

## Útdráttur

Tilgangur þessarar ritgerðar er sá að fræðast um og fræða aðra um áföll í lífi barna. Fyrsti kafli fjallar um áföll barna og hvað flokkast undir áföll barna. Það er ekki bara dauðsfall náins ástvinnar sem flokkast undir áfall heldur getur það verið s.s. eins og skilnaður foreldra, flutningar fjölskyldunnar, langvarandi sjúkdómur í fjölskyldunni og margt fleira. En bara þessi fáu atriði sem hér eru talin geta orsakað gríðarlegt áfall hjá barni. Börn jafnt sem fullorðnir lenda í mismiklum áföllum á lífsleiðinni en öll lendum við í einhverjum áföllum, hjá því verður ekki komist. Annar kafli er um viðbrögð barna við áföllum. Þau geta verið margvísleg og ekkert ætti að koma á óvart í þeirri stöðu. Eftir að áfallið hefur átt sér stað fer barnið í gegnum sorgarferli. Það er mikið talað um að leyfa börnunum að gráta og tjá sig um tilfinningar sínar til að losa um og geta unnið sig úr sorginni. Aldur og þroski barna hefur áhrif á viðbrögð þeirra við áfallinu. Helstu viðbrögð sem börn sýna er þau verða fyrir áfalli geta verið bæði andleg og líkamleg og þau geta einnig haft veruleg áhrif á félagslegu hliðina. Þriðji kafli er um úrvinnslu barnsins eftir áfall og hvernig fullorðnir geta hugsanlega orðið að liði. Það tekur mislangan tíma að vinna sig út úr sorginni engir tveir eru eins. Fjórdi kafli er um hlutverk samfélagsins og hvernig það getur brugðist við til að koma til móts við þarfir barnsins og undirbúið það fyrir lífið og tilveruna. Í dag eru skólar með áfallaráð sem er kallað saman þegar áfall ber að dyrum. Hlutverk þessa ráðs er að gera vinnuáætlun svo bregðast megi fúmlaust og af öryggi við þegar áföll eiga sér stað sem líkleg eru til að kalla fram áfallastreitu og/eða sorgarviðbrögð. Lykilatriði er að til sé skýr og afdráttarlaus vinnuáætlun um hver sinni hvaða hlutverki, í hvaða röð og hvernig beri að bregðast við í hverju einstöku tilviki. Ýmsar stofnanir samfélagsins utan fjölskyldu og skóla geta líka haft jákvæð áhrif á mótun og þroska barna. Þátttaka í tómstundastarfi og áhugamál, s.s. tónlistarnám, íþróttir, kirkjustarf og önnur menningar- og félagsstörf hafa reynst hafa styrkjandi áhrif á sjálfsmýnd, efla félagsþæfni og einbeitingu. Þegar þessum þáttum er vel sinnt aukast líkur á því að börn verði hæfari til að takast á við áföll og erfiðleika í lífinu seinna meir.

## **Formáli**

Þessi ritgerð er lokaverkefni til B.Ed. – prófs við Menntavísindasvið Háskóla Íslands vorið 2009. Leiðsögukennarinn minn var Sr. Sigurður Pálsson fyrrum sóknarprestur í Hallgrímskirkju og vil ég færa honum sérstakar þakkir fyrir að leiðbeina mér við vinnuna. Það var gaman að vinna með honum. Einnig vil ég þakka vinkonu minni Jónínu Guðrúnu Óskarsdóttur hjúkrunarfræðingi fyrir að lesa yfir ritgerðina.

# Efnisyfirlit

ÚTDRÁTTUR .....	1
FORMÁLI .....	2
EFNISYFIRLIT .....	3
INNGANGUR .....	4
1. ÁFÖLL BARNNA .....	5
2. VIÐBRÖGÐ BARNNA VIÐ ÁFÖLLUM.....	9
2.1. ANDLEG VIÐBRÖGÐ.....	10
2.2. LÍKAMLEG VIÐBRÖGÐ .....	11
2.3. FÉLAGSLEG VIÐBRÖGÐ.....	12
3. ÚRVINNSLA EFTIR ÁFALL .....	13
4. HLUTVERK SAMFÉLAGSINS .....	17
4.1. NÆRUMHVERFIÐ (FJÖLSKYLDAN, VINIR, SKÓLINN) .....	17
4.2. FJÆRUMHVERFIÐ (SAMFÉLAGIÐ Í HEILD SINNI) .....	21
LOKAORÐ .....	22
HEIMILDASKRÁ .....	24

## Inngangur

Hugmynd höfundar að þessu lokaverkefni orsakast af því að hann hefur nokkra reynslu af börnum sem hafa orðið fyrir áfalli og oft hefur verið erfitt að fá fólk til að viðurkenna það hegðunarmynstur sem á sér stað við slíkar aðstæður. Fólk sem veit ekki betur vill gjarnan klína óþekkt á börnin og punktur. Markmið þessa verkefnis er að opna augu og hjálpa þeim sem ekki vita betur og geta lesið sér til og fræðst um það. Rannsóknarspurning verkefnisins er þessi: Hvert er hlutverk samfélagsins? Höfundur hefur áhuga á að vita hvernig sé hægt að undirbúa börn til að geta tekist á við áfall og hvernig hægt sé að hjálpa þeim að vinna úr áfallinu. Viðfangsefni ritgerðarinnar er mikilvægt vegna þess að hver sem er getur skyndilega staðið frammi fyrir atburðum og aðstæðum sem kalla á skjót viðbrögð. Slys eða önnur áföll gera ekki boð á undan sér og þegar áfall á sér stað þarf að taka markvisst á mjög svo viðkvæmum málum. Til þess að geta brugðist við á sem bestan og árangursríkan hátt þurfa þeir er vinna með barnið, kennari, leikskólakennari eða annar að vera vel undir það búnir.

Ritgerðin skiptist í fjóra kafla. Fyrsti kafli fjallar um ýmskonar áföll sem geta átt sér stað í lífi barns og einnig er upptalning á fleiri áföllum í lok kaflans. Þó svo að fullorðnir telji sum af áföllunum sem ég tel upp í fyrsta kafla ekki vera stór þá geta þau verið það sérstaklega í huga barnsins. Annar kafli fjallar um það hver viðbrögðin geta orðið hjá barni sem verður fyrir áfalli og skiptast þau í þrennt, andleg, líkamleg og félagsleg viðbrögð. Þriðji kafli fjallar svo um það hvernig hægt er að hjálpa barninu að vinna með sorgina sem það hefur orðið fyrir. Fjórði kafli er um það hvert hlutverk samfélagsins sé annars vegar nærumhverfið sem er fjölskyldan, vinirnir og skólinn og hins vegar fjærumhverfið þ.e. samfélagið í heild sinni. Hvernig hægt er að undirbúa barnið svo það geti tekist á við áfall þegar það ber að dyrum. Þar er líka talað um hvernig hægt er að vinna með börnum til að undirbúa þau fyrir lífið. Ég vona svo sannarlega að þetta verkefni mitt eigi eftir að veita lesendum innsýn inn í líf barna sem verða fyrir áfalli og að þeir eigi eftir að geta hjálpað þeim með því að veita þann stuðning er barnið þarf.

