa getur kallað fram flóttu- eða varnaviðbrögð (fight-or-flight), sem leiðir til mikils ótta og ringulreiðar meðal nemenda.
- **Lost og vantrú:** Að sjá kennslustofur, persónulega muni eða skólabúnað skemmast getur valdið tilfinningalegum doða eða stefnuleysi.
- **Sektarkennd og sjálfsásökun:** Sumir nemendur kunna að finna fyrir ábyrgðartilfinningu yfir því að hafa ekki komið í veg fyrir eldinn eða hafa áhyggjur af öryggi samnemenda, jafnvel þótt atburðurinn hafi verið óhjákvæmilegur.
- **Ótti um aðra:** Nemendur geta upplifað bráðan kvíða vegna öryggis samnemenda og kennara.



Mynd 3. Eldar (S. Arenas hefur búið til með gervigreind í gegnum Sora)

Eldsvoðar

Dýnamík skólans í eldsvoða

Í eldsvoða í skóla þurfa nemendur og starfsfólk að taka skjótar ákvarðanir: fylgja rýmingarleiðum, halda hópnum saman og bregðast við fyrimælum kennara. Streituviðbrögð eru mismunandi; sumir nemendur geta fryst, á meðan aðrir bregðast hvatvíslega við, sem getur skapað ringulreið eða spennu. Yngri nemendur geta orðið klíngrir, hræddir eða dregið sig í hlé, á meðan eldri nemendur og starfsfólk geta upplifað yfirpyrmandi ábyrgð á öryggi allra.

Þjargráð á meðan á eldsvoða stendur og eftir að honum lýkur

- Setja öryggi í forgang fram yfir eigur og tryggja að allir rými skólabygginguna hratt og með ró.
- Samskipti skulu vera skýr og einföld, og úthluta einföldum hlutverkum, til dæmis: „Athugið röðina“ eða „Gætið þess að allir séu komnir út“.
- Þegar öryggi hefur verið tryggt skal veita hughreystingu og tilfinningalegan stuðning og viðurkenna ótta og streitu nemenda.

- Sálræn fyrsta hjálp er lykilatriði: að hjálpa samnemendum að vinna úr áfalli, viðhalda daglegum venjum og draga úr paniki.
- Mikilvægt er að leita til skólaráðgjafa eða annars stuðningsstarfsfólks til að draga úr einangrunartilfinningu og tryggja viðeigandi aðstoð.

Langtíma sálræn áhrif og bataferli

- **Einkenni áfallastreitu:** Endurminningar (flashbacks), martraðir og ofurviðbúnaður geta varað, sérstaklega þegar nemendur verða fyrir áreitum eins og brunaviðvörðunum eða reyk.
- **Sorg og missir:** Tap á persónulegum munum eða röskun á daglegum skólarúttinum getur valdið langvarandi sorg eða depurð.
- **Breytingar á samskiptum jafningja:** Streita getur leitt til spennu milli nemenda eða breytinga á félagslegum hlutverkum, sem krefst leiðsagnar og stuðnings frá kennurum.

Staldraðu við og íhugaðu

Jarðskjálftasviðsmynd í skóla

Það er miðjan morgun og skyndilega fer skólabyggingin að skjálfa. Borð titra, ljós flökta og hlutir detta úr hillum. Þú ert í kennslustofunni með samnemendum þínum og kennara.

Leiðbeinandi spurningar:

- Hvað myndir þú gera fyrst til að tryggja eigið öryggi og öryggi samnemenda þinna?
- Hvernig myndir þú stjórna eigin ótta á sama tíma og þú hjálpar öðrum að halda ró?
- Hvaða aðgerðir eru nauðsynlegar að grípa strax til meðan á skjálftanum stendur (t.d. „Leggjast niður, leita skjóls og halda sér“)?
- Hvernig getur þú átt skýr og áhrifarík samskipti við samnemendur og kennara til að viðhalda reglu og draga úr paniki?



Mynd 4. Jarðskjálftasviðsmynd í skóla
(Gervigreindarframleitt af S. Arenas í gegnum Sora)

Staldræðu við og íhugaðu

Það sem þú ættir **EKKI** að gera:

- **Ekki örvænta:** Paník skekkir dómgreind og getur leitt til óöruggra ákvarðana. Haltu ró til að geta hugsað skýrt.
- **Ekki hlaupa strax:** Of hraðar hreyfingar geta aukið hættu á meiðslum vegna fallandi hluta eða brakks.
- **Ekki þrengja að útgönguleiðum:** Að þyrpast að dyrum eða göngum getur valdið slysum.
- **Ekki standa undir þungum húsgögnum eða óstöðugum hlutum:** Slíkir hlutir geta fallið og valdið meiðslum.
- **Ekki hunsa fyrirmæli kennara:** Fylgdu öryggisferlum og leiðbeiningum skólstarfsfólks.

Það sem þú **ÆTTIR** að gera:

Það sem þú ÆTTIR að gera:

- **Leggjast niður, leita skjóls og halda sér (Drop, Cover, and Hold On):** Leitaðu skjóls undir borði eða öðru traustu húsgagni og verndaðu höfuð og háls.
- **Vertu kyrr þar til skjálftanum lýkur:** Forðastu að fara um ganga eða stiga meðan á skjálfta stendur.
- **Haldið hópinn saman og eigið róleg samskipti:** Hughreystu samnemendur og fylgdu leiðbeiningum kennara.
- **Undirbúðu rýmingu þegar öryggi er tryggt:** Að skjálfta loknum skaltu fara varlega á skilgreint öruggt svæði.
- **Athugaðu stöðu samnemenda:** Hjálpaðu yngri eða viðkvæmari nemendum, svo fremi að það sé gert með öruggum hætti.

