



Áfallaáætlun Árskóla

Efnisyfirlit

Hvað er áfall?	2
Einkenni áfalls	2
Afleiðingar áfalls	2
Áfallaráð	2
Aðgerðaáætlun	3
Eftirfylgni	6



Hvað er áfall?

Áföll geta verið af ýmsum toga s.s. dauðsfall, alvarlegt slys, alvarleg veikindi, hverskonar ofbeldi, náttúruhamfarir eða stórslys sem tengjast skólanum og nánasta umhverfi hans. Sorgarviðbrögð eru ekki þau sömu og áfallaviðbrögð. Áfall er meiriháttar streita í kjölfar atburðar eða aðstæðna. Sorg er úrvinnsla og tengist oft missi.

Einkenni áfalls

Einstaklingar sem orðið hafa fyrir áfalli sýna mismunandi og mismikil streitueinkenni. Viðbrögð við áfalli eru misjöfn milli einstaklinga og bregðast börn oft við á annan hátt en fullorðnir. Viðbrögð barna fara eftir aldri þeirra og þroska. Yfirleitt er um að ræða fjölþætt viðbrögð, þ.e. líkamleg og tilfinningaleg, tengd hugsun og hegðun. Sem dæmi um viðbrögð við áfalli má nefna ótta, kvíða, reiði, hjálparleysi, óraunveruleikatilfinningu, skömm, sjálfsásökun og samviskubit. Hegðun getur verið óskipulögð, einstaklingurinn upplifir örvæntingu og reynir að finna leið til að takast á við aðstæður.

Áföll sem verða af manna völdum, t.d. kynferðisleg misnotkun, hafa oft varanlegri afleiðingar en þau sem verða af völdum náttúruhamfara og slysa, þar sem iðulega er erfiðara að vinna sig út úr þeim fyrrnefndu. Alvarlegustu einkenni áfalls eru áfallastreita.

Afleiðingar áfalls

Mikilvægt er að hafa í huga að áfall er aldrei að fullu upplifað á þeim tímapunkti sem það á sér stað. Sá sem fyrir áfallinu verður getur upplifað það ítrekað í langan tíma á eftir. Algengar afleiðingar áfalla eru þunglyndi, kvíði og áfengis- og lyfjamisnotkun. Ef einstaklingur sem orðið hefur fyrir áfalli þróar með sér áfallastreitu geta sjálfsvígshugsanir og sjálfsvígstílaunir aukist til muna.

Áfallaráð

Í áfallaráði sitja skólastjóri, prestur, náms- og starfsráðgjafi, skólaritari, skólahjúkrunarfræðingur, deildarstjóri viðkomandi stigs, umsjónarkennari viðkomandi bekkjar eða fulltrúar þeirra.

Áfallaráð setur sér vinnureglur og skipuleggur hvernig taka skuli á áföllum sem nemendur eða starfsfólk skólans verða fyrir. Viðbrögð eru ávallt háð eðli áfallsins.

Áfallaráð skal funda strax og skólastarf hefst að hausti og kanna hvort breytingar hafi orðið á aðstæðum nemenda og/eða starfsfólks vegna dauðsfalla, alvarlegra veikinda, slysa eða annarra áfalla. Áfallaráð tekur ákvörðun um viðbrögð og/eða aðgerðir.

Áfallaráð sér um að allt starfsfólk skólans fái kynningu á áfallaáætlun skólans.



