

Вернуться в школу после COVID-19



Июнь 2020

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Вернуться в школу после COVID-19

Справочный Центр МФКК по психосоциальной поддержке

Датский Красный Крест

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Psychosocial.Center

Редакторы: Despina Constandinides, Ea Suzanne Akasha

Фото обложки: Noemi Monu

Перевод: Ульяна Минаева

Пожалуйста, свяжитесь со Справочным центром, если хотите перевести или адаптировать какую-либо часть книги «Вернуться в школу после COVID-19». Предлагаемая цитата: Снова в школу после COVID-19. Справочный центр МФКК по психосоциальной поддержке, Копенгаген, 2020

Книжка «Вернуться в школу после COVID-19» адаптирована из «I skole efter Corona» Датского Красного Креста. Мы хотели бы поблагодарить Датский Красный Крест за разрешение адаптировать «I skole efter Corona». Редактор Lene Vendelbo, Anne Marie Thirup Christensen, консультант, Jon Skråentskov, иллюстратор, и Tina Schembecker, графический дизайнер. «I skole efter Corona» поддерживается фондом Novo Nordisk.

Справочный центр психосоциальной поддержки МФКК находится в Датском Красном Кресте. Мы хотели бы поблагодарить Датский Красный Крест и Министерство иностранных дел Дании за их поддержку в публикации этих материалов.

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida

Вернуться в школу после COVID-19

Июнь 2020

Содержание

Вступление.....	5
Использование материалов для занятий.....	5
Результаты обучения.....	5
Продолжительность и адаптация.....	6
Возрастная группа 6-9 лет.....	7
Введение.....	7
Как у тебя дела?.....	7
Хорошие практики в области здоровья.....	8
Школа без вируса.....	8
Наши правила чтобы сохранить школу без вируса.....	9
Помогая другим.....	10
Герои.....	11
Завершение занятия.....	11
Возрастная группа 10-14 лет.....	13
Введение.....	13
С возвращением.....	13
Эмоциональное воздействие кризиса здоровья.....	13
День в Короналенде.....	15
Будьте общительны и сохраняйте дистанцию.....	16
Помогайте другим и будьте хорошим другом.....	17
Завершение занятия.....	18
Возрастная группа от 15 лет и старше.....	20
Введение.....	20
Как у тебя дела?.....	20
Идентификация эмоций и реакций.....	20
Полезный режим.....	22
Обучение и движение вперед.....	23
Завершение занятия.....	23
Источники.....	25

Вступление

Во всем мире дети испытали переживания и получили опыт, с которыми раньше они не сталкивались. Пандемия COVID-19 повлияла на их повседневную жизнь, надолго оставив многих из них дома на изоляции. Из-за внезапного закрытия школ в некоторых странах, часть детей перешла на обучение на дому, другая - на посещение онлайн-уроков. В некоторых странах школы закрылись резко, поэтому одни дети стали обучаться на дому или посещать онлайн уроки, в то время как у других детей такой возможности не было и на весь период изоляции остался доступ только к минимальному образованию.

Детям, как и всем остальным, пришлось научиться соблюдать дистанцию, мыть руки, пользоваться дезинфицирующими средствами и быть социально изолированными от своих учителей, одноклассников и друзей. Для некоторых детей время вне школы было приятным и они наслаждались возможностью проводить больше времени в присутствии своих близких. В то же время, им, возможно, не хватало друзей и возможности выйти поиграть на улицу. Для других, время в изоляции было очень трудным, поскольку их близкие могли потерять работу, имущество, доступ к услугам или серьезно пострадать психологически. Сообщается о росте домашнего насилия и жестокого обращения с детьми во всём мире. Некоторые дети стали свидетелями того, как члены семьи заболели коронавирусом, потеряли близких, и возможно не смогли попрощаться или присутствовать на похоронах или поминках.

Каждый ребёнок переживал пандемию по-своему. Приглашая детей обратно в школы, клубы и в другие организации, важно помнить, что они испытали разные эмоции и реакции во время COVID-19. Поэтому, не следует предполагать, что они реагировали сходным образом. Опыт ребенка будет зависеть от его возраста, понимания, социальной среды и обстановки, а также от того, получал ли ребенок стабильную и достаточную поддержку во время изоляции.

Эти занятия облегчают адаптацию и возвращение в школы, клубы, спортивные секции, а также помогут детям осмыслить свой опыт во время пандемии и навыки, приобретенные в ходе этого опыта. Занятия адаптированы для различных возрастных групп, и есть варианты их проведения: полные занятия или адаптированные к имеющимся условиям.

Использование материалов для занятий

Эти материалы могут быть использованы во вновь открытых школах, которые снова приветствуют детей. Данные занятия также могут быть способом облегчить возвращение в социальную среду обучения. Таким образом, их можно адаптировать и проводить в спортивных секциях, общественных клубах или на групповых встречах в общественном центре.

При использовании материалов, замените слова «учитель» и «класс» на то, что подходит больше, в зависимости от контекста, в котором они используются. Занятия могут проводиться учителем, тренером, инструктором. А также, сотрудниками и волонтерами Красного Креста и Красного Полумесяца, при условии, что они знакомы с Минимальными Стандартами Защиты Детей в Гуманитарной Деятельности (CPMS) от Альянса Защиты Детей во время Гуманитарной Деятельности и Международной Федерации Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца по защите детей от насилия и эксплуатации.

Результаты обучения

Возрастные группы и результаты обучения, упомянутые ниже, являются ориентировочными, поскольку дети, их развитие, способности, окружающая среда и педагогика, используемые в данных условиях, будут различаться.

Ожидания от занятий для разных возрастных групп:

Возрастная группа 6-9 лет:

- Уметь размышлять о своем опыте во время COVID-19.
- Изучить здоровые привычки и способы защиты от вируса в школе или дома.
- Создавать правила социального поведения.
- Получить знания о том, как помочь тому, кто нуждается в поддержке.

Возрастная группа 10-14 лет:

- Уметь размышлять о своих трудностях и опыте во время COVID-19.
- Изучить эмоциональные реакции на кризис, связанный со здоровьем.
- Уметь определить свои собственные эмоциональные реакции.
- Узнать о пользе полезных привычек.
- Уметь оказать эмоциональную поддержку.