Hvers vegna þetta hjálpar:

- Að halda sér lágt og leita skjóls dregur úr hættu á meiðslum vegna fallandi hluta.
- Að fylgja fyrirmælum og viðhalda ró dregur úr ringulreið og paníki.
- Gagnkvæmur stuðningur eykur öryggi og tryggir að allir geti rýmt svæðið á öruggan hátt eftir jarðskjálfta.

Tæknileg og iðnaðarleg slys í samhengi við sálfræði þolenda og hegðun og tilfinningar nemenda í neyðarástandi og hamförum í skólum

- Tæknileg og iðnaðarleg slys eiga sér stað þegar manngerð kerfi eða mannvirki bregðast og valda slysum sem geta haft bein áhrif á skóla. Slík atvik eru frábrugðin náttúruhamförum að því leyti að þau eru oft skyndileg, ófyrirsjáanleg og stundum ósýnileg — til dæmis gasleka, efnaslys eða bilanir í búnaði.
- Í skólaumhverfi geta slík slys raskað grunnþjónustu, valdið skemmdum á aðstöðu eða ógnað öryggi nemenda. Óvænt eðli þessara atvika leiðir gjarnan til bráðs sálræns álags, ótta við mengun eða meiðsli og vanmáttarkenndar meðal nemenda.
- Nemendur geta upplifað mikinn kvíða, paník eða ringulreið, sérstaklega yngri nemendur eða þeir sem hafa sérþarfir. Ákvarðanatataka undir álagi verður þá afar mikilvæg, þar sem bæði starfsfólk og nemendur þurfa að fylgja rýmingaráætlunum, halda sig innandyra (shelter in place) eða grípa til annarra verndarráðstafana.
- Skilningur á sálrænum áhrifum tæknilegra og iðnaðarlegra slysa gerir nemendum og skólastarfsfólki kleift að bregðast við á skilvirkan hátt, viðhalda öryggi og styðja við tilfinningalega seiglu bæði á meðan á neyðarástandi stendur og eftir að því lýkur.

Rannsóknarstofu- og efnaslys í skólum

Jafnvel smávægileg efnaslys eða óhöpp á rannsóknarstofum í skólum geta valdið miklum ótta, streitu og áfalli. Slík atvik geta átt sér stað í raungreinastofum, listgreinastofum eða eldhúsum, og jafnvel stutt snerting við efni, gufur eða minniháttar sprengingar getur haft varanleg áhrif á tilfinningalega líðan nemenda.

Hvað getur gerst?

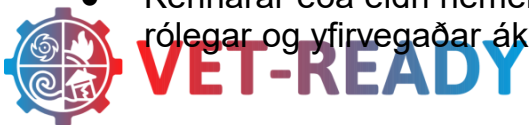
- Efnaleki getur skapað skyndilega hættu sem krefst tafarlausrar rýmingar.
- Gufur eða reykur frá tilraunum geta valdið paniki eða hósta.
- Nemendur geta upplifað að þeir séu innilokaðir í kennslustofunni eða óruggir á annars kunnuglegum stöðum.

Hvers vegna þetta er sálrænt hættulegt:

- Efnaslys kalla fram bráða streitu og ótta vegna skyndilegrar ógnar við heilsu eða líkamlegt öryggi.
- Gufur, viðvörunarkerfi og skyndileg efnaviðbrögð geta valdið paniki, ringulreið og stefnuleysi.
- Yngri nemendur eða nemendur með sérþarfir geta upplifað vanmátt og yfirpyrmandi tilfinningar, sem eykur kvíða í kennslustofunni.
- Nemendur geta fundið fyrir langvarandi sektarkennd, ofurviðbúnaði eða ótta eftir atburðinn.

Þekktu merki streitu í kennslustofunni:

- Grátur, pirringur eða ágreiningur milli nemenda.
- Nemendur sem sýna ótta, draga sig í hlé eða verða klíngnir.
- Kennarar eða eldri nemendur sem finna fyrir spennu, kvíða eða eiga erfitt með að taka rólegar og yfirvegaðar ákvarðanir.



Mynd 5. Atvik í rannsóknarstofum og efnatengdum atvikum í skólum
(Gervigreindarframleitt af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by
the European Union

Rannsóknarstofu- og efnaslys í skóla

Hvað á að gera til að draga úr sálrænu álagi við rannsóknarstofu- og efnaslys í skólum?

