



# VIÐBRÖGÐ VIÐ VÁ

Áfallaáætlun Höfðaskóla

## **Hvað er áfall?**

Áföll geta verið af ýmsum toga s.s. dauðsfall, alvarlegt slys, skilnaður foreldra, 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 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 fjölpætt 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 sjálfsvígstilraunir aukist til muna.

## **Áfallaráð**

Við Höfðaskóla er starfandi áfallaráð. Í því sitja skólastjóri, prestur, náms- og starfsráðgjafi og skólahjúkrunarfræðingur. 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 - Viðbrögð við stóráföllum**

### **Andlát nemanda, starfsmanns eða aðstandanda**

- Tilkynningar um andlátið 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 andlátið.
- Athuga þarf hvort einhverjir nemendur eða starfsmenn tengist hinum látna náði 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 hálfu stöng að tilkynningu lokinni ef um er að ræða andlát nemanda eða starfsmanns.
- Sett er fram dúkað borð og kveikt 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 tengist atburðinum náði 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.

- 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 þar með þörfin fyrir aðstoð og stuðning.

Tillögur að aðgerðum í kjölfar áfalls:

### 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 náði. 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.

#### **Ýmis atriði**

- Aðkoma sjúkrabíla er við suður inngang (starfsmannainngang). Mikilvægt að allir séu meðvitaðir um að leiðin að hurðinni sé alltaf greið. Vestasta stæðið norðan megin á bílastæði við skólann skal alltaf vera autt.

#### **Gátlistar**

(Í þeim tilfellum er skólastjóri er vant við látinn tekur aðstoðarskólastjóri við keflinu).

Þegar áföll dýnja á er mikilvægt að:

- Setja ekkert inn á samfélagsmiðla. Brýna fyrir foreldrum, starfsmönnum og nemendum að slíkt sé ekki leyfilegt.

Skólastjóri tilkynnir foreldrum/forráðamönnum um atburðinn með SMS skilaboðum.

- „Vinsamlegast sæktu barn þitt í skólann, í íþróttahús. Alvarlegt atvik átti sér stað. Vinsamlegast virðið þagnarskyldu.“

Þegar alvarlegur atburður á sér stað fer eftirfarandi ferli af stað:

- Starfsfólk og nemendur safnast saman í íþróttahúsi. Kennarar koma þeim hópi sem þeir eru með hverju sinni yfir í íþróttahús.
- Skólastjóri sendir SMS skilaboð á aðstandendur.
- Starfsfólk hjálpast að við að fylgjast með hvaða nemendur eru ekki komnir með foreldra/forráðamenn til sín og hlúa sérstaklega að þeim.
- Skólastjóri ræðir við hópinn og fer yfir atburðinn. Aðrir starfsmenn ræða ekki við foreldra/forráðamenn.
  - Farið yfir hvað gerðist.
  - Forráðamenn beðnir um að fylgja börnum sínum heim.
  - Passa að enginn fari aftur upp í skóla, t.d. til að sækja töskur eða annað dót fyrir en daginn eftir.
- Eftir að nemendur eru farnir heim koma skólahjúkrunarfræðingur og sóknarprestur til að ræða við starfsfólk.
  - Hver og einn getur í kjölfarið fengið viðtal hjá þeim.
    - Telji starfsfólk sig þurfa frekari aðstoð leita þeir til skólastjóra sem útvegar þeim viðeigandi hjálp.
  - Skólahjúkrunarfræðingur og sóknarprestur koma í nokkur skipti vikunnar á eftir.

**Áætlun þessi var samþykkt í áfallaráði í febrúar 2023.**