



**BEDFORD**  
BOROUGH COUNCIL

**COVID-19**  
(Coronavirus)



---

# Ghidul Părinților pentru Revenirea la Școală

---

*Sprijinirea tranziției Copiilor & Tinerilor înapoi la Școală*

*Serviciile Copiilor*

## Cuprins

Introducere .....	3
Strategii pentru a ajuta la gestionarea întoarcerii copilului dumneavoastră la școală .....	5
Elevii cu Nevoi Educaționale și Dizabilități Identificați (SEND); Sănătatea Socială, Emoțională, și Mentală (SEMH) sau Nevoi de Comunicare Socială (cu sau fără EHCP), Copiii Aflați în Îngrijire (LAC) Și aceia cu Copil în Nevoie Plan (CIN) sau Plan Protecția Copilului (CPP) .....	8
Câteva website-uri folositoare .....	9
Note .....	10

## Recunoașteri

Acest ghid a fost elaborat de Psihologii Educaționali la Bedford Borough Council. Principiile cheie expuse în acest document se bazează pe recomandările guvernamentale la momentul întocmirii. Se recunoaște că, având în vedere natura tranzitorie a ratei infecției (rata R), aceste informații pot fi modificate. Materialul prezentat în acest ghid face referiri la ipotezele teoretice cheie din literatura relevantă precum și tehnici și strategii practice care au fost obținute cu permisiunea Wakefield (2020) și Consiliile BiBorough (2020).

## Introducere

Schimbarea este o parte inevitabilă a vieții care ne afectează pe toți. Când copiii și tinerii se întorc la școală în urma carantinei globale, totul v-a fi diferit, ceea ce poate induce o stare de anxietate. Lunile departe de școală au determinat, fără îndoială, o întrerupere majoră în educarea elevilor, precum și dezvoltarea socială și emoțională a acestora. Când ieșim din carantină, copiii și tinerii vor beneficia de suport pentru a gestiona: sănătatea lor mentală, oportunități ratate de educare, posibile cazuri de deces, boală, impactul schimbărilor economice asupra mijloacelor de trai, stres/anxietate parentală și schimbări în relațiile de prietenie și conexiuni (pentru a numi câteva exemple). Acestea s-ar putea manifesta ca comportamente care pot fi dificil de gestionat.



Puteți observa următoarele:

- **Dificultate la separarea de dumneavoastră:** Agățarea de dumneavoastră la lăsarea la școală, refuzul sau ne dorință de mers la școală; să apară tulburat sau fiind permanent îngrijorat că ceva rău se poate întâmpla cu dumneavoastră sau alți membri ai familiei; ne dorință să fie lăsat singur; probleme cu somnul și coșmarurile; se plânge că ar avea disconfort fizic.
- **Schimbări de comportament:** Retragere; niveluri ridicate de iritabilitate; enervare ușoară; tristețe; retragere.
- **Schimbări comportamentale:** Comportamentele pot fi mai provocatoare sau deranjate decât de obicei și pot include: agresiune; iritabilitate; sfidare; izbucniri temperamentale; sau hiper-sensibilitate.
- **Indicatori legați de anxietate:** Frică persistentă și excesivă; hiper-vigilență; plâns, înghețare, acces de furie; evitarea anumitor situații; preocupări cu siguranța și pericolul legat de COVID-19; referințe persistente la "dezastre" și îngrijorări legate de întâmplarea altor dezastre.
- **Somatizare (simptome fizice rezultate din cauza îngrijorării lor):** Plângeri persistente de probleme fizice cum ar fi dureri de stomac, dureri de cap sau senzația de rău.
- **Comportament regresiv:** Udarea patului; folosirea unei voci de "bebeluș"; suptul degetelor.
- **Respectul de sine scăzut:** Senzații de "neputință", de exemplu spunând "Nu o pot face" frecvent sau evitarea activităților care sunt percepute ca fiind prea dificile.
- **Tulburări relaționale:** Pierderea sau schimbarea prietenilor; izolare socială; angajarea în activități de joacă solitare.
- **Stare de spirit scăzut:** Iritabilitate; pierderea interesului pentru activități care în trecut îi plăceau; mâncat mult sau puțin; tulburări de somn. Căutați staturi suplimentare dacă copilul dumneavoastră are intenții de auto-vătămare sau idei de sinucidere.
- **Dificultăți de concentrare și atenție.**



Pentru a atenua unele dintre aceste impacturi, este recomandat pe scară largă ca profesioniștii din educație **să pregătească strategii de tranziție eficiente** care pot fi puse în aplicare atunci când școlile încep să primească copiii înapoi. Tranziția eficientă poate avea un efect pozitiv asupra rezultatelor academice ale copiilor, a respectului de sine și bunăstarea emoțională. Strategii practice de tranziție vor varia în funcție de structurile unice ale individului; totuși, există o varietate de principii universale care pot fi luate în considerare de către toți.