- **Halda ró og hughreysta alla:** Talaðu rólega og skýrt til að draga úr paniki meðal nemenda. Kennarar og eldri nemendur geta verið fyrirmyndir með yfirvegaðri hegðun.
- **Rýma saman á öruggan hátt:** Fylgdu fyrirmælum kennara og skilgreindum rýmingarleiðum. Settu líkamlegt öryggi í forgang á sama tíma og þú veitir samnemendum tilfinningalegan stuðning.
- **Viðhalda tilfinningu fyrir stjórn:** Úthlutaðu litlum og öruggum verkefnum, svo sem að hjálpa samnemendum að raða sér í röð, kanna mætingu eða leiðbeina yngri nemendum.
- **Nota djúpa öndun eða jarðtengingaraðferðir:** Hvetja nemendur til að anda hægt og djúpt eða einbeita sér að róandi hlut meðan beðið er utandyra eða eftir viðbragðsaðilum.
- **Nýta stuðning jafningja:** Hvetja eldri eða öruggari nemendur til að styðja yngri eða kvíðnari samnemendur.
- **Beita róandi aðferðum:** Einfaldar æfingar eins og teikning, dagbókarskrif eða leiðbeinandi ímyndunaræfingar geta hjálpað nemendum að vinna úr tilfinningum sínum.
- **Fara yfir atburðinn eftir á (debrief):** Þegar öryggi hefur verið tryggt skal fara yfir það sem gerðist, hrósa öruggri hegðun og ræða viðbragðsleiðir fyrir framtíðarneyðarástand.
- **Viðhalda daglegum venjum eftir því sem unnt er:** Að snúa aftur í kunnuglegt skólastarf getur hjálpað nemendum að endurheimta eðlilega tilfinningu og öryggi.
- **Virkja skólaráðgjafa eða stuðningsstarfsfólk:** Veita faglega aðstoð þeim nemendum sem áfram upplifa kvíða eða vanlíðan eftir atvikið.

Byggingar- og búnaðartengdar hættur í skólum

Jafnvel minniháttar byggingargallar eða slys tengd búnaði í skólum geta valdið streitu, ótta og ringulreið meðal nemenda og starfsfólks. Dæmi um slíkt eru loftplötur sem detta niður, hillur sem hrynja, slys tengd íþróttabúnaði eða brotin húsgögn í kennslustofum. Slík atvik geta valdið meiðslum, lokað útgönguleiðum eða raskað daglegu skólastarfi.

Hvað getur gerst?

- Fallandi hlutir eða hrun búnaðar geta valdið meiðslum eða tímabundinni innilokun.
- Lokaðir gangar eða útgönguleiðir auka kvíða og flækja rýmingu.
- Nemendur geta orðið vitni að því að samnemendur slasast, sem eykur lost og ótta.

Hvers vegna þetta er sálrænt hættulegt:

- Skyndileg slys kalla fram bráða streitu vegna skynjaðrar hættu á meiðslum eða skaða.
- Hávaði, hreyfing og ringulreið geta leitt til paníks, ruglings eða stefnuleysis.
- Yngri nemendur eða nemendur með sérþarfir geta upplifað vanmátt eða klíngt sig við fullorðna, sem magnar kvíða í kennslustofunni.
- Langvarandi ótti og ofurviðbúnaður geta varað eftir atvikið, sérstaklega í tengslum við svipaðan búnað eða svæði.

Þekktu merki streitu í kennslustofunni:

- Nemendur verða órólegir, pirraðir eða draga sig í hlé.
- Erfiðleikar við að fylgja fyrirmælum eða halda einbeitingu.
- Aukin þörf fyrir nánd við kennara eða samnemendur.
- Merki um lost, ótta eða tilfinningalega yfirþyrmingu í kjölfar jafnvel smávægilegra atvika.



Mynd 6. Hætta vegna mannvirkja og búnaðar í skólum
(Gervigreindarframleiðsla frá S. Arenas í gegnum Sora)

Byggingar- og búnaðartengdar hættur í skólum

Hvað á að gera til að draga úr sálrænu álagi við byggingar- og búnaðartengdar hættur í skólum?

- **Halda ró og hughreysta nemendur:** Tala skýrt og sýna yfirvegaða hegðun til að draga úr paníki.
- **Rýma á öruggan hátt ef þörf krefur:** Fylgja skilgreindum leiðum og forðast svæði sem eru lokað eða hættuleg.
- **Viðhalda tilfinningu fyrir stjórn:** Úthluta öruggum og einföldum verkefnum, svo sem að aðstoða samnemendur við að færa sig til eða kanna mætingu.
- **Beita jarðtengingar- og öndunaraðferðum:** Hvetja til hægrar öndunar eða að einbeita sér að kunnuglegum hlut til að draga úr kvíða.
- **Veita réttar og skýrar upplýsingar:** Útskýra stöðuna á einfaldan og rólegan hátt til að draga úr óvissu og koma í veg fyrir orðróma.
- **Búa til tímabundið öruggt rými:** Safna nemendum saman á öruggu svæði fjarri hættum til að róa þá.
- **Hvetja til stuðnings jafningja:** Eldri eða öruggari nemendur geta aðstoðað yngri eða kvíðnari samnemendur.
- **Fara yfir atburðinn eftir á (debrief):** Rýna í það sem gerðist, styrkja örugga hegðun og ræða leiðir til að koma í veg fyrir sambærileg atvik í framtíðinni.
- **Virkja skólaráðgjafa eða stuðningsstarfsfólk:** Veita faglega leiðsögn þeim nemendum sem áfram finna fyrir streitu eða vanlíðan.
- **Hefja daglegar venjur á ný sem fyrst:** Að snúa fljótt aftur til hefðbundins skólastarfs hjálpar nemendum að endurheimta öryggis- og stöðugleika.

Rafmagns- og þjónustubilun í skólum

Jafnvel minniháttar bilanir í rafmagni eða grunnþjónustu í skólum geta valdið streitu, ótta og ringulreið. Rafmagnsleysi, skammhlaup eða bilanir í hita-, loftræsti- eða kælikerfum (HVAC) geta raskað lýsingu, viðvörðunarkerfum og samskiptum og haft áhrif á öryggi og líðan nemenda og starfsfólks.

