Enginn skyldi einn í sorgum sitja

Áfallaáætlun

Guðlaug Sigríður Gunnarsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Uppeldis- og menntunarfræðideild

HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Enginn skyldi einn í sorgum sitja

Áfallaáætlun

Guðlaug Sigríður Gunnarsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Uppeldis- og menntunarfræði

Leiðbeinandi: Halla Jónsdóttir

Uppeldis- og menntunarfræðideild
Menntavísindasvið Háskóla Íslands
Júní 2015

Enginn skyldi einn í sorgum sitja

Ritgerð þessi er 14 eininga lokaverkefni til BA-prófs
í Uppeldis- og menntunarfræði við Uppeldis- og menntunarfræðideild,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands.

© Guðlaug Sigríður Gunnarsdóttir, 2015
Óheimilt er að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi
höfundar.

Prentun: Bóksala Menntavísindasviðs
Reykjavík, 2015

Ágrip

Í *Aðalnámskrá grunnskóla* 2011 kemur fram að hver skóli skuli semja sína eigin áfallaáætlun. Rannsókn Gunnars E. Finnbogasonar og Hildar Bjargar Gunnarsdóttur sýna þær niðurstöður að ekki hafi allir skólar slíka áætlun. Börnum sem syrgja þarf að mæta með ákveðinni varfærni, einnig geta aðrir nemendur í bekknum komist í uppnám þegar þeir heyra fregnir af andláti foreldris annars nemanda. Allskyns spurningar og tilfinningar vakna hjá nemendum og er mikilvægt að kennarinn sé undir það búinn. Sorgarviðbrögð barna eru mjög mismunandi og fer skilningur þeirra á dauða eftir því á hvaða þroskastigi þau eru. Það sem skiptir mestu máli þegar barn gengur í gegnum áfall er að það fái tækifæri og stuðning til að fara í gegnum erfiða tíma. Í verkefninu er miðað við vistfræðilíkan Bronfenbrenners til að gefa skýra mynd af því hvaða áhrif umhverfið hefur á barn í sorg, bæði hver áhrif fjölskyldunnar eru og skólans. Í lok verkefnis er svo farið í gerð bæklings sem inniheldur tillögu að áfallaáætlun þar sem skortur er á þessum áætlunum í skólum landsins.

Efnisyfirlit

Ágrip **3**

Myndaskrá **5**

Formáli **6**

1 Inngangur **7**

2 Áfallaáætlanir á Íslandi **9**

3 Eðlileg sorgarviðbrögð **11**

3.1 Mismunandi upplifun og viðbrögð barna við missi 11

3.2 Áfall 12

3.3 Sorg 13

3.4 Sorgarvinna 13

3.5 Aðstæður 15

4 Bronefenbrenner **17**

4.1 Nánasta umhverfi barns 17

4.2 Hlutverk skólans 19

5 Áætlun fyrir skóla þegar barn missir foreldri **21**

5.1 Undirbúningur starfsfólks 21

5.2 Talað við börn um dauðann 22

5.3 Upplýsingar til bekkjar 23

5.4 Áfallateymi skóla 23

5.5 Eftirfylgni 24

5.5.1 Áfallastreita 24

5.5.2 Þunglyndi 25

6 Lokaorð **27**

Heimildaskrá **29**

Myndaskrá

Mynd 1. Vistfræðilíkan Bronfenbrenner. 18

Formáli

Ástæðan fyrir því að ég valdi þetta tiltekna efni sem lokaverkefnið mitt er sú að ég þekki einstaklinga sem hafa gengið í gegnum foreldramissi sem börn á grunnskólaaldri. Í að minnsta kosti einu tilviki gat barnið leitað til kennara síns og var þessi kennari skilningsríkur og var stuðningur í sorginni. Ég fór að velta því fyrir mér hvort það væri ekki möguleiki á því að allir kennarar og jafnvel annað starfsfólk skólans gæti verið í stakk búnið að hjálpa börnum í gegnum sorg, þá datt mér í hug að lokaverkefnið mitt í þessu námi gæti mögulega gert gagn á þessu sviði, með greinargerð og bæklingi.

Mig langar til að þakka tengdamóður minni, Svanhvíti Friðþjófsdóttur fyrir yfirlestur á verkefni. Einnig langar mig að þakka leiðbeinanda mínum, Höllu Jónsdóttur fyrir gott samstarf oguppbyggilega gagnrýni á verkefninu.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. Ég hef kynnt mér *Siðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, ____._____ 20__

_____ _____

1 Inngangur

Upplifun á sorg er það sem við fáum flest að kynnast á lífsleiðinni. Við upplifum sorg á mismunandi hátt og sorgin hefur ýmsar birtingarmyndir. Þegar barn missir foreldri þá skilur það í flestum tilfellum eftir sig stórt sár og er erfitt að setja sig í spor þessara barna þegar maður hefur ekki sjálfur upplifað slíkan missi, þess vegna tel ég mikilvægt að starfsmenn skóla séu tilbúin til að takast á við aðstæður sem þessar.

Um 50 manns á aldrinum 20-44 ára deyja á hverju ári (Hagstofa Íslands, 2008). Það bendir til þess að á hverju ári er frekar stór hópur nemenda í grunnskóla sem missir foreldri eða systkini.

Þegar barn er komið á grunnskólaaldur þá er skólinn orðinn mikilvægur þáttur í lífi þess og því er enn meiri ástæða til að starfsmenn skóla séu undirbúnir fyrir áföll. Það er ekki einungis barnið sem missir foreldri sitt sem verður fyrir áfalli. Það eru börn sem eru með þeim einstaklingi í bekk og jafnvel aðrir krakkar í skólanum sem upplifa tilfinningar sem þau hafa ekki áður upplifað. Áfall hjá einu barni getur ýft upp sár hjá þeim nemendum sem hafa áður misst ástvin og þannig getur jafnvel heill bekkur komist í uppnám. Það er því mikilvægt að átta sig á eðlilegum sorgarviðbrögðum barna sem og þeim einkennum sem fram geta komið ef eitthvað fer úrskeiðis í sorgarferlinu. Kennari og aðrir starfsmenn skóla þurfa að geta tekið á málum sem þessum á sem áhrifaríkastan máta og tel ég að góð áætlun sé gulli betri í þessum aðstæðum, ekki einungis að hafa áætlunina sem bækling ofan í skúffu heldur að tileinka sér virkilega það sem í honum stendur og vera vel undirbúinn ef áfall dynur yfir.

Menning í vestrænum heimi hefur tilhneigingu til að afneita þjáningu, hrörnun, dauða og sorg. Í samfélagi okkar í dag er hægt ná fullorðinsaldri án þess að hafa nokkurntíman komist í návígi við dauðann (Sigurður Pálsson, 1998). Því er ekki síður mikilvægt að þá sé til góð viðbragðsáætlun ef einstaklingur sem aldrei hefur upplifað sjálfur sorg þarf vinna með barni sem er að upplifa mikla sorg. Til að gera sem besta áætlun er mikilvægt að skilja hugtök sem tengjast missinum, vera var um mismunandi aðstæður barna og hversu stórt hlutverk foreldrið spilaði í lífi barnsins. Í greinargerðinni

leita ég svara við því hvers vegna áætlun sem þessi er mikilvæg inni í skólum, hvað gerir áætlun góða og hvernig starfsfólk skóla getur undirbúið sig fyrir áfall.

