



# Áfallaáætlun

## Heilsuleikskólinn Hamravellir

Hamravellir, Hvannavellir 1, 221 Hafnarfjörður  
Sími: 424-4640, [hamravellir\(hjá\)skolar.is](mailto:hamravellir(hja)skolar.is)

Ávallt skal hafa samband við leikskólastjóra þegar áfall verður í leikskólanum. Ef starfsmaður fréttir af einhverju áfalli sem tengist leikskólanum skal hann strax láta leikskólastjóra eða aðstoðarleikskólastjóra vita, sem kallar saman áfallaráð sem stjórnar aðgerðum.

## Áfallaráð

Hlutverk áfallaráðs er að vinna eins og best verður á kosið úr áföllum sem tengast leikskólanum. Í áfallaráði sitja **leikskólastóri**, **aðstoðarleikskólastjóri** og **tveir kennarar**. Tengiliðir áfallaráðs eru **foreldrar**, **heilsugæsla**, **skólasálfræðingur** og **sóknarprestur**. Á hverju ári skal áfallaráð funda og fara yfir áætlanir ásamt því að finna til efni sem tengist viðfangsefninu.

Áfallaráð vill minna starfsmenn á að gögn er varðar sorgir og áföll barna eru geymd í vinnuherbergi merkt áfallaáætlun. Æskilegt er að allir starfsmenn fái fræðslu um sorgaferli barna reglulega.

### **Þeir þættir sem áfallaráð vinnur með eru eftirfarandi:**

- Alvarleg slys hjá börnum, starfsfólki eða aðstandendum þeirra.
- Alvarleg veikindi/langvinnir sjúkdómar hjá börnum, starfsfólki eða aðstandendum þeirra.
- Andlát nemenda, starfsfólks aða aðstandenda þeirra.
- Ofbeldi í formi líkamlegs, andlegs, og kynferðilegs ofbeldis auk vanrækslu.
- Náttúruhamfarir í heimabyggð.
- Viðbrögð við heimsfaraldri

## Hlutverk áfallaráðs og tengiliða

### Leikskólastjóri

- Leitar eftir staðfestingu á válegri frétt, kallar áfallaráð saman. Leitar til annarra fagaðila.

### Aðstoðarleikskólastjóri

- Tekur hlutverk leikskólastjóra ef hann er ekki viðlátinn. Hefur samband við starfsmenn sem ekki eru í vinnu þegar atburðurinn gerist.

### Kennari

- Miðlar upplýsingum til deildarstjóra, upplýsir hann um hlutverk sitt.

### Deildarstjórar

- Sér um að miðla upplýsingum til starfsmanna deildarinnar og er vakandi yfir viðbrögðum samkennara og barna. Er tengiliður milli heimilis og skóla og hringir út í foreldra ef með þarf.

### Foreldrar

- Aðstoða við að hringja í foreldra og/eða leysa starfsfólk af meðan skólinn er rýmdur ef með þarf.

### Heilsugæsla

- Aðstoð við áfallaráð ef þörf krefur.

### Skólasálfræðingur

- Aðstoð við þá einstaklinga sem á þurfa að halda.

### Sóknarprestur

- Aðstoð við áfallaráð ef þörf krefur.

# Alvarleg slys eða veikindi í leikskóla.

## Vinnuferli

- Kalla eftir aðstoð.
- Hlúa að þeim sem slasaðist eða veikist.
- Deildastjóri eða leikskólastjórnendur hringja í aðstandendur.
- Deildastjóri eða leikskólastjórnendur hringja í 112.
- Hlúa sérstaklega að þeim sem voru nálægt.
- Áfallaráð kemur saman og ákveður hvað þarf að gera.
- Upplýsa alla starfsmenn innan skólans um málið.
- Passa upp á að enginn fari heim með villandi upplýsingar.
- Ef utanaðkomandi aðilar sýna áhuga á slysinu skal vísað á leikskólastjóra er varðar allar upplýsingar.
- Viðkomandi starfsmaður gerir slysaskýrslu.