Возрастная группа 15 и выше:

- Уметь размышлять о своих трудностях и опыте во время COVID-19.
- Уметь определить свои собственные эмоциональные реакции.
- Получить знания о том, как быть здоровым, поддерживая распорядок дня и привычки.
- Изучить новые правила здорового образа жизни в школе.

Продолжительность и адаптация

Каждое занятие длится примерно 90 минут или может быть разделено на более короткие уроки. Любые упражнения можно адаптировать и использовать в соответствии с потребностями и контекстом.

Возрастная группа 6-9 лет

Продолжительность: общее время занятия - 90 минут. Сеанс можно разделить на несколько частей в зависимости от доступного времени и обстановки.

Материалы: бумажный флипчарт, краски, цветные постеры «Будь хорошим другом», ручки или карандаши, небольшие листочки для заметок и специальные поздравительные карточки «Ты герой».

Введение

На начальном этапе учитель должен оценить, что дети знают о пандемии. Это позволит ему исправить ложные представления о коронавирусе. Поэтому, перед занятием учителю рекомендуется зайти на веб-страницу ВОЗ «Разрушители мифов» или на ее национальный аналог для получения правильной, актуальной информации. Учитель также получает представление о том, как пандемия повлияла на повседневную жизнь детей и сталкивался ли кто-то из класса с вирусом лицом к лицу. Помимо этого, вводная дискуссия затрагивает темы доброты и помогающего поведения, а также опыта, который дети получили, помогая другим.

Как у тебя дела?

Учитель мог бы начать занятие, сказав следующее: *Сегодняшнее занятие для того, чтобы поприветствовать вас во вновь открытой школе после пандемии коронавируса. Последние недели и месяцы отличались от нашей прежней жизни. Фактически, это было время, не похожее ни на что, что мы испытывали прежде.*

Мы прошли самоизоляцию, нам нужно было физически дистанцироваться от других людей, даже от тех, кого мы любим, и мы перестали ходить в школу. Это совершенно нормально и естественно, если кто-то нашел это очень трудным, а также если кто-то получал удовольствие и веселился в течение этого времени.

Важно проанализировать наш опыт с COVID-19 и узнать о тех изменениях, которые мы должны внести в нашу повседневную жизнь и о то, как мы теперь взаимодействуем в школе.

Организуйте дискуссию в группе, где все дети смогут получить ответы на свои вопросы. Убедитесь, что у каждого есть возможность высказаться во время дискуссии, чтобы получить полную картину того, как дети справляются. Всё это поможет учителю определить, нуждается ли ребенок в дополнительной поддержке.

В первую очередь, расскажите пожалуйста, что у вас изменилось и произошло с тех пор, как мы виделись некоторое время назад:

- Что такое пандемия?
- Кто может мне сказать, почему школы были закрыты?
- Как долго были закрыты школы?
- Чем вы занимались, пока не были в школе?
- Как отличались дни во время самоизоляции от дней до неё?
- Заразился ли кто-то из ваших знакомых коронавирусом?

Хорошие практики в области здоровья

Во время изоляции многое изменилось. Что вы можете рассказать мне о том что вы делали, чтобы оставаться здоровым и не заразиться вирусом?

Соберите ответы детей, убедившись что они вспомнили следующие важные моменты:

- Соблюдать физическую дистанцию от других людей за исключением близких, членов семьи
- Часто мыть руки по 20 секунд или использовать дезинфицирующее средство
- Не прикасаться грязными руками к глазам, носу или рту
- Носить маску
- Поддерживать чистоту дома
- Хорошо питаться

Завершите список, выполнив упражнение:

Давайте сделаем упражнение, чтобы узнать, как долго длятся 20 секунд!

Пожалуйста, встаньте и закройте глаза. (Другой вариант-остаться сидеть и поднять руку). Я скажу «начинайте» и когда для вас пройдет 20 секунд, вы сядете (или опустите руку).

Начинайте!

- Как вы узнали, что прошло 20 секунд?
- Что вы делаете, чтобы мыть руки в течение 20 секунд?
- Когда следует мыть руки? (Убедитесь, что вы упомянули следующее: перед прикосновением к глазам, носу или рту, едой или прикосновением к пище, а также после чихания или кашля, походом в ванную и прикосновением или игрой с животным.)
- Может ли кто-нибудь показать мне, как правильно мыть руки ²

Школа без вируса

Материалы: флипчарт или бумага формата А4, цветные карандаши или маркеры

Разделите детей на группы по три-четыре человека. Попросите их представить, что школа-это их замок, и они хотят защитить его от вируса. Как должен выглядеть защищенный замок/школа? Попросите группы нарисовать все, что символизирует школу без вируса.

Когда группы закончат рисовать, попросите их объяснить свою работу. Попросите одну из групп представить свой рисунок и спросите, есть ли у других групп что-то необходимое добавить, что еще не было упомянуто. Обсудите с классом, что с этого момента им стоит делать по-другому, чтобы сохранить школу без вируса.

Некоторые идеи:

- Поддерживать чистоту путем создания сменяемых “комитетов здоровья”, ответственных за поддержание чистоты в классе и/или на детской площадке.
- Назначить сменяющихся "инспекторов", которые отвечают за напоминание своим приятелям мыть руки в соответствии со школьными правилами.
- Часто проветривать в классе, для поддержания свежего воздуха в помещении.
- Выходить из класса на перемену.

Используйте это упражнение для обсуждения правил и предписаний, принятых органами здравоохранения и школой. Кто-то решил изменить расписание, чтобы у детей не было перемены в одно и то же время, а другие решили, что ученики будут носить маски в школе.

Зная, что в разных регионах и странах правила отличаются, дети могут поднять этот вопрос, и если так случится, объясните, что ситуация отличается от места к месту, от страны к стране, и что важно следовать правилам, установленным местными и национальными властями. Ведущий может спросить, есть ли у кого-нибудь в классе семья или друзья, живущие в других странах, и какова текущая ситуация в других странах, чтобы способствовать пониманию того, как распространяется и развивается пандемия.

В завершении, сообщите классу, что, принимая меры по предотвращению распространения вируса, они помогают защитить уязвимых, поэтому, соблюдение правил и положений является актом помощи другим.

