



Cumann Síceolaithe Éireann

# Перезавантаження

Повернення до школи  
після обмежень, пов'язаних із  
COVID-19

Рекомендації від Спільноти психологів Ірландії  
Перекладено для НПА



НАЦІОНАЛЬНА  
ПСИХОЛОГІЧНА  
АСОЦІАЦІЯ  
УКРАЇНИ



Ці рекомендації Спільноти психологів Ірландії підготовлено PSI підрозділом педагогічної психології як відповідь на виклики пандемії COVID -19.

Цей документ орієнтовано на школи (початкові класи та старшу школу), що готуються зустріти дітей, які повертаються до школи після обмежень. Він містить поради для персоналу школи, які допоможуть підтримати учнів під час повернення до навчання.

#### Співавтори

Дейдра Бойл, дипломований педагог-психолог  
Айдан Корр, психолог в сфері освітнього процесу  
Меріан Найтон, дипломований педагог-психолог  
Ріта Уолл, дипломований педагог-психолог



Липень 2020

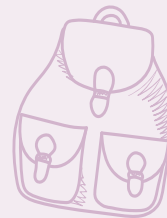
Переклад для  
НАЦІОНАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АСОЦІАЦІЇ:

Бодашевська Юлія  
Вовк Тетяна  
Ловчинська Тетяна  
Маруда Тетяна  
Підкалюк Наталія  
Сурова Світлана

літературний редактор  
Левіна Олена

Серпень 2020

# Перезавантаження Повернення до школи після обмежень, пов'язаних із COVID-19



Це були незвичні часи для нас усіх, однак ми разом, ми можемо бути сильними, творчими та винахідливими. Із чіткою та позитивною позицією, взаємопідтримкою ми зможемо бути разом і, можливо, вийти з цього ще сильнішими, чим ми є зараз.

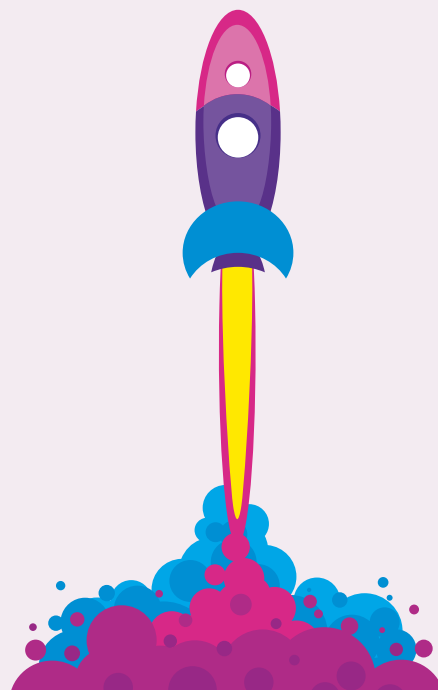
У всіх нас будуть власні історії про COVID-19 та обмеження, як і свої власні шляхи боротьби з пандемією. Ми або наші близькі, можливо, хворіли або ми втратили когось особливого через вірус. Хтось із нас зрозумів, як справлятися з обмеженнями або може навіть отримувати задоволення від деяких аспектів. Інші, можливо, відчули всю складність цих обмежень для себе через різні причини. Деяким із нас, дітям та дорослим, буде необхідно більше підтримки, впевненості та спеціальних порад.

Зараз ми говоримо про повернення до школи. Але воно не буде таким, як раніше. Насправді будуть реальні відмінності та нові виклики. Вчителі та інші працівники школи стануть ключовими гравцями в допомозі дітям при поверненні їх до шкільного життя як членів шкільної спільноти та як активних учнів у «новому» шкільному середовищі.

Для підготовки до цього перезавантаження варто було б прийняти до уваги цілі шкільного та формального освітнього процесу, при якому враховується не тільки офіційна державна перевірка. Як зазначав Платон, метою шкільної освіти є підготовка свідомих громадян. Він припускав, що доброзичливі наставники (опікуни, тьютори) можуть допомогти виховати учнів, які стануть відповідальними громадянами. Пізніше, Рейсс та Уайт (2013) зазначали те, що школа має ті ж самі цілі, що й родина, а саме: *озброїти дітей знаннями для побудови власного благополучного життя та допомогти іншим зробити те саме.*

У підготовці до перезавантаження вчителі та персонал школи повинні поводити себе впевнено, навіть не зважаючи на невелике хвилювання. Із вчителями та іншим шкільним персоналом, які почуваються впевненими та підготовленими, яких підтримують відповідні установи, ми готові розпочати перезавантаження. Ми також можемо розраховувати на деякі звичні речі для забезпечення поступового повернення до звичного шкільного життя - знайомі будівлі, подвір'я, класні кімнати, друзі та однокласники, вчителі та шкільний персонал, яким можна довіряти. Діти також мають бути ознайомлені з тим, як мити руки, як правильно поводитись під час кашлю, як дотримуватись соціальної дистанції та з іншими правилами поведінки.