2 Áfallaáætlanir á Íslandi

Skortur er á rannsóknum og upplýsingasöfnun um viðbragðsáætlanir við áföllum sem geta orðið í nemendahópum í grunnskólum á Íslandi. Samt sem áður er slík áætlun talin vera forsenda þess að brugðist sé við á samhæfðan og faglegan máta af þeim aðilum sem að þessum málum koma (Gunnar E. Finnbogason og Hildur Björg Gunnarsdóttir, 2010). Skólar ættu að byggja hver sína áætlun á aðstæðum sem eru í þeirra nærumhverfi, nauðsynlegt er að taka mið af aðstæðum og menningu hvers skóla fyrir sig. Ef áætlun byggir ekki á reynslu og þekkingu starfsfólks innan skólans getur hún farið úrskeiðis og ekki virkað sem skyldi. (Andersson og Ingemarsson, 1994).

Þau Gunnar E. Finnbogason og Hildur Björg Gunnarsdóttir (2010) tóku málin í sínar hendur og gerðu rannsókn á áfallaáætlanagerðum í öllum grunnskólum á Íslandi árið 2010. Með áfallaáætun er átt við viðbragðsáætlun sem grunnskólar hafa samið til að geta brugðist fljótt og á fagmannlegan hátt við skyndilegum áföllum hjá nemendum. Þau öfluðu upplýsinga um þá skóla sem höfðu þegar samið áætlanir sínar, skoðuðu þær, greindu og báru saman. Áætlunin getur hindrað óþarfa vanlíðan og vandamál sem geta komið upp í kjölfar áfalls. Í áætluninni sjálfri eru hlutverk og ábyrgð starfsmanna skilgreind og skapar því öryggi fyrir bæði foreldra og nemendur (Dyregrov, 2008a).

Fram kemur í rannsókn Gunnars og Hildar (2010) að 42 skólar af 172 skólum á Íslandi birta áfallaáætlanir sínar á heimasíðu skólans, eða 24% af öllum skólum á landinu. Heildarfjöldi þeirra skóla sem höfðu áfallaáætlun voru 97 skólar sem eru 56% af öllum skólum landsins. Þeir sem ekki tóku þátt voru 62 skólar, eða 36%. Það voru 13 skólar sem lýstu því yfir að þeir hefðu ekki áfallaáætlun. Heildarniðurstaðan hvað varðar þátttöku var 64%, af því voru áætlanir í 56% tilvika. Það má því glögglega sjá að ekki eru allir skólar á Íslandi með tilbúna áfallaáætlun þó svo að *Aðalnámskrá grunnskóla* (2011) geri ráð fyrir því að skólar semji sínar eigin áfallaáætlanir.

3 Eðlileg sorgarviðbrögð

Viðbrögð barna við tilkynningu um missi eru mjög mismunandi. Þau geta sýnt allt frá engum viðbrögðun til mjög mikilla tilfinningalegra viðbragða, til dæmis öskra, gráta eða ráðast að þeim sem segir þeim fréttirnar. Önnur börn virðast ekki heyra eða átta sig á því sem sagt var við þau (Dyregrov, 2008c).

Það er ekki til uppskrift af réttum sorgarviðbrögðum hjá mannfólkinu. Við getum hinsvegar fundið sameiginlega þætti og reynt að átta okkur á því hvað flestir upplifa. Í þessum kafla er fjallað um nokkur meginhugtök til þess að fá sem bestan skilning á hvað börn upplifa þegar missir á sér stað og sorgina sem kemur í kjölfarið.

3.1 Mismunandi upplifun og viðbrögð barna við missi

Þegar ástvinur fellur frá getur sorgin birst í gervi líkamlegs sársauka, það er eins og skorið sé í burtu hluti af lífi þess sem syrgir. Viðbrögð við slíkum missi fer eftir því hvert hlutverk hins látna var í daglegu lífi þess sem syrgir (Cullberg, 1975). Ung börn hafa ekki góðan skilning á hvað dauðinn felur í sér. Það er ekki fyrr en á unglingsárum sem þau átta sig fyllilega á því. Börn reyna að fá upplýsingar um dauðann hjá þeim sem standa sér næst, þau eiga það til að gleyma og misskilja það sem sagt er við þau og spyrja því oft sömu spurninganna til að skilja aðstæður þeirra sjálfra betur og reyna að átta sig á dauðanum (Gunnar E. Finnbogason, 1998). Ef dauðsfall á sér stað þarf að koma börnum í skilning um að dauðinn sé endanlegur. Sá sem látinn er kemur ekki aftur. Sorgin hverfur ekki með tímanum, hún kemur og fer líkt og öldur í sjó. Það er mikilvægt fyrir börn að vita að sorgarsár geta gróið en örin hverfa ekki. Þau þurfa að læra að lifa með sorginni (Gunnar E. Finnbogason, 1998). Ung börn sem frétta af dauða foreldra vina sinna hafa áhyggjur af því hvort þau séu sjálf óhult og hvort foreldrar þeirra séu óhultir. Það þarf að koma þeim í skilning um að þó svo að foreldri bekkjarfélaga hafi dáið séu þau ekki sjálf í neinni hættu (Greenberg, 1996).

Þegar börn eru um það bil sex ára skilja þau að líkaminn þarf að hafa starfandi líffæri til þess að vera lifandi. Þessi líffræðilegi skilningur er mikilvægur vegna þess að þá skilja þau að ef eitthvað mikilvægt líffæri verður fyrir skaða, þá getum við dáið. Þegar þau eru farin að skilja þetta sýnir það einnig að hugrænn þroski þeirra er orðinn meiri en áður (Dyregrov, 2008c). Börnin eru því farin að skilja að dauðinn er óhjákvæmilegur á fyrstu árum grunnskólagöngunnar, þau skilja að allir deyja einhvern tímann, þar að auki þau sjálf. Börn sem hafa misst ástvin hafa betri skilning og sýn á dauðanum en jafnaldrar þeirra sem ekki hafa misst ástvin af sama tagi (Dyregrov, 2008c). Þegar barn missir foreldri sitt er mjög mikilvægt að einhver komi í stað hins látna til að fullnægja frumþörfum barnsins, til dæmis að sýna barninu umhyggju, nærveru, nærgætni, annast uppeldi og næringarþörf barnsins (Helga Hannesdóttir, 1992). Barnið sækist eftir öryggi og þarfnast samfellu og fastra venja í sitt daglega líf (Gunnar E. Finnbogason, 1998).