Наши правила, чтобы сохранить школу без вируса

Материалы: флипчарт или бумага формата А4, цветные карандаши или маркеры

Расскажите короткую историю, о ключевых советах по предотвращению распространения вируса в классе:

Адаму восемь лет. Он проснулся утром и собрался идти в школу. День начался как обычно, и, идя в школу, он с нетерпением ждал встречи с друзьями. По дороге в школу, он почувствовал себя немного больным - появилась головная боль и кашель. Когда Адам пришел в свой класс, он встретил Дану, которую не видел уже некоторое время. Он решил подойти поприветствовать ее, но начал чихать и кашлять.

Задайте следующие вопросы.

- Что теперь следует делать Адаму?

Убедитесь, что упомянуто следующее:

- Адам должен чихать или кашлять в салфетку или прикрывать рот и нос своим локтем
- Если Адам использует салфетку, он должен выбросить ее в мусорное ведро
- Он не должен подходить и пожимать руку Дана
- Он должен мыть руки или использовать дезинфицирующее средство
- Он должен соблюдать физическую дистанцию с другими людьми
- Он должен объяснить учителю, что плохо себя чувствует, и спросить, что ему делать

Что же делать Дана?

Убедитесь, что упомянуто следующее:

- Дана ни в коем случае не должна пожимать Адаму руку или прикасаться к нему
- Она должна соблюдать физическую дистанцию с ним
- Остаться любезной. Дана может спросить Адама, не нужно ли ему чего-нибудь, например воды, салфеток и т. д.

В завершении объясните, что это очень хороший совет, которому все в классе должны следовать. Это предотвращает распространение не только коронавируса, но и других вирусов в школе.

Основные советы, которым все должны следовать, запишите на большом листе бумаги и повесьте на стену. Дети также могут самостоятельно отметить эти правила в своих блокнотах, так как это способствует запоминанию и улучшает моторику.

Материалы: плакат, напечатанный в формате Аз предпочтительно в цвете, ручки или карандаши

Представьте следующее упражнение: *Теперь мы поговорим о том, что же хорошего произошло во время COVID-19. Хотя многие и испытывали трудности в течении этого времени по разным причинам, они также могли помогать другим или получать помощь сами. Когда наступают трудные времена или мы оказываемся в затруднительном положении, нам всем нужна помощь других людей. За время в самоизоляции, многие, в том числе и дети, проявляли доброту и помогли другим самыми разными способами.*

- Вы знаете кого-нибудь, кто помогал другим во время эпидемии?
- Помогали ли вы или кто-то из членов вашей семьи или ваших друзей другим людям?
- Видели ли вы примеры помогающего поведения по телевидению или в социальных сетях?

Поделитесь примерами помогающего поведения или мероприятий, побудив класс высказаться и поделиться своими собственными примерами. Обязательно приведите примеры мероприятий со стороны семей, соседей и местного сообщества.

- Члены семьи помогли своим соседям
- Дети помогли своим родителям в работе по дому
- Некоторые пожилые люди и те, кто находился на карантине и жил один, нуждались в помощи в покупке продуктов и получении лекарств. Молодые волонтеры помогли этим людям получить то, что им было нужно.
- Некоторые люди потеряли работу и не имели достаточно денег, чтобы купить необходимые вещи. Во всем мире существуют общественные организации занимающиеся сбором пожертвований, для помощи им.
- Музыканты бесплатно публиковали песни для всех желающих
- Музеи и библиотеки предоставили свободный доступ к своим виртуальным коллекциям

После того как дети поделятся своими примерами, их можно попросить разбиться на пары и обменяться историями о том, как они помогали другим людям. Спросите:

- *Что вы сделали, чтобы быть добрым и помочь другим?*

Если дети нуждаются в содействии, задавайте следующие вопросы:

- *Кто-нибудь из вас звонил бабушке с дедушкой или другим членам семьи?*
- *Вы выполняли какие-либо поручения?*
- *Кто-нибудь помогал на кухне, выносил мусор или помогал накрывать на стол?*
- *Вы играли с братьями и сестрами, хотя и хотели побыть наедине?*
- *Может ли кто-нибудь сказать мне, каково это-быть добрым или помочь другим?*

Завершите дискуссию словами: *доброта заставляет нас чувствовать себя хорошо и делает счастливыми. Это также полезно для здоровья и помогает нам чувствовать себя лучше и спокойнее, если мы расстроены.*

Послушайте следующую историю и постарайтесь рассказать мне побольше о доброте

Дана была дома и грустила, потому что потеряла свою любимую игрушку. Ее пожилая соседка позвонила матери Даны и спросила, может ли Дана прийти и помочь ей приготовить овощи к обеду. Дана было так грустно, что она не хотела идти к соседке помогать. Однако, мама уговорила ее пойти и помочь. Дана неохотно пошла готовить овощи. Соседка была очень благодарна, и, видя ее благодарность, настроение Даны изменилось, она тоже обрадовалась, и она больше не переживала о своей потерянной игрушке.

- *Как вы думаете, почему настроение Даны так сильно изменилось, когда она помогла своей соседке??*
- *Вы когда-нибудь ощущали, как приятно быть добрым к другим и помогать людям?*

Хорошее отношение к другим может помочь нам чувствовать себя лучше, делает нас счастливее, даже когда нам грустно. А теперь представьте, что ваш друг не очень хорошо себя чувствует. Давайте подумаем о том, как вы можете проявить доброту и помочь своему другу. Подумайте о том, что вы можете сказать и сделать, чтобы показать ему, что переживаете за него и хотите помочь.

Покажите плакат, «Будьте хорошим другом» классу. Прочтите текст, если в классе есть дети, которые плохо читают, и продолжайте: *У меня есть плакат с некоторыми советами о том, как быть хорошим другом.*

- *Что вы думаете об этих советах?*
- *Хотите ли вы внести какие-либо дополнения?*

Добавьте любой другой хороший совет от класса на плакат

Герои

Материалы: ручки или карандаши, маленькие бумажки для записок и поздравительные открытки ручной работы, с одной стороны которых написано "Ты наш герой", а другая сторона оставлена пустой. Карточки можно подготовить заранее или вместе с классом

Представьте упражнение: Дети, которые помогают другим и совершают добрые дела - это герои. Нам нужны герои, чтобы помочь нам на этом пути. Сейчас я раздам всем небольшие бумажки для записок. Пожалуйста, напишите "Спасибо" на небольшом листочке бумаги. На этой же бумажке напишите имя кого-нибудь из класса, кто был добр к вам.