Hvað getur gerst?

- Skyndilegt rafmagnsleysi eða flóktandi ljós geta valdið stefnuleysi og paníki.
- Viðvörðunarkerfi eða neyðarbúnaður geta bilað eða farið í gang ranglega, sem eykur ringulreið.
- Bilanir í hita-, loftræsti- eða kælikerfum geta gert kennslustofur óþægilegar eða skapað heilsufarsáhættu.

Hvers vegna þetta er sálrænt hættulegt:

- Óvæntar bilanir í grunnþjónustu kalla fram bráða streitu þar sem nemendur upplifa skyndilegt stjórnsleysi yfir umhverfi sínu.
- Myrkur, þögn eða hávær viðvörðunarkerfi geta aukið ótta, ringulreið og paník.
- Nemendur geta orðið kvíðnir, klíngt sig við samnemendur eða kennara eða fryst, sem gerir skipulega rýmingu eða örugga hegðun erfiðari.
- Viðvarandi kvíði getur haldist eftir atvikið, sérstaklega ef daglegar venjur raskast.

Merki streitu í kennslustofunni:

- Nemendur sem virðast órólegir, pirraðir eða draga sig í hlé.
- Erfiðleikar við að fylgja fyrirmælum eða halda einbeitingu.
- Kennarar eða eldri nemendur sem sýna spennu, óákveðni eða gremju.



*Mynd 7. Rafmagns- og þjónustubilun í skólum
(gervigreindarmynd, unnin af S. Arenas með
Sora)*

Rafmagns- og þjónustubilun í skólum

Hvað á að gera til að draga úr sálrænu álagi við rafmagns- og þjónustubilun í skólum?

- **Halda ró og hughreysta nemendur:** Vera fyrirmynd í yfirvegaðri hegðun og tala rólega og skýrt til að draga úr ótta og ringulreið.
- **Fylgja öryggisferlum:** Forðast berskjaldaðar rafmagnsvírar, hál gólfflöt eða bilaðan búnað og fylgja leiðbeiningum kennara eða starfsfólks af nákvæmni.
- **Viðhalda tilfinningu fyrir stjórn:** Úthluta öruggum og einföldum verkefnum, svo sem að ganga úr skugga um að allir séu til staðar eða hjálpa samnemendum að raða sér í röð.
- **Beita jarðtengingar- og öndunaraðferðum:** Hvetja nemendur til að anda hægt og djúpt, einbeita sér að kunnuglegum hlut eða framkvæma stutta róandi æfingu.
- **Veita réttar og aldurshæfar upplýsingar:** Útskýra hvað gerðist og hvaða aðgerðir eru í gangi til að tryggja öryggi og endurheimta grunnþjónustu, með einföldum og skiljanlegum hætti.

- **Búa til örugga kennslustofu eða samkomusvæði:** Flytja nemendur, ef mögulegt er, á vel upplýst og öruggt svæði í skólanum og lágmarka útsetningu fyrir hættum.
- **Hvetja til stuðnings jafningja:** Eldri eða öruggari nemendur geta hjálpað yngri eða kvíðnari samnemendum að finna fyrir öryggi.
- **Fara yfir atburðinn eftir á (debrief):** Þegar ástandið hefur verið leyst skal fara yfir það sem gerðist, hrósa öruggri hegðun og styrkja öryggisvenjur skólans.
- **Virkja stuðningsstarfsfólk:** Skólaráðgjafar eða sálfræðingar geta aðstoðað nemendur sem áfram finna fyrir kvíða eða streitu.
- **Hefja daglegar venjur á ný eins fljótt og unnt er:** Að snúa aftur til hefðbundins skólastarfs hjálpar nemendum að endurheimta stöðugleika og öryggistilfinningu.

Staldraðu við og íhugaðu

Efnaleki á rannsóknarstofu í skóla

Þú ert í raungreinakennslustofu með samnemendum þínum og kennara. Skyndilega gerist eftirfarandi:

- Smávægilegur efnaleki verður við tilraun og gufur eða reykur myndast.
- Nemendur í nágreininu taka eftir lekanum og sumir fara að örvænta eða hreyfa sig ófyrirsjáanlega.
- Þú finnur fyrir kvíða og ert óviss um hættuna á útsetningu.

Eitrað efni getur valdið skaða með innöndun, snertingu við húð eða óviljandi inntöku. Það er því nauðsynlegt að bregðast hratt við, halda öruggri fjarlægð og fylgja öryggisferlum af nákvæmni.

Leiðbeinandi spurningar:

- Hvað myndir þú gera fyrst til að tryggja eigið öryggi og öryggi samnemenda þinna?
- Hvernig myndir þú stjórna eigin streitu á sama tíma og þú hjálpar samnemendum að halda ró?
- Hvernig metur þú hvaða aðgerðir eru öruggar og hvaða aðgerðir eru óöruggar í þessum aðstæðum?
- Hvernig getur þú stutt yngri eða kvíðnari nemendur meðan á atvikinu stendur?
- Hvaða skref ættu kennari og nemendur að taka strax til að einangra hættuna og kalla eftir aðstoð?



Mynd 11. Lítil efnaleka í skóla
(gervigreindarframleidd af S. Arenas í gegnum Sora)

Staldraðu við og íhugaðu

Jafnvel smávægilegur efnaleki á rannsóknarstofu í skóla getur kallað fram ótta, kvíða eða paník. Með því að bregðast rólega við, halda öruggri fjarlægð og leiðbeina samnemendum á öruggan hátt má draga úr streitu og minnka líkur á tilfinningalegri yfirþyrmingu.

