

Nazaj v šolo po covidu-19



Junij 2020

Psihosocialni center



Mednarodna federacija
društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca

Nazaj v šolo po covidu-19

Referenčni center IFRC za psihosocialno podporo

na naslovu: Danski Rdeči križ
Blegdamsvej 27
2100 København Ø
www.pscentre.org
psychosocial.centre@ifrc.org
Twitter: @IFRC_PS_Centre
Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Urednika: Despina Constandinides, Ea Suzanne Akasha

Fotografija na naslovnici: Noemi Monu

Če želite prevesti ali prirediti kateri koli del publikacije *Nazaj v šolo po covidu-19*, se obrnite na center PS.
Predlog navedka: *Nazaj v šolo po covidu-19* Referenčni center IFRC (Mednarodna federacija društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca) za psihosocialno podporo, København, 2020.

Nazaj v šolo po covidu-19 je priredba publikacije *I skole efter Corona*, ki jo je izdal Rdeči križ Danske. Danskemu Rdečemu križu se zahvaljujemo za dovoljenje za prilagoditev izdaje *I skole efter Corona*. Urednica Lene Vendelbo, svetovalka Anne Marie Thirup Christensen, ilustrator Jon Skræntskov in grafična oblikovalka Tina Schembecker. *I skole efter Corona* je podprla Fundacija Novo Nordisk.

Referenčni center IFRC za psihosocialno podporo deluje v prostorih Rdečega križa Danske.

Radi bi se zahvalili Rdečemu križu Danske in danskemu Ministrstvu za zunanje zadeve za podporo pri objavi te publikacije.

Psihosocialni center



Mednarodna federacija
društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida



Nazaj v šolo po covidu-19

Junij 2020

VSEBINA

Uvod	5
Vodenje učnih ur v šolah, društvih ter športnih in prostočasnih dejavnostih	5
Učni izidi.....	5
Trajanje in prilagoditev	6
Starostna skupina od šest do devet let	7
Uvod.....	7
Kako ste?.....	7
Zdravju koristne navade	8
Šola brez virusa	8
Naša pravila za ohranjanje šole brez virusa	9
Pomoč drugim.....	10
Junaki	11
Konec učne ure	11
Starostna skupina od deset do 14 let	13
Uvod.....	13
Dobrodošli nazaj	13
Čustveni vpliv zdravstvene krize	13
Dan v koronadeželi	15
Bodi družaben – in ohranaj fizično razdaljo.....	16
Pomagaj drugim in bodi dober prijatelj	17
Konec učne ure	18
Starostna skupina 15 let in več	20
Uvod.....	20
Kako ste?.....	20
Prepoznavanje čustev in odzivov	20
Koristne navade	22
Učenje in napredovanje.....	23
Konec učne ure	23
Viri.....	25

Uvod

Otroci po vsem svetu so bili soočeni z izzivi in izkušnjami, s katerimi se še nikoli niso srečali. Pandemija covid-19 je vplivala na vsakdanje življenje otrok in mnogi od njih so v času popolne zapore dolgo ostali doma. V številnih državah so se šole nenadoma zaprle; nekateri otroci so se šolali doma ali pa se je šolanje preselilo na splet, medtem ko so drugi v času popolne zapore imeli dostop le do minimalnega izobraževanja.

Otroci so se morali tako kot vsi ostali naučiti vzdrževati fizično razdaljo, si umivati roke in uporabljati razkužilo za roke; bili so družbeno izolirani od učiteljev, sošolcev in prijateljev. Za nekatere je bil čas brez šole prijeten in imeli so priložnost preživeti več časa v krogu svojih skrbnikov. Morda so malce pogrešali prijatelje in možnost, da bi se igrali zunaj. Za številne je bil čas popolne zapore države zelo težek, saj so njihovi skrbniki izgubili službo, lastnino, dostop do storitev ali pa so bili prizadeti psihološko. Po vsem svetu so poročali o porastu nasilja v družini in zlorabah otrok. Nekateri otroci so bili v družini priča obolelim za koronavirusom, mnogi pa so izgubili svoje ljubljene in se niso mogli posloviti od njih niti se niso mogli udeležiti pogrebne obreda.

Vsak otrok je pandemijo doživel na svoj način. Ko otroke sprejemate nazaj v šolo, društva ali druge dejavnosti, se morate zavedati, da so med pandemijo covid-19 doživljali različna čustva in odzive nanje. Zato nikakor ne moremo reči, da so bili vsi prizadeti na enak način. Izkušnje otroka so odvisne od njegove starosti, razumevanja, družbenega okolja in okoliščin ter od tega, ali je bil otrok med popolno zaporo deležen stabilne in zadostne podpore.

Učne ure olajšajo prilagajanje in vrnitev v šolo, društva, k športnim in prostočasnimi dejavnostim; otrokom bodo pomagale pri razmisleku o svojem doživljanju pandemije in o izkušnjah, ki so jih pridobili v tem času. Učne ure so prilagojene različnim starostnim skupinam. Lahko jih izvedete v celoti ali pa jih prilagodite okoliščinam.