## Hlutverk starfsmanna næstu daga á eftir

- Passa upp á að halda dagskipulagi í horfinu, en vera þó vakandi fyrir umræðum og spurningum.
- Börn og starfsmenn geta útbúið kveðju.
- Þegar viðkomandi snýr aftur til skóla, skal ræða við hann og aðstandendur ef um barn er að ræða.
- Kennarar á deildinni veita viðkomandi sérstaka athygli næstu vikur.

## Alvarleg veikindi.

### Vinnuferli

- Leikskólastjóri leitar eftir staðfestingu á veikindunum.
- Áfallaráð fundar.
- Ákvarðanir eru teknar í samráði við aðstandendur um hvernig leikskólinn kemur að málinu.
- Upplýsingum komið til starfsmanna ef leyfi er gefið.
- Einn ákveðinn meðlimur úr áfallaráði verði tengiliður um upplýsingar um líðan viðkomandi.
- Áfallaráð sér um að koma upplýsingunum áleiðis ef viðkomandi óskar þess.

### Hlutverk kennara næstu daga á eftir

- Passa upp á að halda dagskipulagi í horfinu, en vera þó vakandi fyrir umræðum og spurningum.
- Börn og/eða starfsmenn geta útbúið kveðju.
- Þegar viðkomandi snýr aftur til skóla, skal ræða við hann og aðstandendur ef um barn er að ræða.
- Kennarar á deildinni veita viðkomandi sérstaka athygli næstu vikur.

## Andlát barns/aðstandanda.

### Vinnuferli

- Leikskólastjóri leitar eftir staðfestingu á andláti.
- Áfallaráð fundar.
- Starfsmönnum sögð tíðindin.
- Fá fulltrúa foreldra til að leysa starfsmenn af ef þarf.
- Ef andlát yrði um helgi skal hringja í alla starfsmenn og láta vita.
- Ákvarðanir eru teknar í samráði við aðstandendur um hvort og þá hvernig leikskólinn kemur að málinu.
- Einn ákveðinn starfsmaður verði tengiliður um framhaldið.
- Hafi nemandi eða starfsmaður látist er möguleiki að minnast hins látna í sameiningu með minningarathöfn í skólanum – eða kirkjunni.
- Flaggað í hálfra stöng.

### Hlutverk starfsmanna næstu daga á eftir

- Passa upp á að halda dagskipulagi í horfinu, en vera þó vakandi fyrir umræðum og spurningum.
- Börn og starfsmenn geta útbúið kveðju.
- Kennarar á deildinni veita viðkomandi sérstaka athygli næstu vikur.
- Starfsmenn verði vakandi fyrir því að börnin fái tíma til að tjá sig um dauðann.

# Andlát starfsmanns eða aðstandanda starfsmanna.

## Vinnuferli

- Leikskólastjóri leitar eftir staðfestingu á andláti.
- Áfallaráð fundar.

### Ef þörf er á:

- Skal hringja í tengilið foreldrafélagsins. Leikskólastjóri hringir í prest og rekstraraðila. Kallað er í deildarstjórana.
- Deildarstjórar og annað starfsfólk hittist inni á kaffistofu.
- Foreldrar koma á deildir og leysa starfsfólk af.
- Foreldrar hringa heim og láta sækja börnin.
- Leikskólastóri og aðstoðarleikskólastjóri tilkynna andlát.
- Það starfsfólk fer til baka sem treystir sér til.
- Leikskólastóri hringir í þá sem ekki eru mættir í vinnu.
- Flaggað í hálfra stöng.

## Hlutverk starfsmanna næstu daga á eftir

- Útbúa minningarborð með kerti og mynd.
- Passa upp á að halda dagskipulagi í horfinu, en vera þó vakandi fyrir umræðum og spurningum.
- Samúðarkveðja með t.d. blómum/kerti send fjölskyldu starfsmanns eða starfsmanni sjálfum ef um maka, börn eða foreldra hans er að ræða.
- Starfsmenn verði vakandi fyrir því að börnin fái tíma til að tjá sig um dauðann.

