

1. Почніть зі знайомого

- Почніть із того, що знайоме дитині.
- Це допоможе дітям відчувати себе в безпеці.
- Чи є людина, предмет, оточення чи діяльність, яку вони асоціюють зі школою?

2. Дайте час для адаптації

- Виділіть час для адаптації та очікуйте, що деяким дітям буде важко.
- Дітям знадобиться час, щоб адаптуватися до структури школи.
- Поміркуйте, як адаптація, пов'язана із соціальною дистанцією, гігієною тощо, вплине на учнів, працівників школи та батьків. Використовуйте відео та фотографії, якщо можливо, для підготовки до нових або адаптованих середовищ (наприклад, нового плану; використання масок для обличчя).
- Спілкування з батьками є першочерговим. Це може бути гарною можливістю зміцнити стосунки між школами та сім'ями.

3. Побачте, що криється за поведінкою

- Знайте про зміни у поведінці та що вони означають; посилене почуття загрози, демонстративна поведінка, відсторонення, проблеми зі сном або їжею, фізіологічні симптоми.
- Деякі діти можуть вважати, що досвід перебування вдома є дуже складним.
- Може деякі діти оздоровились під час "закриття". Чому це так?
- Збільшення аутоstimуляцій можливе через тривогу та потребу в саморегуляції. Це природна саморегулююча активність. Тактильно-рухові чи вербальні стіми можуть означати, що дитина перевантажена і намагається регулювати свою поведінку.

4. Потреба в соціальних зв'язках

- Імовірно, деякі діти мали дуже мало можливостей для спілкування, тому повернення до школи може бути складним.
- Вимоги сидіти та слухати можуть бути важкими для дитини та мають переглядатися.
- Використовуйте візуальні зображення.
- Створіть «сенсорний простір» для дітей, щоб вони мали можливість піти туди в разі перевантаження.
- Розгляньте соціальні вимоги школи. Як дитина буде адаптуватись у колективі?

5. Сенсорні потреби

- Діти можуть бути більш чутливі до візуальних стимулів, звуків та запахів, ніж раніше.
- Діти могли не мати змоги отримати доступ до регулюючої діяльності (наприклад, поїздки до певних місць), поки знаходились удома.
- Знайдіть можливість переглянути шкільне середовище та зробити його спокійнішим і тихішим.
- Варто порадитися з батьками про те, як працює сенсорна система дитини.

7. Прокидайтесь вчасно до школи.

8. Нові процедури (наприклад, гігієна).

9. Візуальна графіка.

10. Як будуть виглядати перерви? Поясніть заздалегідь, використовуючи малюнки та відео, де це можливо.

11. Заведіть сімейний календар і закреслюйте кожен день, що залишився до повернення до школи.

12. Підготуйте учнів до повернення заздалегідь. Вони повинні знати, через що будуть проходити.

Допоміжні інструменти. Додаток 1

Теорії екологічних систем



Загалом, екологічні системи показують як відбувається розвиток дитини в складному просторі взаємопов'язаних систем. Зазвичай вони базуються на моделі Бронфенбреннера (наприклад, див. Бронфенбреннер, 2005).

Допоміжні інструменти. Додаток 2

Поради щодо саморегуляції для вас та дітей, які перебувають під вашою опікою



1. Харчування

Включайте у свій раціон велику кількість кольорових фруктів та овочів, із кожним прийомом їжі вживайте трохи білка (Д-р Генрі Еммонс, 2020).

2. Фізичні навантаження

Рухайтесь протягом дня. Ходіть, бігайте, танцюйте, займайтеся спортом. (Д-р Генрі Еммонс, 2020).

3. Сон

Намагайтеся спати не менше восьми годин на добу. Дітям необхідно навіть більше. Усі живі істоти мають потребу в сні, а регулярне недосипання має дуже серйозні наслідки. Існує кілька теорій щодо функцій сну, серед них енергозбереження, відновлення мозку, регуляція температури та підвищення імунітету (Lavie et al, 2002). Якщо у Вас виникають постійні проблеми зі сном, зверніть увагу на правильність виконання вами рекомендацій щодо гігієни сну.

4. Намагайтеся зберігати позитивний настрій

Це дуже важливо для розвитку та підтримки стресостійкості. Та все ж, важливо вміти визнавати і приймати свої хвилювання та сумні почуття (Адамс, 2020).

5. Практикуйте почуття вдячності

Знову ж таки, це частина позитивного ставлення, завжди є щось добре в кожній ситуації - щасливі спогади, любов і підтримка оточуючих, особливо в складні часи, природа, світ навколо нас. Ми завжди маємо вибір у тому, що думати та як реагувати на певні ситуації.