Vodenje učnih ur v šolah, društvih ter športnih in prostočasnih dejavnostih

Gradivo se lahko uporablja v šolah, ki se ponovno odpirajo in spet sprejemajo otroke. Učne ure so lahko tudi način, da vsem olajšate pot v spodbudno družbeno učno okolje. Zato jih je mogoče prilagajati in dejavnosti izvajati v športnih klubih, društvih, pri vseh vrstah prostočasnih dejavnosti ali na skupinskih srečanjih v lokalni skupnosti.

Gradivo uporabljajte tako, da se z razredom pogovarjate o okoliščinah, ki ustrezajo učni uri ali dejavnosti. Učne ure lahko izvajajo učitelj, trener, mentor, osebje Rdečega križa ali Rdečega polmeseca ali prostovoljci. Če učne ure izvajajo prostovoljci ali osebje Rdečega križa ali Rdečega polmeseca, morajo biti seznanjeni z Minimalnimi standardi Zavezništva za zaščito otrok v humanitarnih akcijah, Političnimi smernicami o zaščiti otrok Mednarodne zveze Rdečega križa in Rdečega polmeseca ter Smernicami o zaščiti otrok pred spolnim izkoriščanjem in spolno zlorabo (PSEA).

Učni izidi

V nadaljevanju navedene starostne skupine in učni izidi so okvirni, saj se otroci, njihov razvoj, sposobnosti, okolje in pedagogika, ki se uporablja v določenem okolju, razlikujejo.

Ob koncu učnih ur naj bi otroci:

¹ alliancecpha.org in ifrc.org

Starostna skupina od šest do devet let:

- Znali razmisliti o svojih izkušnjah med covidom-19.
- Obvladali odgovorno vedenje in vedeli, kako se zaščititi pred virusom v šoli, društvih ali doma.
- Ustvarili pravila družbenega vedenje.
- Pridobili znanje o tem, kako pomagati nekomu, ki potrebuje podporo.

Starostna skupina od deset do 14 let:

- Znali razmisliti o svojih izzivih in o tem, kar so se naučili med pandemijo covida-19.
- Spoznali čustvene odzive na zdravstveno krizo.
- Znali prepoznati lastne čustvene odzive.
- Spoznali koristi dobrih navad.
- Znali ponuditi čustveno podporo.

Starostna skupina 15 let in več:

- Znali razmisliti o svojih izzivih in o tem, kar so se naučili med pandemijo covida-19.
- Znali prepoznati lastne čustvene odzive.
- Pridobili znanje o tem, kako ostati zdravi z ohranjanjem rednih navad in opravil.
- Pridobili znanje o novem, zdravem vedenju v šoli.

Trajanje in prilagoditev

Vsaka učna ura traja približno 90 minut, lahko pa se razdeli na manjše dele. Vsako od vaj je mogoče prilagoditi in uporabiti glede na potrebe in okoliščine.

Starostna skupina od šest do devet let

Trajanje: Skupni čas učne ure je 90 minut. Učno uro lahko razdelite na več delov, odvisno od razpoložljivega časa in okoliščin.

Material: Papir za listno tablo in barve, barvni plakati »Bodi dober prijatelj«, pisala ali svinčniki, manjši format papirja za zapiske in ročno izdelane čestitke »Ti si moj junak«.

Uvod

Začetni pogovor je namenjen temu, da učitelj oceni, kaj otroci vedo o pandemiji. To učitelju omogoči, da odpravi kakršne koli napačne predstave o koronavirusu. Pred učno uro je zato priporočljivo, da učitelj obišče spletno stran WHO Mythbusters ali ustrezno nacionalno spletno stran, na kateri dobi pravilne in posodobljene informacije. Učitelj med pogovorom dobi tudi vpogled v to, kako je vsakodnevno življenje vplivalo na otroka, in ali se je kdo v razredu z virusom srečal doma. Ne nazadnje je uvodni pogovor namenjen tudi temi o prijaznosti in vedenju, ki vključuje pomoč in tudi izkušnje, ki so jih otroci pridobili, ko so pomagali drugim.

Kako ste?

Učitelj lahko učno uro začne z naslednjimi besedami: *Današnja učna ura je namenjena temu, da vas po pandemiji koronavirusne bolezni toplo pozdravim v šoli. Zadnjih nekaj tednov in mesecev je bilo naše življenje popolnoma drugačno. Pravzaprav je bil to čas, kakršnega še nismo doživeli.*

Živeli smo v popolni zapori države. Morali smo se fizično oddaljiti od drugih, tudi od ljudi, ki jih imamo radi, in nehali smo hoditi v šolo. Popolnoma normalno in naravno je, če se je komu to zdelo težko, popolnoma normalno in naravno pa je tudi, če so se nekateri v tem času imeli lepo.

Pomembno je, da razmislimo o svojih izkušnjah s covidom-19 in da se v čim večji meri seznanimo s spremembami, ki jih moramo uvesti v svoja vsakdanja opravila in v socialno interakcijo v šoli.

Pogovor v skupini začnite tako, da na vprašanja odgovarjajo različni otroci. Poskrbite, da bodo med pogovorom slišani vsi; tako si boste lahko ustvarili celotno sliko o tem, kako se počutijo otroci. To učitelju omogoči, da ugotovi, ali kateri od otrok potrebuje več podpore.

Najprej mi povejte, kaj ste se naučili od takrat, ko smo bili nazadnje skupaj:

- Kaj je pandemija?
- Kdo mi lahko pove, zakaj so bile šole zaprte?
- Kako dolgo so bile šole zaprte?
- Kaj ste delali, medtem ko niste bili v šoli?
- Na kakšen način so se dnevi med popolno zaporo razlikovali od dni pred popolno zaporo?
- Ali poznate koga, ki se je okužil s koronavirusom?