# 1. Áföll barna

Slys eða önnur áföll gera ekki boð á undan sér. Að takast á við ástvinamissi eða annað áfall er viðkvæmt og flókið mál og því engin ein lausn til að vinna sig út úr því. Skilgreining á orðinu áfall (kris, trauma). getur t.d. verið „Raunverulegur ytri atburður sem einstaklingur upplifir sem missi eða ógnun um missi einhvers sem er honum mikilvægt og vekur eðlileg og heilbrigð viðbrögð hans. Áfallið framkallar tilfinningalegt högg sem myndar tilfinningalegt yfirflæði og veldur því að fyrri reynsla og viðbragðshættir einstaklingsins nægja honum ekki til að skilja og ráða við aðstæður“ (Guðrún Alda Harðardóttir. 1999:5). Í íslenskri orðabók Máls og Menningar er orðið áfall skilgreint á þessa leið: Áfall það sem fellur á eitthvað (aska á jörð, ryð á málm o.fl.); ágjöf; stórsjór. dökk, skriða, slys, tjón; mótlæti, þungbær reynsla; sjúkdómur (Árni Böðvarsson. 1994:7).

Flestir gera ráð fyrir að verða foreldrar einhvern tímann á ævinni. Barnið gerir það að verkum að fjölskyldan verður til og um leið skapast sérstakar aðstæður og mikil ábyrgð hjá foreldrum. Það er mikið verk að taka að sér uppeldi nýrrar og ósjálfbjarga mannveru og koma henni til þroska svo hún geti tekist á við það sem lífið hefur upp á að bjóða. (Álfheiður Steinþórsdóttir. Guðfinna Eydal. 2003: 17). Samkvæmt rannsóknum sálfræðinga er börnum nauðsynlegt að hafa nán tilfinningatengsl við aðrar manneskjur svo persónuleiki þeirra þroskast eðlilega (Aldís Guðmundsdóttir. 1992:19). Á meðan við erum að ala barnið okkar upp á margt eftir að koma í ljós sem við gerðum ekki ráð fyrir í byrjun og eitt af því eru áföll, áföllin í lífi barnsins og foreldranna. En lífið er óhugsandi án áfalla og sorgar og það er hlutskipti okkar að kynnast sorg í mörgum myndum. Sorg er ekki sjúkdómur heldur eðlileg viðbrögð við áfalli/missi. Við missi er eitthvað tekið frá okkur sem skiptir máli og við fáum ekki aftur. Slíkt vekur upp sársauka og söknuð. Sumir missa meira en aðrir á lífsleiðinni. Missir er hluti af því að vera manneskja. Við eigum auðveldara með að mæta missi ef við tökum missinn alvarlega, viðurkennum hann og vinnum með hann. (Gunnar Finnbogason. 1998:3). Dauðinn er sennilega þyngsti missirinn. Það er gífurlegt áfall fyrir barn að missa einhvern nákominn, hvort sem það er foreldri, systkini, amma, afi eða

vinurinn. Allt eru þetta persónur sem hafa snert líf barnsins á einhvern hátt og er svo kippt í burtu jafnvel án nokkurs fyrirvara. Þá er sá sem barnið missti horfinn úr lífi þess og kemur jafnvel ekki aftur nema um annað sé að ræða en dauðsfall. Við getum rétt reynt að ímynda okkur hvað það hlýtur að grípa um sig mikil skelfing og hræðsla hjá barni sem verður fyrir slíkri reynslu. Þá kemur að því sem er eitt erfiðasta viðfangsefni þeirra er umgangast barnið og það er að segja barninu tíðindin. Þá þarf að fara að öllu með sérstakri gát. Mikilvægt er að sá sem er barninu nákomnastur segi því hvað gerst hafi (Sigurður Pálsson. 1998:16).

Áfall barns getur skapast af mörgum öðrum þáttum en dauðsfalli. Einn þátturinn eru t.d. breytingar í lífi barnsins, s.s. eins og flutningar. Flutningarnir gætu verið úr einu hverfi í annað, úr einum landshluta í annan, eða einu landi í annað. Barnið vill halda sig við öryggið sem það finnur í daglegum venjum í umhverfinu og með fólki sem það þekkir og treystir. Við flutninga koma ný hóbýli til sögunnar, nýr skóli, nýir vinir nýtt umhverfi og jafnvel nýtt tungumál. Því krefst flutningur oft mikils undirbúnings og aðlögunar af barni. Það getur verið mjög kvíðvænlegt að standa frammi fyrir breytingum af þessu tagi og barn á oft erfitt á slíkum tímamótum (Álfheiður Steinþórsdóttir. Guðfinna Eydal. 2003: 167). Tíðir flutningar eru einnig þættir sem draga úr ytra öryggi og stöðugleika í uppeldi barna. Ef ekki er hlúð að börnum í uppeldinu verður ekki aftur snúið ([http://www1.kirkjan.is/?prestastefna/2004/hve\\_glod\\_er\\_vor\\_aeska](http://www1.kirkjan.is/?prestastefna/2004/hve_glod_er_vor_aeska)).

Á ári hverju verða margir hjónaskilnaðir og þar af leiðir gengur fjöldi barna í gegnum þá lífsreynslu með foreldrum sínum (Álfheiður Steinþórsdóttir. Guðfinna Eydal. 2003:172). Skilnaður eða sambúðarslit foreldra er afar erfið lífsreynsla fyrir börnin og hefur ómæld áhrif á tilfinningalíf þeirra. Það vill líka æði oft gleymast í hita leiksins, að fólk er að skilja sem hjón, en foreldrar eru ekki að skilja við börnin. Börn þarfnast beggja foreldra sinna ([http://www1.kirkjan.is/?prestastefna/2004/hve\\_glod\\_er\\_vor\\_aeska](http://www1.kirkjan.is/?prestastefna/2004/hve_glod_er_vor_aeska)). Margir telja að rétt sé að hlífa börnum við þeirri lífsreynslu að taka þátt í umræðu um skilnað foreldra. En er betra að barnið sé óviðbúið þegar tilvera þess er lögð í rúst? Hér gilda sömu lögmál og við áföll. Barnið þarf tækifæri til að skilja og skynja það sem er að gerast þannig að ímyndunaraflið fari ekki á flug. Börn skynja oftast að

Það er eitthvað að án þess að þeim sé sagt það (Kirk, Uffe. 1993:51). En hins vegar tel ég að það þurfi að fara að öllu með gát þegar kemur að því að segja börnunum frá því að foreldrar þeirra ætli að skilja. Mjög mikilvægt er að koma börnunum í skilning um það að skilnaðurinn sé ekki þeirra sök en börn eru fljót að fá sektarkennd og velta sér upp úr henni líkt og aðrir einstaklingar sem verða fyrir áfalli. Þrátt fyrir fjölgun skilnaða þá finnst mörgum einstæðum foreldrum að þeim sé oft skipaður lægri sess vegna stöðu sinnar í samfélaginu. Þetta hefur ekki aðeins áhrif á foreldrana heldur börnin líka (Sigrún Júlíusdóttir. 2001:148). Því miður þá eru brotin heimili og brostnar vonir upplifun alltof margra íslenskra barna ([http://www1.kirkjan.is/?prestastefna/2004/hve\\_glod\\_er\\_vor\\_aeska](http://www1.kirkjan.is/?prestastefna/2004/hve_glod_er_vor_aeska)).