# Ofbeldi

## Líkamlegt, andlegt, kynferðislegt ofbeldi og vanræksla

### Vinnuferli

- Ef grunur vaknar skal leita upplýsinga með skráningu.
- Ef upplýsingar staðfesta grun skal hafa samband við áfallaráð.
- Áfallaráð kemur saman.
- Leikskólastjóri hefur samband við barnaverndarnefnd.
- Mikilvægt er að þeir sem koma að málinu hafi öll gögn skrifleg.
- Vakni grunur um að starfsmaður beiti barn ofbeldi skal strax hafa samband við leikskólastjóra sem hefur samband við barnanverndnefnd. Starfsmanni skal víkja úr starfi á meðan rannsókn fer fram.
- Mikilvægt að koma upplýsingum um málið til allra í leikskólanum.
- Passa upp á að enginn fái villandi upplýsingar.

### Hlutverk starfsmanna næstu daga á eftir

- Passa upp á að halda dagskipulagi í horfinu, en vera þó vakandi fyrir umræðum og spurningum.
- Þegar viðkomandi snýr aftur til skóla – *hvað þá?* Barn/starfsmaður
- Mikilvægt að halda samskiptum opnum á sem eðlilegastan hátt.
- Kennarar á deildinni veita viðkomandi sérstaka athygli næstu vikur.



## Náttúruhamfarir.

### Vinnuferli

- Áfallaráð kemur saman.
- Áfallaráð miðlar upplýsingum til starfsmanna og aðstandenda.
- Koma upplýsingum inn á deildir.
- Mikilvægt er að starfsmenn haldi ró sinni.

### Hlutverk starfsmanna næstu daga á eftir

- Mikilvægt er að leikskólinn haldi sínu dagskipulagi en gefi börnum tækifæri til að vinna úr atburðinum í gegnum leik og starf næstu vikur.

## Ráð til þeirra sem annast börn sem hafa orðið fyrir áfalli

- Veitið barninu eins mikið öryggi og hægt er.
- Leyfið afturhvarf til barnalegri hegðunnar og ítið jafnvel undir það.
- Haldið breytingum í lágmarki, og hafið í heiðri rútinu hversdagsleikans.
- Breytið ekki uppeldisháttum ykkar.
- Gefið börnunum leikföng til að vinna með hugsanir sínar og tilfinningar.
- Dragið úr álagi á barnið eftir föngum;
- Fullorðnir sem annast barnið gæti að eigin líðan!
- Börn eru næm á líðan annarra og það eykur á álagið ef þau hafa áhyggjur af líðan foreldra sinna og kennara.
- Börn "lesa" foreldra sína og aðra nána uppaldendur – ef þeir eru hræddir verður barnið hrætt en ef uppaldendur halda ró sinni sefar það ótta barnsins.
- Hjálpið barninu að takast á við eigin ótta og kvíða;
- Opnið á umræðu um atburðinn: "ég veit að þú ert hrædd(ur) við \_\_\_\_\_. Tölum aðeins um það. Hvað finnst þér að við getum gert við því, eigum við að...."
- Hvetjið barnið og hughreystið, minnið það á eigin dugnað.
- Leyfið barninu að sína merki um ótta, krefjist þess ekki að það sýni alltaf hugrekki.
- Huggið barnið þegar áleitnar minningar sækja að.
- Vekjið barnið þegar þið verðið þess áskynja að því dreymir illa.

(Dyregrov, 1989)

## VIÐBRÖGÐ SKÓLANS VIÐ SLYSI EÐA DAUÐA . . .

*... eins fljótt og auðið er*

**Hefjist handa!** Erfitt getur reynst að leiðrétta sögusagnir ef ekki er gripið strax inn í atburðarásina.  
**Fáið staðfestingu á andláti eða slysi.** Treystið ekki óstaðfestum fregnum frá öðrum. Leikskólastjóri hefur samband við aðstandendur, prest, lögreglu eða sjúkrahús.  
**Kallið áfallaráð skólans saman.** Hafið fyrsta fund stuttan, skiptið með ykkur verkum og ákveðið fyrstu aðgerðir skólans. Haldið fundi eins oft og tilefni gefst á næstu dögum.