Дайте классу время подумать и написать имена своих одноклассников.

Я соберу бумажки и выясню, кто же герои в этом классе.

Собирая благодарственные записки, посмотрите, у кого из детей их было много. Напишите имена на обратной стороне открыток «Ты-герой». Класс также может подписать свои имена на карточке или украсить ее маленькими рисунками. (Другие варианты-создать карточки для всего класса или попросить детей встать на расстоянии друг от друга и попросить каждого ребенка дать следующему ребенку в круге комплимент героя за то, что он делает: Ты герой, так как всегда....

Регулярно повторяйте это упражнение с поздравительной открыткой. Попросите детей написать несколько благодарственных записок и попросите их передавать «героям», когда они будут добры к ним. В конце каждого месяца можно собрать все записки и узнать кто является Героем Доброты в этом месяце. Ребенка можно наградить именной поздравительной открыткой.

Завершение занятия:

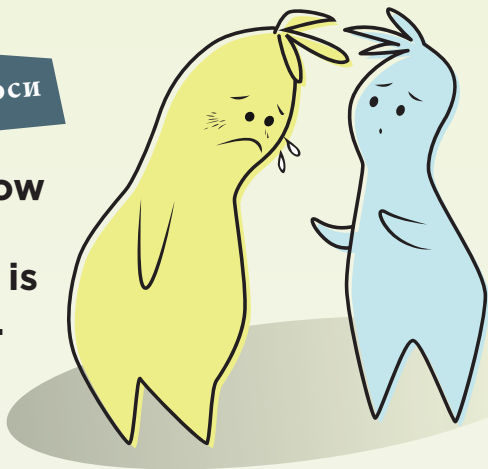
Спросите об основных вещах, которые они узнали во время урока

- *Как мы можем защитить школу от болезней?*
- *Почему хорошо помогать другим?*
- *Как мы можем помочь друг другу в классе?*
- *Кто может привести примеры того, как это сделать?*

В завершении, спойте групповую песню или похлопайте всем за проявление активности в занятии.

Просто спроси

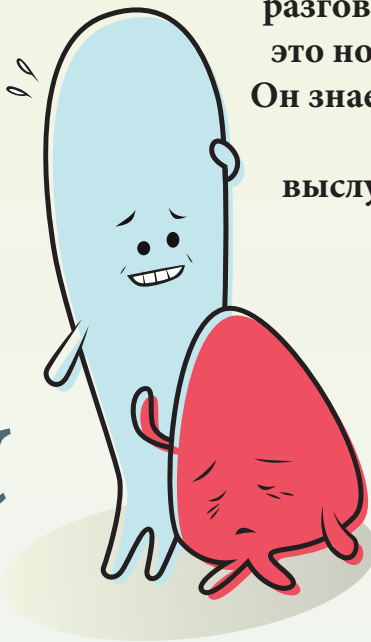
Ask how
your
friend is
doing.



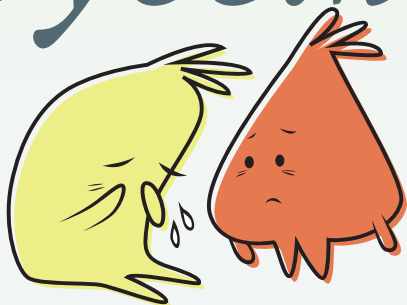
2.

Сказать НЕТ -
нормально

Если твой друг
не хочет
разговаривать -
это нормально.
Он знает, что ты
сможешь
выслушать его
позже



Будь хорошим другом



3.

Не бойся слёз

Не пугайся, если твой друг плачет.
Плакать – это нормально. Мы все
это делаем. Взрослые тоже плачут.

4.

Расскажи
взрослому

Если твой друг
расстроен – скажи об
этом взрослому



5.

Совет от класса

Возрастная группа 10-14 лет

Продолжительность: общее время занятия составляет 90 минут. Оно может быть разделено на несколько уроков в зависимости от имеющегося времени и условий.

Материалы: маленькие бумажки, ножницы, скотч, краски и бумага, плакат «Психологическое воздействие кризиса общественного здравоохранения», напечатанный для каждого ученика, предпочтительно в цвете, плакат «Хороший друг» в формате А3, тоже в цвете.

Введение

Первоначальное обсуждение предназначено для учителя, для оценки того, как учащиеся жили во время изоляции. Учитель также получит информацию о влиянии на повседневную жизнь и о том, сталкивался ли кто-нибудь в классе с вирусом непосредственно. Может выясниться, что кто-то хорошо и приятно провел время, а кто-то пережил трудные времена. Это поможет учителю выделить нуждающихся в особом внимании, дальнейшей поддержке или направления к другим специалистам. Помимо этого, вводные дискуссии затрагивают темы доброты и помогающего поведения, а также позволяют оценить опыт, который дети получили, помогая другим. Спросите учеников должны ли они жить в мире, где циркулирует неправильная информация о коронавирусе, какие слухи до них доходят и где они находят достоверную информацию.

С возвращением

Попросите весь в классе сесть в круг. Начните, сказав: Сегодняшнее занятие для того, чтобы поприветствовать вас во вновь открытой школе после пандемии коронавируса. Последние недели и месяцы отличались от нашей прежней жизни. Фактически, это было время, не похожее ни на что, что мы испытывали прежде. Мы прошли самоизоляцию, нам нужно было физически дистанцироваться от других людей, даже от тех, кого мы любим, и мы перестали ходить в школу перейдя на дистанционное обучение. Это совершенно нормально и естественно, если кто-то нашел это очень трудным, а также если кто-то получал удовольствие и веселился в течение этого времени. Важно проанализировать наш опыт с COVID-19 и узнать о тех изменениях, которые мы должны внести в нашу повседневную жизнь и о то, как мы теперь взаимодействуем в школе.