Zdravju koristne navade

Med popolno zaporo je bilo marsikaj drugače. Mi lahko poveste nekaj o tem, kaj morate storiti, da ostanete zdravi in se ne okužite z virusom?

Zberite odgovore otrok in poskrbite, da otroci omenijo naslednje pomembne točke:

- Skrb za fizično oddaljenost drug od drugega, razen od najožjih družinskih članov.
- Pogosto umivanje rok 20 sekund ali uporaba razkužila za roke.
- Nedotikanje oči, nosu ali ust z umazanimi rokami.
- Nošenje zaščitne maske, če tako zahtevajo okoliščine.
- Vzdrževanje čistega okolja.
- Zdravo prehranjevanje.

Seznam končajte z vajo:

Zdaj pa naredimo vajo, da bomo ugotovili, koliko je 20 sekund. Prosim, da vstanete in zaprete oči. (Druga možnost je, da otroci sedijo in dvignejo roko.) Ko rečem »zdaj« in ko mine 20 sekund, se usedite (ali spustite roko).

Zdaj!

- Kako ste vedeli, da je minilo 20 sekund?
- Kaj naredite, da si roke res umivate 20 sekund?
- Kdaj si morate umiti roke? (Poskrbite, da se omeni naslednje: Preden se dotaknemo oči, nosu ali ust, pred jedjo ali pred dotikanjem živil, po kihanju ali kašljanju, po odhodu na stranišče in po dotikanju ali igri z živalmi.)
- Ali mi lahko kdo pokaže, kako si pravilno umivamo roke? -

Šola brez virusa

Material: Papir za listno tablo ali papir velikosti A4, voščenske ali markerji.

Otroke razdelite v skupine po tri ali štiri. Prosite jih, naj si predstavljajo, da je šola njihov grad, ki ga želijo zaščititi pred virusom. Kakšen bi bil videti zaščiten grad/šola? Skupinam dajte navodila, naj narišejo kar koli, kar bo simboliziralo šolo brez virusa.

Ko skupine zaključijo risanje, jih prosite, naj nekaj povedo o tem, kar so narisali. Eno od skupin prosite, da predstavi svojo risbo, in otroke iz drugih skupin vprašajte, ali bi dodali kaj, kar še ni bilo omenjeno. Z razredom se pogovarjajte o tem, kaj naj otroci od zdaj naprej delajo drugače, da bodo šolo zaščitili pred boleznijo.

Nekaj idej bi lahko bilo:

- Čiščenje šole z ustanovitvijo zdravstvenih komisij s člani, ki rotirajo ter nadzirajo čistočo učilnice in igrišča.
- Določitev »inšpektorjev« s člani, ki rotirajo in v skladu s šolskimi pravili opominjajo sošolce, naj si umijejo roke.
- Pogosto odpiranje oken v učilnici, da je zrak svež.
- Odhod iz učilnice med odmorom.

S pomočjo te vaje se pogovorite o pravilih in predpisih, ki so jih vzpostavili zdravstveni organi in šola. Nekatera vodstva so spremenila urnik, da niso vsi odmori hkrati, druga pa so se odločila, da otroci v šoli nosijo maske. Otroci morda vedo, da imajo druge regije ali države drugačna pravila. V tem primeru jim lahko pojasnite, da se razmere razlikujejo od kraja do kraja, od države do države in da je pomembno upoštevati pravila, ki jih določijo lokalne ali državne oblasti.

Moderator lahko vpraša, ali ima kdo v razredu družino ali prijatelje, ki živijo v drugi državi, in kakšne so trenutne razmere drugje. S tem lahko spodbudi razumevanje, kako se pandemija širi in razvija.

Učno uro končajte s tem, da učencem poveste, da z ukrepi za preprečevanje širjenja virusa pomagajo zaščititi tiste, ki so najranljivejši, zato upoštevanje pravil in predpisov pomeni, da drugim pomagamo.

Naša pravila za ohranjanje šole brez virusa

Material: Papir za listno tablo ali papir velikosti A4, voščenske ali markerji

Učencem povejte naslednjo kratko zgodbo, s pomočjo katere boste lahko podrobneje opisali ključne nasvete za preprečevanje širjenja virusa v razredu:

Adam je star osem let. Zjutraj je vstal in se pripravil za šolo. Dan se je začel kot vsak drug dan in med potjo v šolo se je veselil, da bo videl svoje prijatelje. Na poti v šolo se je nenadoma začel počutiti slabo, začel je kašljati in bolela ga je glava. Ko je Adam prišel v učilnico, je srečal Dano, ki je že nekaj časa ni videl. Pristopil je k njej, da bi jo pozdravil, v tistem trenutku pa je začel kihati in kašljati.

Zastavite naslednja vprašanja.

- Kaj mora zdaj narediti Adam? Poskrbite, da se omeni naslednje:
- Adam naj kiha ali kašlja v robček ali pa naj si s komolcem pokrije usta in nos.
- Če uporablja robček, ga mora vreči v koš za smeti.
- Dani se ne sme približati niti se rokovati z njo.
- Umiti si mora roke ali uporabiti sredstvo za razkuževanje rok.
- Ohraniti mora fizično razdaljo do drugih.
- Učitelju mora razložiti, da se ne počuti dobro, in ga vprašati, kaj naj naredi.