3.2 Áfall

Áfall er sterk, ógnandi og yfirþyrmandi reynsla sem breytir tilverunni í tengslum við atvik sem átti ekki að geta átt sér stað (Cullberg, 1975; Gunnar E. Finnbogason og Hildur Björg Gunnarsdóttir, 2010). Barn sem upplifir áfall getur orðið heltekið af því sem það hefur gengið í gegnum og lifað í ákvenni angist (Dyregrov 2008a). Það auðveldar bæði börnum og unglingum að syrgja og bregðast við afleiðingum áfalls ef þau finna fyrir líkamlegu og andlegu öryggi (Gunnar E. Finnbogason, 1998).

Það sem skiptir mestu máli þegar barn gengur í gegnum áfall er að það fái tækifæri og stuðning til að horfast í augu við það sem hefur gerst. Það þarf að fá rými og tækifæri til að glíma við sínar eigin tilfinningar og hugsanir. Vanalega tengjast hugsanir og tilfinningar en það getur gerst við áfall að þessi tengsl rofna (Dyregrov, 2008b). Það skiptir því miklu máli að hjálpa börnum og styðja við þau til þess að tengja hugsanir og tilfiningar saman á ný (Gunnar E. Finnbogason og Hildur Björg Gunnarsdóttir, 2010). Horfa þarf til aldurs einstaklingsins sem verður fyrir áfallinu. Það sem leggst þungt á einstakling á ákveðnu aldursskeiði getur haft minni áhrif á öðru aldursskeiði (Cullberg, 1975).

3.3 Sorg

Rannsóknir hafa sýnt að sorg barna sem verða fyrir alvarlegum missi lítur að mestu leyti sömu lögmálum og sorg fullorðinna, þó þau syrgi ekki með sama hætti. Það fer eftir aldri og þroska barnanna. Þegar barn er orðið tíu ára fer sorgin að taka á sig svipaða mynd og sorg hinna fullorðnu. Það er mikilvægt að ýta ekki sorginni til hliðar og bæla hana niður heldur þarf að horfast í augu við hana og takast á við hana með öðrum. Það verður allt léttara þegar þungum áhyggjum er deilt með öðrum. Það er ekki dyggð að bera harm sinn í hljóði (Sigurður Pálsson, 1998).

Sorg er yfirleitt óhjákvæmilegur hluti af lífinu og er sorgin eðlilegt viðbragð við missi. Missir felur það í sér að eitthvað er tekið frá okkur sem skiptir okkur miklu máli og ekki er hægt að fá til baka. Þetta vekur sársauka og söknuð. Dauði nákomins ástvinar er okkur þungbærastur af öllum missi, við erum aðskilin frá fólki sem okkur þykir vænt um. Sorgarferlið er andlegt ferli sem fer af stað í kjölfar ástvinamissis. Sorg vegna dauðsfalls greinir sig frá annarri sorg vegna þess að dauðinn felur í sér aðskilnað sem er algjör. Það er auðveldara að takast á við missi ef hægt er að viðurkenna hann, vinna með hann og taka honum alvarlega (Gunnar E. Finnbogason, 1998).

3.4 Sorgarvinna

Sorgarvinna er eitthvað sem utanaðkomandi aðili getur haft áhrif á, það er að segja hjálpað til við að styrkja þann sem hefur orðið fyrir missi í að mæta framtíðinni, tengjast nýju fólki, setja ný markmið og takast á við lífið í þessum nýju aðstæðum(Gunnar E. Finnbogason, 1998).

Til þess að sorgarvinnan hefjist er mikilvægt að skilja hver eðlileg sorgarviðbrögðum barna eru. Þau geta verið með ýmsum hætti og eru þau helstu, kvíði, svefntruflanir, reiði, sjálfsásakanir og sektarkennd, líkamleg einkenni og erfiðleikar í skóla (Sigurður Pálsson, 1998).

- *Kvíði.* Tengsl við eftirlifandi foreldri og fjölskylduaðstæður getur ýtt undir eða dregið úr ótta hjá barninu. Það þarf að fullvissa barnið um öryggi þess. Barnið getur óttast það að missa eftirlifandi foreldri, það getur lýst sér þannig að barnið vill stöðugt hafa foreldrið hjá sér einnig getur barnið farið að minna foreldrið á að

fara varlega. Sé barn á skólaaldri að haga sér á þennan hátt þarf kennarinn að fá vitneskju um líðan barnsins til þess að geta nálgast það með sérstökum hætti.

- *Svefntruflanir.* Eiga erfitt með að sofna og hrökkva upp af svefni á nóttunni. Ef orðið „svefn“ er notað yfir dauðann þá geta börn einnig orðið hrædd við það að sofna. Börn verða að fá tækifæri til að ræða um sorg sína og missi yfir daginn. Ef þau fá ekki tækifæri til þess getur það ýtt undir svefntruflanir.
- *Leiði og söknuður.* Í sorginni finna börn gjarnan farveg í atferli, þau verða hlédræg, innhverf og einangra sig. Stundum fela börn sorgina til að hlífa eftirlifandi foreldri og segjast til dæmis vera að gráta útaf öðru en missinum. Það er hins vegar ástæðulaust að óttast það þegar barn grætur sig í svefn, það bendir til þess að um heilbrigt og græðandi sorgarferli sé að ræða þar sem gráturinn er okkur gefinn til að tjá sársauka, söknuð og vanlíðan.
- *Reiði.* Mikilvægt er að ræða við börn um reiði sem þau geta fundið fyrir og spyrjast fyrir um hvað geri þau reið. Það þarf að hjálpa þeim að finna farveg fyrir reiðina. Það getur til dæmis verið líkamleg áreynsla í íþróttum, teikna, skrifa eða móta úr leir.
- *Sektarkennd og sjálfsásakanir.* Sá sem annast barn sem syrgir og verður var við sjálfsásakandi hugsanir þarf að hvetja barnið til að segja frá hvernig því líður og hjálpa barninu að vinna úr sektarkenndinni sem fylgir sjálfsásökunum. Það má ekki gera lítið úr þessum tilfinningum, frekar að hjálpa barninu að meta þessar tilfinningar á raunsæjan máta.
- *Líkamleg einkenni.* Syrgjandi börn geta fengið margskonar líkamleg einkenni, til dæmis höfuðverk, magakveisu, stífa og auma vöða, ógleði og svo framvegis. Einkenni sem þessi eru eðlileg viðbrögð við miklu tilfinningalegu álagi. Hins vegar er þetta stundum leið barnsins til að kalla á hjálp og athygli. Eðlilegt er að þessi einkenni hverfi smám saman ef barnið fær þá athygli og umönnun sem það þarfnast. Ef einkenni hverfa ekki ætti að leita til sérfræðinga.
- *Erfiðleikar í skóla.* Það tekur mikið á að syrgja og reynir á kraftana. Það er eðlilegt að börn sem fyrir missi voru áhugasöm og virk sitji áhugalaus og óeinbeitt. Þegar þau eiga til dæmis að lesa upphátt eða eru spurð spurninga er ekki óeðlilegt að þau virðist vera úti á þekju (Sigurður Pálsson, 1998).