Задайте классу следующие вопросы:

- *Что вы делали во время изоляции?*
- *Чего вам больше всего не хватало, пока вы не ходили в школу?*
- *Что вам больше всего понравилось в том, что вы не ходили в школу?*
- *Болели вы за время самоизоляции?*
- *Кто-нибудь из вашей семьи, людей, которых вы любите, знакомых болел во время самоизоляции?*
- *Кто-нибудь в вашей семье заболел о больных вирусом?*
- *Помогали ли вы или ваши родители другим людям, и если да, то как?*

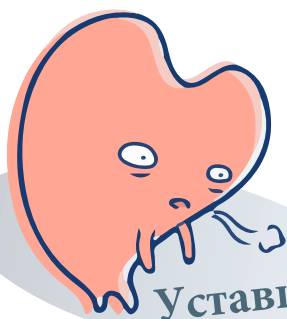
Подведите итог сказанному таким образом, чтобы все обучающиеся чувствовали себя услышанными и выслушанными.

Эмоциональное воздействие кризиса здоровья

Материалы: маленькие бумажки, ножницы, копия плаката «Психологическое воздействие кризиса здоровья» для каждого студента и скотч.

Раздайте плакат и скажите: Давайте поразмышляем о том, как пандемия коронавируса повлияла на нас. Это огромный кризис, и он оказывает влияние на нашу социальную и эмоциональную жизнь.

Психологическое воздействие кризиса здоровья



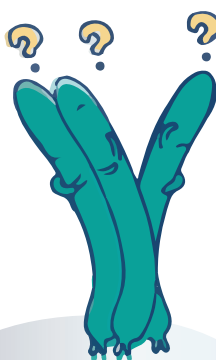
Уставший



Измученный



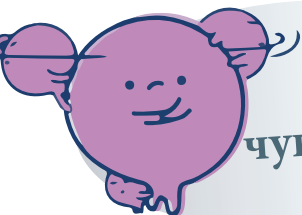
Злой



Смущенный



В ярости



Слишком чувствительный



Грустный

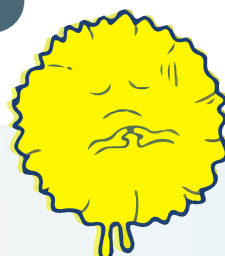


В панике

Как ты чувствуешь себя в последнее время?



Безразличие



Взволнованный

У всех нас был разный опыт во время пандемии, поэтому давайте подумаем и поговорим о том, что мы чувствовали и как реагировали в течении этого времени. Я попрошу вас выбрать фигуру с плаката, которая лучше всего описывает, то, что вы чувствовали во время изоляции. Подумайте немного и вырежьте фигуру, которую вы выбрали. Если вы не можете найти ту, что представляет нужную эмоцию, вы можете ее написать на постере или сделать рисунок, который показывает это чувство.

В качестве альтернативы покажите плакат классу и попросите учеников самостоятельно нарисовать эмоциональную фигуру на их выбор. Но напомните классу, что это не конкурс рисунков, поэтому пусть рисуют так, как им нравится.

Предложите двум ученикам сгруппировать похожие фигуры, при этом убедитесь, что они соблюдают физическую дистанцию во время выполнения задания. Если им понадобится, они могут попросить у своих одноклассников совет, как их сгруппировать.

Затем посмотрите на фигуры на стене и суммируйте то, что видите. Можно заметить, какие эмоции были наиболее и наименее преобладающими.

Напомните, что все чувства нормальны, нет правильных или неправильных эмоций, и существуют индивидуальные особенности того, как мы реагируем. Убедитесь, что ученик, который, выбрал, например, наименее распространенную эмоцию, не чувствует осуждения или критики в любом ее проявлении.

Если позволяет время, можно обсудить с классом, изменились ли переживаемые эмоции с течением времени. Какие эмоции, ощущались сильнее всего в начале пандемии, во время пандемии, и теперь, когда изоляция закончилась. Обсудите, как и почему эмоции меняются с течением времени

Обсудите с классом, почему полезно различать, эмоции, которые мы испытываем. Напомните, что понимание, происходящего внутри себя, и способность называть эмоции делают человека спокойнее, ему становится понятно, что делать и как действовать.

Завершите упражнение словами: "Когда мы переживаем сложные и стрессовые ситуации, вполне нормально и естественно испытывать разные неприятные эмоции. Сложные и стрессовые ситуации могут быть связаны с необходимостью сдать трудный экзамен, сменой школы, разлукой с членами семьи. Случай, который мы обсуждали, это был кризис, связанный со здоровьем, что-то совершенно неожиданное и необычное, а именно пандемия коронавируса. Зачастую чувства, связанные с каким-то событием, уменьшаются и исчезают, когда событие заканчивается. Если эти чувства слишком велики, чтобы справиться с ними, или они не уходят через некоторое время, когда, например, пандемия закончилась, нужно обратиться за помощью к взрослому человеку или к тому, кому можно доверять."

День в Короналенде

Материалы: краски и бумага

Разделите класс на группы по четыре-пять человек. Дайте им задание обсудить, как выглядел типичный хороший день в изоляции во время коронавируса. Затем раздайте бумагу и краски и попросите группы нарисовать день в Короналенде.

- Попросите группы объяснить свои рисунки остальным ученикам, отвечая на вопрос: *Что сделало хороший день в Короналенде хорошим?*

После каждой презентации ученики из других групп могут задавать вопросы или комментировать, были ли у них похожие дни в Короналенде.

Затем попросите класс собраться в круг и начните обсуждение, задавая вопросы о днях в Короналенде и о том, какие хорошие результаты были получены во время самоизоляции в Короналенде. Убедитесь, что на каждый вопрос дан ответ, прежде чем переходить к следующему заданию.

- *Что нужно для того, чтобы день был хорошим?*

Убедитесь, что было упомянуто следующее: просыпаться, есть и спать в определенное время, гулять, играть с братьями и сестрами и т. д.

