



BEDFORD
BOROUGH COUNCIL

COVID-19
(Coronavirus)



Priručnik za roditelje o povratku djece u škole

Podrška tranzicije djece i mladih pri povratku u školu

Dječja služba

Sadržaj

Uvod	3
Strategije za pomoć pri upravljanju povratka vašeg djeteta u školu	5
Učenici s identificiranim posebnim obrazovnim potrebama i invaliditetom (SEND); Socijalno, emocionalno i mentalno zdravlje (SEMH) ili specijalne komunikacijske potrebe (sa ili bez plana obrazovanja za specijalno obrazovanje (EHCP), djeca I mlade osobe kojima je omogućena dodatna podrška tima za socijalnu skrb (LAC) I djeci sa posebnim potrebama u obrazovanju (CIN) ili djece sa planom za zaštitu djeteta (CPP)	8
Neke korisne web stranice	9
Bilješke	10

Priznanja

Ovaj vodič su sastavili pedagoški psiholozi u Vijeću grada Bedforda. Ključna načela navedena u ovom dokumentu oslanjaju se na smjernice vlade u vrijeme sastavljanja. Potvrđuje se da, s obzirom na vrlo prolaznu prirodu stope infekcije (R-stopa), ove informacije podliježu promjenama. Materijal predstavljen u ovom vodiču sadrži ključne teorijske pretpostavke, relevantne literature kao i praktične tehnike i strategije koje su stečene uz vrlo ljubazno dopuštenje Vijeća Wakefield (2020) i BiBorough (2020).

Uvod

Promjena je neizbježan dio života, koji ima utjecaj na sve nas. Kada se djeca i mladi vrate u školu nakon kućnog pritvora sve će biti drugačije, a to će vjerojatno izazvati rzinu tjeskobe. Nepredvidjeni meseci izgubljene nastave nedvojbeno su potaknuli veliki prekid u učenju mnogih učenika, kao i njihov socijalni i emocionalni razvoj. Sa ukidanjem kućnog pritvora djeca i mladi će imati koristi od podrške u suočavanju sa: njihovim mentalnim zdravljem; propuštenim prilikama u obrazovanju; mogućom ožalošćenošću; bolesti; utjecajem ekonomskih promjena na sredstva za život; roditeljskim stresom / tjeskobom; i promjenama u prijateljstvima i vezama (samo nekoliko od navedenih). To se može manifestirati kao ponašanja kojima je teško upravljati.



Možda ćete primijetiti sljedeće:

- **Poteškoće u odvajanju od vas:** Preterano prijanjaju uz vas pri odlasku u školu; odbijanje ili nevoljnost za pohađanje škole; emocionalno uzrujani ili se stalno brinu da se nešto loše može desiti vama ili drugim članovima obitelji; ne žele ostati sami; imaju poteškoca sa spavanjem i noćne more; žale se na tjelesne neugodnosti.
- **Promjene u raspoloženju:** Nezainteresovanje, visoka razina razdražljivosti; brzo se naljute; tuga; povlačenje u sebe.
- **Promjene u ponašanju:** Ponašanje može biti izazovnije ili razornije od uobičajenog i uključuje: agresiju; razdražljivost; prkos; izljev temperamenta; ili hiper-osjetljivosti.
- **Pokazatelji tjeskobe:** Uporan i preteran strah, pretjerana opreznost, napetost, plakanje, smrzavanje, natezanje, izbjegavanje specifičnih situacija, preterana briga o zaštiti i opasnošću od COVIDa 19, uporno spominjanje 'katastrofe' i zabrinutost da će se dogoditi još neka katastrofa.
- **Somatizacija (fizički simptomi koji nastaju uslijed zabrinutosti):** Trajne pritužbe na fizičke probleme poput bolova u želucu, glavobolje ili osjećaja mučnine.
- **Regresivno ponašanje:** Mokrenje u krevet; korištenje „bebi govora,“; sisanje palca.
- **Manjak samopouzdanja:** Osećaj bezvrednosti, npr. Često govori 'Ne mogu' ili izbjegavanje aktivnosti za koje se smatra da su previše izazovne.
- **Poremećaji odnosa:** Gubitak ili promjena prijateljstva; socijalna izolacija; bavljenje više samotarskim igrama.
- **Loše raspoloženje:** Razdražljivost; gubitak interesa za prethodno uživane aktivnosti; prekomjerno ili nedovoljno konzumiranje hrane, poremećaj sna, Potražite daljnji savjet ako vaše dijete doživi samopovređivanje ili dobije samoubilačke ideje.
- **Poteškoće u koncentraciji i pažnji.**



Kako bi ublažili neke od ovih utjecaja, preporučuje se da obrazovni stručnjaci pripreme učinkovite strategije tranzicije koje se mogu primijeniti kada škole ponovo počnu sa radom. Učinkovita tranzicija može pozitivno utjecati na akademske ishode djece, samopoštovanje i emocionalnu dobrobit djece. Praktične strategije tranzicije će se razlikovati ovisno o jedinstvenoj strukturi pojedinih postavki; međutim, postoje različita univerzalna načela koja svi mogu uzeti u obzir.