Börn sem upplifa missi með þessum hætti eiga oft í erfiðleikum með einbeitingu og hafa mikla þörf fyrir athygli. Þau geta haft minni orku og úthald en vanalega. Nemandinn getur átt í erfiðleikum með að ljúka við verkefnin sín og getur verið utan við sig. Þetta getur allt haft neikvæð áhrif á námið og námsárangur nemandans. Það er mikilvægt að kennari sýni mikla þolinmæði og skilning við kringumstæður sem þessar (Gunnar E. Finnbogason, 1998). Börn geta einnig horfið með einhverjum hætti til fyrri þroskastiga þegar þau hafa upplifað missi og eru að glíma við sorgina, en það er alveg eðlilegt. Eftir þetta afturhvarf getur barnið komið sterkara til baka (Sigurður Pálsson, 1998).

3.5 Aðstæður

Aðstæður eru mismunandi þegar áföll ganga yfir. Í sumum tilfellum er um að ræða langvarandi veikindi foreldris og vitað er að einstaklingurinn muni á endanum deyja. Í öðrum tilvikum getur átt sér stað skyndilegur dauði. Eins og gefur að skilja er hægt að undirbúa komandi áfall betur ef um langvinn veikindi er að ræða.

Cullberg (1975) bendir á að mikilvægt sé að líta til fjölskyldu og félagslegra aðstæðna. Hægt er að líkja fjölskyldu við eina heild eða ákveðið kerfi. Hver hluti innan kerfisins er í nánu sambandi við alla hina til að geta sinnt sínum tilgangi. Samstillt fjölskylda getur veitt stuðning til annarra meðlima innan fjölskyldunnar ef þeir eiga skyndilega erfitt. Þegar ósamstæð fjölskylda verður fyrir því að einn einstaklingur innan hennar lendir í andlegri kreppu getur hún hins vegar lent í vandræðum. Upp geta komið ný vandamál í kjölfar áfalls, sem geta leitt til sundrungar ósamstæðra fjölskyldna.

Þegar vitað er um langvinn veikindi foreldra barns í skólanum getur kennarinn stefnt að því að hitta foreldri barnsins, sem er ekki að kljást við veikindin, rætt hvaða upplýsingar barnið er að fá um veikindi foreldrisins. Það er mismunandi hvernig fjölskyldur takast á við erfiðleika sem þessa. Stundum er barnið upplýst um hvernig ferlið gengur fyrir sig og að lokum muni pabbi/mamma deyja. Aðrar fjölskyldur geta verið í afneitun um aðstæðurnar sem þau eru í. Það er mjög mikilvægt fyrir starfsmenn skólans sem eru að sinna barninu að vita hvernig gengur heima fyrir og fá að vinna eins mikið og hægt er með fjölskyldunni (Greenberg, 1996).

Það búa ekki allir nemendur við ásættanlegar aðstæður. Ástæður þess geta verið margar til dæmis skilnaður foreldra, atvinnuleysi foreldra, sorg, geðræn vandamál, neysla

vímuefna, vanræksla eða ofbeldi á heimilinu. Það er vert að hafa í huga að í slíkum tilvikum getur skólinn skipt miklu máli í lífi nemandans. Dæmi eru um að tengsl sem barn myndar við kennara eða annan starfsmann geti skipt sköpum fyrir líðan þess, námsárangur og öryggi. Því er mikilvægt að starfsfólk skóla sé á varðbergi og fylgist vel með hegðun og líðan nemenda (Erla Kristjánsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Margrét Héðinsdóttir, 2013).

Með ofangreint í huga er hægt að ákveða hvernig á að nálgast barnið eftir áfallið. Það er mikilvægt að gera sér grein fyrir því hvernig samband barns og foreldris var og hvernig fjölskylduaðstæðum barnið er í.

4 Bronefenbrenner

Urie Bronfenbrenner setti fram vistfræðikenningu um þroska einstaklingsins. Hann telur þroska einstaklinga eiga sér stað í heildrænu samhengi ýmssa áhrifaþátta. Við mótumst út frá því umhverfi sem við lifum í, í samspili við félags,- menningar- og sögulegra þátta (1977). Bronfenbrenner setti upp vistfræðilíkan þar sem hann setur upp öll þau samfélagslegu kerfi sem hafa áhrif á líf okkar allt frá fæðingu og til æviloka. Þetta eru míkrókerfið (e. microsystem) sem stendur einstaklingnum næst, þar á eftir kemur mesókerfið (e. mesosystem), síðan exókerfið (e. exosystem) og síðast makrókerfið (e. macroystem). Öll þessi kerfi hafa áhrif á hugmyndir og skoðanir einstaklingsins á einn eða annan hátt. Í gegnum þessi kerfi mótar einstaklingurinn sjálfan sig og það líferni sem hann lifir eftir. Í kerfunum lærir einstaklingurinn inn á reglur og venjur þjóðfélagsins og nærsamfélagsins sem hann býr í. Þó að einstaklingurinn hafi val til þess að ákveða hver hann sjálfur er og hvernig hann vilji lifa lífi sínu eru ákveðnar kröfur og væntingar sem samfélagið setur með beinum og óbeinum hætti (Swick og Williams, 2006).

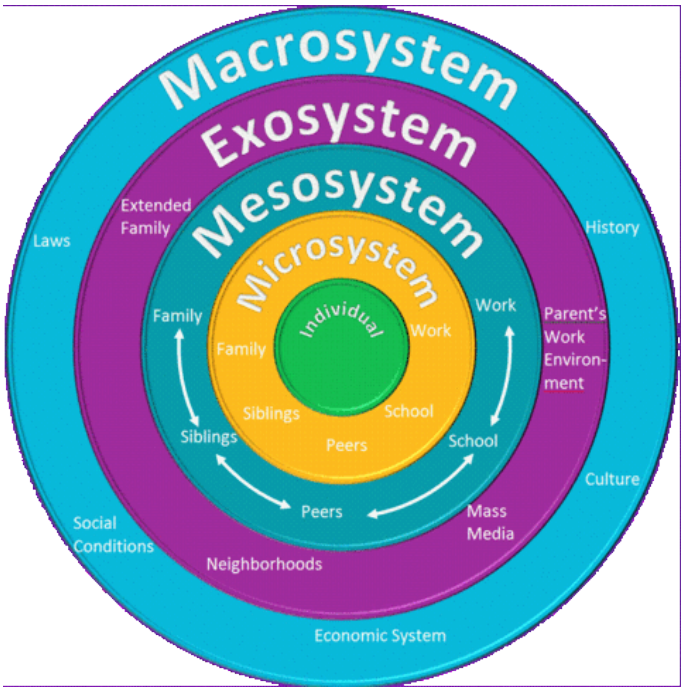
4.1 Nánasta umhverfi barns

Í míkrókerfinu er barnið sjálft í umhverfi þar sem samskiptin fara fram augliti til auglitis, til dæmis samskipti barns við fjölskyldu sína á heimilinu, barnagæslu, leikvellinum og svo framvegis. Það fer svo eftir virkni, hlutverki og persónulegum tengslum hvað það verður sem skiptir mestu máli í uppbyggingu míkrókerfisins. Það sem mestu máli skiptir hvað varðar þroska barns er heimilið. Þar býr barnið með fjölskyldu sinni og þar er uppspretta öryggis fyrir barnið, ekki síst í aðstæðum sem leiða til breytinga á högum barnsins (Bronfenbrenner, 1977; 1979). Dæmi um breytingar á högum barns er þegar barn missir foreldri sitt. Þá er mjög mikilvægt að eftirlifandi foreldri hlusti vel á barn sem syrgir svo foreldrið nái að átta sig á skilningi barnsins á dauðanum. Það er hægt að spyrja varfærnislegra spurninga sem hjálpa til við að sjá hvað barnið skiljur jafnvel ekki (Dyregrov, 2008c). Hvernig eftirlifandi foreldri tekst á við dauða maka síns skiptir