- *Делали ли вы то, чего не делали до пандемии коронавируса, и что вам понравилось?*
- *Есть ли что-то, что вы начали делать в свои дни в Короналенде, что вы хотите продолжать делать теперь, когда повседневная жизнь возвращается в нормальное русло?*

Будьте общительны и сохраняйте дистанцию

Материалы: не требуются

Попросите группу встать и перемешаться, сохраняя дистанцию. Ученики должны ходить по комнате или на улице в тишине. Попросите класс следить за тем, чтобы при ходьбе они держались на должном расстоянии от своих одноклассников. Дайте следующие инструкции:

- *Когда вы проходите мимо одноклассника, скажите «Привет» или «Здравствуйте» и продолжайте идти.*
- *Когда у вас есть зрительный контакт с кем-то, скажите «Привет» или «Здравствуйте» и продолжайте идти.*
- *В следующий раз, когда у вас будет зрительный контакт, скажите «Привет», поднимите и опустите правое плечо и продолжайте идти.*
- *Поздоровайтесь со следующим человеком, с которым у вас есть зрительный контакт, и слегка прикоснитесь к нему/ней локтем к локтю. Продолжайте таким образом здороваться одноклассниками.*
- *Поздоровайтесь со следующим человеком, с которым у вас есть зрительный контакт, и поприветствуйте друг друга, соприкоснувшись ступнями. Продолжайте таким образом здороваться с людьми ещё несколько раз.*
- *Поздоровайтесь со следующим одноклассником и тихонько хлопните в ладоши. Продолжайте здороваться таким образом.*
- *Громко поздоровайтесь со следующим встречным и громко хлопните в ладоши. Продолжайте таким же образом здороваться с несколькими ребятами*

Спросите класс о том, что они узнали из этого упражнения. Выслушав некоторые ответы уточните:

Во время пандемии коронавируса, а также когда люди болеют гриппом или подобными вирусами, нам всем рекомендуется сохранять физическую дистанцию друг от друга. Это упражнение является примером того, как нам нужно найти творческие способы приветствовать друг друга, без прикосновений. Давайте обсудим, как защитить школу от вируса, какие нужно выработать привычки и как нам нужно вести себя, чтобы защититься от любых болезней в будущем.

Несколько идей:

- Следить за чистотой, путем создания сменяемых “комитетов здоровья”, ответственных за поддержание чистоты в классе и/или на детской площадке.
- Назначить сменяющихся “инспекторов”, которые отвечают за напоминание своим приятелям мыть руки в соответствии со школьными правилами
- Часто проветривать в классе, для поддержания свежего воздуха в помещении
- Не забывать выходить из класса на перемену
- Узнать, как правильно определять расстояние, на котором дети должны держаться друг от друга
- Найти способы напомнить сверстникам придерживаться правил

Подумайте над идеями коммуникационных игр, в которые можно играть, например, во время перерыва, соблюдая физическую дистанцию. Соберите коллекцию идей для мероприятий на улице и в помещении.

Помогайте другим и будьте хорошим другом

Материалы: плакат «Как быть хорошим другом», напечатанный в формате А3 и желательного цвета. Напишите вопросы на доске или флипчарте до начала сессии.

Можно использовать это упражнение для обсуждения правил и предписаний, принятых органами здравоохранения и школой. Некоторые власти изменили расписание, чтобы ученики не ходили на перемены в одно и то же время, другие решили, что детям нужно носить маски в школе. Подчеркните, что важно следовать правилам, установленным местными и национальными властями, так как это акт доброты по отношению к тем, кто нуждается в защите от вируса, поэтому следование правилам и предписаниям — это способ помочь другим.

Используйте следующее введение: *Теперь мы поговорим о том, что было хорошего за время пандемии COVID-19. Люди испытывали трудности в это время по разным причинам. Могу ли я попросить некоторых из вас привести примеры того, с чем могли столкнуться некоторые во время изоляции?*

- Выслушав несколько ответов продолжите: *Спасибо, за ваши примеры и мысли. Очень хорошо, что узнав о нужде других, неспособности справиться со своими трудностями, такими как (назовите некоторые из того, что было упомянуто), многие, включая детей и подростков, проявляли доброту и старались помочь в меру своих сил.*

Разделите класс на небольшие группы и попросите группы обсудить следующие вопросы:

- Поделитесь примерами того, как кто-то из ваших знакомых проявлял доброту и помогал другим во время изоляции?
- Что они делали?
- Вы сами помогали другим?
- Что вы делали? Вы делали это самостоятельно или помогали вместе с кем-то?
- Какие примеры вы слышали или видели по телевизору или в СМИ о людях, которые помогали другим?

Когда группы закончат обсуждение, попросите каждую группу поделиться каким-нибудь примером добрых и полезных действий.

Когда группы поделятся своим примером, спросите:

- *Подумайте о том времени, когда вы помогли другим. Каково это?*
- *Какой урок мы можем извлечь из этого опыта, чтобы продолжать помогать другим в будущем?*
- *Кто может привести примеры этого?*

Классу может быть трудно ответить на последний вопрос, и если это так, то переходите непосредственно к представлению плаката и обсудите, как помочь другим, когда они переживают трудное время или когда расстроены. Спросите класс:

- *Что вы думаете об этих советах?*
- *Хотите добавить что-нибудь к плакату в качестве хорошего совета?*

Добавьте к плакату ключевые моменты, которые упоминает класс

Завершение занятия

Спросите класс, чему они научились за это занятие. Что самое главное они расскажут о нем своим семьям.

В завершении, спойте групповую песню или похлопайте всем за проявление активности на занятии.

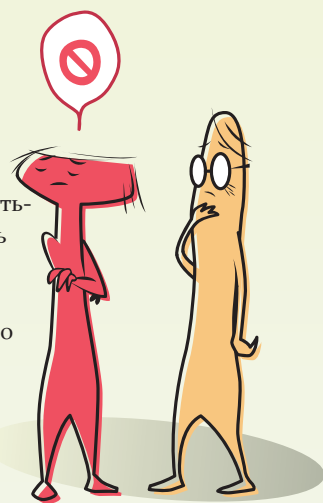
1. Просто спроси

Даже если ваш друг выглядит совершенно нормально, это не значит, что он чувствует себя хорошо. Спросите, как у него дела.



2. Принимайте ответ "НЕТ"

Если ваш друг не захочет разговаривать - это нормально. Всегда лучше показать ему, что вы заинтересованы в его самочувствии. Если ваш друг захочет поговорить позже, он знает, что вы его выслушаете.