Það er svo margt annað sem veldur áfalli barns og mjög mikilvægt er að hafa það í huga svo hægt sé að komast að því hvað er að angra barnið. Viðbrögð við áfalli geta tengst þáttum eins og t.d.:

- Aðskilnaði frá foreldrum.
- Langvarandi sjúkdómum.
- Vímuefnavanda foreldra.
- Afleiðingum ofbeldis.
- Afleiðingum slyss t.d. líkamstjón.
- Kynferðislegri misnotkun.
- Atvinnuleysi foreldra.
- Stöðugum flutningum.
- Breytingum á vinahópi.
- Fæðingu systkina.
- Breytingu á líkamsímynd.
- Afleiðingum eineltis.

(Gunnar Finnbogason. 1998:6).

Þessi listi er ekki tæmandi og vert er að hafa í huga að áfall þarf ekki að vera stórt í huga fullorðinna en gæti haft slæm áhrif á líðan barns og valdið miklu hugarangri.



## 2. Viðbrögð barna við áfallum

Viðbrögð barna við áfalli geta verið allt öðruvísi en viðbrögð fullorðinna en í sumum tilfellum þarf það þó ekki að vera (Gunnar Finnbogason 1998:10). Fyrstu viðbrögð barna geta verið margvísleg og eitt er víst að ekkert ætti að koma á óvart í þeirri aðstöðu. Viðbrögðin geta verið allt frá ákafri afneitun á það sem gerst hefur, til sárrar örvæntingar. Sum börn láta jafnvel eins og ekkert sé. Það er alls ekki merki þess að barninu standi á sama heldur getur barnið þurft tíma til að átta sig á því sem gerst hefur. Það sem mestu skiptir er að einhver fullorðinn sé til taks til að sinna barninu þegar barnið þarf á því að halda. Barnið getur haft þörf fyrir að spyrja um sama hlutinn aftur og aftur. Þegar ákafan grát setur að barninu, leyfið því þá að gráta út. Við þessar aðstæður eru tárin græðandi og aldrei skal segja barni að hætta að gráta við svona aðstæður.

*„Hann grét móður sína sárt og oft, einkum þegar hann var að fara að sofa á kvöldin.*

*Amma leyfði honum að gráta og talaði sefandi við hann.*

*Eitt sinn sagði hann eftir slíka samverustund:*

*„Amma, þú hreinsar mig.“*

*„Hvað áttu við, elskan mín?“*

*„Ég verð svo glaður.“*

Þannig kom hann orðum að þeim létti sem hann fann til eftir að hafa fengið að tala út og gráta að vild.

(Sigurður Pálsson. 1998:17-18).

Það sem hefur helst áhrif á viðbrögð barna við áfalli er aldur barnsins þroski þess og tengsl þess við hinn látna. Einnig skiptir máli hverjar kringumstæðurnar hafa verið s.s. hvort um er að ræða skyndilegan dauða, svo sem slys, langvarandi sjúkdóm og einnig hverjar heimilisaðstæður eru, fjölskylduaðstæður og stuðningur við fjölskylduna (Gunnar Finnbogason 1998:10).

Hér á eftir verður komið inn á helstu viðbrögð sem börn sýna er þau verða fyrir áfalli þ.e. andleg, líkamleg og félagsleg viðbrögð.

## **2.1. Andleg viðbrögð**

Birtingaform vanlíðanar geta verið mjög ólík (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. 2003:223). Barnið getur sýnt vanlíðan með því að gefa tilfinningum sínum lausan tauminn eða það getur lokað sig af og starað út í loftið og fengið gjarnan ýmis líkamleg einkenni. Fyrstu viðbrögð eru sterk tilfinningaleg útrás, t.d. grátur sem getur varað í nokkra tíma eða daga. Þegar missirinn lýkst upp fyrir barninu fylgir honum mikill sársauki og barnið getur hrópað á hinn látna. Barnið getur farið í afneitun en þá vill það ekki horfast í augu við missinn og samþykkir hann ekki. Það getur neitað að hlusta á eða ræða um missinn. Afneitun er varnarháttur sem við notum oft í svona kringumstæðum til að láta okkur líða betur. Það getur komið fram mjög mikil örvænting hjá barni sem verður fyrir áfalli. Þá fellur barnið niður í það hugarástand sem einkennist af tómlæti og vonleysi (Gunnar Finnbogason. 1998:10-17). Sömu meginreglur gilda um leikskólabörn og grunnskólabörn í þessum efnum en taka þarf tillit til aldurs barnanna. Upplýsingar til barnanna þurfa að vera einfaldar og ljósar og mikilvægt er að þær séu réttar (Sigurður Pálsson. 1998:98). Lítil börn nota oft munninn til fróunar, sjúga fingur, naga neglur, bíta á vörina eða tyggja peysuermína. Eins geta börn sem hafa verið kvíðin og óörugg í bernsku orðið árásgjörn síðar, t.d. á unglingsárum. Þau beina þá óleystri togstreitu í nýjan farveg (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. 2003:224). Börn í leikskóla hafa þörf fyrir eitthvað áþreifanlegt til að vinna úr sorg sinni s.s. myndir af hinum látna eða teikna myndir af hinum látna. Þau teikna líka stundum líkkistu og kross til að minnst þess sem farinn er (Sigurður Pálsson. 1998:99).

Hvað ung börn varðar þá eru þau oft fljót að skipta yfir í hið daglega amstur eftir að hafa fengið sorgarfréttir og halda lífinu áfram á meðan lífið hrynur hjá hinum fullorðnu á sama andartaki. Það er reynsla höfundar.

*Höfundur þessar ritgerðar varð fyrir því áfalli fyrir mörgum árum að missa þriggja ára son. Þá átti höfundur 2 syni fyrir, níu og fimm ára. Þessi eldri syrgði meira líkt og fullorðnir en sá yngri syrgði í gegnum hlutverkaleiki og teikningar. Þegar þeim yngri var tilkynnt um andlát bróður síns var hann staddur á leikskólanum sínum og presturinn í hverfinu, sem hann þekkti mjög vel, kom til að sækja hann og bera honum tíðindin og sagði honum að hann ætti að koma með honum í bílnum og fara til fjölskyldunnar. Þegar presturinn hafði lokið að segja honum tíðindin þá hugsaði sá stutti sig um og leit svo upp á prestinn og sagði: „ertu á Lödunni þinni?“ En presturinn átti gamlan Lödu sem stráknum fannst nú ansi flottur bill. En þarna hélt lífið bara áfram hjá syni mínum.*

Hjálpar- og vonleysi brýst oft út í reiði. Reiði er öflug tilfinning og það er breytilegt hvaða afstöðu fólk hefur til hennar. Í sumum fjölskyldum þykir hún óæskileg, er jafnvel óleyfileg. Reiði syrgjandi barna getur brotist þannig út að þeir sem annast barnið kveinka sér undan: „*Fíflað hann pabbi þurfti endilega að drepast af því að hann gat ekki haldið bílnum á veginum.*“ Það getur jafnvel verið þörf á að kenna börnunum að reiði sé heilbrigð tilfinning sem þarf að finna farveg sem skaðar hvorki þau sjálf né þá sem í kringum þau eru. Hjálpið barninu að finna reiði sinni farveg t.d. með því að hvetja þau til að hreyfa sig, móta úr leir, skrifa, teikna eða jafnvel að skammast inn á segulband (Sigurður Pálsson. 1998:34,35).