Este demn de remarcat faptul că **școlile ar trebui să ia în considerare fiecare copil /tânăr ca fiind un elev nou** (indiferent dacă există sau nu schimbarea școlii), datorită timpului în care a lipsit de la școală.

Ca Părinte / Îngrijitor, întoarcerea la școală va fi de asemenea o schimbare semnificativă pentru dumneavoastră. Ați stat acasă cu copiii pentru o lungă perioadă de timp și este posibil să aveți propriile îngrijorări referitoare la întoarcerea la școală. Sentimentele de îngrijorare sunt normale și de înțeles în circumstanțele actuale. Este important ca școlile să înțeleagă aceste emoții și să caute în mod proactiv să vă reducă aceste anxietăți.

Unele din îngrijorările principale pot include:

- Siguranța copilului dumneavoastră, în special dacă au probleme de sănătate existente.
- Impactul emoțional persistent al evenimentelor recente (incluzând pierderi familiale și perioade de doliu).
- Impactul asupra întreruperii educației și progresului copilului dumneavoastră.
- Abilitatea copilului dumneavoastră de a restabili prietenii și relații la școală.

## Strategii pentru a ajuta la gestionarea întoarcerii copilului dumneavoastră la școală

Colaborarea strânsă cu școala copilului dumneavoastră v-a ajuta la reducerea grijilor dvs. cât și îngrijorările copilului dvs.. Mai jos sunt câteva sugestii legate de cum vă puteți ajuta copilul să gestioneze întoarcerea la școală, precum și ceea ce ați aștepta de la școala dumneavoastră.

**Trebuie subliniat faptul că recomandările guvernamentale sunt actualizate în mod regulat și astfel încât toate sugestiile și strategiile ar trebui să fie citite având în vedere recomandările actuale.**



- **Comunicare eficientă și îmbunătățită:** Ar trebui să aveți un punct de contact cheie în școală pentru a exprima îngrijorările generale și pentru a împărtăși informații specifice care pot avea impact asupra întoarcerii copilului dumneavoastră la școală (exemplu: perioadă de doliu datorat virusului Covid-19).
- **Consultările între casă și școală:** Utilizați metode alternative de comunicare înainte de tranziție, cum ar fi schimbul de e-mailuri, conversații telefonice și apeluri video.
- **Distanțarea socială și măsuri de siguranță:** Ar trebui să vi se ofere informații detaliate despre modul de implementare a măsurilor în școală și cum acestea respectă recomandările guvernamentale.
- **Creăți un plan în jurul tranziției:** Discutați despre cum poate arăta prima zi de școală după carantină, și subliniați acțiunile pozitive precum și potențialele provocări. Discutați cine este persoana pe care copilul dumneavoastră o poate aborda dacă apar dificultăți. Înțelegeți orice schimbare a clasei și schimbări în grupul de colegi. Fiți clar atunci când discutați aceste schimbări cu copilul dumneavoastră.
- **Planuri de tranziție:** Școala ar trebui să vă informeze în legătură cu toate planurile care sunt implementate pentru tranziții, aranjamentele îmbunătățite oferite și modul în care suportul poate fi adaptat fiecărui elev în parte. Informațiile pot include: sprijinul emoțional sporit care va fi implementat, pașii pe care îi va face școala pentru a aborda impactul asupra educației și orice schimbări pentru a pregăti copilul dumneavoastră, de exemplu: personal nou, sala de clasă și rutinele.
- **Familiarizarea copilului dumneavoastră cu noua setare:** Poate fi util pentru școli să ofere o carte fotografică virtuală și/sau tururi video pentru a identifica caracteristicile cheie ale școlii/săli de clasă, de exemplu: intrarea în școală, toaletele, locurile de joacă, cuierul din clasă și modul în care acestea sunt diferite la întoarcerea la școală.
- **Început relaxat / eșalonat:** Restricțiile curente vă pot împiedica pe dumneavoastră și copilul dumneavoastră să urmați rutina obișnuită de lăsare la școală. Ei pot începe și termina școala la diferite ore față de prietenii lor. Discutați aceste modificări și cum le veți gestiona.