Будь хорошим другом



3. Не давайте слезам вас испугать

Если ваш друг собирается заплакать, не пугайтесь. Это по-человечески - плакать. Мы все это делаем - взрослые тоже...

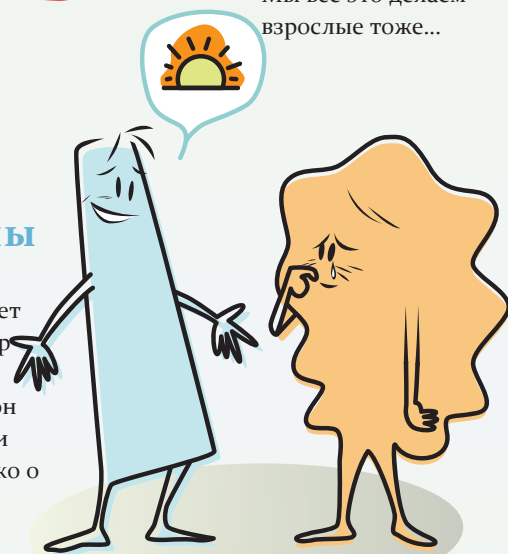
5. Поговорите со взрослым

Когда вы общаетесь с расстроенным другом и чувствуете, что он нуждается в дальнейшей помощи или защите, посоветуйтесь со взрослым, которому вы доверяете или поговорите с учителем.



4. Избегайте драмы

Если вы говорите о трудных эмоциях, которые испытывает ваш друг, закончите разговор на "хорошей ноте", обсудите что-то положительное, что он сделал чтобы преодолеть эти эмоции. Если говорить только о плохом, вашему другу будет тяжело двигаться дальше.



6. Совет от класса

Возрастная группа от 15 лет и старше

Продолжительность: общее время занятия составляет 90 минут. Оно может быть разделено на несколько уроков в зависимости от имеющегося времени и условий..

Материалы: стикеры, ручки, бумажный флипчарт или доска, листы, карандаши.

Введение

Вводная дискуссия заключается в том, чтобы учитель оценил, как ученики справлялись во время изоляции. Он также получает представление о том, как пандемия повлияла на повседневную жизнь детей и сталкивался ли кто-то из класса с вирусом лицом к лицу. Также можно оценить понимание учеником ограничений, принятых во время вируса. Наконец, вступительная дискуссия также включает в себя темы доброты и помогающего поведения, а также рассматривает опыт, обучающихся в помощи другим.

Как у тебя дела?

Попросите участников сесть в круг на время занятия. Начните, сказав следующее: *Сегодняшнее занятие для того, чтобы поприветствовать вас в школе. Последние недели и месяцы отличались от нашей прежней жизни. Нам пришлось пройти через изоляцию. Время, проведенное вне школы, повлияло на нас во многих отношениях: нам нужно было соблюдать физическую дистанцию от других людей, даже от тех, которых мы любим, и мы перестали ходить в школу перейдя на дистанционное обучение. Мы также должны были научиться заниматься по-новому, что было легко для одних и совершенно непросто для других.*

В таких обстоятельствах совершенно нормально и естественно испытывать разочарование, стресс или беспокойство из-за недостаточного обучения. Также нормально, что, возможно кому-то, было весело, а некоторые, вероятно, даже наслаждались временем вне школы. Во время сегодняшнего занятия мы рассмотрим стрессовые реакции, которые могли возникнуть у многих во время изоляции, и то, как они могут измениться теперь, когда изоляция закончилась. Важно поразмыслить над опытом, полученным во время COVID-19, и выяснить, какие изменения необходимы в нашем повседневном распорядке дня или в том, как мы взаимодействуем в школе.

Задайте следующие вопросы:

- Кто-нибудь из вас сам болел этим вирусом?
- Болел ли кто-нибудь из ваших знакомых коронавирусом?
- Чем вы занимались во время изоляции, когда не были в школе?
- По каким причинам политики решили закрыть школы?
- Вы знаете кого-нибудь, кому было тяжело во время изоляции?
- Как вы помогли тем, кто нуждался в помощи или испытывал трудности?

Идентификация эмоций и реакций

Материалы: стикеры, ручки, бумажный флипчарт или доска.

Попросите обучающихся сформировать пары и раздайте стикеры каждой паре. Дайте им от 8 до 10 минут, чтобы обсудить общие реакции или поведение, которое они могли наблюдать во время COVID - 19, и какие реакции или поведение они ожидают теперь, когда изоляция закончилась.

Проинструктируйте пары: они должны договориться о трех общих реакциях/поведении, которые они наблюдали у себя или других людей во время изоляции, и отметить их на стикерах. На каждой бумажке должна быть отмечена только одна реакция/поведение.

Попросите пары договориться о трех общих эмоциях и поведении, которые, как они ожидают, будут сейчас у многих, когда изоляция закончилась. Каждая реакция/поведение должна быть записаны на отдельной бумажке.

Разделите доску/флипчарт на две секции. Одна секция - «Во время изоляции», а другая - «После изоляции». Попросите пары по очереди повесить свои стикеры на доску или флипчарт..

Попросите пары посмотреть на все стикеры. Спросите, нужно ли что-то добавить и есть ли какие-то эмоции/реакции, которые отсутствуют?

Попросите пары распределить свои заметки в той последовательности, в которой они обычно встречаются.

Начните обсуждение со следующих вопросов:

- *Какие нормальные и естественные реакции, уменьшатся или исчезнут, когда нормальная жизнь возобновится?*
- *Какие нормальные и естественные реакции, останутся, когда нормальная жизнь возобновится?*

Подведем итог дискуссии: некоторые примеры реакций на стресс, вызванный COVID-19 были упомянуты, например, такие как...

Важно помнить, что стресс может быть вызван любым изменением, как положительным, так и отрицательным. Стресс является обычной чертой повседневной жизни и может быть положительным, когда он заставляет человека работать оптимально, например, на экзамене, и отрицательным, когда требования превышают ресурсы индивида. То есть мы говорим о стрессе, как реакции на серьезные события или изменения, которые слишком велики, чтобы справиться с ними. После такого сложного кризиса, как COVID-19, появляются общие признаки стресса, которые являются нормальными и естественными реакциями на ненормальную ситуацию. Стрессовые реакции будут отличаться от человека к человеку. Некоторые из этих реакций, такие как скука, беспокойство, страх и т. п., могут исчезнуть, как только люди вернутся к своей нормальной жизни, или уменьшиться с течением времени. Если стрессовыми реакциями не управлять должным образом, это может серьезно повлиять на здоровье, школьную работу, дружбу и других аспектов жизни.