Vrijedno je napomenuti **da bi škole trebale svako dijete / mladu osobu smatrati novim učenicom** (bilo da se radi o promjeni postavke ili ne), s obzirom na vreme izostanka iz škole.

Kao roditelj / skrbnik, povratak u školu bit će i vrijeme značajnih promjena za vas. Dug boravak kod kuće sa svojom djecom vjerojatno će vam zadati vlastitih briga oko povratka djece u školu. Osjećaji zabrinutosti su razumljivi i normalni u trenutnim okolnostima. Važno je da škole razumiju vaša osjećanja i proaktivno nastoje smanjiti vaše strepnje.

Neki od glavnih razloga za brigu mogu obuhvaćati:

- Sigurnost vašeg djeteta, posebno ako imaju bilo kakve postojeće zdravstvene probleme.
- Trajni emocionalni utjecaj nedavnih zbivanja (uključujući iskustva gubitka i žalosti za preminulim bliznjima).
- Učinak poremećaja u učenju i obrazovnom napretku vašeg djeteta.
- Mogućnost vašeg djeteta da ponovo uspostavi prijateljstva i odnose u školi.

Strategije za pomoć pri upravljanju povratka vašeg djeteta u školu

Bliska suradnja sa školom vašeg djeteta pomoći će vam da smanjite brige i brige vašeg djeteta. U nastavku slijede neki prijedlozi kako biste mogli pomoći djetetu oko povratka u školu, kao i ono što možete očekivati od svoje škole.

Treba naglasiti da se vladine smjernice redovito ažuriraju, pa sve prijedloge i strategije treba čitati u skladu s trenutnim smjernicama.



- **Učinkovita i poboljšana komunikacija:** Trebali biste imati ključnu kontaktnu točku u školi kako biste iznijeli opće zabrinutosti i podijelili određene informacije koje mogu utjecati na povratak vašeg djeteta u školu (npr. U slučaju gubitaka člana porodice ili prijatelja zbog Covid-19).
- **Savjetovanje između kuće i škole:** Koristite alternativne načine komunikacije onima prije tranzicije, poput razmjene e-pošte, telefonskih razgovora i videopoziva.
- **Mjere socijalne distance i sigurnosti:** Trebali biste dobiti detaljne informacije o tome kako se mjere sprovode u školi i kako su one u skladu sa vladinim uputima.
- **Stvoriti plan oko tranzicije:** Razgovarajte o tome kako bi mogao izgledati prvi dan u školi nakon zatvaranja, i naglasiti pozitivnu stranu povratka u škole kao i potencijalne izazove. Razgovarajte kome se dijete može obratiti u školi ako se pojave poteškoće. Razmotrite sve promjene u razredu i smjene u grupi. Budite jasni kad razgovarate o tome sa svojim djetetom.
- **Planovi prijelaza:** Škola vas treba upoznati sa svim planovima koji se sprovode u periodu tranzicije, o poboljšanim ponudama i načinima na koji se podrška može prilagoditi svakom pojedinom učeniku. Informacije mogu uključivati: pojačanu emocionalnu podršku koja će biti uspostavljena, koraci koje će škola poduzeti kako bi se suočili sa utjecajem ove situacije na obrazovanje i ostale promene za koje mogu pripremiti vaše dete npr. novo osoblje, učionica i rutine.
- **Upoznavanje djeteta s novom postavkom:** Može biti korisno za škole da imaju na raspolaganje virtualnu slikovnu knjigu i / ili video obilazak koji identificiraju ključne značajke škole / npr. učionice, ulaze u školu, toalete, igralište, lokacije razreda i kako se one mogu razlikovati po povratku u školu.
- **Opušteni / postepeni počeci:** Trenutna ograničenja mogu spriječiti vas i vaše dijete da se pridržavate tipične rutine oko odlaska djeteta u školu, možda započinju i završavaju školu u različito vrijeme od svojih prijatelja. Razgovarajte o tim promjenama i kako njima možete upravljati.
- **Plan oko tjeskobe pri razdvajanju:** Čak i ako vaše dijete u prošlosti nije imalo poteškoća u odvajanju od vas, njihova iskustva tijekom razdoblja kućnog pritvora (bilo pozitivna ili negativna) mogu izazvati poteškoće pri razdvajanju. Obavijestite učitelja da li se vaše dijete teško odvajava od vas u vrijeme odlaska u školu, saradajte sa učiteljem kako biste razmotrili postavljanje nekih aktivnosti visokog interesa za učenike kako bi se uključili.