- **Plănuțiți pentru anxietatea de separare:** Chiar dacă copilul dumneavoastră nu a întâmpinat dificultăți de separare în trecut, experiențele lor pe durata carantinei (pozitive sau negative) pot provoca dificultăți de separare. Informați profesorul dacă copilul dumneavoastră întâmpină dificultăți de separare la lăsarea la școală. Lucrați cu profesorul pentru a lua în considerare stabilirea unor activități de mare interes pentru ca elevii să se implice.
- **Obiecte tranziționale (de exemplu o jucărie):** Copiii pot necesita suport adițional pentru a face trecerea emoțională de la dependență la independență atunci când vă părăsesc. Obiectele tranziționale pot ajuta copiii la alinare și să-i sprijine pe perioada tranziției. Poate fi dificil să se faciliteze acest lucru în școală datorită recomandărilor guvernamentale actuale referitoare la riscul de răspândire a infecției. Școlile pot dori să impună reguli referitoare la tipul de obiecte tranziționale care pot fi aduse la școală, de exemplu jucării dure care pot fi igienizate.
- **Predictibilitatea și rutinele:** Este important să mențineți rutine zilnice consecutive, în special în faza de acomodare în primele săptămâni. De asemenea, copiii răspund bine la limite pentru că îi face să se simtă în siguranță. Fiți explicit în legătură cu regulile și așteptările. Încercați să vă pregătiți copilul înainte, un orar vizual ar putea îmbunătăți sentimentul de predictibilitate și siguranță. Planificați evenimente plăcute și "timp special" cu copilul dumneavoastră atunci când este posibil.
- **Ascultați-vă copilul:** Puneți întrebări blânde și oferiți-le oportunități să-și exprime îngrijorările. Încorporați idei și sentimente referitoare la schimbări și tranziție în activitățile de joacă; prin povestiri și dramă, joacă roluri și în joaca "în lumea lor mică".
- **Ajutați-vă copilul să-și gestioneze sentimentele:** Ajutați-vă copilul să înțeleagă o serie de stări de sentimente diferite prin folosirea diagrame de sentimente sau cartonașe disponibile în comerț. Puteți chiar să desenați fețe pe o foaie de hârtie și lucrați cu copilul dumneavoastră pentru a identifica care pot fi aceste sentimente. Ajutați-vă copilul să-și construiască o trusă de instrumente pe care să le poată folosi atunci când se simte copleșit. În trusa de instrumente pot include strategii pe care să le folosească în anumite situații, de exemplu o minge anti stres; bule (pentru respirat); cartonașe care să le reamintească cu cine pot vorbi despre sentimentele lor, etc. Asigurați-vă copilul că adulții muncesc din greu pentru a le asigura siguranța. Normalizați sentimentele și amintiți-le că toată lumea întâmpină dificultăți în acest moment și că nu există un mod "corect" de a se simți.
- Există o gamă largă de **povești și resurse** care vă pot ajuta copilul să înțeleagă aceste emoții, cum ar fi:
  - **Toată lume își face griji** – o carte cu ilustrații pentru copiii (<https://www.calameo.com/read/000777721945cfe5bb9cc?authid=Xu9pcOzU3TQx>).
  - **Bagajul imens al grijilor** scrisă de Virginia Ironside și Frank Rodgers (vârste 2-5).
  - **Ce să faceți atunci când vă îngrijorați prea mult?** Ghidul copilului pentru a depăși anxietatea (vârsta 6-12) - Dawn Huebner.
  - **Nu vă faceți griji, fiți fericiți** - Poppy O'Neil (vârste 7-11).
  - Tehnici cum ar fi **monștrii îngrijorători** sau **jurnale de gândire** pot ajuta.



