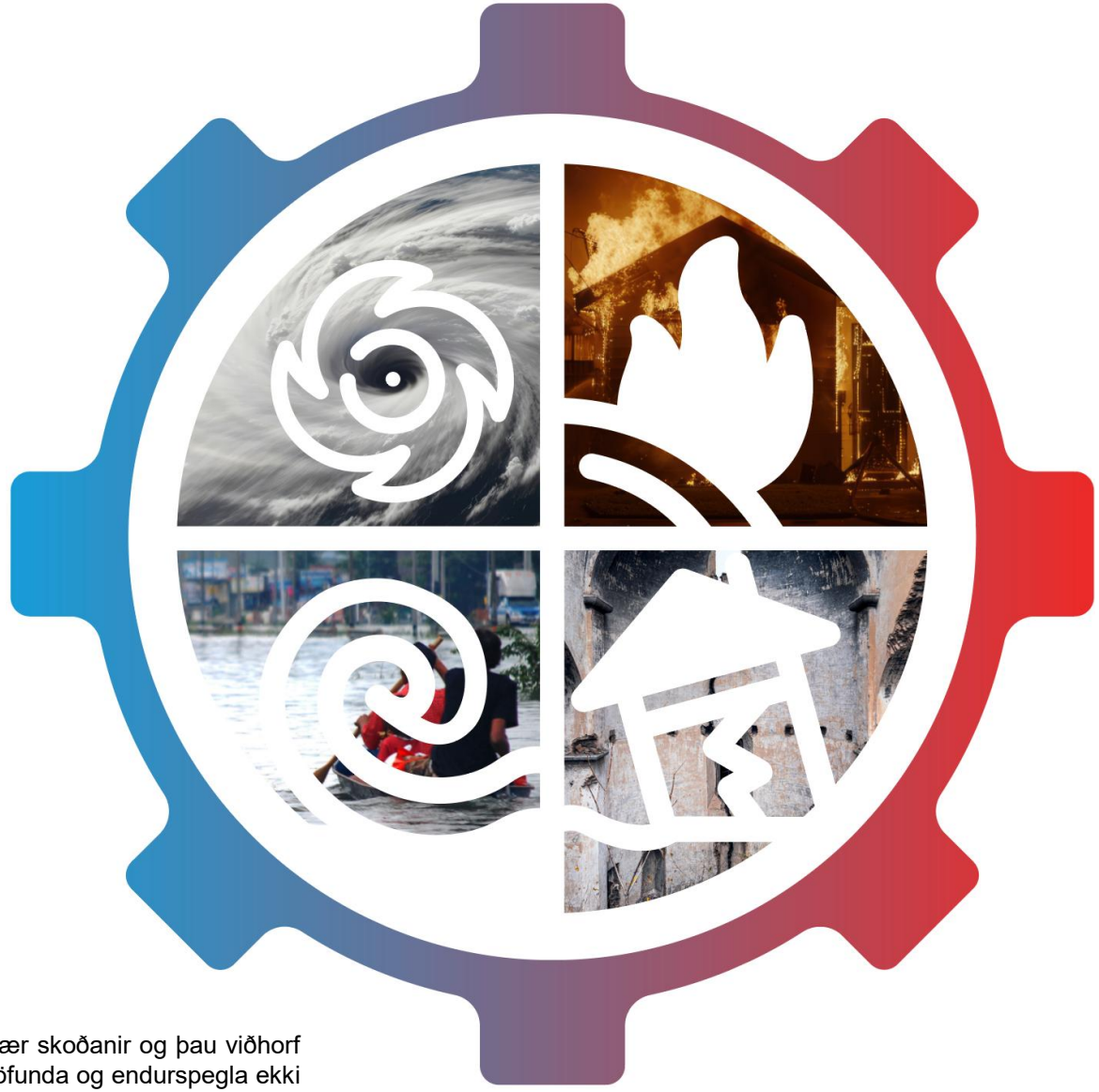
VET-READY

Stuðningur við kennara fyrir EININGU 4: VIÐBÚNAÐUR VIÐ HAMFÖRUM Í SKÓLUM OG ÖRUGGT NÁMSUMHVERFI



ÞJÁLFUNARLOTA 23: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum í skólaumhverfi

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.