Задайте следующие вопросы:

- *Какие положительные способы управления эмоциями и стрессом во время пандемии вы использовали\наблюдали на себе?*
- *Какие положительные способы управления эмоциями и стрессом во время пандемии вы видели у других людей?*

Обратите внимание на примеры на флипчарте. Ответы могут включать в себя:

- Составление плана на несколько дней, например на дни в изоляции
- Разговор с теми, кому вы доверяете, когда испытываете стресс, беспокойство или тревогу
- Занятие физическими упражнениями и прогулки (если это возможно)
- Хорошее питание и сон
- Помощь другим людям
- Доброта по отношению к себе
- Поддержание связей с друзьями различными способами
- Замечать всё хорошее, что происходит в течение дня
- Освоение новых навыков и хобби
- Благодарность за незначительные и значимые хорошие вещи
- Принятие ситуации и извлечение из нее максимума пользы

Продолжите общение, сделав вывод: *Вот некоторые примеры того, как мы можем справиться со стрессом, например, когда нам бросают вызов трудные обстоятельства. Сейчас мы продолжим упражнение, сосредоточившись на распорядке дня и на том, насколько он полезен.*

Полезный режим

Одна из ключевых практик, которая помогает нам позитивно справляться со стрессом - это поддержание ежедневного распорядка дня и выработка привычек, например, просыпаться в определенный час, в определенное время есть, учиться и делать определенные действия ежедневно и еженедельно, а также следовать расписанию. Одна из причин стресса во время COVID-19 заключается в том, что наши привычные дела прерывались почти каждый день, и нам нужно было найти новые привычки и занятия. Давайте поговорим о распорядке дня и его важности.

Спросите класс:

- Как вы определяете распорядок дня?

Разделите класс на 3 или 4 более мелкие группы. Поручите группам обсудить следующее:

- Как изменился ваш распорядок дня и распорядок дня вашей семьи во время изоляции?

Дайте группам время для обсуждения, а затем подготовьте набросок или ролевую игру, демонстрирующую, как изоляция повлияла на их распорядок дня. Попросите группы показать свой набросок остальным членам класса.

Проведите обсуждение и попросите группы привести примеры влияния COVID-19 на их повседневную жизнь, либо из их обсуждения, либо из того, что они видели в набросках.

Спросите класс:

- Какие изменения в распорядке дня были положительными, а какие - отрицательными?
- Каким образом, распорядок дня помогает нам?

Завершите обсуждение подведением итогов:

Иногда мы сталкиваемся с событиями или ситуациями, которые не можем контролировать. Если мы возьмем COVID-19 в качестве примера, то он вторгся в нашу жизнь, а также в распорядок нашего дня. Мы перестали просыпаться каждое утро, собираться в школу, ходить в парк, делать покупки и т. д. Эти перемены заставили многих почувствовать, что они потеряли контроль над своей жизнью, и это создало неопределенность и некоторую тревогу. Наличие распорядка дня, например, просыпаться в определенное время, переодеваться в определенное время, даже если не нужно выходить из дома, есть в определенное время, спать регулярно и в определенное время, всё это поможет обрести контроль над происходящим. Обладание этим чувством контроля снижает стресс. Когда у нас есть распорядок, нам не нужно переживать о том, что важно делать каждый день. Наличие расписания помогает нам расставлять приоритеты в том, что важно, не думая о том, что делать каждую минуту дня. Это помогает нам закончить задачу и перейти к следующей без каких-либо усилий. Это также повышает наше чувство безопасности и стабильности.

Материалы: листы, ручки или карандаши

Раздайте листы и попросите класс заполнить их, подумав о том, что они узнали из опыта COVID-19 или посредством других жизненных испытаний.

Когда они закончат, спросите, не хотят ли они поделиться тем, что узнали о себе и своих планах на будущее. Поощряйте желание учеников делиться своим опытом только в том случае, если они чувствуют себя комфортно, если есть достаточно времени для обработки реакций, которые могут возникнуть в результате обмена с другими, и времени для завершения работы.

Завершение занятия

Спросите класс, есть ли что-то еще, чем они хотят поделиться или добавить, прежде чем мы закончим.

Попросите класс обсудить в паре, составленной ранее, то, что они узнали во время сеанса.

Завершите сеанс групповой песней или аплодисментами для себя и своих сверстников за активное участие в сеансе.

Размышляем о прошлом чтобы учиться в будущем

Тяжелое событие в прошлом

Как я с ним справлялся?

Что я узнал о себе из этого опыта?

**Что я буду продолжать делать или
делать по-другому, если столкнусь с
еще одним сложным событием?**

**Небольшие цели для меня, чтобы лучше
справляться в будущем**

ИСТОЧНИКИ

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

COVID-19 and MHPSS related resources can be found on the [IFRC Reference Centre for Psychosocial Support website](#) in different languages. An adaptable online PFA training for COVID-19 and a recorded version are available on the site.

- *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies. 2018.*
- *Psychological First Aid for Children – Training module 3. 2018.*
- *Different just like you. A psychosocial approach promoting the inclusion of persons with disabilities. 2015.*
- *Moving together. Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity. 2014.*

With Save the Children, Denmark

- *The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools. Booklets: Understanding children's well-being, Programme managers handbook, Getting started and Workshop tracks.*

With World Vision International

- *Child Friendly Space at Home Activity Cards*
- *Operational Guidance for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings*
- *Activity Catalogue for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings.*

Inter-Agency Standing Committee resources

- *My hero is you – children's mental health and psychosocial needs during the COVID-19 outbreak. 2020.*
- *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak version 1.5. 2020.*
- *Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders.*

Child Protection Cluster and MHPSS Collaborative for Children and Families

- *Communicating with Children about Death, and helping Children cope with Grief. 2020.*

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

c/o Danish Red Cross

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center