- **Tehnicile de respirație** pot de asemenea fi folosite pentru a vă ajuta copilul să-și reguleze emoțiile, acestea includ:
  - Respirația lentă, profundă, inspirat pe nas – expirat pe gură (din abdomen sau diafragmă).
  - Suflarea bulelor sau suflarea într-o morișcă.
  - Suflatul ușor al "lumânărilor" pe vârful degetelor lor.
  - Concursuri de fluierat.
  - Imaginându-vă că cu fiecare respirație, corpul lor se umple încet cu o culoare, aromă, lumină sau căldură.
  - Respirați pentru trei secunde, mențineți respirația pentru trei secunde, expirați pentru trei secunde.
- **Reglementarea comportamentală:** Amintiți-vă că orice comportament este o formă de comunicație. Considerați activități de calmare pe care le puteți face împreună. Activități cum ar fi: coloratul, coacerea, jucat fotbal, citit cărți, etc., pot fi folosite. Considerați un sistem de recompensare pentru comportamente pe care doriți să le consolidați (exemplu autocolante).
- **Stima de sine:** Ajutați-vă copilul să-și dezvolte un sentiment de stăpânire și control în care să poată face legătura cu punctele lor forte. Insuflați noțiune că ceilalți cred în ei și sunt interesați de ideile lor. Încurajați discuții care iau în considerare experiențele lor în carantină și cum au fost abordate provocările.

## Elevii cu Nevoi Educaționale și Dizabilități Identificați (SEND); Sănătatea Socială, Emoțională, și Mentală (SEMH) sau Nevoi de Comunicare Socială (cu sau fără EHCP), Copiii Aflați în Îngrijire (LAC) și aceia cu Copil în Nevoie Plan (CIN) sau Plan Protecția Copilului (CPP)

- **Programe individuale de reintegrare:** Pentru toți copiii identificați ca fiind vulnerabili (în special cei cu EHCP), relațiile periodice între părinți/îngrijitori, serviciile care lucrează cu copilul / familia și personalul profesorilor, este recomandat, unde este posibil, să se producă cel mai eficient plan de reintegrare. Acesta ar trebui să unească strategiile actualizate și rutinele care au fost implementate cu succes acasă, cu sfaturile experților din partea serviciilor specifice, suportul școlar și abordările profesorilor care s-au dovedit eficiente în trecut.
- **Limite și rutine:** Asigurați-vă că copiii dumneavoastră știu ceea ce se așteaptă de la ei și cum situațiile și rutinele familiare sau schimbat datorită impactului cu coronavirusului.
- **Bunăstarea emoțională:** Copilul dumneavoastră poate necesita un nivel sporit de suport emoțional și îngrijire planificat, prin relațiile de îngrijire cu adulții-cheie pentru a permite o reintegrare reușită. Mulți educatori au rămas în contact strâns cu indivizii pe durata întregii perioade de închidere a școlii și au o idee despre modul cum se descurcă, totuși acest lucru se poate manifesta diferit în mediul școlar. Înțelegerea bunăstării emoționale a elevului v-a ajuta personalul să evalueze momentul potrivit pentru a reintroduce învățarea formală.
- **Grupuri de educare:** Grupurile de educare pot fi angajate în școală și de obicei sunt conduse de un profesor desemnat care implementează intervenții psihosociale cu un număr de 12 sau mai puțin studenți. Având în vedere recomandările guvernamentale actuale este recomandat ca persoanele care doresc să creeze un nou grup de educare să facă acest lucru cu copiii care se află în aceeași "bulă". Acest lucru poate implica ca toți profesorii care încorporează principii și abordări de educare în învățământul lor zilnic și dedică timp specific lecției pentru activități de educare.
- **Șiguranța:** Elevii cu SEND pot necesita un suport mai mare pentru a recunoaște cum să rămână în siguranță și să înțeleagă orice reguli noi, precum și cele legate de igienă și distanțare socială.
- **Suport pe perioada de doliu:** Informați școala dacă considerați că copilul dumneavoastră ar beneficia de suport pe perioada de doliu. Mai multe informații și resurse despre cum pot fi sprijiniți acești copiii pot fi găsite aici: <https://www.winstonswish.org/coronavirus-schools-support-children-young-people/>.





## Câteva website-uri folosite

- <https://www.camhs-resources.co.uk/coronavirus>
- [www.boingboing.org.uk](http://www.boingboing.org.uk)
- [www.nurtureuk.org](http://www.nurtureuk.org)
- [www.youngminds.org](http://www.youngminds.org)

*Nu uitați, ceea ce a funcționat astăzi poate să nu mai funcționeze mâine.*

## Note

## Note

## Aflați mai multe

Dacă doriți copii suplimentare, o copie tipărită mare sau informații despre noi și serviciile noastre, vă rugăm telefonați sau scrieți-ne la adresa de mai jos.

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