

Sorg og viðbrögð við áföllum

Lífið er óhugsandi án áfalla og sorgar og það er hlutskipti okkar að kynnst sorg í mörgum myndum. Sorg er eðlileg viðbrögð við missi. Við missi er eitthvað tekið frá okkur sem skiptir máli og við söknum. Við verðum öll fyrir missi á lífsleiðinni og sumir missa mikið en aðrir minna. Dauðinn er þungbærastur. Einnig getum við misst starf sem okkur er annt um, við flytjum frá stöðum þar sem vinir okkar búa og rætur okkar liggja. Hjón skilja, vonir bregðast og heilsan bilar.

Missir er hluti af því að vera manneskja en við eigum auðveldara með að mæta missi ef við tökum hann alvarlega, viðurkennum hann og vinnum með hann.

Sorgin birtist í ýmsum myndum s.s. í söknuði, harmi einsemd, örvilnun, gráti, reiði og depurð. Hún er eðlileg viðbrögð sálarinnar við missi. Börn og fullorðnir bregðast við sorg á ólíkan hátt.

Helstu viðbrögð barna við missi eru:

- lost og efasemdir
- sterk viðbrögð og mótmæli
- tilfinningadoði og lömum
- engin viðbrögð (Dyregrov, 1989).

Helstu sorgarviðbrögð barna eru:

- hræðsla
- sterkar hugsanir/minningar
- svefntruflanir
- leiði og söknuður
- reiði og krafa um athygli
- sektarkennd og sjálfsásökun
- skólaerfiðleikar
- líkamleg einkenni (Dyregrov, 1989).

Einnig getur barnið farið að sýna smábarnalega hegðun, einangrast félagslega, verið með mikið hugmyndaflug og vangaveltur, haft neikvæða framtíðarsýn/svartsýni. Sum börn sýna óvenju þroskuð viðbrögð.

Á síðustu misserum hefur áfallahjálp aukist verulega á Íslandi og annast hana sérhæft starfsfólk sem gott er að leita til. Verði barnið þitt fyrir miklu áfalli/ missi er nauðsynlegt að tilkynna það í skólann eins fljótt og kostur er, þótt leitað sé utan hans eftir aðstoð. Við umönnun barns í sorg eiga öll samskipti að vera opin og heiðarleg. Forðist í lengstu lög frasa eins og „tíminn lækna öll sár“, „þetta lagast“ eða „ég veit hvernig þér líður.“ Á sorgarstund er það hlýjan og nærveran sem skiptir máli.

Áfallaráð Lundarskóla

Vinnuáætlun

Í áfallaráði Lundarskóla skólaárið 2012-2013 sitja:

Elías Gunnar Þorbjörnsson skólastjóri Hs 461 1840/ 868 6892

Þórdís Rósa Sigurðardóttir skólahjúkrunarfræðingur Hs 462 2008/899 1099

Hallfríður Einarsdóttir ritari Hs 462 2082 / 864 2082

Kristín Irene Valdimarsdóttir, námsráðgjafi Hs 461 3161 / 898 3171

Áfallaráð kemur saman þegar/ef eftirfarandi á sér stað en tekið skal fram að áfallaráð starfar með samþykki og í samráði við hlutaðeigandi:

Dauðsfall /alvarlegt slys/veikindi nemanda.

Dauðsfall /alvarlegt slys/veikindi náins ættingja nemanda (foreldri, systkini).

Dauðsfall /alvarlegt slys/veikindi starfsmanns

Dauðsfall /alvarlegt slys/veikindi náins ættingja/aðila úr nánustu fjölskyldu starfsmanns. Meta skal aðstæður og tengsl starfsmanns við viðkomandi.

Náttúruhamfarir.

Eldsvoði.

Skólastjóri sér um að kalla ráðið saman.

Ráðið metur stöðuna eftir atvikum og skiptir með sér verkum. Skipuleggur það starf sem framundan er. Forgangsröðun verkefna og mat á því hvort að þörf sé á utanaðkomandi hjálparaðilum (presti, lækni, sálfræðingi).

Ráðið kemur sér saman um hvað skal tilkynnt til: Nemenda/foreldra/starfsmanna.

Skólastjóri sér um að tilkynna um atburð þegar ástæða þykir til að tilkynna öllum nemendum skólans (á sal).

Skólastjóri sér um að tilkynna um atburð þegar ástæða þykir til að tilkynna öllu starfsfólki skólans.

Ráðið tekur ákvarðanir í samráði við hlutaðeigandi aðila um viðeigandi táknrænar athafnir í kjölfar áfalls.

Viðbrögð við áfalli

Náinn aðstandandi (foreldri, systkin) nemenda fellur frá, slasast eða veikist alvarlega:

1. Tilkynning berst skóla/skólastjóra. Ef annar en skólastjóri tekur við tilkynningu skal sá hinn sami tafarlaust láta skólastjóra/staðgengil hans vita.
2. Skólastjóri kallar saman áfallaráð til fundar.
3. Ráðið ákveður eftir atvikum máls verkaskiptingu, þ.e. hvernig/hver tilkynnir um áfall til starfsmanna skólans (með fundi/símtali/bréfi/tölvupósti) og hvernig/hver tilkynnir um atvik inni í bekk viðkomandi barns og eftir atvikum öðrum bekkjum.
4. Ráðið hafi fullt samráð og samþykki fjölskyldunnar sem hefur orðið fyrir áfalli um aðgerðir skólans.
5. Í samráði við umsjónarkennara og foreldra viðkomandi barns skal fá við prest til aðstoðar, til dæmis við að tilkynna um áfall inn í bekk viðkomandi nemanda. Einnig gæti prestur komið að málum fyrir hönd skólans með því að ræða við barn/fjölskyldu sem hefur orðið fyrir áfalli.
6. Viðkomandi umsjónarkennari og prestur koma sér saman um aðgerðir inni í bekk/bekkjum og eftir atvikum eftirfylgd í máli. Ýmsar hugmyndir um viðeigandi táknrænar athafnir er að finna í möppu.

Viðbrögð við áfalli starfsmanna

- Skólastjóri metur hvenær ráðið er kallað saman.
- Sjá vinnuáætlun hér að framan.