6. Підтримуйте зв'язки з оточуючими

Залишайтеся на зв'язку з родиною, друзями та колегами. Позитивні та взаємопідтримуючі стосунки є важливими для розвитку стресостійкості та відновлення після проживання неприємних випадків чи травм (Adams, 2020 та Hobfoll et al, 2007 відповідно).

7. І - не забувайте дихати!

Дуже часто ми помічаємо, що затримуємо дихання під час хвилювання чи у стресовій ситуації. Це, власне, може збільшити відчуття хвилювання і паніки. "Правильне дихання" насправді зменшує почуття тривоги та покращує загальне самопочуття (Андре, 2019).



Допоміжні інструменти. Додаток 3

Стійкість



Стійкість - це здатність пристосовуватися, справлятися та «відскакувати назад» при зустрічі з травмою, стресом чи критичною ситуацією. Стрес може бути спричинений сімейними проблемами; проблемами дружби/стосунків; робочими/шкільними/фінансовими проблемами; захворюванням; втратою тощо. Ми народжуємося зі стійкістю. Природна стійкість - наша життєва сила. Адаптивна стійкість вступає в гру, коли від нас вимагається вчитися, змінюватися та адаптуватися у відповідь на складну подію чи сукупність обставин.

На жаль, наша стійкість може бути підірваною чи пошкодженою життєвими обставинами та досвідом. Хороша новина, однак, полягає в тому, що стійкість також може бути розвинутою знову, відновленою та налагодженою.



Основними факторами, які допомагають розвивати та підтримувати стійкість є:

- здоровий спосіб життя - правильне харчування, достатній сон і належні фізичні навантаження;
- хороша турбота про себе: відпочинок; залученість у активності, що приносять задоволення; помічання та прийняття наших емоцій; медитація; "співчуття" до себе; присутність у моменті;
- соціальні зв'язки - мати добрі, позитивні, взаємопідтримуючі та повноцінні стосунки;
- самоефективність - відчуття, що ми можемо вирішувати проблеми і знаємо, як це зробити, а також знаємо, що можемо попросити про допомогу, коли нам це потрібно;
- позитивний стиль мислення;
- мати надію. Якщо не можемо виправити певні речі зараз - вірити, що вони зміняться на краще.

У своїх онлайн-семінарах Марк Адамс (2020), психолог, описує думки, що підривають стійкість (RUTs) та думки, що підвищують її (RETs). Він наводить наступні приклади.

Думки, що підривають стійкість	Думки, що підвищують стійкість
Це не повинно відбуватися. ("Опір реальності")	Мені не подобається, що це відбувається, але це відбувається. Що я можу з цим зробити?
Це зовсім погано. Нічого доброго з цього не вийде. ("Негативний фільтр")	Так, є погані речі. Але які хороші чи менш погані аспекти цієї ситуації?
Це кінець світу. ("Катастрофізація")	Це пройде або я адаптуюся і знайду рішення.
Я просто знаю, що майбутнє буде похмурим. ("Ворожіння")	Я не знаю, що буде в майбутньому. Що я можу зробити зараз?
Я не можу думати про це. ("Уникання")	Якщо це станеться, що я/ми робили б? Як я/ми впораємося з цим?



Допоміжні інструменти. Додаток 4

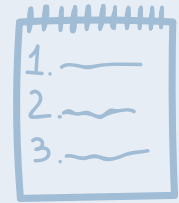
Принципи Стівена Е. Хобфолла



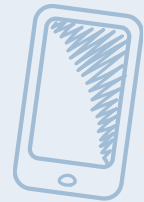
Дослідження, проведені С.Е. Хобфоллом та іншими вченими у 2007 році, дозволили визначити п'ять основних принципів, що допоможуть у відновленні після пережитого серйозного інциденту чи катастрофи. Ці принципи можуть бути корисними при розробці планів та рекомендацій, що надаються школі під час дотримання обмежень, викликаних епідемією коронавірусу.