Námsefni þessarar þjálfunarlotu

1. Markmið þjálfunarlotunna
2. Námsárangur þjálfunarlotunnar
3. Inngangur: Skilningur á sálfræði þolenda hamfara í tengslum við hegðun og tilfinningar nemenda í neyðarástandi og hamförum í skólum
4. Lykilhugtök og hugtakanotkun
5. Mikilvægi þess að skilja hegðun og tilfinningar nemenda í neyðarástandi og hamförum í skólum
6. Hvers vegna þessi þjálfunarlota skiptir máli
7. Náttúruhamfarir í samhengi við sálfræði þolenda og hegðun og tilfinningar þeirra í neyðarástandi og hamförum í skólum
8. Jarðskjálftar
9. Flóð
10. Eldsvoðar
11. Staldraðu við og íhugaðu
12. Tæknileg og iðnaðarleg slys í samhengið við sálfræði þolenda og hegðun og tilfinningar nemenda í neyðarástandi og hamförum í skólum
13. Rannsóknarstofu- og efnaslys í skólum
14. Byggingar- og búnaðartengdur í skólum
15. Rafmagns- og þjónustubilun í skólum
16. Staldraðu við og íhugaðu
17. Líffræðileg og heilsutengd neyðarástand í skólum
18. Heimsfaraldrar eða farsóttir
19. Matareitrun/matarmengun
20. Staldraðu við og íhugaðu
21. Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir
22. Meira til að skoða
23. Heimildir

VET-READY

Co-funded by the European Union

Yfirlit yfir leiðsögn fyrir kennara

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

Þessi glærupakki fyrir kennara er ætlaður sem stuðningur við þjálfunarlotuna ***Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum í skólaumhverfi*** 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

Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

Kennsluaðferð 1: Umræða byggð á atburðarásum

Þessi aðferð hvetur nemendur til að hugsa á gagnrýnin hátt, greina áhættu og beita þekkingu á raunhæfar aðstæður sem snerta hamfarir í skólaumhverfi og andlegt álag. Hún er sveigjanleg bæði í staðnámi og fjarnámi, sem gerir hana vel til þess fallna fyrir fjölbreytta nemendahópa. Umræður hjálpa til við að byggja upp hagnýta færni, styrkja skilning á efninu með því að gera tilfinningaviðbrögð í skólaumhverfi eðlileg.

Dæmi um framkvæmd:
Eftir að farið hefur verið yfir glærurnar um hamfarir í skólaumhverfi (t.d. jarðskjálfta, eldsvoða, rafmagnsleysi) og sálrænt álag hjá nemendum og starfsfólki leggur kennari fram atburðarás:

„Þegar skólar loka vegna ógnar í nágrenninu sýna sumir nemendur merki um skelfingu og kvíða. Einn kennari á erfitt með að róa bekkinn. Hvernig bregst þú við?“

Nemendur:

- Ræða möguleg viðbrögð á **netinu** (í fjarnámi) eða í **hópum** (í staðnámi).

- Deila aðferðum með öllum hópnum.
- Lýsa rökum á bak við val sitt og tengja fræði við hagnýta ákvarðanatöku og tilfinningalegan stuðning í hamfaraaðstæðum í skólaumhverfi.

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 nemenda, kennara eða starfsfólks sem upplifir andlegt álag í hamförum í skólaumhverfi. Hún eykur vitund, virka hlustun og æfingu í stuðningsríkum viðbrögðum, sem er lykilatriði við **veitingu sálrænnar fyrstu hjálpar í** skólum.

Dæmi um beitingu:
Eftir að farið hefur verið yfir glærurnar um neyðartilvik í skólum (t.d. eldsvoða, rafmagnsleysi, minniháttar meiðsli) og þann kvíða eða það álag sem getur fylgt hjá nemendum skipuleggur kennari hlutverkaleik:

- Einn nemandi leikur nemanda sem **verður skelfingu** lostinn við rýmingu skólans.
- Annar nemandi leikur **kennara eða starfsfólk skólans sem** veitir rólega og stuðningsríka leiðsögn.

Hópurinn íhugar síðan:

- Árangursríkar leiðir til að róa tilfinningar og veita huggun.
- Aðferðir til að koma í veg fyrir að streita magnist upp hjá nemendum og starfsfólki.
- Hvernig beita má þessari færni í raunverulegum hamfaraatburðarásum í skólum.

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 geta skapað. Með stuttum skriflegum dagbókarfærslum vinna nemendur úr tilfinningum, átta sig á eigin bjargráðum og styrkja viðnámsþrótt. Dagbókarskrif styðja einnig við minni nemenda og sjálfsvitund þeirra.