Kaj mora narediti Dana?

Poskrbite, da se omeni naslednje:

- Dana se ne sme rokovati z Adamom ali se ga na kakršen koli način dotakniti.
- Držati mora fizično razdaljo od njega.
- Dana mu lahko ponudi pomoč, tako da ga vpraša, ali kaj potrebuje, npr. vodo, robčke itn.

Na koncu razložite, da so to zelo dobri nasveti, ki bi jih morali upoštevati vsi v razredu. Tako ravnanje ne preprečuje samo širjenja koronavirusa, ampak tudi drugih virusov v šoli.

Ko se vsi učenci strinjajo z nasveti, ki jih morajo upoštevati, jih zapišite na večji kos papirja in pritrdite na steno. Otroci lahko tudi sami zapišejo razredna pravila v svoje beležnice, saj s tem razvijajo motorične in spominske sposobnosti.

Pomoč drugim

Material: Poster velikosti A3, zaželen je barvni, pisala ali svinčniki

Predstavite naslednjo vajo: *Zdaj bomo govorili o tem, kaj se je med pandemijo covida-19 zgodilo tudi dobrega. Čeprav so mnogi iz različnih razlogov preživljali težke čase, pa so morda pomagali drugim ali sami prejeli pomoč. Ko so časi težki ali ko se znajdemo v težavah, vsi potrebujemo pomoč drug drugega. V času popolne zapore so številni ljudje, tudi otroci, izkazovali prijaznost in drugim pomagali na različne načine.*

- *Ali poznate koga, ki je med pandemijo pomagal drugim?*
- *Ste vi ali kdo iz vaše družine ali vaši prijatelji komu pomagali?*
- *Ste se morda s pomočjo televizije ali družbenih omrežij seznanili s tem, kako pomagati drugim?*

Predstavite nekaj primerov nudenja pomoči ali spodbudite učence, da spregovorijo in delijo svoje primere. Poskrbite, da navedete primere pobud družin, sosedov in lokalne skupnosti.

- Družinski člani so pomagali sosedom.
- Otroci so pomagali staršem pri vsakodnevnih opravilih.
- Nekateri starejši ljudje in tisti, ki so bili v karanteni ali živijo sami, so potrebovali pomoč pri nakupu živil in dostavi zdravil. Mladinski prostovoljci so jim pomagali, da so dobili tisto, kar so potrebovali.
- Nekateri so izgubili službo in niso imeli dovolj denarja za nakup osnovnih potrebščin. Po vsem svetu so zato v skupnostih nastajale pobude za zbiranje pomoči.
- Glasbeniki so objavljali pesmi, ki so jih zastonj lahko poslušali vsi.
- Muzeji in knjižnice so javnosti omogočile brezplačni dostop do svojih virtualnih vsebin.

Po predstavitvi primerov otroke lahko prosite, naj drug z drugim izmenjajo zgodbe o tem, kako so pomagali drugim. Vprašajte:

- *Kaj ste naredili, da ste bili prijazni in ste pomagali drugim?*

Če otroci potrebujejo spodbudo, zastavljajte vprašanja, kot:

- *Je kdo od vas poklical stare starše ali druge družinske člane?*
- *Ste doma pomagali?*
- *Je kdo pomagal v kuhinji, odnesel smeti ali pomagal pri pripravljanju mize?*
- *Ste se igrali z brati in sestrami, čeprav ste si želeli, da bi bili sami?*
- *Ali mi lahko kdo pove, kakšen je občutek, če si prijazen ali če pomagaš drugim?*

Pogovor zaključite z besedami: *Če smo prijazni, to v nas vzbuja dobre občutke in zaradi tega lahko celo občutimo srečo. To je zdravo tudi za telo; počutimo se bolje in pomirimo se, če smo bili prej vznemirjeni.*

Prisluhnite naslednji zgodbi in mi povejte več o prijaznosti.

Dana je bila doma in bila je žalostna, ker ni našla svoje najljubše igrače. Starejša sosedka je poklicala Danino mamo in jo prosila, če bi ji Dana lahko pomagala pri pripravi zelenjave za večerjo. Dana je bila tako vznemirjena, da sosedi ni hotela pomagati. Vendar jo je mama spodbujala, naj gre pomagat. Dana je slabe volje odšla k sosedi pripravljat zelenjavo. Sosedka ji je bila neznansko hvaležna, in ko je Dana videla njeno hvaležnost, se je njeno razpoloženje spremenilo. Tudi ona je bila vesela in ni ji bilo več mar za izgubljeno igračo.

- *Zakaj, mislite, se je Danino razpoloženje tako spremenilo, ko je pomagala sosedi?*
- *Ste sami že kdaj izkusili tisti dober občutek, ko ste bili prijazni in ste pomagali drugim?*

Ko smo prijazni do drugih, se nam razpoloženje izboljša, tudi kadar smo žalostni. Srečnejši smo, če smo prijazni do drugih. Zdaj pa si predstavljajte, da se sošolec nekega dne ne počuti dobro.

Razmislimo o tem, na kakšne načine bi lahko pokazali prijaznost in pomagali prijatelju, ki se ne počuti dobro. Razmislite, kaj bi lahko rekli in naredili, da bi prijatelju pokazali, da vam je mar zanj in da mu želite pomagati.