- **Prijelazni predmeti (npr. Igračka):** Djeca će možda trebati dodatnu podršku kako bi izvršili emocionalni prijelaz iz ovisnosti u neovisnost kad vas napuštaju. Prijelazni predmeti mogu pomoći oko utjehe djece i podržati ih kroz ovaj prijelaz. Možda će biti teško olakšati ovo u školi s trenutnim vladinim uputama o riziku od širenja infekcije. Škole možda žele primijeniti pravila o vrstama prijelaznih predmeta kojima je dopušteno unošenje, npr. Tvrde igračke koje se mogu sanitirati.
- **Predvidivost i rutina:** Važno je održavati dosljedne svakodnevne rutine, posebno tijekom faze prilagodjavanja u početnim tjednima. Djeca također dobro reagiraju na postavljanje granica u ponašanju i delanju jer im pomaže da se osjećaju sigurno. Budite eksplicitni u vezi s pravilima i očekivanjima. Pokušajte pripremiti dijete za promjene prije vremena, vizualni raspored može poboljšati osjećaj predvidljivosti i sigurnosti. Zakažite ugodne događaje i ‘posebno vrijeme’ sa svojim djetetom kad god je to moguće.
- **Slušanje djeteta:** Pitajte pažljiva pitanja i pružite mogućnosti svom djetetu da izrazi zabrinutost. Uključiti ideje i osjećaje o promjeni i prelasku u njihovu igru; kroz priču i drame, igranje uloga i u njihovom ‘malom svijetu’.
- **Pomozite svom djetetu da upravlja svojim osjećajima:** Pomozite svom djetetu da razumije niz različitih stanja i osjećaja koristeći se grafikonima osjećanja ili komercijalno dostupnim slikovne memorijske kartice. Možete čak crtati lica na papiru, i raditi sa svojim djetetom da biste označili što bi ti osjećaji mogli biti. Pomozite svom djetetu da izgradi alat za samopomoć kome se mogu okrenuti kad se osjećaju preopterećeno. U sklopu alata mogu uključiti strategije koje mogu koristiti u određenim situacijama, npr. loptica za stres; mjehurići (za tehniku dubokog disanja); kartice koje ih podsjećaju na to sa kim mogu razgovarati o svojim osjećanjima itd. Umirite svoje dijete naglašavajući da odrasli naporno rade kako bi oni bili sigurni. Normalizirajte osjećanja i podsjetite svoje dijete da svi proživljavaju teškoće u ovom trenutku, i ne postoji “pravi” način da se osjećate.
- Postoji širok spektar **priča i sredstava** koji mogu pomoći vašem djetetu da razumije te emocije, kao što su:
 - **Svi brinu** – slikovnica za djecu: (<https://www.calameo.com/read/000777721945cfe5bb9cc?authid=Xu9pcOzU3TQx>).
 - **Ogromna torba** briga Virginije Ironside i Franka Rodgersa (u dobi od 2-5 godina).
 - **Što učiniti kada previše brinete?** Dječji vodič za prevladavanje anksioznosti (u dobi od 6-12 godina) - Dawn Huebner.
 - **Ne brinite, budite sretni** - Poppy O’Neill (u dobi od 7-11 godina).
 - Tehnike kao što su **čudovišta brige** ili **misaoni dnevници** također mogu pomoći.



- **Tehnike disanja** se također mogu koristiti kako bi se djetetu pomoglo u regulaciji osjećaja, a to su:
 - Udisati sporije, dublje udisaje kroz nos, izdisati kroz usta (iz abdomena ili dijafragme).
 - Puhanje mjehurića ili puhanje u vrtivjetar.
 - Polako ispuhati “svijeće” na vrhovima prstiju.
 - Natjecanje u zviždačima.
 - Zamišljajući da se svakim dahom njihovo tijelo polako puni umirujućom bojom, aromom, svjetlošću ili toplinom.
 - Udisajem u trajanju od tri sekunde, zadržite tri pa pritom izdahnite u tri sekunde.
- **Regulacija ponašanja:** Zapamtite da je svako ponašanje oblik komunikacije. Razmotrite smirujuće aktivnosti koje možete raditi zajedno. Aktivnosti kao što su: bojanje bojanki; pečenje peciva; igrati nogomet; čitanje knjiga itd. može biti korisno. Razmislite o sustavu nagrađivanja za ono kad vidite ponašanje koje želite pojačati (npr. Naljepnice).
- **Samopoštovanje:** Pomozite svom djetetu da razvije osjećaj svrhe i kontrole u kojem će se moći povezati sa svojim vrlinama. Usaditi smisao da drugi vjeruju u njih i zanima ih njihova ideja. Potaknite razgovore koji uzimaju u obzir njihovo iskustvo u kućnom pritvoru i kako su se nosili s potencijalnim izazovima.