gríðarlegu máli fyrir barnið en það getur reynst erfitt að sinna hlutverki beggja foreldra og syrgja á sama tíma. Ef barn hefur fengið jákvætt uppeldi er líklegra að barnið aðlagist fljótar aðstæðunum. Einnig geta örugg geðtengsl við foreldra ýtt undir seiglu, sem getur komið í veg fyrir tilfinninga- og hegðunarvanda barna sem hafa misst foreldri sitt (Ballarotto, Cerniglia, Cimino og Moniello, 2014). Sá sem sér um barnið þarf að láta barnið vita að það skilji viðbrögð þess við fréttunum og segja til dæmis við barnið: „Ég skil vel að þú sért reið/ur. Það sem gerðist var hræðilegt“ (Dyregrov, 2008c).

Þegar líf einstaklinga fléttast saman, eins og til dæmis hjá fjölskyldum, verður áfall sameiginlegt viðfangsefni. Sá sem verður fyrir áfallinu er ekki einn, heldur hefur það áhrif á allt fjölskyldulífið í heild sinni (Cullberg, 1975). En það sem skiptir mestu máli þegar barn verður fyrir áfalli er að það fái tækifæri og stuðning til að horfast í augu við það sem gerðist, fá rými og tækifæri til að glíma við sínar eigin tilfinningar og hugsanir (Gunnar E. Finnbogason og Hildur Björg Gunnarsdóttir, 2010).

Míkrókerfið samanstendur af þáttum sem snerta barnið félagslega, andlega og líkamlega. Inni í þessu kerfi eru þeir sem standa barninu næst, þar upplifir barn traust og öryggi og lærir á umheiminn. Samband milli barns og þátta innan þessa kerfis, til dæmis skólans, getur ýtt undir heilbrigðan persónulegan þroska barnsins (Swick og Williams, 2006).



Mynd 1. Vistfræðilíkan Bronfenbrenner

Á myndi 1 sést að barnið stendur innst inni í vistfræðilíkaninu. Það sem hefur mest áhrif á einstaklinginn sjálfan er það kerfi sem stendur því næst, fjölskyldan, skólinn og jafningjar. Á myndinni sést einnig hvernig menning, stofnanir og lög hafa áhrif á einstaklinga.

4.2 Hlutverk skólans

Inni í mesokerfinu (sjá mynd 1) er skólinn. Bronfenbrenner (1979) útskýrir mesokerfið sem tengsl milli tveggja eða fleiri þátta þar sem einstaklingurinn er virkur þátttakandi, sem dæmi má nefna er samstarf heimilis og skóla inni í mesokerfinu.

Í okkar samfélagi er grunnskólinn ekki einhliða fræðslustofnun, heldur á sér stað uppeldis- og umönnunarvinna þar að auki. Skólinn tekur einnig að sér samvinnu við heimilin (Sigurður Pálsson, 1998). Það getur skipt sköpum fyrir barn að vinna úr sorginni ef tekið er vel á áföllum innan skóla. Það er mikilvægt að skólar móti sér stefnu um það hvernig eigi að vinna með sorg barna innan hans. Barnið dvelur í skólanum stóran hluta úr degi og þurfa börn því að finna öryggi, skjól og traust starfsmanna. Samstarf heimilis og skóla þarf að gera börnum kleift að vinna með eigin tilfinningar á þann hátt sem barninu líður best með (Dagný Zoega, 2003).

Í *Aðalnámskrá grunnskóla* (2011) kemur fram að grunnskólinn sé mikilvægur liður í ferli einstaklinga til alhliða þroska og almennrar menntunar. Skóla umhverfið þarf að vera þannig að nemendur njóti bernskunnar og efli sjálfstraust sitt og félagsfærni og rækti skilning á manngildum. Velferð barna er grundvallaratriði í skólastarfinu og samvinna við heimilin er forsenda náms. Stuðla skal að góðu samstarfi heimilis og skóla með farsæld í skólastarfi, almenna velferð og öryggi nemenda að leiðarljósi. Það er á ábyrgð hvers skóla fyrir sig að semja sína skólanámskrá en þar skal gert grein fyrir ýmsum þáttum, einn af þeim þáttum er að birta skuli áætlun um viðbrögð við áföllum.

Í rannsókn Gunnars E. Finnbogasonar og Hildar Bjargar Gunnarsdóttur (2010) kemur fram að í 86% tilvika er talað um fyrstu viðbrögð þegar áföll eiga sér stað. Í 63% tilvika er talað um eftirfylgd eftir áfall en í þessari eftirfylgd er verkaskiptingu og skipulagi oft mjög ábótavant ef miðað er við áætlanir við fyrstu viðbrögðum. Það þarf að huga að því að áfall getur náð til stórs hluta nemenda og það þarf einnig að huga að þeim sem tengjast ekki beint ákveðnu áfalli. Það kom einnig í ljós að aðeins í einni áætlun er tekið fram að ákveðinn aðili eigi sæti í áfallateymi sem annist nýbúafræðslu.

Í mörgum skólum vantar áfallaáætlun sem snýr bæði að fyrstu viðbrögðum og eftirfylgd. Einnig er mikilvægt að hugað sé vel að nemendum sem eru nýir í skólanum og eru jafnvel frá ólíkum menningarheimum.

5 Áætlun fyrir skóla þegar barn missir foreldri

Vissulega þarf að líta til aldurs barna þegar tekist er á við áföll sem þau verða fyrir. Kennari getur haft tilfinningu fyrir því hvað sé best að gera fyrir þeirra aldurshóp af börnum. Áætlunarbæklingur sem þessi ætti að hjálpa til við að ákvarða fyrstu viðbrögð kennarans eða annars starfsfólks skólans og minna á ýmsa mikilvæga þætti, hvort sem um börn í yngri bekkjum er að ræða eða á unglingastigi.

Í gerð þessarar áfallaáætlunar horfi ég til niðurstaða úr rannsókn Gunnars og Hildar (2010) en þar kom fram hvað væri ábótavant í áætlunum og hvað var vel gert. Þessi áætlun snertir hins vegar ekki öll þau áföll sem upp geta komið í nemendahópnum, heldur einungis einangrað áfall, þegar barn missir foreldri sitt. Svona áfall á hins vegar margt sameiginlegt með öðrum áföllum sem hægt er að nýta í öðrum aðstæðum eins og til dæmis við skilnað foreldra, þegar systkini eða annar ástvinur deyr eða þegar annars konar missir á sér stað í lífi barns.

