ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ

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

Рекомендації Спільноти психологів

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.

 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

**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.. Плани можуть бути складені на підставі консультацій із батьками та громадськістю, враховуючи їх досвід під час карантину та їх побоювання стосовно повернення до школи.

**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 додержуватися державних настанов, що направлені на забезпечення фізичної безпеки шкільної спільноти. Нова політика, системи та заходи безпеки повинні бути чітко доведені до відома співробітників шкіл та батьків учнів для того, щоб вони знали, що мають робити. Це допоможе полегшити перехід та змусить усіх відчути, 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.

 **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 відзначатися 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**. **Створюйте 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.

**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, настав 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; • початківці, які переходять в нову обстановку, не маючи звичного періоду підготовки, і яким може бути не комфортно без знайомих облич 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.

***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!***