Hvers vegna geta sumar ákvarðanir verið óöruggar eða árangurslausar?

- Að nálgast lekann eða snerta vökvann getur valdið efnabruna, innöndun eittraðra gufa eða óviljandi inntöku.
- Að dvelja nálægt eykur útsetningu fyrir skaðlegum gufum, sem kunna að vera ósýnilegar en eru engu að síður hættulegar.
- Að reyna að þrifa eða meðhöndla efni án viðeigandi hlífðarbúnaðar setur líf þitt og samnemenda í alvarlega hættu.

Hvaða aðgerðir endurspeгла bestu verklag?

- Færa alla nemendur í örugga fjarlægð frá lekanum, helst undan vindi og út fyrir rannsóknarstofuna.
- Hylja munn og nef með klút eða grímu ef nauðsynlegt er að fara nær gufum.
- Hafa samband við neyðarþjónustu (112) eða láta viðbragðsteymi skólans vita og gefa upp nákvæma staðsetningu og lýsingu á atvikinu.
- Ekki snúa aftur á rannsóknarstofuna fyrr en yfirvöld hafa staðfest að hún sé örugg.

Hvað segja áreiðanlegar heimildir:

- Borgaravernd ESB og stofnanir sem sinna efnöryggi mæla með því að halda sig fjarri, færa sig undan vindi og hafa samband við 112.
- Sjónræn merki eins og gufur, efnablettir eða efnahvörf á yfirborðum geta bent til þess að hættuleg efni séu til staðar.
- Aðeins þjálfað starfsfólk sem notar viðeigandi hlífðarbúnað ætti að meðhöndla efnaslys.

Leiðbeinandi í grundunarspurningar:

- Hvernig myndir þú hjálpa yngri eða kvíðnari samnemendum að halda ró sinni meðan á rýmingu stendur?
- Hvaða skref geta kennarar tekið til að tryggja að allir nemendur séu taldir og í öryggi?
- Hvernig geta nemendur æft sig í að halda ró og fylgja fyrirmælum við aðrar tegundir slysa á rannsóknarstofu?

Líffræðileg og heilsutengd neyðarástand í skólum

Líffræðileg og heilsutengd neyðarástand eiga sér stað þegar smitefni, mengaður matur eða vatn, eða umhverfisvá hefur áhrif á skóla. Slík atvik eru frábrugðin náttúruhamförum eða byggingartengdum slysum þar sem þau eru oft ósýnileg, geta breiðst hratt út og haft áhrif á marga nemendur og starfsfólk samtímis — til dæmis heimsfaraldrar, farsóttir, matarsýkingar eða útsetning fyrir ofnæmisvökum.

Í skólaumhverfi geta slík neyðarástand ógnað heilsu nemenda, raskað kennslurútinum og skapað ótta eða óvissu. Skyndilegt eða ósýnilegt eðli þessara atvika leiðir oft til bráðs sálræns álags, kvíða vegna veikinda og aukinnar viðkvæmni meðal nemenda.

Nemendur geta upplifað miklar áhyggjur, paník eða ringulreið, sérstaklega yngri börn, nemendur með sérþarfir eða þeir sem glíma við undirliggjandi heilsufarsvandamál. Ákvarðanataka undir álagi verður þá afar mikilvæg, þar sem bæði starfsfólk og nemendur þurfa að fylgja hreinlætisreglum, rýmingaráætlunum eða einangrunarráðstöfunum til að koma í veg fyrir frekari útsetningu.

Skilningur á sálrænum áhrifum líffræðilegs og heilsutengds neyðarástands gerir nemendum og skólastarfsfólki kleift að bregðast við á skilvirkan hátt, viðhalda öryggi og styðja við tilfinningalega seiglu bæði á meðan á heilsufarskrísum stendur og eftir að þeim lýkur í skólum.



Co-funded by
the European Union

Heimsfaraldrar eða farsóttir

„Smitsjúkdómar geta breiðst hratt út í skólum og haft áhrif á bæði heilsu nemenda og tilfinningalega líðan þeirra”

Heimsfaraldrar og farsóttir eiga sér stað þegar smitsjúkdómar, svo sem influensa, COVID-19 eða nóróveira, breiðast hratt út meðal nemenda og starfsfólks. Í skólaumhverfi geta slík atvik raskað daglegum venjum, leitt til tímabundinna lokana og skapað óvissu um eigið öryggi og öryggi annarra.

Sálræn áhrif á nemendur:

- Ótti og kvíði við að veikjast eða smita fjölskyldumeðlimi.
- Streita vegna skyndilegra breytinga á daglegum venjum, fjarkennslu eða einangrunar frá samnemendum.
- Yngri nemendur eða nemendur með sérþarfir geta orðið ringlaðir, yfirbugaðir eða klíngnir.
- Eldri nemendur geta upplifað gremju, þirring eða sektarkennd vegna þess að missa af skólastarfi eða félagslegum viðburðum.

Merki streitu í kennslustofunni:

- Félagsleg einangrun eða forðun frá samskiptum.
- Endurteknar áhyggjur af heilsu, hreinlæti eða smiti.
- Erfiðleikar við að einbeita sér að námi eða fylgja fyrirmælum.
- Aukin klíngni, þirringur eða tilfinningaleg útbrot.