## **2.2 Líkamleg viðbrögð**

Börn sem syrgja fá oft margvísleg líkamleg einkenni, s.s. höfuðverk, magaverk, ógleði, uppköst, skjálfta og hraðan hjartslátt (Bræmer, Hanne. 16). Oft eru þessi einkenni eðlileg viðbrögð við miklu tilfinningalegu álagi. En þau geta einnig verið leið barnsins til að kalla eftir athygli og hjálp og geta þá verið eins konar aðgöngumiði fullorðna fólksins að sorg barnsins. Að öllu eðlilegu hverfa þessi einkenni smám saman ef barnið nýtur athygli og umönnunar. Ef svo virðist sem þau ætli að setjast að er ástæða til að leita aðstoðar sérfróðra aðila, bæði fyrir

barnið og jafnvel alla fjölskyldu þess (Sigurður Pálsson. 1998:38). Áhugi fyrir mat, áhugamáli og félagslegum samskiptum getur horfið. Fyrir sum börn verður matur mjög mikilvægur og þau borða til að reyna að fylla upp í það tómarúm sem fyrir er. Þegar foreldrar deyja verður barnið reitt vegna þess að þeir, sem það hefur treyst og hafa verndað það, eru farnir. Í fjölskyldum, þar sem eitt af börnunum deyr, er það algengt að hin börnin vilji ekki fara í skólann, þau verða þunglynd og óttast mjög aðskilnað (aðskilnaðarangist). Þessar sterku tilfinningar geta kallað fram líkamleg einkenni sem eru viðbrögð líkamans þegar hætta steðjar að, s.s. hjartsláttur, vöðvaspenna, sviti, þurr munnur, minni stjórn á þörmum og þvagi. Aldur barnsins skiptir máli hvernig barnið bregst við áfallinu en mjög ung börn geta byrjað að pissa undir og orðið mjög rellin. Barnamál heyrast gjarnan aftur (Gunnar Finnbogason 1998:10 og 17).

### **2.3. Félagsleg viðbrögð**

Barn sem hefur orðið fyrir áfalli er ekki með hugann við það sem það á að vera að gera, heldur er allt á tjá og tundri þar. Hugurinn reikar um atburðinn sem átti sér stað, framtíðina og mikill kvíði fylgir þeirri hugsun. Það er svo mikil vinna að syrgja og reynir það gífurlega á kraftana að lítið verður eftir til annars. Það er því afar eðlilegt að börn sem áður voru virk og áhugasöm sitji áhugalaus og láti hugann reika. Félagsleg og virk börn geta tekið upp á því að fara einförum og ráfa um í aðgerðarleysi (Sigurður Pálsson. 1998:37). Þegar svona er komið fyrir barninu þá þarf kennarinn að sýna mikla þolinmæði og skilning og reyna að hjálpa viðkomandi (Gunnar Finnbogason. 1998:17). Hjá barni sem lendir í áfalli getur reiðin orðið svo mikil að barnið gæti lent í útistöðum við vini sína með slagsmálum og látum og þá þarf að grípa strax inn i og vinna með barninu. Það getur líka orðið mjög erfitt hjá barninu ef það á erfitt með svefn og það brýst út í hegðunarerfiðleikum og erfiðleikum í námi. Stundum brýst tímabundin árásargirni út hjá börnum en hún getur komið fram á sérstöku tímabili í þroska eða vegna álags eða áfalla í fjölskyldu, s.s. mótþróaðskaiði, ef barnið eignast nýtt systkini, upplifir skilnað foreldra eða eignast stjúppforeldri. Slík árásargirni gengur yfir og barnið sigrast á vandanum (Álfheiður Steinþórsdóttir. Guðfinna Eydal. 2003:239).

### 3. Úrvinnsla eftir áfall

Umræða um áfallahjálp hefur orðið áberandi í kjölfar stórslysa af völdum náttúruhamfara en ekki má gleyma því að einnig þarf að huga að henni vegna annarra áfalla. Hinn 15.mars 1995 skipaði heilbrigðisráðherra nefnd til þess að gera tillögur um hvernig efla mætti og auka áfallahjálp. Orðið áfallahjálp er hér notað sem heildarhugtak yfir sálræna skyndihjálp og aðstoð við þolendur áfalla við tilfinningalega úrvinnslu (Kirk, Uffe. 1993:60).

Þegar unnið er með sorgarviðbrögð barna er mikilvægt að gera sér grein fyrir hvort barnið hefur orðið fyrir skyndilegu, ófyrirsjáanlegu áfalli eða hvort um einhvern aðdraganda hafi verið að ræða. Ef einhver hverfur skyndilega er áfallið oft þyngra því ekki hefur verið tími til að undirbúa sig, eins og stundum er þegar um sjúkdóma er að ræða (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. 2003:206). Oft er hugsað um hversu mikilvægt það sé, að gefa börnum forsendur til að taka á lífinu eins og það er. Ekki eins og við, þessi fullorðnu, vildum hafa það. Séra Bragi Skúlason segir í bók sinni „*Sorg í ljósi lífs og dauða*“ (Bragi Skúlason. 2001:32 og 33). að hann hafi farið í nokkra skóla og dagvistarheimili þar sem hann hafi rætt við foreldra, grunnskólakennara og leikskólakennara um sorg barna og möguleika í úrvinnslu þeirrar sorgar. Eitt atriði hefur komið mikið upp í þeirri umræðu: Að foreldrar hafi tilhneigingu til að fela erfiðleika í fjölskyldunni fyrir leikskólakennurum og grunnskólakennurum og því sé lítið sem ekkert unnið með erfiðleika barna og sorg í skólum og dagvistarheimilum. Erfiðast virðist að opna umræðu um skilnað foreldra, hvað þá yfirvofandi skilnað. Ef kennarar sjá einkenni álags, óvenjulegrar hegðunar, árásargirni eða þunglyndis hjá barninu og vekja máls á því við foreldra, þá er alveg eins víst að foreldrar fari í vörn og finnist kennarinn vera með afskiptasemi. En svo er því við að bæta að skólar og dagheimili eru vanbúin að takast á við úrvinnslu á missi barna vegna skorts á úrræðum. Bæði er það vegna skorts á umfjöllun um þessi efni og námi fagaðilanna og skortur á bakstuðningi (Sr. Bragi Skúlason. 2001:32-33).