Aðgerðaáætlun

Andlát nemanda, starfsmanns eða aðstandanda

- Tilkynningar um andlátíð skulu berast skólastjóra eða staðgengli hans.
- Skólastjóri fær staðfestingu á andláti hjá aðstandendum, lögreglu eða presti. Nauðsynlegt er að allar upplýsingar séu réttar til að koma í veg fyrir orðróm sem ekki er á rökum reistur.
- Áfallaráð skólans kemur saman. Fyrsti fundur ætti að vera stuttur, þar sem verkum er skipt og fyrstu aðgerðir skólans ákveðnar.
- Skólastjóri kallar starfsfólk skólans saman og tilkynnir um andlátíð.
- Athuga þarf hvort einhverjir nemendur eða starfsmenn tengjast hinum látna náíð og þurfa því að fá fregnina sérstaklega en ekki yfir bekkinn eða hópinn.
- Umsjónarkennarar greina bekkjum sínum frá andlátinu með aðstoð skólastjóra og/eða prests. Meta verður hverju sinni hvort ástæða sé til að kalla foreldra í skólann til að sækja börn sín.
- Húsvörður flaggar í hálfra stöng að tilkynningu lokinni ef um er að ræða andlát nemanda eða starfsmanns.
- Skólaritari setur fram dúkað borð og kveikir á kerti ef um er að ræða andlát nemanda eða starfsmanns.
- Áfallaráð og starfsfólk skólans kemur saman í lok dagsins. Farið er yfir nöfn þeirra sem tengjast atburðinum, s.s. ættingja og vina. Aðgerðir næstu daga ræddar.

Alvarlegt slys á nemanda, starfsmanni eða aðstandanda

- Tilkynningar um slys skulu berast skólastjóra eða staðgengli hans.
- Skólastjóri fær staðfestingu á slysi hjá aðstandendum eða lögreglu. Nauðsynlegt er að allar upplýsingar séu réttar til að koma í veg fyrir orðróm sem ekki er á rökum reistur.
- Áfallaráð skólans kemur saman. Fyrsti fundur ætti að vera stuttur, þar sem verkum er skipt og fyrstu aðgerðir skólans ákveðnar.
- Skólastjóri kallar starfsfólk skólans saman og tilkynnir um atburðinn.
- Athuga þarf hvort einhverjir nemendur eða starfsmenn tengjast atburðinum náíð og þurfa því að fá fregnina sérstaklega en ekki yfir bekkinn eða hópinn.



- Umsjónarkennarar greina bekkjum sínum frá atburðinum með aðstoð skólastjóra. Meta verður hverju sinni hvort ástæða sé til að kalla foreldra í skólann til að sækja börn sín.

Ef slys verða í skólanum:

- Ef nemandi verður fyrir alvarlegu slysi í skólanum er strax haft samband við lögreglu og forráðamenn nemandans.
- Áfallaráð fundar og ákveður hvernig bregðast skuli við.
- Aðilar úr áfallaráði ræða við nemendur sem tengjast málinu.
- Nemendum og starfsfólki er gerð grein fyrir aðstæðum.
- Skólastjóri ber ábyrgð á að enginn fari heim úr skólanum með rangar eða misvísandi upplýsingar um atburðinn.
- Skólastjóri er tengiliður við fjölmiðla ef þeir sýna atburðinum áhuga. Allir starfsmenn skulu vísa fyrirspurnum til skólastjóra.

Alvarleg og/eða langvinn veikindi nemanda, starfsmanns eða aðstandanda

- Tilkynningar um alvarleg og/eða langvinn veikindi skulu berast skólastjóra eða staðgengli hans.
- Skólastjóri fær staðfestingu hjá forráðamönnum/aðstandendum/starfsmanni. Nauðsynlegt er að allar upplýsingar séu réttar til að koma í veg fyrir orðróm sem ekki er á rökum reistur.
- Áfallaráð skólans kemur saman og ákveður í samráði við forráðamenn/aðstandendur eða viðkomandi starfsmann hvernig unnið skuli að málinu.

Ofbeldi

Hér undir flokkast allar tegundir ofbeldis, þar með talið kynferðislegt ofbeldi. Punktarnir hér á eftir taka mið af eðli máls.

- Tilkynningar um ofbeldi skulu berast skólastjóra eða staðgengli hans.
- Skólastjóri fær staðfestingu hjá forráðamönnum/aðstandendum. Nauðsynlegt er að allar upplýsingar séu réttar til að koma í veg fyrir orðróm sem ekki er á rökum reistur.



- Öllum ofbeldismálum þar sem nemendur koma við sögu er vísað til nemendaverndarráðs sem vinnur málið í samráði við sérfræðinga skólans.
- Ef um kynferðislegt ofbeldi er að ræða er málinu vísað til barnaverndarnefndar.