Dæmi um beitingu:
Eftir glærurnar um **heimsfaraldra** og **streitu tengda sóttkví biður kennari** nemendur að skrifa stutta dagbókarfærslu: *„Hugsaðu um tíma þegar þú fannst fyrir einangrun, streitu eða kvíða. Hvað hjálpaði þér að takast á við það? Hvað myndir þú gera öðruvísi núna?“* Nemendur geta síðan (valfrjálst) deilt hugsunum sínum í hópum eða haldið dagbókarskrifunum fyrir sig, sem undirstrikar að andlegur viðbúnaður er ekki síður mikilvægur en líkamlegt öryggi.

Ráð til að auka virkni nemenda

Notaðu raunveruleg og auðþekkjanleg dæmi úr skólaumhverfi

Byrjaðu á stuttum, myndrænum dæmum úr kunnuglegum atburðum í skólum (t.d. skyndilegt flóð í kennslustofu, minniháttar byggingarskemmdir sem hafa áhrif á svæði í skólanum, bilun í hitakerfi á veturna eða skelfing vegna staðbundins efnaviðvörunar- eða brunaboðs). Þetta gerir efnið áþreifanlegt — sérstaklega fyrir nemendur af erlendum uppruna eða þá sem koma úr ólíku skólaumhverfi.

Hvetjið til þátttöku í umræðum

Byrjaðu á einföldu og ótæknilegu máli. Leyfðu hópavinnu á því tungumáli sem nemendur kjósa og hvettu til útkýringa milli jafningja. Fyrir – nemendur eða starfsfókl í skólum sem er af erlendum uppruna má, þegar unnt er, bjóða upp á lykilhugtök eða orðasambönd á fleiri en einu tungumáli.

Skapaðu öruggt rými

Forðastu að dæma fyrri aðgerðir (t.d. Af hverju rýmdi kennarinn ekki hraðar?“). Spurðu frekar: „Hvaða valkostir voru til staðar í þessum aðstæðum?“ — þannig verða umræðurnar opnar, stuðningsríkar og án ásakana.

Mikilvægt er að efla samkennd og röksemdafærslur

Sameinaðu greiningaraðferðir (t.d. neyðaráætlanir skóla, hugræna gátlista fyrir streitustjórnun og rýmingarferla) með stuttum tilfinningalegum innlitum („Hvernig gætu nemendur upplifað það að vera fastir í kennslustofu í flóði eða við rafmagnsleysi?“). Þessi nálgun styður við þörf nemenda í endurmenntun fyrir uppbyggingu og eykur þátttöku nemenda í starfs- og verknámi, um leið og hún eflir samkennd með nemendum og starfsfólki.

Aðlögunarleiðir

Staðnám

- Nemendur taka þátt í **atburðarásastöðvum, til** dæmis:
    - Nemandi sem verður skelfingu lostinn eftir minniháttar jarðskjálfta í skólabyggingunni.
    - Kennari sem finnur til sektarkenndar eða streitu eftir að hafa ekki náð að halda nemendum rólegum í rýmingaræfingu.
    - Starfsmaður sem sýnir vonleysi eftir að eldur hefur skemmt hluta skólans.
- Vinnið í **pörum eða hópum til** að ræða möguleg viðbrögð (áfall, sektarkennd, ótti, afturhvarf) og æfa stuðningsríkar leiðir, svo sem **virka hlustun, að staðfesta tilfinningar og jarðtengingaraðferðir**.
- Kennari leiðir umræðuna og gefur nemendur kveikjur, til dæmis:
    - „Hvernig gæti þessum nemanda eða starfsmanni liðið núna?“
    - „Hvaða tafarlausi stuðningur gæti dregið úr vanlíðan í þessu skólaumhverfi?“
- **Efni:** prentuð atburðarásaspjöld með setningum frá nemendum, kennurum eða starfsfólki, gátlisti fyrir streitu-/áfallaviðbrögð, tilfinningakort, tússpennar og skjávarpi fyrir myndræn dæmi úr skólaatvikum.