1. Почуття безпеки	Почуття безпеки для всіх нас буде важливим для успішного відновлення. Якщо вчителі почуваються безпечно і транлюють спокій та впевненість, тоді й учні, швидше за все, почуватимуться в безпеці. Діти також почуватимуться безпечніше, коли вони будуть залучені до розмов та планування безпечного повернення до школи, а також, коли вони знають, що можуть прийти до Вас зі своїми турботами.
2. Почуття спокою	Коли вчителі тримаються спокійно, діти теж відчувають спокій. Діти краще вчитимуться та продуктивніше працюватимуть у спокійній обстановці. Якщо з будь-якої причини спокій порушено, його можна відновити демонструючи учням впевнену віру в те, що рішення завжди можна знайти і що вчителі зроблять усе можливе, щоб розібратися з ситуацією, що виникла. Створення спокійного середовища в школі вже обговорювалося нами раніше у цьому документі.
3. Почуття власної та колективної ефективності	Самоефективність дуже важлива, коли маємо справу з тривожною або стресовою ситуацією. Самоефективність проявляється у вірі в те, що ми можемо своїми діями вплинути на ситуацію; можемо змінювати речі, впливати на наше середовище. Спільна робота над планом, визначення стратегій та складання протоколу дій на випадок, коли справи йдуть не за планом, дають нам відчуття власної і колективної ефективності та сприяють зменшенню тривоги як у вчителів, так і в дітей. Навіть коли ми не можемо повністю виправити деякі речі, ми можемо обрати для себе вирішення ситуації найбільш зручним для нас чином. Корисно поцікавитись у дітей про те, що б їм допомогло в момент, коли вони відчувають тривогу, хвилюються або засмучуються. Такі розмови також додадуть їм відчуття власної ефективності.
4. Взаємопідтримка	Тісні взаємопідтримуючі стосунки дуже важливі для всіх нас, незважаючи на те, чи ми є інтровертами чи екстравертами. Розуміння того, що у нас є близькі або друзі, які добре нас знають, і до кого ми можемо звернутись, коли нам потрібна підтримка, пов'язане з хорошим загальним самопочуттям. Якщо говорити про те, що у вихованні дитини має значення соціальне оточення, то зараз, більше ніж будь-коли, тим із нас, хто дбає про дітей, важливо організувати мережу підтримки навколо себе та дітей, які перебувають під нашою опікою. Налагоджуйте зв'язки з батьками та колегами, з якими можете розділити турботи, стати партнерами у вирішенні проблем та надавати взаємну підтримку. Знання, куди звернутися за додатковою допомогою чи підтримкою, будуть корисними як вам, так і дітям, які перебувають під вашою опікою. У кінці документу є список корисних ресурсів.
5. Віра	Віра - ключовий елемент у будівництві стресостійкості. Віра дає нам енергію та натхнення; дозволяє бути позитивними та життєрадісними, дає впевненість у тому, що все добре і може бути навіть краще. Без віри ми можемо впасти в депресію, втратити енергію та життєрадісність. Посилання на матеріали для вчителів та учнів ви знайдете нижче в розділі <i>Корисні посилання та ресурси</i> .

Корисні контакти



1. Psychological Society of Ireland – www.psychologicalsociety.ie
2. NEPS – <https://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Services/National-Educational-Psychological-Service-NEPS-/NEPS-Home-Page.html>
3. British Psychological Society – <https://www.bps.org.uk/coronavirus-resources>
4. National Association of School Psychological Services in the USA – <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>



Корисні посилання та ресурси

1. Teacher Resilience during Coronavirus schools' closure <https://bit.ly/2V9xrmq>
2. Using Digital Stories to support children with autism spectrum disorder <https://autismtransitions.org/how-to-make-your-own-2/>
3. Using Social Stories to support children with autism spectrum disorder <https://www.starstream.org.uk/coronavirus-resources>
4. Social Stories (Carol Gray) www.carolgraysocialstories.com
5. Hope Clouds www.youngminds.org.uk/resources/school-resources/hope-clouds-activity/
6. Back to school ideas <https://chalkbeat.org/posts/us/2020/04/16/coronavirus-schools-help-students-return-research-ideas/>
7. For information on re-establishing Personal Learner Id (Suzanne Parkinson's work) www.mylearnerid.com
8. Reference for Nurse Dotty book <https://nursedottybooks.com/dave-the-dog-is-worried-about-coronavirus-2/>
9. Plan Ahead to Support the Transition Back of Students, Families and Staff – Department of Psychology, School Mental Health Project, UCLA <http://smhp.psych.ucla.edu/pdfdocs/newsletter/spring20.pdf>
10. 'Children's Safety Series' of books, Marek Szepietowski, CEO and founder of Health and Safety Publications based in Mallow Co. Cork. On-line-safety resources for children www.samandsue.com

Список літератури та першоджерела



Adams, M., (2020) at Adams Psychology Services, www.adamspychologyservices.co.uk

Allen, K., Kern, M.L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J. & Waters, L. (2018). What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. PDF available in *Educational Psychology Review*, 30(1): 1-34 (March, 2018)

André, C. (2019). Proper Breathing Brings Better Health. *Scientific American* (January 15, 2019), www.scientificamerican.com/article/proper-breathing

Bessel Van Der Kolk, an Australian expert on trauma post the bush fires in Australia, <https://byronclinic.com/bessel-van-der-kolk-restoring-joy-trauma/>

Bomber, L. M. (2020, May). *Collective trauma recovery plan during COVID-19*, <https://touchbase.org.uk>

Bomber, L.M. & Hughes. D. (2013). *Settling to Learn: Why relationships matter in school*. London: Worth Publishing

Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. London: Sage Publications.