Eins og vitað er gera áföll yfirleitt ekki boð á undan sér og þess vegna skiptir miklu máli að vera vel undirbúinn. Það er hægt að undirbúa börn undir það að geta tekið á áföllum þegar þau dynja yfir. Undirbúningurinn gæti falist í því að

þjálfra börn/nemendur að tala um missi, dauða, sorg og söknuð og vekja þannig áhuga þeirra á viðfangsefninu. Einnig getur verið gott að nota margvíslegt lesefni þar sem dauði og missir kemur við sögu, svo sem ævintýri, ljóð o.s.frv.

*Höfundur er smíðakennari og kennir fyrsta til tíunda bekk smíði í skólanum. Í smíðastofunni er mikið rætt um lífið og tilveruna. Það vill þannig til að höfundur er með ýmsa muni til sýnis fyrir nemendur og þar með talið einn myndaramma. Í þessum myndaramma er mynd af syni höfundar sem dó fyrir sautján árum, þá þriggja ára að aldri. Nemendur þekkja þennan einstakling orðið ansi vel þar sem þau hafa spurt mikið um hann s.s. hvernig hann dó, af hverju hann dó, hvað var að honum, gréstu ekki mikið, var hann skemmtilegur o.s.frv. Þegar ég fór að hugsa um þær umræður sem hafa spunnist af þessari mynd gerði ég mér grein fyrir því að ég var að vinna heilmikið starf með nemendum sem gæti flokkast undir það að vera undirbúningur fyrir áfall/áföll.*

Mjög mikilvægt er að koma börnum í skilning um það hve mikilvægt er að eiga góða að og vera góð hvert við annað vegna þess að erfitt er að fara í gegnum áföll og sorg ef við höfum ekki einhvern til að tala við (Gunnar Finnbogason. 1998:34). Þegar við aðstoðum barn í áfalli er brýnt að gera sér grein fyrir alhliða þroska þess tilfinningalegum, félagslegum og vitsmunalegum (Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir. 1995: 211). Sumum börnum finnst betra að teikna myndir og tjá líðan sína þannig, en það er kannski algengara hjá yngri börnum (Ekvik, Steinar. 1991:71). Í grein eftir Guðrúnu Öldu Harðardóttur segir Knudsdóttir Olofsson (1987) að þykjustu- og hlutverkaleikur sé sá leikur sem gefi börnum hvað mesta möguleika á að vinna úr tilfinningatengdum upplifunum, jafnt gleði sem sorg. Hún bendir á að í leik með tilfinningar læri börn að höndla sínar eigin tilfinningar, sín eigin viðbrögð, ná stjórn á hræðslu og reiði. Þau geti leikið aftur og aftur, æft, prófað og túlkað innan hins örugga ramma leiksins. Hún bendir einnig á að í leik vinni börn úr og endurvinni reynslu sína. Þeim sé jafn eðlilegt að leika jarðarför, sjúkrahúsheimsókn, bílslys eða flótta undan snjóflóði ef þau hafa reynslu af slíkum upplifunum, eins og að leika mömmu, pabba og barn (Guðrún Alda Harðardóttir. 1999:10).

Þegar unglingar eiga hlut að máli getur verið gott að fá þá til að skrifa sig út úr sorginni og vinna þannig með hana. „Þú getur hugsað þrjátíu ár á þrem mínútum, en það tekur lengri tíma að skrifa sömu hugsanir“. Þess vegna er lögð áhersla á að syrgjandinn haldi dagbók á meðan hann syrgir. Að hann skrifi niður öll smáatriði ásamt tilfinningum sínum. Segi dagbókinni frá því hvernig lífið er öðruvísi núna án ástvinar síns. Skrifi um það sem hjálpar, og það sem særir. Tjái reiði sína, einmanaleik og vonleysi. Veri mjög opinská/r við dagbókina. Þetta hægir á hugsun hans og hefur tilhneigingu til að minnka sársaukann samfara hugsununum. Tala við einstaklinga sem eru tilbúnir að hlusta án þess að þeim finnist þeir verði að segja eitthvað. Velja einstaklinga sem eru ekki dómharðir. Að gráta er gjöf Guðs til að létta þjáninguna er við förum í gegnum mikið álag. Ekki kæfa tárin, leyfðu þeim að flæða. Grátur er ekki boð um veika trú. Það erum við sem kennum börnum okkar að tjá ekki tilfinningar tengdar missi t.d. ef barnið dettur og hruflar hnéð segir foreldrið gjarnan „Æi, stattu upp og hættu að gráta. Þetta var ekki svo sárt. Hættu nú þessu voli. Stórir strákar gráta ekki (Yeagley, Larry. 1994:12,33,34). Við eigum að sýna barninu að grátur, reiði eða leiði eru eðlileg viðbrögð við áfalli sama hvað það er mikið (Bræmer, Hanne. 13). Við verðum líka að passa það að allt sem við gerum eða gerum ekki yfirferum við á börnin t.d. ef við tölum lítið eða ekkert um tilfinningar og lífsreynslu okkar gera þau það hið sama og hlífa okkur við því og um leið kennum við þeim að tjá sig ekki um þannig lagað sem er ekki gott mál. Ef við erum í vafa um tilfinningar barnsins, ef okkur finnst við ekki ná sambandi við það, þá leitum við faglegrar aðstoðar strax. Það er mikilvægt að unnið sé úr vanda barnsins á réttan hátt svo að slík kreppa hafi ekki áhrif á líf þess til frambúðar (Kirk, Uffe. 1993:51 og 53). En kreppa orsakast af ójafnvægi á milli styrkleika vandamálsins þ.e. erfiðleikans annars vegar og hins vegar okkar innri styrks og getu til að takast á við vandamálið innan vissra tímamarka. Ójafnvægið eykur innri spennu og tilfinningu að vera undir þrýstingi og álagi, sem dregur jafnframt úr getu okkar til að takast á við vandamálið. Innri spennan setur þætti sem stuðla að jafnvægi úr skorðum. Við notum bæði innri og ytri þætti að þolmörkum til að finna lausnir. Ef vandamálið stendur óleyst af sama styrk og áður leiðir það til þess að við brotnum niður. (Edvardson, Gudrun 1995:19).

Það verður seint lögð of mikil áhersla á að það tekur langan tíma að vinna úr ákafri sorg með sársauka, örvæntingu og lamandi áhrifum. Það tekur jafnvel lengri tíma hjá börnum en fullorðnum. Hitt er ljóst að ekkert vinnst með því að reyna að stytta þann tíma, þvert á móti. Nútíminn krefst skjótra lausna og að þörfum sé fullnægt umsvifalaust. Börn og fullorðnir hafa því oft litla þjálfun í þolinmæði. Búið barnið undir að það geti orðið bið á að því líði betur. Eftir því sem missirinn er meiri þeim mun lengri tíma tekur að jafna sig. Umfram allt; reynið ekki að skammta sorg þeirra tíma en sýnið þeim ómælda þolinmæði (Sigurður Pálsson. 1998:44).