5.1 Undirbúningur starfsfólks

Börn geta gengið í gegnum ýmsa erfiðleika í lífinu, til dæmis að missa foreldri. Þau geta hins vegar komið út úr slíku áfalli tilfinningalega heilbrigð, svo lengi sem þau hafa að minnsta kosti eina manneskju sem þau geta leitað til og sú manneskja getur sett sig í spor barnsins á þessum erfiðu tímum (Greenberg, 1996).

Undirbúningurinn getur falist í því að nýta til dæmis einn starfsdag í áfallaáætlun og undirbúið hlutverk hvers starfsmanns þegar áfall á sér stað. Einnig getur undirbúningur falist í því að í að tileinka sér ákveðið samskiptaform. Cullberg (1975) segir frá svokölluðu læknandi viðmóti. En það má túlka það sem gott, huggandi viðmót. Það er talað um góða kosti þess hjá meðferðaraðilum og felst meðal annars í þessu viðmóti alúð og sjálfsþekking. Að sýna alúð er eiginleiki til þess að geta sett sig, án skilmála, inn í tilfinningar og hugarheim annars einstaklings eins og hann tjáir sig, bæði í orðum og athöfnum. Þetta felur í sér opinn huga og sveigjanleika gagnvart þjáningafullum og afbrigðilegum tilfinningum. Hafa þarf í huga að alúð er ekki endilega það sama og samúð eða að vorkenna einhverjum. Samúð eða vorkunn felur í sér tilfinningar sem eru ekki

nauðsynlegar þegar aðstaða og þarfir annars einstaklings eru til umræðu og meðferðar. Það er því hægt að sýna alúðarfullan skilning, þó svo að samúð með viðkomandi fylgi ekki í kjölfarið. Ef stjórnandi, sem í þessu tilviki er kennari eða annar starfsmaður skóla, hefur of sterka tilhneigingu til afskipta og samúðar getur það komið í veg fyrir að hann sjái aðstæður hins, óháðar sínum eigin og þannig aukast líkurnar á að sá sem er hjálpar þurfi sé gerður óvirkur með of mikilli aðhlynningu. Sjálfsþekking felst í því að þekkja eigin tilfinningar, sínar veiku hliðar og sérkenni sinnar persónugerðar, með því er hægt að koma í veg fyrir að kennari taki of nærri sér það sem barnið er að ganga í gegnum og nái þannig að verða ekki of náinn barninu (Cullberg, 1975). Þó svo að kennari sé ekki meðferðaraðili er gott að tileinka sér þetta huggandi viðmót til þess að styðja barnið í gegnum sorgina.

5.2 Talað við börn um dauðann

Til að byrja með er nauðsynlegt að hafa dauðann ekki sem tabú innan skólans, heldur tala um hann sem hluta af lífinu.

Með því að ræða við börn um dauðann getur umönnunaraðili grennslast fyrir um hvað börn vita í raun um dauðann, hvort þau eru að misskilja eitthvað, hvort þau hræðist eða hafi áhyggjur af dauðanum. Hægt er að gefa börnunum upplýsingar, huggun og sýnt þeim skilning. Allur vandi er ekki leystur með því að ræða um dauðann en án þess að ræða hann þá er takmörkun sett á þá hjálp sem hægt er að veita. Það sem sagt er við börn um dauðann eða hvenær veltur á aldri þeirra og reynslu. Einnig veltur það á reynslu umönnunaraðila, trú, tilfinningu og aðstæðunum sem hann er í. Ef umræðan um dauða er opin er hgæt að gefa börnunum upplýsingarnar sem þau vantar, undibúið þau fyrir áföll og sorgir. Við getum hvatt þau til að tala um þetta viðfangsefni með því að sýna þeim áhuga þegar þau þurfa að tala og sýna þeim virðingu þegar þau eru að segja frá sínum tilfinningum. Umönunnaraðili getur létt undir með börnunum ef hann er opinn, hreinskilinn og líður vel með eigin tilfinningar. Það er ekki hægt að hafa svör við öllum spurningum og þá er í lagi að segja „ég veit ekki svarið við þessu“. Það er ekki gott að ljúga, frekar að koma fram af hreinskilni og segjast ekki vita svarið. Börn geta nefnilega verið mjög næm hverskonar efasemdum þeirra fullorðnu (Hospice, 2015). Það er full ástæða til þess að hvetja þá sem koma að uppeldi barna, bæði foreldra, kennara og aðra að velja börnum lesefni þar sem bæði dauði og sorg koma við sögu og glímt er við ýmsar

tilvistarspurningar af alvöru og einlægni. Með þessu gefst börnum tækifæri til að samsama sig persónum í ólíkum hlutverkum við ýmsar aðstæður. Innlifun sem þessi þroskar tilfinningalíf barnsins (Sigurður Pálsson, 1998).

5.3 Upplýsingar til bekkjar

Þegar barn í bekknum missir foreldri er mikilvægt að gera börnunum í bekknum grein fyrir því og nálgast þau á þeirra þroskastigi. Kennarinn ætti að þekkja sinn eigin bekk og finna hvernig best er að nálgast þau, hann þekkir bekkjarandann og hvert barn í bekknum (Gunnar E. Finnbogason, 1998). Hægt er að ræða hvernig aðdragandinn var, hvort um slys, langvinn veikindi foreldris eða annað var að ræða. Þetta þarf samt sem áður gerast í samráði við eftirlifandi foreldri þess barns sem upplifði missinn.

Þegar andlát er tilkynnt í bekk geta börin orðið óörugg, þess vegna er mikilvægt að svara spurningum sem vakna hjá þeim strax. Börn eru óhrædd við að segja það sem þau hugsa ef þeim er mætt með opnu og skilningsríku hugarfari. Við höfum ekki svör við öllum spurningum en börnin skynja hvort við höfum áhuga á því að ræða við þau eða ekki. Það er óþarfi að óttast það að geta ekki svarað (Gunnar E. Finnbogason, 1998). Ef innflytjandi er nýr í bekknum og hefur ekki náð tökum á tungumálinu eða grunur leikur á að hann skilji ekki það sem er að gerast, þá væri æskilegast að fá túlk til að upplýsa nemandann um atburðinn.

5.4 Áfallateymi skóla

Áfallateymi skóla sér um að semja áfallaáætlun. Teymið hefur það hlutverk að stýra aðgerðum í áfallaaðstæðum. Þar geta til dæmis verið tveir kennarar, skólahjúkrunarfræðingur, skólasálfræðingur og skólastjóri. Einnig þykir brýnt að starfsfólk á skrifstofu sitji í áfallateymi skólans vegna þess að þeir sem hafa samband við skólann út af ákveðnu áfalli, hafa fyrst samband við skrifstofuna (Gunnar E. Finnbogason og Hildur Björg Gunnarsdóttir, 2010). Áfallateymið þarf að gera sér grein fyrir hugsanlegu samstarfsfólki utan skólans, til dæmis presti, lækni, lögreglu og svo framvegis (Sigurður Pálsson, 1998). Ef möguleiki er á að virkja alla sem í skólanum eru, er það mjög góður kostur. Að nemendur, starfsfólk og foreldrafélög geti komið að undirbúningi fyrir áfallahjálp og sorgarúrvinnslu. Með skipulagi sem þessu vita allir hvernig bregðast skuli við

þegar sorgin bankar upp á og er þá vitneskja um hvernig stuðningur og hjálp er í boði innan skólans fyrir þá sem lenda í missi og áföllum (Dagný Zoega, 2003).