Fjarnám

- Nemendur horfa á stutt myndbönd eða **lesa stuttar atburðalýsingar sem sýna andleg viðbrögð nemenda, kennara eða starfsfólks** í hamförum í skólaumhverfi (t.d. nemandi sem neitar að fara inn í kennslustofu eftir brunaboð, eða kennari sem sýnir ringulreið eftir rýmingu).
- Eftir hvert myndband/atburðalýsingu fara nemendur **í hópa (e. breakout romos)** til að ræða:
    - „Hvaða merki um vanlíðan sérðu hjá nemendum eða starfsfólki?“
    - „Hvernig myndir þú bregðast við til að veita öryggi og stuðning í skólaumhverfi?“
- Hóparnir koma saman aftur til **sameiginlegrar umfjöllunar og endurgjafar frá kennara,** með áherslu á að beita **meginreglum sálrænnar fyrstu hjálpar sem setur þolendur í** forgrunn.
- **Verkfæri:** Zoom, skjádeiling, sameiginleg stafræn tafla (Padlet eða Miro) til að skrá athuganir og stuðningsaðferðir, glærur með umræðukveikjum.

VET-READY

Co-funded by the European Union

Helstu ESCO-færniþættir sem fjallað er um í þessari þjálfunarlotu

Markviss þverfærni ESCO: T3.3 – Að viðhalda jákvæðu viðhorfi **Kjarnfærni:** Viðhalda viðnámsþrótti, veita tilfinningalegan stuðning, takast á við óvissu, taka yfirvegaðar ákvarðanir

Viðhalda viðnámsþrótti

- **Æft með** ,,Staldraðu við og veltu fyrir þér“ glærum sem sýna mögulegar **atburðarásir í skólaumhverfi** (t.d. eldur í kennslustofu, minniháttar byggingarskemmdir, skyndileg lokun eða rafmagnsleysi).
  Kennarar draga fram þessa færni með því að:
  - Hvetja nemendur til að ígrunda hvernig halda megi ró og yfirvegun undir álagi í skólaumhverfi.
  - Leiða umræður um aðferðir til að viðhalda viðnámsþrótti þegar óvissa ríkir í neyðartilvikum í skólum.

Veita tilfinningalegan stuðning

- **Æft með glærum,** þar sem nemendur æfa að **styðja nemendur, kennara eða starfsfólk í neyð í** skólaumhverfi (t.d. að hjálpa nemendum að halda ró við skyndilegt rafmagnsleysi, efnaleka eða brunaæfingu).

- **Kennarar draga fram þessa færni með því að:**
  - Leiðbeina nemendum í að æfa **virka hlustun, fullvissu og samskipti**.
  - Sýna fram á áhrif tilfinningalegs stuðnings á heildaröryggi, námsumhverfi og ákvarðanatöku nemenda og starfsfólks.

Takast á við óvissu

Æft **með glærum** sem fjalla um **ófyrirsjáanleg neyðartilvik í skólaumhverfi** (t.d. skyndileg flóð í kennslustofum, byggingarskemmdir eða efnaslys).

Kennarar draga fram þessa færni með því að:

- Leiða hópígrundun um tilfinningaviðbrögð og aðlögunarhæfar aðferðir í skólaumhverfi.
- Hvetja til samanburðar á ólíkum hamfarategundum í skólaumhverfi og ófyrirsjáanlegum afleiðingum þeirra.

Taka yfirvegaðar ákvarðanir

Æft **með glærum** sem kynna tilteknar **hamfarategundir í skólaumhverfi** (t.d. minniháttar efnaleka, brunaboð og byggingarhættur), þar sem nemendur móta og meta viðbragðsáætlanir.

Kennarar draga fram þessa færni með því að:

- Leiða stýrðar hópumræður til að rökstyðja valdar aðgerðir á rökrænan hátt.
- Hvetja nemendur til að taka mið af **andlegri vellíðan nemenda, kennara og starfsfólks þegar** ákvarðanir eru teknar.

VET-READY

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 þeim lykilhugtökum sem fjallað var um í lotunni.

Aðrar matsaðferðir:

1. Röðun tilfinningaviðbragða

- **Hvernig þessi aðferð virkar**: Nemendur fá 3–4 stuttar **atburðarásir um neyðartilvik í** skólaumhverfi (t.d. eldur í kennslustofu, minniháttar efnaleki, skyndileg lokun, rafmagnsleysi í skólanum). Þau raða því hvaða viðbrögð styðja **best við andlega vellíðan nemenda, kennara og starfsfólks**.
- **Hvað þessi aðferð sýnir:** Hún sýnir getu nemenda til að forgangsraða **andlegum stuðningi, streituminnkun og ákvarðanatöku fyrir** skólasamfélagið. Einnig sést hversu vel þeir geta beitt meginreglum í raunhæfum atburðarásum í skólaumhverfi.