*... sama dag, sé þess kostur*

**Kallið starfsmenn skólans saman.** Starfsmönnum er tilkynnt hvað gerst hefur og hvernig skólinn hyggst taka á málum.  
**Segið nemendum skólans frá atburðinum.**  
**Starfsmenn skólans koma saman.** Í lok skóladagsins koma starfsmenn skólans saman með áfallaráði. Áfallaráðið fær vitneskju um börn sem eru sérstaklega viðkvæm gagnvart því sem gerst hefur. Þarna gefst einnig tækifæri til að ræða líðan starfsfólks og um aðgerðir skólans næstu daga.

*... á næstu dögum*

**Hlíð að nemendum.** Gefið nemendum kost á að vinna með tilfinningar sínar í leik og starfi.  
**Utanaðkomandi aðstoð.** Gætið þess að álagið verði ekki of mikið á starfsfólk skólans. Leita má aðstoðar t.d. hjá áfallaráðum annarra skóla, prestum, heilsugæslust. og sálfræðingum.  
**Sameiginleg athöfn í skólanum.** *Hafi nemandi eða starfsmaður látist er rétt að minnist hins látna í sameiningu með minningarathöfn í skólanum.* Gott getur verið að minnast hins látna t.d. með því að gróðursetja tré til minningar um hann eða atburði tengda slysum o.s.frv.

*... á næstu vikum og mánuðum.*

**Haldið áfram að hlúa að nemendum og starfsfólki skólans.** Gefið gaum að áfallastreitu meðal nemenda og starfsmanna skólans. Þjóðið starfsmönnum upp á einstaklingsviðtöl ef þörf er á.

(Margrét Ólafsdóttir, 1995).

## Viðbrögð barna við missi

### Fyrstu tilfinningaviðbrögð barna við missi

- Þeim er brugðið
- Eru efins og andmæla
- Fá grátköst og reiðiköst
- Bregðast við með spurningaflóði
- Eru eins og dofin tilfinningalega
- Halda sínu striki eins og ekkert hafi gerst

### Algeng tilfinningaviðbrögð þegar frá líður

- Kvíði
- Myrkfælni
- Óttast um nánustu ættingja
- Þora ekki að vera ein
- Leiði, söknuður og sorg
- Sektarkennd, sjálfsásökun og skömm
- Reiði, þirringur og þörf fyrir athygli
- Svefnörðugleikar
- Áleitnar minningar
- Vandkvæði í félagahópnum

### Algeng sálíkamleg einkenni

- Höfuðverkur
- Svimi
- Svitaaukning
- Vöðvaspenna
- Vöðvaslappleiki
- Hjartsláttarköst
- Herpingur í brjósti
- Andateppa
- Meltingatruflanir
- Þróttleysi
- Viðkvæmni fyrir hávaða
- Framtaksleysi

## Bókalisti

### Bækur tengdar sorg

#### *Til hér:*

- Ertu skræfa Einar Áskell
- Tilfinningar – lífsspeki Bangsimons
- Það á að lækna mig sagði Ponsi litli
- Óskar og Helga – músasaga
- Sigrún fer á sjúkrahús
- Bara við tvö
- Palli var einn í heiminum
- Emma meiðir sig
- Hjálparhendur

#### *Ekki til:*

- Það má ekki vera satt (Þegar Pabbi dó)
- Emma og litli bróðir
- Emma öfugsnúna
- Palli er með exem
- Vinátta – Lísspeki Bangsimons
- Mamma Siggú er með MS
- Afi og ég tölum saman um dauðann
- Elli og skilnaðurinn
- Hvað nú
- Ég vil líka eiga systkyn
- Þegar ég er afbrýðisöm
- Þegar Óskar varð æfur

### Tilfinningar

- Vinur í vanda
- Stig af stigi