Razredu pokažite plakat »Bodi dober prijatelj«. Preberite besedilo, če so v razredu otroci, ki še ne berejo dobro, in nadaljujte: *Tu imam plakat z nekaj nasveti, kako biti dober prijatelj.*

- *Kakšni se vam zdijo nasveti na plakatu?*
- *Ali bi ga želeli dopolniti?*

Na plakat dodajte še kakšen dober nasvet razreda.

Junaki

Material: Pisala ali svinčniki, papir manjše velikosti za zapiske in ročno izdelane čestitke, ki imajo na eni strani napis »Ti si moj junak«, na drugi strani pa so prazne. Čestitke lahko pripravite vnaprej ali z učenci v razredu.

Predstavite vajo: *Otroci, ki pomagajo drugim in opravljajo dobra dejanja, so junaki. V življenju potrebujemo junake, ki nam bodo pomagali na naši poti. Zdaj boste vsi dobili papir za zapiske. Na manjši kos papirja napišite HVALA. Na isti papir napišite ime nekoga iz razreda, ki je bil prijazen do vas.*

Pustite otrokom čas, da razmislijo in napišejo imena svojih sošolcev.

Zdaj bom pobral/-a zahvalna sporočila in ugotovil/-a, kdo so junaki v tem razredu.

Ko zberete sporočila, pogledajte, kateri otroci so prejeli veliko zahval. Na zadnjo stran čestitk »Ti si moj junak« napišite imena. Na čestitko se lahko podpišejo tudi učenci ali pa jo okrasijo z risbicami. Druge možnosti so, da ustvarite čestitke za ves razred ali pa otroke prosite, da se postavijo v krog in vsak otrok naslednjemu pove priznanje za nekaj, kar je naredil: *Ti si junak, ker vedno ...*

Vajo s čestitko lahko redno ponavljate. Otroke prosite, naj na dva ali tri lističe napišejo »Hvala«, in jim recite, naj te lističe izročijo sošolcem, ko so ti prijazni do njih. Ob koncu meseca zberite vse lističe in ugotovite, kdo je junak meseca v prijaznosti. Podarite mu čestitko, na kateri so imena teh učencev.

Konec učne ure

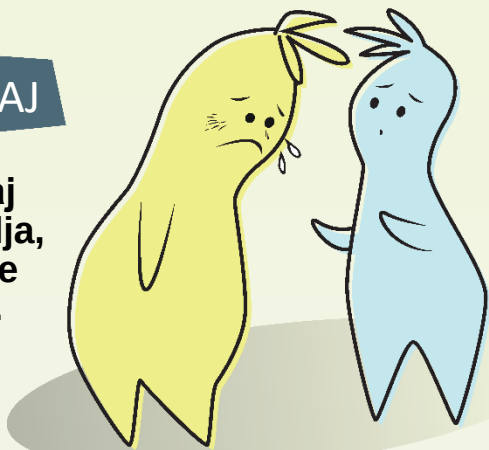
Vprašajte učence o glavnih stvareh, ki so se jih naučili med učno uro.

- *Kako lahko dosežemo, da v naši šoli ne bo bolezni?*
- *Zakaj je dobro pomagati drugim?*
- *Kako lahko v razredu pomagamo drug drugemu?*
- *Lahko kdo navede kakšen primer?*

Učno uro končajte s skupinskim petjem ali pa vsi zaploskajte tistim, ki so bili pri učni uri najdejavnejši.

1. LE VPRAŠAJ

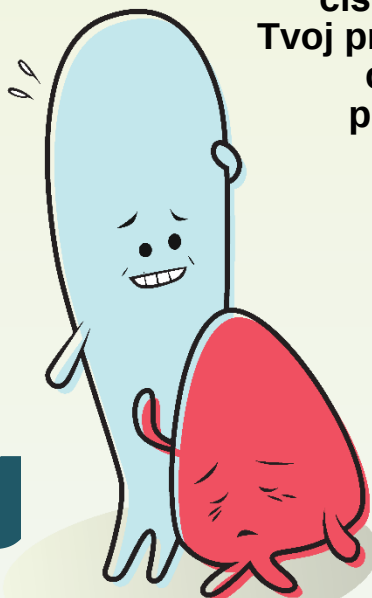
Vprašaj prijatelja, kako se počuti.



2.

V REDU JE REČI NE

Če prijatelj noče govoriti, je to čisto v redu. Tvoj prijatelj ve, da ga boš pripravljen poslušati pozneje.



BODI DOBER PRIJATELJ



3.

NE BOJ SE SOLZ

Ne ustraši se, če tvoj prijatelj joka. Jokati se je povsem v redu. Vsi kdaj jokamo – tudi odrasli.

4.

Povej odrasli osebi

Če je tvoj prijatelj vznemirjen, povej odrasli osebi.



5.

NASVET RAZREDA

Starostna skupina od deset do 14 let

Trajanje: Skupni čas učne ure je 90 minut. Učno uro lahko razdelite na več delov, odvisno od razpoložljivega časa in okoliščin.

Material: Manjši kosi papirja, škarje, lepilni trak, barvice in papir, plakat »Psihološki vpliv zdravstvene krize« za vsakega učenca, po možnosti natisnjen v barvah, plakat »Dober prijatelj« velikosti A3, po možnosti v barvah.