Eftirfylgni

Áfallaráð er kennurum og starfsfólki til stuðnings og leiðbeiningar um hvernig haga skuli málum eftir eðli atburðarins. Mikilvægt er að hafa í huga að viðbrögð við áfalli eru mismunandi milli einstaklinga og þörfin fyrir aðstoð og stuðning er að sama skapi ólík. Hér á eftir eru tillögur að aðgerðum næstu daga.

Við andlát:

Nemanda:

- Útbúa samúðarkveðjur og senda samúðargjöf.
- Kveikja á kerti, setja blóm eða einhvern persónulegan hlut á borð hins látna. Rétt er að enginn setjist í sæti hans fyrst um sinn og sorginni gefinn tími.
- Nemendum er greint frá því sem mun gerast næstu daga, kistulagning og jarðarför. Presturinn fenginn í lið með skólanum.
- Kennslustundir næstu daga þarf að brjóta upp ef spurningar vakna eða upp koma viðbrögð sem sýna sorg, reiði, örvæntingu eða sektarkennd nemenda. Nemendum gefið tækifæri til að ræða tilfinningar sínar. Mikilvægt að gera nemendum ljóst að það er líka í lagi að vera ekki sorgmæddur, þ.e. allar tilfinningar eru í lagi.
- Útbúa minningargrein, biðja bænir, teikna myndir, skrifa bréf til fjölskyldunnar sem á um sárt að binda, lesa ljóð eða sögu.
- Halda minningarathöfn í skólanum/bekknunum í samráði við aðstandendur og prest.
- Ef ákveðið er að nemendur verði viðstaddir jarðarförina þarf að undirbúa það vandlega í samráði við foreldra og prest.
- Mikilvægt er að starfsfólk fái þann stuðning sem þarf til að geta tekist á við það mikla álag sem fylgir áföllum.

Starfsmanns:

- Útbúa samúðarkveðjur og senda samúðargjöf.
- Kveikja á kerti.
- Nemendum er greint frá því sem mun gerast næstu daga, kistulagning og jarðarför. Presturinn fenginn í lið með skólanum.
- Kennslustundir næstu daga þarf að brjóta upp ef spurningar vakna eða upp koma viðbrögð sem sýna sorg, reiði, örvæntingu eða sektarkennd nemenda. Nemendum gefið tækifæri til að ræða tilfinningar sínar.



- Útbúa minningargrein, biðja bænir, teikna myndir, skrifa bréf til fjölskyldunnar sem á um sárt að binda, lesa ljóð eða sögu.
- Halda minningarathöfn í skólanum/bekknunum í samráði við aðstandendur og prest.
- Ef ákveðið er að nemendur verði viðstaddir jarðarförina þarf að undirbúa það vandlega í samráði við foreldra og prest.
- Mikilvægt er að starfsfólk fái þann stuðning sem þarf til að geta tekist á við það mikla álag sem fylgir áföllum.

Aðstandanda:

- Útbúa samúðarkveðjur og senda samúðargjöf.
- Kveikja á kerti.

Við slys, alvarleg og/eða langvinn veikindi og ofbeldi

Ávallt skal gæta þess að nemendur og starfsmenn hafi aðgang að stuðningi og aðstoð. Huga þarf sérstaklega að endurkomu þess sem af völdum áfalls hefur verið í burtu. Huga þarf sérstaklega að þeim einstaklingum sem tengjast þeim slasaða eða veika náíð. Áfallaráð veitir starfsmönnum þann stuðning sem á þarf að halda til að takast á við eftirköst áfallsins.

- Kennslustundir næstu daga þarf að brjóta upp ef spurningar vakna eða upp koma viðbrögð sem sýna reiði, örvæntingu eða sektarkennd nemenda. Nemendum gefið tækifæri til að ræða tilfinningar sínar.
- Undirbúa þarf skólafélaga undir komu nemandans aftur í skólann.
- Umsjónarkennari og/eða aðili úr áfallaráði ræða við nemanda og aðstandendur áður en hann kemur í skólann til að skipuleggja endurkomuna.
- Umsjónarkennari fylgist sérlega vel með nemandanum næstu daga og vikur og lætur hann vita að hann hafi alltaf aðgang að aðstoð.