## 4. Hlutverk samfélagsins

Fullmótað mynstur mannglegrar hegðunar er ekki fengið með því einu að hafa náð fullum vexti og líkamsþroska. Hver einstaklingur verður að læra siði og reglur þess samfélags, sem hann elst upp í, á sama hátt og hann lærir ákveðnar aðferðir til þess að hafa í sig og á. Þetta hvoru tveggja þarf hver einstaklingur að læra til þess að geta orðið fullgildur meðlimur samfélagsins og því hefur uppeldi í einhverri mynd ávallt verið nauðsynlegt. Í mjög einföldum samfélögum er unnt að læra flest, sem til þarf, með því einu að herma eftir atferli annarra. Því flóknari sem samfélögin verða því fleira þarf að læra og þá hrekkur herminámið ekki lengur til. Í kjölfar þessa þurftu menn að læra meira bæði að skrifa og lesa og þá urðu til stofnanir, skóli og starfsfólk til að kenna, kennarar sem sérhæfðu sig í að kenna þessi atriði (Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir. 1995:12). Svo þróaðist þetta til dagsins í dag og er nú nám talið nauðsynlegt fyrir einstaklinginn til að þroska hann og kenna honum að takast á við það sem hann á eftir að mæta í lífinu.

### 4.1. Nærumhverfið (fjölskyldan, vinir, skólinn)

Foreldrar og aðrir nánir ættingjar eru gjarnan fyrirmyndir og gott samband við þá sem annast barnið er mjög mikilvægt í þroska þess. Þegar barnið þroskast meira fjölgar þeim sem barnið samsamar sig með. Þetta geta verið fjölskylduvinir og nágrannar, vinir barnsins, kennarar og íþróttáþjálfarar, svo fátt eitt sé talið. Umbrot unglingsáranna stækka svið fyrirmynda, sem oft geta á tímabilum ögrað viðteknum venjum og gildismati umhverfisins (<http://www.umhuga.is/Jakvaett-uppeldi/Sjalfsmynd>). Samskipti foreldra og barna hafa sérstaklega mótandi uppeldisáhrif. Þau geta verið margvísleg, stundum andleg næring en stundum geta þau líka orðið til þess að draga úr andlegri getu barnsins og lama sjálfstraust þess (Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir. 1995: 93).

Í grunnskólanum skal unnið að því, í samvinnu við heimilin, að búa nemendur undir líf og starf. Frumábyrgð á uppeldi og menntun hvílir á foreldrum.

Hlutur grunnskólans felst fyrst og fremst í því að sjá nemendum fyrir formlegri fræðslu, taka þátt í félagslegri mótun þeirra og sinna þeim kröfum sem gerðar eru til hans í uppeldi nemenda. Þetta sameiginlega verkefni heimila og skóla kallar á nán tengsl, gagnkvæmt traust, gagnkvæma upplýsingamiðlun, samábyrgð og samvinnu. Í grunnskólum ber að efla með nemendum sjálfstraust og heilbrigðan metnað. Nemendur þurfa að fá tækifæri til þess að tjá skoðanir sínar í rituðu og mæltu máli í námi. Þeir þurfa að geta látið skoðanir sínar í ljós, vera óhræddir við breytingar og geta borið ábyrgð á gerðum sínum (Aðalnámskrá 2006).

Hugmyndin um dauðann og hvernig við tökum á honum er háð þeirri menningu og samfélagi sem við lifum í. Hér áður fyrr dó fólk á heimilum sínum og voru það heimilin sem önnuðust hina látnu. Ekki voru til samfélagsstofnanir, eins og við þekkjum í dag, sem tóku að sér að hlúa að hinum sjúku og deyjandi né hinum eftirlifandi (Gunnar Finnbogason. 1998:20-21). Þetta á líka við um skólasamfélagið og þær miklu breytingar sem hafa átt sér stað þar. Skólinn er ekki lengur einhliða fræðslustofnun heldur eru gerðar til hans æ meiri kröfur um uppeldi og ummönnun barna. Árlega deyja hér á landi að meðaltali 78 einstaklingar á aldrinum 20-44 ára og að meðaltali 8 börn á aldrinum 5-19 ára (Hagstofa Íslands 2009). Með þessum upplýsingum fáum við að vita að það er ansi stór hópur barna sem missir foreldra sína og nokkrir sem missa systkini sín á ári hverju. Svo skólinn hlýtur að þurfa að huga að því hvaða hlutverki honum ber að gegna gagnvart þessum börnum (Sigurður Pálsson. 1998:83). Það er mjög algengt að barn frétti af áfalli þegar það er statt í skólanum eða leikskólanum auk þess sem þau dvelja þar meiri partinn af deginum. Það segir okkur hvað kennarinn hefur mikla þýðingu fyrir barnið þegar því er tilkynnt um dauðsfall eða annan missi. Kennarinn er mikilvægur vegna þess að hann þekkir hvert barn í sínum bekk og persónuleika þess. Einnig er hann sérfræðingur í því að miðla þekkingu til barnsins. Barnið treystir kennaranum sínum og það er mjög mikilvægt í áfallahjálp (Gunnar Finnbogason. 1998:26.27).

Í skólum í dag eru starfandi áfallaráð og byggja þau ráð á hæfni og getu starfsmanna skólans. Það er ekki öllum gefið að geta unnið undir miklu álagi og við erum misvel undir það búin að mæta fólki sem er hrætt, hnuggið eða sorgmætt. Starfsmenn skólans þurfa að velja úr hópi starfsfólks sem er reiðubúið

að axla ábyrgð framvarðarsveitar. Viðkomandi þurfa að hafa nokkra starfsreynslu að baki og búa yfir lífsreynslu sem gerir þeim kleift að vinna með vanda annarra (Margrét Ólafsdóttir. 1995:4-9).

Ég tók viðtal við skólastjóra í skóla á landsbyggðinni og hafði hann þetta að segja um áfallaráð skólans. Svokallað Nemendaverndarráð gegnir hlutverki áfallaráðs skólans. Þeir sem skipa ráðið eru skólastjóri, umsjónarmaður sérkennslu, skólahjúkrunarfræðingur og skólasálfræðingur en skólasálfræðingurinn býr ekki á staðnum en er til taks þegar þarf. Áfallaráð kallar til aðila eftir því sem þurfa þykir en það gæti verið umsjónarkennari, læknir, sóknarprestur, fulltrúi björgunarsveitar eða fulltrúi rauða krossins, það fer eftir áfallinu og aðstæðum. Hlutverk áfallaráðs er að gera vinnuáætlun svo bregðast megi fumlaust og af öryggi við þegar áföll hafa orðið s.s. bráð veikindi, alvarleg slys, dauðsföll eða aðrir atburðir sem líklegir eru til að kalla fram áfallastreitu og/eða sorgarviðbrögð. Lykilatriði er að til sé skýr og afdráttarlaus vinnuáætlun um hver sinni hvaða hlutverki, í hvaða röð og hvernig beri að bregðast við í hverju einstöku tilviki. Mikilvægt er að huga vandlega að óskum fjölskyldna þeirra sem hlut eiga að máli hverju sinni. Áfallaráð sér til þess að allt starfsfólk fái kynningu á því hvernig bregðast skuli við áföllum. Áfallaráð sér til þess að kennarar og annað starfsfólk fái stuðning og hjálp. Ef áfall verður meðan nemendur eru í skólafríum, kemur áfallaráð saman við fyrsta tækifæri og metur hvort og að hvaða leyti áfalláætlun á við. Í áfalláætlun skólans eru upplýsingar um hvernig bregðast skuli við slysum og öðrum alvarlegum áföllum sem upp kunna að koma.