2. Áskorun: Bjargráðaáætlun

- **Hvernig þessi aðferð virkar:** Eftir stutt myndband eða framsetningu atburðarásar búa nemendur til bjargráðaáætlun fyrir nemendur, kennara eða starfsfólk og tilgreina aðgerðir til að halda ró, draga úr kvíða og tryggja öryggi í neyðartilvikum í skólum.
- **Hvað þessi aðferð sýnir:** Hún metur getu nemenda til að samþætta **upplýsingar, átta sig á tilfinningalegum þörfum og beita aðferðum sem styrkja viðnámsþrótt í** hamfaraaðstæðum í skólaumhverfi.

VET-READY

Co-funded by the European Union

Viðbótarefni til stuðnings

SAMHSA – úrræði fyrir heilbrigði í hamförum

Tengill: https://library.samhsa.gov/
Lýsing: Yfirgripsmikill vettvangur með verkfærakistum, leiðbeiningum og þjálfunarefni um **andlega vellíðan í hamförum,** þar á meðal aðferðir til að **styðja við vellíðan nemenda, kennara og starfsfólks** í neyðartilvikum í skólum.

American Federation of Teachers (AFT) – Verkfærakista um viðbúnað skóla vegna neyðartilvika

Tengill: AFT –
Lýsing: Veitir kennurum og starfsfólki skóla aðgengilegt efni til að styðja nemendur og skólasamfélög í kjölfar hamfara, með áherslu **á samskipti, tilfinningalegan stuðning og bataaðferðir** í skólaumhverfi.

Canadian Psychological Association – Hamfaraúrræði fyrir skóla og menntakerfi

Tengill: CPA
Lýsing: Safn úrræða sem Canadian Psychological Association hefur þróað til að styðja kennara við **að takast á við og bregðast við neyðartilvikum í skólum,** þar á meðal náttúruhamförum, lokunum og öðrum krísum. Inniheldur leiðbeiningar um að styðja við **andlega vellíðan nemenda og starfsfólks.**

UNESCO – Leiðbeiningar um örugga skóla

Tengill: UNESCO – Menntun í neyð

Lýsing: Býður upp á alþjóðlegar leiðbeiningar og tilvikarannsóknir **um hvernig skapa má** öruggt námsumhverfi, m.a. viðbúnað vegna hamfara í skólum, viðbragðsferla og sálfélagslegan stuðning fyrir nemendur og kennara.

CDC – Úrræði um viðbúnað skóla

Tengill: CDC – Skólaviðbúnaður

Lýsing: Veitir hagnýtar leiðbeiningar um **áætlanagerð fyrir neyðartilvik** í skólum, þar á meðal áherslu á geðheilbrigði, samfellu í námi í hamförum og aðferðir til að vernda vellíðan nemenda og starfsfólks í krísum.

VET-READY

Co-funded by the European Union

Heimildir

- Sóttvarnastofnun Bandaríkjanna (CDC). (n.d.). Viðbúnaður skóla: Áætlanagerð fyrir alls kyns vá.
- Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins. (n.d.). ESCO: Evrópsk flokkun á færni, hæfni, menntun og störfum.
- Almannavarnastofnun Bandaríkjanna (FEMA). (n.d.). Neyðarviðbúnaður í skólum.
- Landssamband skólasálfræðinga. (n.d.). Forvarnir og inngrip vegna áfalla.
- Stjórn vímuefna- og geðheilbrigðisþjónustu (SAMHSA). (n.d.). Úrræði vegna atferlisheilbrigðis í kjölfar hamfara.
- Samband bandarískra kennara (AFT). (n.d.). Verkfærakista fyrir neyðarviðbúnað í skólum.
- Sálfræðingafélag Kanada. (n.d.). Úrræði á sviði sálfræði vegna hamfara.
- UNESCO. (n.d.). Menntun á neyðartímum.

Co-funded by the European Union

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 4: VIÐBÚNAÐUR VIÐ HAMFÖRUM Í SKÓLUM OG ÖRUGGT NÁMSUMHVERFI

ÞJÁLFUNARLOTA 23: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum í skólaumhverf

FYLGDU OKKUR

https://vetready.eu/

VET-READY

Co-funded by the European Union