5.5 Eftirfylgni

Foreldramissir í æsku getur haft áhrif á hæfni til að þróa náin sambönd seinna í lífinu, hvernig fólk tekst á við streituvaldandi atburð og hvernig það tekst á við verkefni. Ýmislegt bendir til þess að foreldramissir í æsku sé mjög flókin reynsla fyrir barn að lítast í augu við og er þessi hópur líklegri til að þróa með sér geðræn vandamál í framtíðinni. Þau börn sem misst hafa foreldri í æsku og eru orðin 11-13 ára eru í meiri hættu á að þróa með sér geðræna kvilla á þessum árum en 14-16 ára ungmenni sem missa foreldri. Þá aðallega átraskanir og aðskilnaðarerfiðleika. Þetta er í samræmi við það sem eldri rannsóknir hafa sýnt (Ballarotto ofl., 2014).

Ef við spyrjum okkur að því hver persónuleg þýðing missis sé fyrir einstaklinginn opnar það fyrir leið til skilnings á því hvers vegna fólk bregst mismunandi við svipuðum aðstæðum. Bernskuárin má líta á sem hornstein fullorðinsára. Reynsla hvers einstaklings við upphaf æviskeiðs hans mótar að miklu leyti skynjun hans og viðbrögð við erfiðleikum á fullorðinsárum (Cullberg, 1975). Ef barn sem hefur orðið fyrir áfalli nær ekki að vinna úr sorginni er hætta á að það festist í sorgarferlinu og óeðlilegt ástand tekur við sem getur endað með mikilli sálrænni vanlíðan. Ef börn sýna eitt eða fleiri sorgareinkenni í langan tíma eða í mjög miklum mæli er ástæða til að gera ráð fyrir því að þau ráði ekki við úrvinnslu sorgarinnar og þurfi á faglegri aðstoð að halda (Dagný Zoega, 2003).

5.5.1 Áfallastreita

Aðgát þarf að hafa í nærveru þess sem upplifir áfall. Slæm úrvinnsla úr áfallinu getur leitt til þess að einstaklingur upplifi svokallaða áfallastreitu. Það er mjög alvarlegt form af streitu sem einkennist til dæmis af mikilli vanlíðan, einbeitingarskorti og svefntruflunum. Á Íslandi er talið að um 25.000 manns þjáist af áfallastreitu og hjá allt að 15.000 þeirra verður streitan þrálát. Þess vegna er mikilvægt að fólki sé hjálpað að takast á við áföll og vinna úr þeim um leið og þau dynja yfir. Ef rétt er unnið úr áfallinu getur það styrkt einstaklinga og gert þeim kleift að lifa eðlilegu lífi að því loknu (Eyjólfur Örn Jónsson, e.d).

Alvarleiki áfalls og hversu mikil áhrif áfallið hefur á einstakling er háð samhengi innri og ytri þátta, það er að segja hvernig einstaklingur túlkar reynslu sína. Afleiðingar reynslunnar fara eftir alvarleika atburðs, hversu auðsæranlegur einstaklingurinn er, félagslegur stuðningur og aðlögunarhæfni (Guðfinnur P. Sigurfinnsson og Kristinn Tómasson, 2001).

Helstu einkenni áfallastreitu eru:

- Endurupplifanir á streituvaldandi atburði
- Óvelkomnar minningar
- Martraðir og kvíðaköst

Þetta bendir til þess að einstaklingur hefur tekið inn á sig allar hugsanir og tilfinningar sem tengjast áfallinu og virðist það leiða til geðröskunar.

Síðkomnar afleiðingar geta verið:

- Persónuleikabreytingar
- Pirringur
- Hnignun í félagslegri færni

(Guðfinnur P. Sigurfinnsson og Kristinn Tómasson, 2001).

Hugræn atferlismeðferð virðist virka betur en aðrar aðferðir til að minnka líkur á langvinnri áfallastreitu. Slík aðferð getur minnkað líkur á þunglyndir síðar meir en þunglyndi virðist oft fylgja í kjölfar yfirþyrmandi áfallastreitu. Með meðferðinni er reynt að losa fólk úr viðjum fortíðar, létta vanlíðan, bæta sjálfstraust og virkni og ná stjórn á mannlegum samskiptum (Guðfinnur P. Sigurfinnsson og Kristinn Tómasson, 2001).

5.5.2 Þunglyndi

Áfall sem ótímabær missir nákomins ættingja getur leitt til neikvæðrar hegðunarbreytingar sem getur þróast yfir í þunglyndi ef ekki er unnið úr áfallinu sem skyldi. Virkur stuðningur og samheldni hjá uppalanda barna og unglinga getur mildað áhrif streitu og áfalla og komið í veg fyrir að vandamálin endurtaki sig síðar á lífsleiðinni (Umhuga.is, 2008)

Einkenni þunglyndis hjá börnum og ungmennum eru:

- Depurð og leiði, á nánast hverjum degi. Hjá börnum og unglingum getur þetta komið fram sem skapstyggð eða pirringur.

- Áhugaleysi í athöfnum dagsins og engin ánægja af þeim. Sinnuleysi í áhugamálum sem áður þóttu skemmtileg.
- Draga sig til hlés félagslega.
- Breyting á matarlyst og holdarfari.
- Þreyta eða orkuleysi.
- Breyting á svefnmynstri, dreyma illa.
- Óróleiki eða vilja ekki stunda hreyfingu.
- Snúa sólarhringnum við.
- Finnast þau einskis virði.
- Óraunhæf sektarkennd eða svartsýni.
- Einbeitingarskortur eða erfiðleikar við að taka ákvarðanir.
- Í verstu tilvikum geta það verið sjálfsvígshugsanir eða sjálfsvígstilraunir. (Umhuga.is, 2008; landaeknir.is, 2012).

Til þess að barn sé greint með þunglyndi þurfa að minnsta kosti að vera fjögur einkenni til staðar í minnst tvær vikur. Einnig þarf að minnsta kosti tvö af þremur fyrstu einkennunum að vera til staðar til að uppfylla greiningu um þunglyndi (Umhuga.is, 2008). Kennarinn eða annað starfsfólk skólans fer ekki sjálft inn í greiningarferlið en gott er að vera vakandi fyrir ofangreindum einkennum til þess að geta látið foreldra vita ef eitthvað kemur í ljós og barnið fái þá viðeigandi hjálp. Hægt er að benda á hjálp innan innan skólans sem getur þá verið til dæmis skólasálfræðingur eða hjúkrunarfræðingur skólans. Ofangreind atriði eru dæmi um það sem getur komið í kjölfar sorgar eða áfalls ef barn nær ekki að vinna úr sorginni.