Učenici s identificiranim posebnim obrazovnim potrebama i invaliditetom (SEND); Socijalno, emocionalno i mentalno zdravlje (SEMH) ili specijalne komunikacijske potrebe (sa ili bez plana obrazovanja za specijalno obrazovanje (EHCP), djeca I mlade osobe kojima je omogućena dodatna podrška tima za socijalnu skrb (LAC) I djeci sa posebnim potrebama u obrazovanju (CIN) ili djece sa planom za zaštitu djeteta (CPP)

- **Pojedinačni programi reintegracije:** Za sve učenike koji su identificirani kao najosetljiviji (posebno oni s EHCP-om) preporučuju se, kad je to moguće, redovita veza između roditelja / njegovatelja, službi rada s učenicima / obitelji i nastavnim osobljem, kako bi se proizvela najefikasniji reintegracijski plan. Ovaj bi cilj trebao biti objedinjen ažurnim strategijama i rutinama koje su bile uspješne kod kuće, uz stručne savjete određenih službi i podršku u školi I kroz nastavu koja se u prošlosti pokazala učinkovitom.
- **Granice i rutine:** Vodite računa da vaše dijete zna što se očekuje od njega i kako su se poznate situacije i rutine promijenile zbog utjecaja koronavirusa.
- **Emocionalno zdravlje:** Vaše dijete može zahtijevati povećanu razinu planirane emocionalne podrške i njegovanja, putem brižnih odnosa s ključnim odraslima kako bi se omogućila uspješna reintegracija. Mnogi prosvjetni radnici bit će u bliskom kontaktu s pojedincima tijekom cijelog razdoblja zatvaranja škole i imati predodžbu o tome kako se djeca nose s tim, no to se može manifestirati drugačije u školskom okruženju. Razumijevanje emocionalne dobrobiti učenika pomoći će osoblju da pravi vrijeme za ponovno uvođenje formalnog učenja.
- **Odgojne skupine:** Negovačke grupe mogu se zaposliti unutar škole, a obično ih vodi određeni učitelj koji provodi psihosocijalne intervencije sa 12 ili manje učenika. S obzirom na trenutne vladine smjernice, preporučuje se da postavke koje žele stvoriti novu Negovačku grupu to čine među djecom koja su u istom "mjhuriću". To može uključivati sve nastavnike koji uključuju principe i pristupe njegovanja u svakodnevnu nastavu i posvećuju određeno vrijeme lekcije njegovanju te aktivnosti.
- **Sigurnost:** Učenici sa SEND-om (invaliditetom) mogu zahtijevati veću podršku kako bi prepoznali kako ostati zaštićen i razumjeti bilo koja nova pravila, poput onih koja se odnose na higijenu i socijalnu distancu.
- **Podrška ožalošćenoj osobi:** Obavijestite školu ako smatrate da bi vaše dijete imalo koristi od podrške za ožalošćene osobe. Više informacija i sadržaja o tome kako najbolje podržati djecu možete pronaći ovdje: <https://www.winstonswish.org/coronavirus-schools-support-children-young-people/>.



Neke korisne web stranice

- <https://www.camhs-resources.co.uk/coronavirus>
- www.boingboing.org.uk
- www.nurtureuk.org
- www.youngminds.org

Zapamtite, ono što se danas djelovalo, možda neće djelovati sutra.

Bilješke

Bilješke

Doznajte više

Ako želite daljnje kopije, kopiju u velikom tisku ili podatke o nama i našim uslugama, obratite nam se telefonom ili nam pišite na našu adresu niže.

Për Informacion

معلومات کے لئی

للمعلومات

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

Informacja

برای اطلاع

Za Informacije

Per Informazione

তথ্যের জন্য



01234 228693



Educational Psychology Team

Bedford Borough Council

Borough Hall

Cauldwell Street

Bedford MK42 9AP



school.support@bedford.gov.uk



www.bedford.gov.uk