Mynd 12. Skólakvíði vegna faraldursins
(gervigreindarframleiddur af S. Arenas í gegnum Sora)

Heimsfaraldrar eða farsóttir

Hvað á að gera til að draga úr sálrænu álagi á meðan á heimsfaröldrum og farsóttum stendur?

- **Veita skýrar og aldurshæfar upplýsingar:** Útskýra hvað sjúkdómurinn er, hvernig hann smitast og hvaða ráðstafanir eru í gangi.
- **Viðhalda daglegum venjum eftir fremsta megni:** Reglulegar áætlanir fyrir kennslu, hlé og fjarnám stuðla að stöðugleika.
- **Hvetja til hreinlætis- og forvarnaraðgerða:** Handþvottur, notkun gríma (ef krafist er) og fjarlægðarmörk geta veitt nemendum tilfinningu fyrir stjórn á aðstæðum.
- **Efla stuðning jafningja og kennara:** Eldri eða öruggari nemendur geta hjálpað til við að hughreysta yngri eða kvíðnari samnemendur.
- **Leyfa tilfinningatjáningu:** Hvetja nemendur til að ræða ótta, áhyggjur eða gremju á opinn og styðjandi hátt.
- **Halda reglulega ígrundun (debrief):** Fara yfir nýjustu upplýsingar um farsóttina, hrósa öruggri hegðun og styrkja bjargráð til að takast á við álag.
- **Virkja stuðningsstarfsfólk:** Skólaráðgjafar eða sálfræðingar geta aðstoðað nemendur sem glíma við viðvarandi kvíða eða streitu.

Matareitrun/matarmengum

„Mengaður matur í skólum getur á skömmum tíma breytt venjulegum skóladegi í heilsufarslegt neyðarástand

Matareitrun eða matarmengun í skólum á sér stað þegar máltíðir eða snarl sem boðið er upp á í mötuneytum, sjálfsölum eða í tengslum við kennslu eru óörugg til neyslu. Mengunin getur stafað af bakteríum, veirum eða ofnæmisvökum. Slík atvik koma oft skyndilega upp, þar sem margir nemendur kvarta samtímis undan ógleði, uppköstum eða öðrum einkennum.

Ófyrirsjáanleiki slíkra atvika getur skapað útbreiddan ótta meðal nemenda, starfsfólks og foreldra. Sum börn kunna að örvænta, önnur geta neitað að borða í skólanum og traust til skólapijónustu getur raskast.

Sálræn áhrif:

- **Bráður ótti og kvíði:** Nemendur geta tengt einkenni við hættu, sem kallar fram paník eða ringulreið.
- **Stimplun og viðbrögð jafningja:** Veikir nemendur geta upplifað skömm eða félagslega einangrun.
- **Vantraust á daglegum venjum:** Nemendur kunna að hafna því að borða í skólanum, sem getur skapað spennu og raskað daglegum venjum.
- **Áhyggjur foreldra:** Aukið álag skapast þegar fjölskyldur hafa áhyggjur af öryggi skólamáltíða.



Mynd 12. Matarsjúkdómar / mengun (gervigreind mynduð af S. Arenas í gegnum Sora)

Matareitrun / matarmengun

Á meðan á atvikinu stendur:

- **Halda ró og veita hughreystingu:** Kennarar ættu að nota rólegan tón til að draga úr paniki og koma í veg fyrir orðróma.
- **Einangra veika nemendur á öruggan hátt:** Flytja þá nemendur sem sýna einkenni á eftirlitssvæði þar sem þeir eru undir umsjón þar til læknisaðstoð berst, og halda þeim aðskildum frá samnemendum til að draga úr ótta og smitáhyggjum.
- **Hafa skýr samskipti:** Veita einfaldar leiðbeiningar (t.d. „Setjist niður“, „Drekkið vatn“, „Hjálp er á leiðinni“) til að draga úr ringulreið.
- **Forðast að kenna nokkrum um:** Ekki beina sök að einstaklingum eða starfsfólki mótuneyta til að koma í veg fyrir sektarkennd eða stimplun.

Eftir atvikið:

- **Staðfesta tilfinningar:** Viðurkenna ótta, vandræðaleika eða kvíða hjá nemendum sem urðu veikir eða urðu vitni að atvikinu.
- **Endurbyggja traust á daglegum venjum:** Koma öruggum matarvenjum smám saman á aftur og útskýra eftirlit og öryggisráðstafanir.
- **Hvetja til stuðnings jafningja:** Skapa styðjandi umhverfi í kennslustofunni til að koma í veg fyrir stríðni eða félagslega einangrun þeirra sem urðu fyrir áhrifum.
- **Viðhalda samskiptum við fjölskyldur:** Tryggja að foreldrar fái réttar og tímanlegar upplýsingar til að draga úr áhyggjum og rangfærslum.

Langtímabataferli:

- **Tryggja aðgang að ráðgjöf:** Nemendur sem upplifa viðvarandi ótta eða andúð gagnvart því að borða í skólanum geta haft gagn af sálrænum stuðningi.
- **Normalísera atburðinn:** Leggja áherslu á að matarslys eru sjaldgæf, að öryggisferlar séu til staðar og að skólinn sé öruggt umhverfi.
- **Efla fræðslu um heilsu:** Kenna nemendum um örugga meðhöndlun matvæla og hreinlæti til að veita þeim tilfinningu fyrir stjórn og öryggi.