Uvod

Začetni pogovor je namenjen temu, da učitelj ugotovi, kako je šlo učencem med zaporo. Učitelj med pogovorom dobi tudi vpogled v to, kako je vsakodnevno življenje vplivalo na otroka in ali se je kdo v razredu z virusom srečal doma. Morda se bo pokazalo, komu je bilo v tem času lepo in prijetno ter kdo je preživel težke čase. To učitelju pomaga, da prepozna tistega, ki potrebuje posebno pozornost, nadaljnjo podporo ali napotitev na druge službe. Uvodni pogovor naj vključuje tudi teme o prijaznosti in vedenju, ki vključuje pomoč, kakor tudi izkušnje, ki jih imajo učenci s pomočjo drugim. Če učenci živijo v okoliščinah, kjer so krožile napačne informacije o koronavirusu, se pozanimajte o teh govoricah in o tem, kje so imeli učenci dostop do pravih informacij.

Dobrodošli nazaj

Prositate učence v razredu, naj med učno uro sedijo v krogu. Uro začnite z besedami: Današnja učna ura je namenjena temu, da vas po zapori toplo pozdravim v šoli. In ker že dolgo nismo bili skupaj v šolskih prostorih, bomo govorili tudi o tem, kako je zapora vplivala na vaše življenje. Zadnjih nekaj tednov in mesecev je bilo naše življenje popolnoma drugačno od življenja, ki smo ga poznali. Česa takega še nikoli nismo izkusili. Živelimo v popolni zapori države in fizično smo morali biti oddaljeni od drugih – tudi od ljudi, ki jih imamo radi. Morali smo poiskati nove načine, da smo ohranili družbeno bližino. Tudi učiti smo se morali na daljavo. Normalno in naravno je, da je bilo včasih težko, včasih pa morda celo prijetno ali zabavno. Pomembno je, da razmislimo o izkušnjah med pandemijo covid-19, s pomočjo katerih smo vzpostavili nove navade, govorili pa bomo tudi o tem, kakšna bo zdaj naša interakcija v šoli.

Zastavite naslednja vprašanja:

- *Kaj ste delali med zaporo?*
- *Kaj ste najbolj pogrešali, ko niste bili v šoli?*
- *Kaj vam je bilo najbolj všeč, ko niste bili v šoli?*
- *Ste zboleli tudi sami?*
- *Je zbolel kdo iz vaše družine ali od ljudi, ki jih imate radi ali jih poznate?*
- *Je kdo v vaši družini skrbel za koga, ki je preboleval virus?*
- *Ali ste vi ali vaši starši pomagali drugim ljudem in kako ste jim pomagali?*

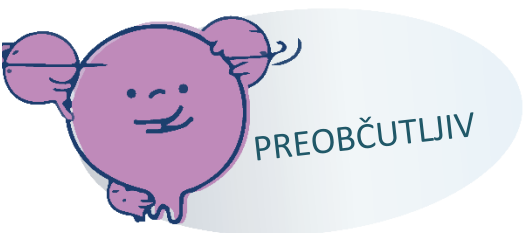
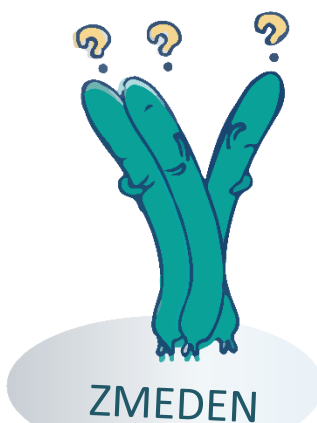
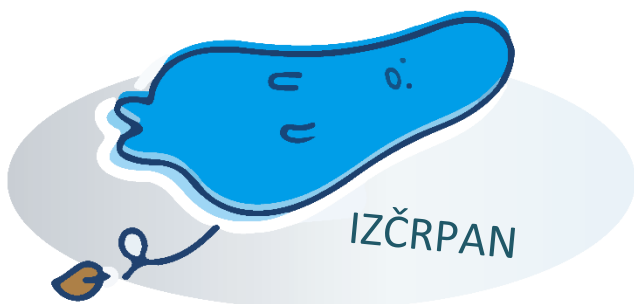
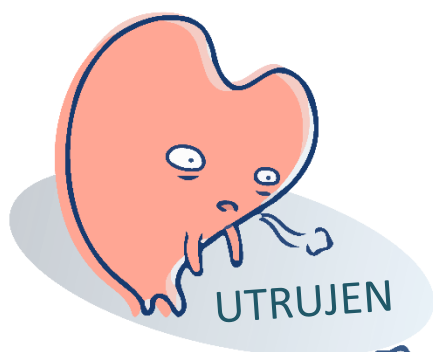
Povzemite, kar so učenci povedali, vendar tako, da bodo vsi imeli občutek, da jim je razred prisluhnil.

Čustveni vpliv zdravstvene krize

Material: Manjši kosi papirja, škarje, izvod posterja »Psihološki vpliv zdravstvene krize« za vsakega učenca, lepilni trak

Učencem razdelite plakate in naredite uvod: Razmislimo o tem, kako je na nas vplivala pandemija koronavirusne bolezni. To je velika zdravstvena kriza, ki je močno vplivala na naše družbeno in čustveno življenje. Med pandemijo smo vsi doživljali različne izkušnje, zato se malo pogovorimo o tem, kaj smo v tem času občutili in kako smo se odzivali.