6 Lokaorð

Í grunnskólum á Íslandi mætti leggja meiri áherslu á áfallaáætlanir og hafa þær sýnilegar almenningi til þess að foreldrar eða forráðamenn geti nálgast þær og jafnvel sagt börnum sínum hvert þau geti leitað ef áfall á sér stað. Í kennaradeild á Menntavísindasviði eru nemendur ekki skyldugir til þess að taka áfanga sem innihalda undirbúning á að takast á við áföll eða sorg og þess þá heldur er mikilvægt að áfallaáætlun grunnskólan sé skýr og að til þess sé ætlast af starfsfólki að tileinka sér upplýsingar áætlunarinnar. Það getur skipt sköpum fyrir nemendur skólans hvernig tekið er á þessum málum sem hafa svona mikil áhrif á þá.

Við upplifum öll sorg og áföll á mismunandi hátt, það fer svo eftir einstaklingum hvernig þeir vinna úr sorginni. Eins og líkan Bronfenbrenner gerir grein fyrir þá hafa ýmsir þættir áhrif á einstaklinga. Það fer eftir reynslu okkar og upplifun hvernig við tökum sorginni og áföllunum sem geta dunið yfir okkur. Fjölskyldan skiptir gríðarlegu máli í sorgarferlinu, þar sem barnið finnur öryggi og umhyggju. Skólinn skiptir líka miklu máli þar sem barnið eyðir mjög miklum tíma innan veggja hans. Að kennari og annað starfsfólk skólans sé vel undir það búið að takast á við sorg og áföll hlýtur að teljast góður kostur og jafnvel nauðsynlegt miðað við það hvers er krafist af skólanum nú á dögum þar sem litið er á skólann bæði sem fræðslu- og uppeldisstofnun.

Það er ekki síður mikilvægt að gera grein fyrir eftirfylgni eftir áföll í áfallaáætlun. Ef starfsfólk er meðvitað um að börn geta þróað með sér geðræna kvilla ef þau ná ekki að vinna úr sorginni eru meiri líkur á að inngripið sem starfsfólk getur bent á hafi áhrif áður en alvarlegri geðræn vandamál þróast hjá barninu. Því fyrr sem gripið er inn í því betra. Ég velti fyrir mér hvort hægt sé að koma því inn í *Aðalnámskrá grunnskóla* að hafa tilbúna áfallaáætun, hvort sem það er fyrir þetta tiltekna áfall eða áætlun sem nær yfir fleiri áföll sem geta orðið innan skólans. Þá getur hver skóli fyrir sig notað þá áætlun sem grunn að sinni eigin, það er auðvitað misjafnt eftir skólum og aðstæðum hvað hentar hverju sinni. Þar sem rannsókn Gunnars E. Finnbogasonar og Hildar Bjargar Gunnarsdóttur (2010)

leiddi í ljós að ekki eru allir skólar með áfallaáætlanir, ætti það að auðvelda skólum að útbúa sína eigin áfallaáætlun, ef grunnurinn er til staðar.

Heimildaskrá

Aðalnámskrá grunnskóla. 2011. Sótt af: http://www.menntamalaraduneyti.is/utgefid-efni/namskrar/adalnamskra-grunnskola/

Andersson, M. og Ingemarsson, K. (1994). *Kris och katastrof – en handbok för skolan.* Stokkhólmur: Liber Utbildning AB.

Ballarotto, G., Cerniglia, L., Cimino,S., og Moniello, G. (2014). Parental Loss During Childhood and Outcomes on Adolescents' Psychological Profiles: A Longitudinal Study. *Current Psychology*. (33), 545-556.

Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, *32*(7),513–531.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments bynature and design*. Cambridge: Harvard University Press.

Cullberg, J. (1975). *Kreppa og þroski. Athugun frá viðhorfi sálgreinar og félagsgeðlæknisfræði*. (2. útgáfa). Í Brynjólfur Ingvason (þýðandi). Akureyri: Prentverk Odds Björnssonar h.f.

Dagný Zoega. (2003). *Barnið og sorgin.* Sótt af: http://doktor.is/grein/barnid-og-sorgin

Dyregrov, A. (2008a). *Beredskapsplan för skolan.* Bergen: Fagbokforlaget.

Dyregrov, A. (2008b). *Katastrofpsykologi.* Málmey: Studentlitteratur.

Dyregrov, A. (2008c). *Grief in Young Children: A Handbook for Adults.* London: Jessica Kingsley Publisher.

Erla Kristjánsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Margrét Héðinsdóttir. (2013). *Heilbrigði og velferð. Grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum.* Reykjavík: Ísafoldarprentsmiðja.

Guðfinnur P. Sigurfinnsson og Kristinn Tómasson. (2001). Um greiningu og meðferð áfallastreitu. *Læknablaðið*. *87*(4), 285-291. Sótt af: http://www.laeknabladid.is/2001/4/fraedigreinar/nr/842/

Gunnar E. Finnbogason. (1998). *Áföll í nemendahópnum- Sorgin hefur mörg andlit.* Reykjavík: Gunnar E. Finnbogason.

Gunnar E. Finnbogason og Hildur Björg Gunnarsdóttir. (2010). Tilvist og uppbygging áfallaáætlana í grunnskóla. *Ráðstefnurit Netlu- Menntakvika 2010*. Sótt af: http://netla.hi.is/menntakvika2010/alm/012.pdf

Greenberg, J. (1996). Seeing children trough tragedy: My mother died today- when is she coming back? *Young children. 56*(6), 76-77.

Eyjólfur Örn Jónsson. (e.d). *Áfallahjálp.* Sótt af: http://www.persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=137&pid=27

Hagstofa Íslands. (2008). *„Tafla 2.43. Dánir eftir kyn og aldri 1996-2006."* Sótt af: http://www.hagstofan.is/uploads/files/LH07/L070243.xls

Hospice. (2015). *Talking to children about death.* Sótt af: http://www.hospicenet.org/html/talking.html

Helga Hannesdóttir. (1992). Sorg barna. *Uppeldi*. *5*(4), 60-63.

Landlaeknir.is. (2012). *Börn og þunglyndi*. Sótt af: http://www.landlaeknir.is/um-embaettid/greinar/grein/item16386/Born_og_tunglyndi

Sigurður Pálsson. (1998). *Börn og sorg.* Skálholtsútgáfan: Reykjavík.

Swick, Kevin James og Williams, Reginald D. (2006). An Analysis of Bronfenbrenner's Bio-Ecological Perspective for Early Childhood Educators: Implications for Working with Families Experiencing Stress. *Early childhood Education Journal. 33*(5), 371-378. Sótt af: Doi: 0.1007/s10643-006-0078-

Umhuga.is. (2008). *Börn, unglingar og þunglyndi.* Sótt af: http://umhuga.is/Thunglyndi/Born-unglingar-og-thunglyndi