Staldraðu við og íhugaðu

Heimsfaraldur - sviðsmynd í kennslustofu

Það er venjulegur skóladagur, en fréttir berast um inflúensufaraldur sem hefur náð til skólans. Sumir samnemendur eru fjarverandi vegna veikinda og aðrir sýna væg einkenni. Nemendur eru kvíðnir, orðrómarganga og sumir hafa áhyggjur af því að smitast sjálfir eða smita fjölskyldumeðlimi.

Leiðbeinandi spurningar:

- Hvernig myndir þú stjórna eigin streitu á sama tíma og þú heldur einbeitingu í kennslustund?
- Hvaða aðferðir geta hjálpað samnemendum að halda ró sinni og draga úr paníki?
- Hvernig geta nemendur fylgt hreinlætis- og öryggisreglum á áhrifaríkan hátt án þess að upplifa yfirþyrmandi álag?
- Hvernig myndir þú styðja yngri eða kvíðnari samnemendur?
- Hvaða hlutverki geta kennarar og skólastarfsfólk gegnt til að tryggja bæði öryggi og tilfinningalega velferð?

Lykilatriði til umhugsunar:

- Halda ró og fylgja leiðbeiningum kennara og heilbrigðisyfirvalda.
- Þvo hendur reglulega, hylja hósta og hnerrra og nota grímur ef þess er krafist.
- Forðast að dreifa orðrómum og styðjast við áreiðanlegar, aldurshæfar upplýsingar.
- Hvetja til stuðnings jafningja og samkenndar meðal nemenda.
- Eftir atvikið eða á meðan á langvinnum faraldri stendur skal ræða tilfinningar, staðfesta áhyggjur og styrkja bjargráð til að takast á við álag.



Mynd 14. Faraldursástand í kennslustofunni (gervigreindarframlétt af S. Arenas í gegnum Sora)

Staldraðu við og íhugaðu

Það sem EKKI á að gera:

- Ekki leyfa viðkomandi nemanda að halda áfram að borða eða drekka, þar sem það getur versnað einkenni eða tafið meðferð.
- Forðast heimaráð eða að reyna að framkalla uppköst; slíkt getur verið hættulegt í skólaumhverfi.

Það sem á að gera:

- **Einangra viðkomandi nemanda á öruggan hátt:** Flytja hann á skilgreint svæði þar sem hægt er að fylgjast með honum þar til heilbrigðisstarfsfólk kemur.
- **Kalla tafarlaust eftir faglegri aðstoð:** Láta skólasjúkraliða, skyndihjálparstarfsfólk eða neyðarþjónustu vita ef þörf krefur.
- **Fylgjast vandlega með einkennum:** Skrá hvað gerðist og hvernig líðan nemandans þróast.
- **Veita öðrum nemendum hughreystingu:** Útskýra stöðuna á rólegan og skýran hátt án þess að skapa ótta eða paník.

- **Úthluta öruggum verkefnum til samnemenda ef við á:** Aðstoð við smávægileg verkefni (t.d. að sækja vatn eða láta starfsfólk vita) getur veitt nemendum tilfinningu fyrir stjórn.

Hvers vegna þetta skiptir máli sálrænt:

- Kvíði, ótti og sektarkennd eru algeng bæði hjá þeim nemanda sem varð fyrir áhrifum og hjá samnemendum.
- Að halda ró og viðhalda skipulagi dregur úr streitu og kemur í veg fyrir ofviðbrögð.
- Skýr og róleg leiðsögn frá kennurum er fyrirmynd í tilfinningastjórnun og styður við andlega velferð.

Samantekt á bestu verklagi:

- Ekki leyfa neinum að neyta matar sem grunur leikur á að sé mengaður.
- Einangra viðkomandi nemanda á öruggan hátt.
- Kalla tafarlaust eftir læknaaðstoð.
- Styðja og hughreysta aðra nemendur til að stjórna streitu og koma í veg fyrir paník.

Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir

Hvetjandi aðgerðir í kennslustofum á meðan á heimsfaraldri stóð: Dæmið um Colegio Mare Nostrum í Valencia

Í september 2020 stóð Colegio Mare Nostrum í Valencia frammi fyrir þeirri áskorun að hefja staðkennslu á ný á meðan COVID-19 heimsfaraldurinn stóð yfir. Þrátt fyrir takmarkanir og strangar heilbrigðisreglur innleiddi skólinn nýstárlegar aðgerðir til að tryggja bæði öryggi nemenda og tilfinningalega velferð þeirra.

Samfélagsdrifin viðbrögð:

- **Innleiðing öryggisráðstafana:** Skólinn kom á stigskiptri komu nemenda, hitamælingum, notkun handspritts, skyldunotkun gríma og skipaði sérstakan „COVID-samræmingaraðila“ til að samræma samskipti við heilbrigðisyfirvöld.
- **Tilfinningalegur stuðningur:** Sett voru upp rými þar sem nemendur gátu tjáð tilfinningar sínar og kynntar voru aðgerðir sem miðuðu að því að efla seiglu og aðlögun að nýju skólaumhverfi.



Mynd 12. Faraldurssviðsmynd (gervigreindarframleitt af S. Arenas í gegnum Sora)

Hvers vegna er þetta hvetjandi:

Colegio Mare Nostrum sýndi fram á að jafnvel á tímum krísu er hægt að viðhalda staðkennslu á öruggan hátt á sama tíma og hugað er að tilfinningalegri velferð nemenda. Fyrirbyggjandi og samvinnumiðuð nálgun skólans varð fyrirmynd fyrir aðra skóla sem stóðu frammi fyrir svipuðum áskorunum.