Carpenter, B., & Carpenter, M. (2020, April 23). *A recovery curriculum: Loss and life for our children and schools post pandemic*. Evidence for learning, <https://www.evidenceforlearning.net/recoverycurriculum/>

Emmons, Dr. H., (2020). On line, particularly with www.partnersinresilience.com and Positive Psychology at www.positivepsychology.org

Evangelou, M., Taggart, B., Sylva, K., Melhuish, E., Sammons, P. & Siraj-Blatchford, I. (2008). *What makes a successful transition from primary to secondary school? Effective Pre-school, Primary and Secondary Education 3-14 Project (EPPSE 3-14)*. Department for Children, Schools & Families. London England:

Hobfoll, S.E., Watson, P., Bell, C.C., Bryant, R.A., Brymer, M.J., Friedman, M.J., Friedman, M., Gersons, B.P.R., de Jong, J.T.V.M., Layne, C.M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A.E., Pynoos, R.S., Reissman, D., Ruzek, J.I., Shalev, A.Y., Solomon, Z., Steinberg, A.M., & Ursano, R.J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70:4, 283-315, DOI:10.1521/psyc.2007.70.4.283

Jindal-Snape, D. & Miller, D.J. (2008). A challenge of living? Understanding the psycho-social processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self-esteem theories. *Educational Psychology Review*, 20(3), 217–236.

Knightsmith, P. (2020). Support a safe & successful return to school using the SWAN framework. *Creative Education*, <https://elearning.creativeeducation.co.uk/courses/support-a-safe-successful-return-to-school-using-the-swan-framework/>

Список літератури та першоджерела



McCann, L. (2020). *Preparing autistic and SEND children for going back to school*. Schudio TV, <https://www.schudio.tv/courses/preparing-autistic-send-children-for-going-back-to-school>

Meredith, M. (2020, April 14). *Five ways to help children heal when schools reopen*. Marymed.com, <https://marymered.com/2020/04/14/five-ways-to-help-children-heal-when-schools-reopen/>

National Council for Special Education. (2016). *Supporting students with special educational needs to make successful transitions: Guidelines for schools*, <https://ncse.ie/wp-content/uploads/2016/01/5-NCSE-2016-Supporting-Students-final-web-27.01.16.pdf>

Northamptonshire Educational Psychology Service (2020). *Promoting positive transitions during and after the COVID-19 crisis: Guidance on supporting children and young people to start or return to school*, <https://www.northamptonshire.gov.uk/councilservices/children-families-education/schools-and-education/educational-psychology-service/Documents/EPS%20Guidance%20-%20Promoting%20Positive%20Transitions%20during%20COVID-19.pdf>

School Mental Health Project, Department of Psychology, UCLA. (2020). Plan ahead to support the transition back of students, families, and staff. *Addressing Barriers to Learning*, 25 (2), <http://smhp.psych.ucla.edu/pdfdocs/newsletter/sum16.pdf>

Siegel, D. & Bryson, T., (2020). *The Power of Showing Up*. Scribe: UK

Tedeschi, R.G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. & Calhoun, L.G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. New York: Routledge.

The British Psychological Society. (2020). *Back to school: Using psychological perspectives to support re-engagement and recovery*, <https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy%20-%20Files/Back%20to%20school%20-%20using%20psychological%20perspectives%20to%20support%20re-engagement%20and%20recovery.pdf>

Переклад для
НАЦІОНАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АСОЦІАЦІЇ:

Вовк Тетяна
Ловчинська Тетяна
Маруша Тетяна
Підкалюк Наталія
Суровая Світлана



The Psychological Society of Ireland
Grantham House, Grantham Street, Dublin 8, D08 W8HD, Ireland

Telephone: +353 1 472 0105
Website: www.psychologicalsociety.ie
Email: admin@psychologicalsociety.ie

The Psychological Society of Ireland is a charity registered in the Republic of Ireland –
Registered Charity Number (RCN): 20016524