



SAMANTEKT VARÐANDI ÚRRÆÐI UM SÁLFRÆNAN STUÐNING

Háskólar

Unnið af Jóhanni Thoroddsen, sálfræðingi, fyrir menntamálaráðuneyti

Alvarlegar aðstæður eins og nú ríkja hér á landi láta engan ósnortinn. Það er sama hvort um er að ræða starfsfólk skólanna, nemendur eða fjölskyldur þeirra, allir hafa orðið fyrir einhverjum áhrifum. Þau áhrif eru alltaf einstaklingsbundin. Það er hins vegar mikilvægt að gera sér grein fyrir því að þessar aðstæður sem nú ríkja eru tímabundnar aðstæður sem eiga eftir að breytast. Viðbrögð eins og kvíði, ótti, vanmáttur og reiði eru eðlileg viðbrögð við þessum óeðlilegu aðstæðum. Þetta eru erfiðar tilfinningar sem fólk tekst á við og vinnur úr eitt sér eða með stuðningi fjölskyldu, vina, kennara og samstarfsfólks. Gangi úrvinnslan hins vegar erfiðlega er mikilvægt að fólk eigi þess kost að leita aðstoðar fagfólks.

HÉR AÐ NEÐAN ERU NOKKUR ATRIÐI SEM GOTT ER AÐ HAGA Í HUGA OG HAGA REYNST VEL VIÐ ERFIÐAR AÐSTÆÐUR EINS OG NÚ ERU

Gefa upplýsingar

Koma þarf á framfæri viðeigandi upplýsingum, eins fljótt og hægt er. Upplýsingagjöf er líklega einn veigamesti þáttur sálfræns stuðnings. Þetta á við um upplýsingar frá ráðuneyti til yfirmanna skóla, frá yfirmönnum skóla til starfsfólks skóla og frá starfsfólki skóla til nemenda. Réttar upplýsingar eru einnig mikilvægar til þess að kveða niður Gróusögur sem gera ekkert annað en að auka á uppnám fólks og kvíða. Þetta geta verið upplýsingar um margvísleg efni eins og:

- Upplýsingar um staðreyndir, s.s. hvað hefur gerst, hverjir eru þolendur og hvað þetta hefur í för með sér fyrir skólann, nemendur og starfsfólk.
- Ef breytingar verða á skólahlaldi vegna ástandsins í samfélaginu t.d. vegna skerts fjármagns.
- Hvort viðkomandi skóli þurfi með einhverjum hætti að bregðast við ástandinu s.s. með aukinni ráðgjöf eða nýjum úrræðum.
- Hvert, hvenær og til hverra hægt er að leita eftir stuðningi og ráðgjöf fyrir starfsfólk, nemendur og foreldra.
- Hafa í skólanum aðgengilegt lesefni (bæklinga, einblöðunga) með einföldum upplýsingum um viðbrögð fólks við alvarlegum atburðum og til hvaða uppbyggilegra úrræða fólk getur gripið.

Leggja áherslu á eðlilegt líf

Það er afar fátt sem almenningur getur gert til að hafa áhrif á stöðu fjármála ríkisins. Hins vegar getur fólk gert mjög mikið til að hjálpa sjálfu sér. Eitt af því er að halda áfram að lifa venjubundnu lífi og halda í daglegar venjur.

- Vinna sína vinnu og halda daglegu skipulagi í skólastarfinu.
- Halda uppi reglubundnu starfi gagnvart nemendum sem fyrr.
- Tala sem mest um allt annað en kreppuna.
- Sækja samverustundir sem í boði eru í skólanum.
- Halda skemmtanir eins og venja er í skólanum.
- Huga að fjölskyldu og vinum eins og áður og jafnvel meira.
- Hlæja saman.



Treysta tengsl

Til að hjálpast að í þeim erfiðleikum sem glímt er við er mikilvægt að treysta tengslin innan skólans. Þá er átt við tengsl innan starfshópsins og á milli starfsfólks og nemenda. Þá er mikilvægt að yfirstjórn skólans haldi vel utan um starfsfólk skólans til þess að tryggja gott og öflugt skólastarf.

- Hvetja starfsfólk og nemendur til samvinnu og gagnkvæms stuðnings.
- Hafa vísan stuðning fyrir starfsfólk ef með þarf.
- Huga að námskeiðum, heimsóknum og skemmtunum fyrir starfsfólk og nemendur.

Skapa aðstæður fyrir starfsfólk/nemendur til þess að tjá kvíða/hræðslu/sorg

Ástandið sem ríkt hefur hér á landi að undanförunu hefur óhjákvæmilega skotið fólki skelk í bringu. Sem stendur virðist staðan óljós og verður það væntanlega um sinn. Það hefur alltaf slæm áhrif á fólk að búa við slíka óvissu. Langflestir takast á við slíkt ástand með hefðbundnum aðferðum og ná hægt og rólega þeirri fótfestu sem þarf. Það er hins vegar rétt að hafa í huga að það eru alltaf einhverjir sem geta átt erfiðara með þetta en aðrir. Það er því mikilvægt að skoða innri og ytri bjargir skóla varðandi sálrænan stuðning.

- Ýta undir samkennd og að starfsfólk og nemendur sýni hvert öðru skilning.
- Hvetja til tjáningar í gegnum listir og ípróttir.
- Skoða bjargir innan viðkomandi skóla og nærsamfélagsins.
- Leita til náms- og starfsráðgjafa, sálfræðinga og annars fagfólks skóla.

Styrkja traust og færni

Þegar á móti blæs er það staðreynd að fólk hugsar meira neikvætt en jákvætt. Fólk hugsar meira um hvað það hefur misst en það sem er eftir; meira um hvað það getur ekki gert heldur en hvað það getur; meira um mistök sín en ekki hvað því hefur tekist. Stór hluti þess að ná aftur fyrri krafti og þeirri stöðu sem fyrir var er að snúa á þennan neikvæða og miður hjálplega hugsunarhátt.

- Muna eftir styrkleikum sínum og nýta þá.
- Skoða og nýta styrkleika sem fyrir eru í skólanum.
- Skoða hvað við höfum þrátt fyrir mögulega mikið tap.
- Taka þátt í því sem við kunnum og höfum ánægju af.
- Að sinna náminu, vinnunni og tómstundunum.

Styrkja starfsfólk og nemendur til að takast á við erfiðleika í framtíðinni

Það er sjálfsagt að huga að því hvort skólinn hafi lagt áherslu á forvarnir sem styrkja starfsfólk hans og nemendur til að takast á við erfiðleika sem reyna á andlegan styrk. Hvernig eru þær forvarnir sem í gangi eru? Er skólinn á réttri leið? Þarf að bæta einhverju við eða breyta? Til að styrkja starfsfólk og nemendur má m.a.:

- Halda námskeið í sálrænum stuðningi fyrir starfsfólk.
- Huga að verkefnum sem lúta að forvörnum gagnvart andlegri heilsu nemenda og starfsmanna.
- Útbúa viðbragðsáætlun gagnvart alvarlegum atburðum.