Tengill á umfjöllunina

[El País – Lessons from Education During the Pandemic](#)

Meira til að skoða

1. Sálfræðileg skyndihjálpar fyrir skóla (PFA-S)
 - Lýsing: Veitir leiðbeiningar um veitingu sálfræðilegrar skyndihjálpar til nemenda, skólastarfsfólks og fjölskyldna þeirra sem verða fyrir hamförum eða neyðarástandi.
 - <https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools>
2. Sálfræðileg skyndihjálpar: Hvernig á að hjálpa nemendum að ná bata
 - Lýsing: Lýsir líkani til að hjálpa nemendum að vinna úr reynslu sinni og tilfinningum, veita stuðning fullorðinna og stuðla að bata.
 - https://rem.s.ed.gov/docs/PFAFactSheet_508C.pdf
3. Ítarlegt verkfærakista fyrir viðbúnað gagnvart hegðunarheilbrigði
 - Lýsing: Fjallar um tilfinningar nemenda vegna náttúruhamfara og býður upp á aðferðir til að bregðast við þörfum varðandi hegðunarheilbrigði í skólakreppum.
 - Link: <https://kyprevention.getbynder.com/m/17ad4afcf50897a7/original/Preparing-for-Natural-Disasters-and-School-Crisis-Events-Through-A-Behavioral-Health-Lens.pdf>

Sources used to create this training module

- Landsnet um áfallastreitu barna. (n.d.). Sálfræðileg skyndihjálpi fyrir skóla (PFA-S). <https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools>
- Menntamálaráðuneyti Bandaríkjanna – Skrifstofa örugggra og heilbrigðra nemenda. (n.d.). Undirbúningur fyrir náttúruhamfarir og áföll í skólum: Út frá sjónarhóli atferlisheilbrigðis.
- <https://kyprevention.getbynder.com/m/17ad4afcf50897a7/original/Preparing-for-Natural-Disasters-and-School-Crisis-Events-Through-A-Behavioral-Health-Lens.pdf>
- Almannavarnastofnun Bandaríkjanna (FEMA) & Ready.gov. (n.d.). Hlusta, vernda, tengja: Sálfræðileg skyndihjálpi í skólum. https://www.ready.gov/sites/default/files/documents/files/PFA_SchoolCrisis.pdf
- Samtök bandarískra náms- og starfsráðgjafa. (n.d.). Náttúruhamfarir: Að hjálpa börnum í kreppuástandi. <https://www.schoolcounselor.org/Publications-Research/Publications/Free-ASCA-Resources/Natural-Disaster-Resources>

Sources used to create this training module

- Landssamband menntamála. (2018). Viðbragðsáætlun NEA vegna áfalla í skólum.
<https://www.nea.org/sites/default/files/2020-07/NEA%20School%20Crisis%20Guide%202018.pdf>
- Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins / Almannavarnir og mannúðaraðstoð Evrópu. (n.d.). Leiðbeiningar um skólaöryggi og viðbúnað vegna hamfara.
- https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/school-safety_en
- Ríkisstöð um skólaöryggi. (n.d.). Verkfærakista fyrir skóla með áherslu á áfallafræðslu og seiglu: Áætlanir til að styðja við andlega vellíðan nemenda í kreppuástandi.
- <https://www.nc2s.org/resource/trauma-informed-resilience-oriented-schools-toolkit/>
- El País. (2021, 24. apríl). Menntunarlærdómur af heimsfaraldrinum: Mare Nostrum skólinn, Valencia, Spáni.
- <https://elpais.com/espana/comunidad-valenciana/2021-04-24/las-lecciones-educativas-de-la-pandemia.html>

Pictures used to create this training module

- Arenas, S. (2025). Flóð [Gervigreindarmynd búin til með Sora].
- Arenas, S. (2025). Eldsvoðar [Gervigreindarmynd búin til með Sora].
- Arenas, S. (2025). Jarðskjálftasviðsmynd í skóla [Gervigreindarmynd búin til með Sora].
- Arenas, S. (2025). Rannsóknarstofu- og efnaatvik í skólum [Gervigreindarmynd búin til með Sora].
- Arenas, S. (2025). Byggingar- og tækjahættur í skólum [Gervigreindarmynd búin til með Sora].
- Arenas, S. (2025). Rafmagns- og veitubílanir í skólum [Gervigreindarmynd búin til með Sora].
- Arenas, S. (2025). Lítið efnaslys í skóla [Gervigreindarmynd búin til með Sora].
- Arenas, S. (2025). Heimsfaraldurskvíði í skólum [Gervigreindarmynd búin til með Sora].
- Arenas, S. (2025). Matarsjúkdómar / Mengun [Gervigreindarmynd búin til með Sora].
- Arenas, S. (2025). Heimsfaraldurssviðsmynd í skólastofu [Gervigreindarmynd búin til með Sora].
- Arenas, S. (2025). Heimsfaraldurssviðsmynd [Gervigreindarmynd búin til með Sora].

Samstarf



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

Eining 4: Titill Samfélagsþátttaka og samstarf í neyðarstjórnun Þjálfunarhluti

23: Titill Að byggja upp öflug tengsl við hagsmunaaðila og viðbragðsaðila

FYLGDU OKKUR



<https://vetready.eu/>