Viðbrögð sem fara af stað þegar áfall á sér stað fer eftir áfallinu.

Áföll teljast:

Alvarleg slys (nemanda, aðstandenda þeirra eða starfsfólks).

Alvarleg veikindi (nemanda, aðstandenda þeirra eða starfsfólks).

Langvinnir sjúkdómar (nemanda, aðstandenda þeirra eða starfsfólks).

Andlát (nemanda, aðstandenda þeirra, starfsfólks eða maka starfsfólks).

Við tökum sem dæmi ef andlát á sér stað þ.e. aðstandandi nemanda deyr. Skólastjórinn aflar staðfesta upplýsinga um atburðinn. Umsjónarkennurum nemandans er tilkynnt um atburðinn. Áfallaráð er kallað saman þar sem ákveðin eru fyrstu viðbrögð skólans og þau viðbrögð tekin. Athuga þarf hvort nán skyldmenni /vinir hins látna séu við nám eða störf við skólann og láta þá vita sérstaklega. Skólastjórnendur og aðilar úr áfallaráði tilkynna starfsfólki skólans um atburðinn og sjá um að koma upplýsingum til skólasystkina nemandans. Umsjónarkennarar stjórna áframhaldandi vinnu í bekknum/bekkjunum. Sérstaklega þarf að hyggja að þeim nemendum sem hafa sjálfir gengið í gegnum áfall þegar um málið er fjallað. Tryggja þarf að þeir geti hvenær sem er leitað aðstoðar aðila úr áfallaráði. Mikilvægt er að halda skipulagi stundatöflu, nemendur fá þó leyfi ef forráðamenn óska þess. Samnemendur búa til samúðarkort sem er sent til aðstandenda. Skólinn sendir samúðarkveðju til nemandans og fjölskyldu hans. Ræða þarf í áfallaráði og í samráði við ættingja hvort fulltrúar skólans eða nemendur verði viðstaddir jarðarförina. Aðilar úr áfallaráði aðstoða umsjónarkennara við að undirbúa bekkinn/bekkina undir það hvernig skólafélagar taka á móti nemandanum þegar hann kemur aftur í skólann til að auðvelda nemandanum endurkomuna. Hlúð er að nemandanum sem í hlut á í skólanum eins lengi og þurfa þykir, m.a. með viðtölum. Tryggja þarf utanaðkomandi aðstoð s.s. skólasálfræðings, sóknarprests eða skólahjúkrunarfræðings eða jafnvel einhvers annars sem nemandinn vill fá að tala við. Allir nemendur sem í þessari aðstöðu lenda eiga rétt á að fá áfallaviðtöl hjá skólasálfræðingi.

Á eftir viðtalinu við skólastjórann er gott að koma því að, að kjarninn í góðum og heilbrigðum samskiptum er samkennd. Samkennd er hæfni einstaklingsins til að setja sig í spor annarra, sýna hluttekningu og stuðning. Viðkomandi á auðvelt með að hlusta og sýna lifandi áhuga á því að skilja það sem sagt er. Samkennd er ekki óskyld samúð að því leyti að hún hlýtur að leiða hugann að þeim sem minna mega sín og eru hjálparþurfi (Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson. 2004:93-94).

Það er mjög brýnt að kennarar fylgist vel með barni/unglingi í sorg, láti ekki glepjust af tímabundnum hressleika eða afneitun á sorginni. Það er ágætis ráð

að minna sjálfan sig á að sorgin tekur tíma og skrá í dagbókina til dæmis “*Í dag eru þrír mánuðir frá því að Nonni í 9.-Ó missti mömmu sína*“. Gefa sig þá að Nonna svo lítið beri á og láta hann vita að þú munir ennþá eftir sorg hans. Betri hjálp er varla hægt að fá en viðurkenningu á að sorgin tekur tíma og að fólk hefur ekki gleymt, eftir allt saman stendur maður ekki aleinn uppi. Kennari getur orðið tilfinningaleg fyrirmynd bekkjarins. Það besta er, að hann reyni að vera opinn og heiðarlegur um tilfinningar sínar. Að hann geti skapað umhverfi öryggis og hlýju, þar sem börnin geti tjáð sig eðlilega. Kennari getur notað mismunandi aðferðir við að hvetja börnin og er það háð aldri barnanna og hversu vel kennarinn þekkir hópinn (Ólöf Helga Þór. 1992:41-42).

#### **4.2. Fjærumhverfið (samfélagið í heild sinni)**

Ýmsar stofnanir samfélagsins utan fjölskyldu og skóla geta líka haft jákvæð áhrif á mótun og þroska barna. Þátttaka í tólmundastarfi og áhugamál, svo sem tónlistarnám, íþróttir, kirkjustarf og annað menningar- og félagsstarf hefur reynst hafa styrkjandi áhrif á sjálfsmynd, efla félagshæfni og einbeitingu. Þegar þessum þáttum er vel sinnt aukast líkur á því að börn verði hæfari seinna meir til að takast á við áföll og erfiðleika í lífi sínu. Þessir þættir styrkja varnir gegn því að þunglyndi og sjúklegur kvíði spretti upp og dregur úr líkindum þess að barn flosni upp úr skóla, snúi sér frá þroskandi áhugamálum og leiti í dýrkeypta áhættuhegðun. (<http://www.umhuga.is/Jakvaett-uppeldi/Sjalfsmynd>).

Við vitum að sjálfsmynd barnsins skiptir miklu máli í þroska þess og hvernig því vegnar í framtíðinni. Sjálfsmyndin er eitthvað sem hefur áhrif á okkur alla ævi og þess vegna er mjög mikilvægt bæði fyrir foreldra og aðra sem umgangast barnið að hjálpa því að þroska heilbrigða sjálfsmynd. Jákvæðri sjálfsmynd fylgir sjálfsöryggi en neikvæðri sjálfsmynd fylgir óöryggi og óframfærni. Grunnskólinn og aðrir sem að barninu koma geta átt stóran þátt í að byggja upp sjálfsmynd barnsins bæði með uppeldisaðferðum, fræðslu og fjölbreyttum kennsluáðferðum.

## Lokaorð

Í vinnu við þetta verkefni hef ég lært mikið um áföll barna og einnig hefur margt rifjast upp fyrir mér. Ég vissi nokkuð mikið um áföll barna þar sem ég hef unnið með börnum sem hafa lent í áföllum, dauðsfalli og öðrum. Einnig hef ég orðið fyrir áfalli. Þá kynntist ég mjög vel þeirri vinnu hvað börn varðar og las mér mikið til um það á sínum tíma. Að verða fyrri áfalli er viðkvæmt og flókið mál og þess vegna er engin ein lausn til að vinna sig út úr því. Flestir gera ráð fyrir að verða foreldrar einhvern tímann í lífi sínu og við það hefst flókin og mikil vinna en engu að síður skemmtileg. Barnið okkar verður einhvern tímann fyrir áfalli í lífinu og er það skylda okkar að búa það undir að takast á við lífið og tilveruna. Með því að viðurkenna missinn eigum við mun auðveldara með að takast á við hann þegar að honum kemur. Dauðinn er þyngsti og erfiðasti missirinn, það verður aldrei neitt vafamál. Það er margt annað sem getur valdið áfalli hjá barni. Skilnaður foreldra getur valdið miklu áfalli hjá barni. Það er áfall sem getur haft ómæld áhrif á tilfinningalíf barna og nauðsynlegt er að vinna með barninu til að hjálpa því í gegnum það tímabil. Áfall getur skapast þegar fjölskyldan ákveður að flytjast búferlum, hvort sem er í næsta hverfi eða annað land. Þá hefur barnið verið tekið burt úr öryggi sínu og nýtt tímabil hefst sem getur haft mikil áhrif á það og er því eins og við önnur áföll nauðsynlegt að hjálpa barninu í gegnum það tímabil. Þegar barn verður fyrir áfalli er mjög mikilvægt að hafa það í huga að fara þarf að öllu með gát þegar kemur að því að segja barninu frá því sem gerðist eða er í vændum.