Ми готові до перезавантаження.



# Зворотній відлік до Перезавантаження



У цьому стислому документі ми сподіваємося надати вам кілька корисних порад, як повернутися до школи.

## Зворотній відлік до Перезавантаження



### 10. Підготуйтеся

Важливо принаймні до вересня розробити план дій, який буде складатися з багатьох аспектів. Працівники школи та члени учнівського самоврядування є ключовими фігурами при розробці цього питання. Також бажано приділити увагу створенню спеціальної «команди перезавантаження» для здійснення організаційної діяльності з планування. Школи не повинні бути самотніми при розробці плану дій. Теорія екологічних систем (див. *Допоміжний матеріал 1*) нагадує нам про різні сфери дитячого середовища та їх взаємопов'язаний вплив на розвиток учнів. Плани можуть бути складені на підставі консультацій із батьками та громадськістю, враховуючи їх досвід під час карантину та їх побоювання стосовно повернення до школи. Школи також можуть співпрацювати з відповідними установами, такими як Департамент освіти та професійних навичок, Національна педагогічно-психологічна організація, Організація з охорони здоров'я та Департамент професійного розвитку вчителів (для Ірландії).



### 9. Переконайтеся у фізичній безпеці

Школи відновлюють свою роботу в умовах загрози розповсюдження небезпечного вірусу, якого ще не було на нашій пам'яті та який поширюється в шкільному середовищі. Школи будуть зобов'язані дотримуватися державних настанов, що направлені на забезпечення фізичної безпеки шкільної спільноти. Нова політика, системи та заходи безпеки повинні бути чітко доведені до відомих співробітників шкіл та батьків учнів для того, щоб вони знали, що мають робити. Це допоможе полегшити перехід та змусить усіх відчувати, що вони працюють разом над тим, щоб зробити шкільне середовище безпечним. Нові процедури учні можуть вивчити за допомогою розповсюдження чітких правил та встановлення певного режиму. В ідеалі, повідомлення про нові правила та процедури слід зробити перед поверненням учнів до школи шляхом виготовлення інформаційних роз'яснювальних матеріалів для шкільного персоналу та родин або розміщення відеороликів на сайті школи.



### 8. Підтримуйте благополуччя персоналу

Багато співробітників могли стикнутися з труднощами під час введення карантинних обмежень. Благополуччя персоналу є першочерговим завданням на стратегічному та системному рівнях. Тому важливо здійснити відповідні заходи для персоналу, що будуть сприяти відновленню його фізичного та психічного благополуччя. Соціальні контакти теж є одним із головних факторів, що може бути важливим для відновлення благополуччя. Перші кроки в цьому напрямку мають забезпечувати відновлення зв'язків між колегами та надавати їм час на відбудову контактів у шкільному середовищі. Варто доповнити існуючі системи підтримки персоналу та ввести нові системи моніторингу благополуччя. Якщо співробітники виглядають спокійно та впевнено, контролюючи своє занепокоєння, учні з більшою ймовірністю теж будуть залишатися спокійними та впевненими. (Більш детальну інформацію про благополуччя див. *Допоміжний матеріал 2*) .

# Зворотній відлік до Перезавантаження



## 7. З поверненням!

Повернення до школи у вересні 2020 року є вагомою віхою для нашої країни в контексті цієї пандемії. Незважаючи на заходи, які ми повинні постійно вживати, щоб запобігти поширенню вірусу, для багатьох повернення до школи означає тріумф над вірусом, який загрожує нашому суспільству, відновлення нашого життя і повернення, певною мірою, до звичного способу життя. Перезавантаження повинно відзначитися теплим та жвавим поверненням до школи, пронизаним хвилюванням і сповненим надією, у той же час, із певними змінами у свідомості. Дотримуючись керівних принципів громадського здоров'я, школи можуть, наприклад, запланувати церемонію відкриття або низку вітальних заходів, аби відзначити цей важливий момент, активізувати і мотивувати учнів до повернення до школи та навчання.



## 6. Приготуйтеся навчатися

У 2020 році відбулися значні порушення у формальному навчанні учнів через необхідність уряду ввести обмежувальні заходи. Без сумніву, виникне стурбованість щодо навчального успіху учнів. Проте, бажано відкласти повернення до звичної академічної форми навчання, доки учні не стануть готовими знову так навчатися. Повернення до школи може супроводжуватися розглядом кожного учня як "новачка". Має бути адаптаційний період, щоб дати учням час знову пристосуватися до розпорядку та вимог шкільного дня. Деякі старі правила та процедури, можливо, доведеться вивчити знову. Перехідний період можна полегшити, зберігаючи певний час етап знайомства. Там, де це можливо, учнів варто підтримати, щоб вони повернулися до звичних речей, установок та кола спілкування, відчули себе у звичному оточенні.



## 5. Відновіть шкільний колектив

Почуття приналежності та зв'язку посилює залученість до школи та навчання. Фізичне дистанціювання від школи під час карантину, ймовірно, викликало відчуття відстороненості від шкільного колективу, погіршило почуття приналежності та зв'язку. Для відновлення цього зв'язку зі школою знадобляться час і зусилля. Також потрібен деякий час, щоб вчителі та учні відновили свої стосунки. Ми знаємо, що відчуття колективної ефективності є важливим для будь-якої групи, яка переживає вихід із кризи. Під час карантину уряд нагадав нам, що ми "в цьому разом". Постійне почуття спільності сприятиме одужанню. Почуття самоефективності та ефективності групи може бути підвищене за рахунок залучення всієї шкільної громади, у тому числі, де це доречно, учнів до дискусій, присвячених проблемам, які стоять перед нами щодо подолання COVID-19.



## 4. Створіть спокій та сприяйте добробуту

Криза COVID-19 призвела до посилення тривоги у нашому суспільстві. Повернення до школи саме по собі допоможе зменшити цю тривогу. Адже школи почнуть відновлювати спільноту, повернуть структуру і розпорядок, а також відчуття нормальності в життя багатьох людей. Школи зможуть розвивати почуття благополуччя та стійкості серед учнів, створюючи спокійне, підтримуюче середовище та орієнтуючись на соціальне й емоційне навчання, щоб розвинути в учнів навички, які їм знадобляться під час подолання актуальних викликів.

# Зворотній відлік до Перезавантаження



## 3. Поміркуйте про пандемію та обмеження

Важливо буде ввести додаткові заняття, щоб приділити трохи часу для роздумів щодо пандемії. Потрібно визнати втрати, яких зазнали багато людей під час пандемії. Індивідуальному процесу скорботи буде сприяти почуття колективного визнання, міркування та підтримка. Наприклад, школи можуть розглянути можливість проведення церемонії вшанування пам'яті тих, кого втратили. Індивідуальний досвід під час карантину, ймовірно, сильно відрізнявся. Створення безпечного середовища, в якому вчителі та учні можуть поділитися своїм досвідом, допоможе їм «переварити» цю надзвичайну подію. Також можна звернути увагу на те, що, можливо, було отримано під час карантину. Ця перерва в нашому житті могла бути використана як можливість зробити паузу і задуматися над нашими основними цінностями та цілями. У відповідності до віку дітей та підлітків можна заохочувати їх розмірковувати над тим, що вони дізналися про вирішення проблем і про подолання труднощів. Як частину шкільної програми варто ввести теми про віруси, епідемії та пандемії, щоб учні ознайомилися та зрозуміли ці аспекти реального світу.



## 2. Повторно зануртеся у навчальну програму

Ми не забуваємо про навчальну програму! Коли етапи повернення до школи, возз'єднання шкільного колективу та створення спокійної й сприятливої атмосфери успішно подолані, настає час знову зайнятися навчальним планом. Першочергова стурбованість, ймовірно, буде зосереджена на потенційному відставанні від навчальної програми, що сталося через закриття шкіл. Школам може бути корисно проконсультуватися з батьками, щоб встановити, як окремі учні займалися навчанням під час карантинних обмежень. За допомогою неформального оцінювання можна визначити ступінь засвоєності учнями навчальної програми. Перед початком нових тем буде доречно виділити час для закріплення пройденого матеріалу. Також варто присвятити час відновленню академічної самоконцепції учнів, щоб виправити можливу втрату впевненості у собі як учасника навчального процесу. Школи мають бути готовими, що тимчасово більше учнів, ніж зазвичай, будуть потребувати додаткової підтримки у навчанні. Діти повинні знати, що буде час для "наздоганяння". Школам також варто пам'ятати, що можливо виникне необхідність використовувати методи, спрямовані на онлайн чи комбіноване навчання, залежно від розвитку пандемії та рекомендацій щодо охорони здоров'я.



## 1. Визначте учнів, які можуть потребувати постійної підтримки

Цілком ймовірно, що більшість учнів із нетерпінням чекають повернення до школи та зроблять це без великих труднощів. Однак, буде певний відсоток учнів, які потребуватимуть додаткової підтримки при поверненні та призвичаюванні до шкільного життя. Характер підтримки буде різним, відповідно до їх індивідуальних потреб. Існуючі системи догляду та спеціальної освіти можуть бути використані для ідентифікації, контролю та підтримки таких учнів на постійній основі.