Viðbrögð barna við áfalli geta verið önnur en viðbrögð fullorðinna en það þarf þó ekki að vera. Viðbrögðin geta verið allt frá ákafri afneitun til sárrar örvæntingar. Önnur börn geta látið eins og ekkert sé en það sem mestu máli skiptir er að einhver fullorðinn sé til staðar fyrir barnið þegar það þarf á því að halda. Aldur og þroski getur skipt máli hvað varðar viðbrögð barna við áfallinu. Birtingarform vanlíðunar getur verið mjög ólíkt. Barnið getur sýnt vanlíðan á þann hátt að gefa tilfinningum sínum lausan tauminn eða það getur lokað sig af. Það getur líka sýnt mikil reiðviðbrögð og passa þarf að barnið geri sér eða öðrum ekki mein. Það getur verið gott að beina reiðinni í réttan farveg með því að hvetja

barnið til að hreyfa sig og fá útrás, teikna, skrifa og móta úr leir. Börn sem syrgja fá oft margvísleg líkamleg einkenni, s.s. höfuðverk, magaverk, ógleði, uppköst, skjálfta og hraðan hjartslátt. Þetta eru oftast eðlileg viðbrögð við miklu tilfinningalegu álagi. Þetta getur líka verið leið barnsins til að kalla á hjálp. Stundum þarf að kalla á hjálp sérfræðings til að hjálpa barninu. Svefnerfiðleikar geta komið fram og það er ekki gott þegar svefninn fer að verða óreglulegur og barnið þreytt á daginn. Þá getur barnið farið að sýna óæskilega hegðun sem getur brotist út í tímabundinni árásargirni. Mikilvægt er að við tjáum tilfinningar okkar við börnin og látum þau vita þegar okkur líður illa því þá vita þau að það er eðlilegt að líða illa. En ef við tjáum okkur ekki við þau þá erum við að senda þeim þau skilaboð að ekki megi tala um tilfinningamál. En það megum við ekki gera. Þá verður miklu erfiðara að vinna úr sorg eftir áfall og það fara börnin með sér út í lífið.

Í samfélaginu okkar hefur margt breyst og þróast og þar er skólinn enginn undantekning. Nú í dag eru flest allir ef ekki allir skólar komnir með áfallaáætlun til að fara eftir ef áfall á sér stað. Þessi áætlun er höfð til hliðsjónar til að hjálpa þeim er tengjast áfallinu. Samskipti foreldra og barna hafa sérstaklega mótandi uppeldisáhrif og eru þau samskipti eitt stærsta og besta veganestið sem börnin geta fengið með sér út í lífið.

## Heimildaskrá.

- Aðalnámskrá Grunnskóla. 2006. *Almennur hluti*. Menntamálaráðuneytið, Reykjavík.
- Aldís Guðmundsdóttir. 1992. *Sálfræði, vöxtur og þroski*. Reykjavík: Mál og menning.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. 2003. *Barnasálfræði. Frá fæðingu til unglingsára*. Reykjavík: Mál og menning.
- Árni Böðvarsson. 1994. *Íslensk orðabók fyrir skóla og skrifstofur*. (2. útgáfa). Mál og Menning.
- Bragi Skúlason. 2001. *Sorg – í ljósi lífs og dauða*. Reykjavík: Bragi Skúlason.
- Bræmer, H. og Foged, Michal. 2007 *Þegar lífið er erfitt. Þýtt úr dönsku*. Umsjón Sigríður B. Þormar Rauðikross Íslands.RKI.
- Edvardson, Gudrun. 1995. *Barn i sorg, barn i krise*. Oslo: Kolibri.
- Ekvik, Steinar. 1991. *Skølen i møte med elver som sørger*. (3. opplag). Norway.
- Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson. 2004. *Lífsleikni sjálfstraust, sjálfsagi og samkennd*. Handbók fyrir kennara og foreldra. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Guðrún Alda Harðardóttir. 1999. *Áfallahjálp í leikskóla. Glæður – tímarit um uppeldis- og skólamál*. 1.tbl. 9.árg. Félag íslenskra sérkennara.
- Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir. 1995. *Uppeldi*. Kennslubók fyrir framhaldsskóla.
- Gunnar Finnbogason. 1998. *Áföll í nemendahópnum. Sorgin hefur mörg andlit*. Reykjavík, (ljósrít).
- Hagstofa Íslands*. 2009. *Hagtölur mannfjölda fæddir og dánir. Dánir og dánartíðni 1841-2007*  
<http://www.hagstofa.is/Hagtolur/Mannfjoldi/Faaddir-og-danir> [sótt 18. feb. 2009]
- Kirk, U og Rauði kross Danmerkur. 1993. *Sálræn skyndihjálp og mannlegur stuðningur*. Rauði kross Íslands 1997. Íslensk þýðing: Álfheiður Kjartansdóttir. 2.prentun 2003.
- Margrét Ólafsdóttir. 1995. *Áföll í skóla. Glæður – tímarit um uppeldis- og skólamál*. 5.tbl. 2.árg. Félag íslenskra sérkennara.
- Ólöf Helga Þór. 1992. *Sorgin í skólanum. Ný Dögun*. 1.tbl. 2.árg.



Sigrún Júlíusdóttir. 2001. *Fjölskyldur við aldarhvörf*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Sigurður Pálsson. 1998. *Börn og sorg*. Reykjavík: Skálholtsútgáfa.

Umhuga.is Upplýsingavefur um geðheilsu barna og ungmenna.

<http://www.umhuga.is/Jakvaett-uppeldi/Sjalfsmynd> [sótt 15.feb 2009]

Yeagley, Larry. 1994. Tekist á við sorg. Prentsmiðjan Oddi.

[http://www1.kirkjan.is/?prestastefna/2004/hve\\_glod\\_er\\_vor\\_aeska](http://www1.kirkjan.is/?prestastefna/2004/hve_glod_er_vor_aeska) [sótt 15.feb.2009] Þórhildur Líndal er umboðsmaður barna. Fyrirlestur fluttur á Prestastefnu í Grafarvogskirkju, 27. apríl 2004.

Viðtal A. 2009. Viðtal höfundar við skólastjóra í skóla af landsbyggðinni, tekið 2.mars.