До потенційно вразливих груп належать:

- діти та молодь, які зазнали важких втрат під час пандемії;
- діти та молодь, які зазнали значного особистого або сімейного стресу під час пандемії через такі події як втрата роботи членами сім'ї та інший тиск на сім'ю, спричинений наслідками карантинних обмежень;

# Зворотній відлік до Перезавантаження



- початківці, які переходять в нову обстановку, не маючи звичного періоду підготовки, і яким може бути не комфортно без знайомих обличч та місць;
- діти та молодь, які мають проблеми зі здоров'ям, що робить їх особливо вразливими до вірусу, або ті, хто вирішив продовжити домашнє навчання через проблеми зі здоров'ям;
- діти та молодь із неблагополучного оточення, які, можливо, не змогли займатися навчанням протягом періоду закриття школи так само, як і їх більш благополучні однолітки;
- діти та молодь із вадами психічного здоров'я, для яких стрес і тривога, викликані пандемією, можуть бути особливо складними;
- діти та молодь, які відчувають соціальну тривогу, можуть вважати раптове зростання соціальних вимог після повернення до школи дуже складним;
- діти та молодь з особливими освітніми потребами, включаючи:
  - тих, хто має гіперактивний розлад із дефіцитом уваги (СДУГ) і яким може знадобитися особлива підтримка при пристосуванні до структури, розпорядку та вимог шкільного дня;
  - осіб з особливим розладом навчання, яким, можливо, було складно займатися навчанням у період закриття школи;
  - учні з труднощами у спілкуванні, яким може знадобитися додаткова підтримка в осмисленні нових правил, розповіді своїх історій та заспокоєнні.
- діти та молодь із розладом спектру аутизму (РСА) особливо вразливі в перехідний час.  
Далі на малюнку 1 викладено конкретні поради щодо підтримки перехідних програм для дітей та молоді з додатковими потребами.



## ПУСК

Ми зараз стоїмо на стартовому майданчику з власним особистим і колективним досвідом COVID-19 та обмеженнями, перед викликом (або пригодами) нового шкільного середовища. Завдяки нашому колективному досвіду та навичкам, системі підтримки школи та місцевих спільнот, взаєморозумінню та підтримці ми стали впевнені, сповнені надії, наша віра у майбутнє та наша стійкість загартувалися, тож стартуймо!

*'Освіта не є підготовкою до життя, освіта - це життя.'*

**Джон Дьюї**

## 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 на адаптацію

- Виділіть час на адаптацію та очікуйте, що деяким дітям буде важко.
- Дітям знадобиться час, щоб адаптуватися до шкільного приміщення.
- 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 пристосованих 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 аутистичної стимуляції 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, у деяких дітей було 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 буде дитина адаптуватись у колективі?

## 5. Сенсорні потреби

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

## 6. Практичне планування

- Прокидайтесь вчасно до школи.
- Нові процедури (наприклад, гігієна).
- Візуалізований розклад.
- Як будуть виглядати перерви? Поясніть заздалегідь, використовуючи малюнки та відео, де це можливо.
- Заведіть сімейний календар і закреслюйте кожен день, що залишився до повернення до школи.
- Підготуйте учнів до повернення заздалегідь. Вони повинні знати, через що будуть проходити.

**Малюнок 1:** 6 порад щодо повернення до школи для дітей та молоді з додатковими потребами. Адаптовано з McCann (2020).



# Допоміжний матеріал 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).

# Допоміжний матеріал 2

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



### 1. Здорове харчування

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

### 2. Рух

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).



# Допоміжний матеріал 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 порушеною 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?



# Допоміжний матеріал 4

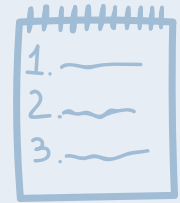
## Принципи Стівена Е. Хобфолла



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 відчують 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 у 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 відчують тривогу, хвилюються або засмучуються. Такі розмови також додадуть їм відчуття власної ефективності.
4. Соціальні зв'язки	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. Сподівання на краще	Надія - ключовий елемент у побудові стресостійкості. Надія дає нам енергію та натхнення; дозволяє бути позитивними та життєрадісними, дає впевненість у тому, що все добре і може бути навіть краще. Без надії 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](http://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](http://www.carolgraysocialstories.com)
5. Hope Clouds [www.youngminds.org.uk/resources/school-resources/hope-clouds-activity/](http://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](http://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](http://www.samandsue.com)

# Список літератури та першоджерела



Adams, M., (2020) at Adams Psychology Services, [www.adamspychologyservices.co.uk](http://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](http://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](http://www.partnersinresilience.com) and Positive Psychology at [www.positivepsychology.org](http://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>



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

Telephone: +353 1 472 0105  
Website: [www.psychologicalsociety.ie](http://www.psychologicalsociety.ie)  
Email: [admin@psychologicalsociety.ie](mailto:admin@psychologicalsociety.ie)

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