PSIHOLOŠKI VPLIV ZDRAVSTVENE KRIZE



Kako si se počutil v zadnjem času?



Prosim vas, da na plakatu izberete lik, ki najbolje prikazuje vaše počutje med zaporo. Malo razmislite, izberite lik in ga izrežite. Če ne najdete lika, ki bi ustrezal vašim čustvom, čustvo lahko napišete na listič ali pa sami narišete ustrezen lik.

Druga možnost je, da plakat pokažete učencem in jih prosite, naj narišejo lik, ki ponazarja njihova čustva. V tem primeru razredu povejte, da ne gre za tekmovanje v risanju, zato lahko lik narišejo tako, kot želijo.

Dva učenca prosite, da združita podobne like, a pri tej vaji zagotovite, da bosta med nalogo imela fizično razdaljo. Pri združevanju likov v skupine učenca lahko prosita razred za pomoč.

Nato si oglejte like na steni in povzemite tisto, kar je najopaznejše. Videli boste, katera čustva so najmanj in najbolj pogosta, ali so učenci doživljali podobna čustva, katerega čustva ni izkusil nihče itn.

Učencem povejte, da je čustvovanje v redu, da ni pravih ali napačnih čustev in da obstajajo razlike v tem, kako se kot posamezniki na čustva odzivamo. Poskrbite tudi, da učenca, ki je izbral čustvo, ki je najmanj pogosto, nihče ne obsoja ali na kakršen koli način kritizira.

Če čas dopušča, lahko z razredom razpravljate o tem, ali so se čustva s časom spreminjala. Morda so bila nekatera čustva izrazitejša na začetku pandemije, druga med pandemijo, spet tretja pa se pojavljajo zdaj, ko se ukrepi sproščajo. Pogovarjajte se tudi o tem, kako in zakaj se čustva s časom spreminjajo.

Pogovor z razredom začnite z obrazložitvijo, zakaj je dobro prepoznati čustva, ki jih občutimo. Povejte jim, da smo ljudje bolj umirjeni in da se lažje odločamo, kaj narediti in kako ukrepati, če vemo, kaj se dogaja v naši notranjosti, in znamo ta čustva poimenovati.

Vajo zaključite z besedami: *Ko preživljamo težke in stresne trenutke, je normalno in naravno, da doživljamo številna različna neprijetna čustva. Zahtevne in stresne okoliščine so na primer opravljanje težkega izpita, zamenjava šole in ločitev od družinskih članov. Danes pa smo razpravljali o zdravstveni krizi. Pandemija koronavirusne bolezni je namreč nekaj povsem nepričakovanega in neobičajnega. Običajno se neprijetni občutki, ki so povezani z dogodkom, omilijo in izginejo, ko se dogodek konča. Če so čustva premočna, da bi jih obvladali, ali po določenem času po koncu pandemije ne bodo izginila, moramo za pomoč prositi odraslo osebo ali nekoga, ki mu lahko zaupamo.*

Dan v koronadeželi

Material: Barvice in papir

Razred razdelite v skupine po štiri do pet učencev. Učencem dajte nalogo, med katero se pogovarjajo o tem, kakšen je bil značilen dober dan med zaporo zaradi koronavirusa. Nato jim razdelite papir in barve ter skupine prosite, naj narišejo dan v koronadeželi.

- Skupine naj ostalim učencem razložijo, kaj so narisale, in odgovorijo na vprašanje: *Kaj je dober dan v koronadeželi še polepšalo?*

Po vsaki predstavitvi učenci iz drugih skupin lahko zastavljajo vprašanja ali komentirajo, če so imeli v koronadeželi podobne dneve.

Nato učence prosite, naj naredijo krog. Z vprašanji o dneh v koronadeželi sprožite pogovor o tem, kaj pa je vendarle izšlo dobrega iz življenja v koronadeželi. Poskrbite, da učenci odgovorijo na vprašanje, preden se pomaknete na naslednje vprašanje.

- *Kaj je potrebno, da dan postane dober?*

Ne pozabite omeniti npr. rednih navad, zburjanja, prehranjevanja in spanja ob določeni uri, sprehodov, igre z brati in sestrami itn.

- *Ali ste v koronadeželi morda delali kaj, kar vam je všeč, pa pred pandemijo tega niste delali?*
- *Ali ste v dneh življenja v koronadeželi začeli delati kaj, kar bi radi delali tudi zdaj, ko se življenje vrača v normalno stanje?*

Bodi družaben – in ohranjaj fizično razdaljo

Material: Ni potreben

Prosimo skupino, naj vstane in se druži z ustrezno razdaljo. Učenci naj tiho hodijo po učilnici ali zunaj nje. Opozorite jih, naj med hojo pazijo na fizično razdaljo. Nato jim dajte naslednja navodila:

- *Ko greste mimo sošolca, ga pozdravite in pojdite mimo njega.*
- *Ko z nekom vzpostavite očesni stik, ga pozdravite in pojdite mimo njega.*
- *Naslednjič, ko boste imeli očesni stik, se pozdravite, dvignite desno ramo in jo spustite ter nadaljujte pot.*
- *Pozdravite naslednjo osebo, s katero imate očesni stik, in se je rahlo dotaknite s komolcem ob komolec. Sošolce še naprej pozdravljajte na ta način.*
- *Pozdravite naslednjo osebo, s katero imate očesni stik, in se dotaknite stopala. Sošolce še naprej pozdravljajte na tak način.*
- *Pozdravite naslednjega sošolca in rahlo plosknete z rokami. Pozdravite še nekaj sošolcev na tak način.*
- *Glasno pozdravite naslednjega sošolca, s katerim se srečate, in glasno plosknete z rokami. Pozdravite še nekaj sošolcev na tak način.*

Vprašajte razred, kaj so se naučili iz te vaje. Po nekaj odgovorih razložite:

Med pandemijo koronavirusne bolezni in tudi takrat, ko ljudje zbolimo za gripo ali podobnimi virusi, strokovnjaki svetujejo, da med seboj držimo fizično razdaljo. Vaja je primer, kako lahko poiščemo ustvarjalne načine, da se pozdravimo, ne da bi se dotaknili. Pogovorimo se o tem, kako šolo ohraniti brez bolezni, kaj moramo prilagoditi in kako se moramo vesti, da se v prihodnje zaščitimo pred kakršnimi koli boleznimi.

Še nekaj zamisli:

- Čiščenje šole z ustanovitvijo zdravstvenih komisij, v katerih člani rotirajo ter ki nadzirajo čistočo učilnice in igrišča.
- Določitev »inšpektorjev«, ki rotirajo in v skladu s šolskimi pravili opominjajo sošolce, naj si umijejo roke.
- Pogosto odpiranje oken v učilnici, da je zrak svež.
- Med odmorom pojdite iz učilnice.
- Poiščite pametne načine, kako določiti pravilno razdaljo, ki jo morajo otroci držati do drugih.
- Poiščite načine, kako naj vrstniki drug drugega opozarjajo, da se morajo držati pravil.

Poiščite zanimive ideje za družabne igre in dejavnosti, ki jih je mogoče izvajati tudi med odmorom, pri tem pa ohranjati fizično razdaljo. Zberite zamisli tako za notranje kot zunanje dejavnosti.

Pomagaj drugim in bodi dober prijatelj

Material: Plakat »Kako biti dober prijatelj« velikosti A3, po možnosti barven

Pred učno uro vprašanja zapišite na tablo ali na papir za predstavitevno tablo.

S pomočjo te vaje se lahko pogovorite o pravilih in predpisih, ki so jih vzpostavili zdravstveni organi in šola. Nekatera vodstva so spremenila urnik, da niso vsi odmori hkrati, druga pa so se odločila, da otroci v šoli nosijo maske. Poudarite, kako pomembno je spoštovanje pravil lokalnih ali državnih organov. S spoštovanjem pravil smo prijazni do tistih, ki jih je treba zaščititi pred virusom, in tudi to je nekaj, s čimer pomagamo drugim.

Začnite z naslednjim uvodom: *Zdaj bomo govorili o tem, kaj se je med pandemijo covid-19 zgodilo dobrega. V tem času so se ljudje borili z različnimi težavami. Ali lahko prosim nekatere od vas, da navedete nekaj primerov težav, ki so jih morda imeli ljudje med popolno zaporo?*

- Po nekaj odgovorih nadaljujte: *Hvala. Kot ste omenili, so mnogi potrebovali pomoč drugih, da so se spoprijeli s svojimi težavami, kot je na primer (navedite nekaj, kar je bilo omenjeno), in mnogi, tudi otroci in najstniki, so pokazali prijaznost ter pomagali na različne načine.*

Razred razdelite na manjše skupine in jih prosite, naj razpravljajo o naslednjih stvareh:

- Med seboj delite primere, kako je nekdo, ki ga poznate, pokazal prijaznost in pomagal drugim.
- Kaj so naredili?
- Ste tudi sami pomagali drugim?
- Kaj ste naredili? Ste to naredili sami ali ste pomagali z drugimi?
- Za katere primere pomoči drugim ste izvedeli prek televizije ali na družbenih omrežjih?

Ko skupine zaključijo pogovor, vsako skupino prosite, da deli nekaj primerov prijaznih dejanj, s katerimi je mogoče pomagati drugim.

Po končanem pogovoru jim zastavite naslednja vprašanja:

- *Pomislite na čas, ko ste pomagali drugim. Kakšen je občutek, ko pomagate drugim?*
- *Kaj se lahko naučimo iz te izkušnje in o pomoči drugim tudi v prihodnje?*
- *Lahko kdo navede kakšen primer?*

Razred bo morda težko odgovoril na zadnje vprašanje in v tem primeru takoj predstavite plakat ter se pogovorite o tem, kako pomagati drugim, ko preživljajo težke čase ali ko so vznemirjeni. Razred vprašajte:

- *Kakšni se vam zdijo nasveti na plakatu?*
- *Ali bi na plakat dodali še kaj kot dober nasvet?*

Na plakat dodajte ključne točke, ki jih navede razred.

Konec učne ure

Učence vprašajte, kaj so se naučili med učno uro in katere so najpomembnejše stvari, ki jih bodo o učni uri povedali svoji družini.

Učno uro končajte s skupinskim petjem ali pa vsi zaploskajte učencem, ki so bili pri učni uri najdejavnejši.

LE VPRAŠAJ

18

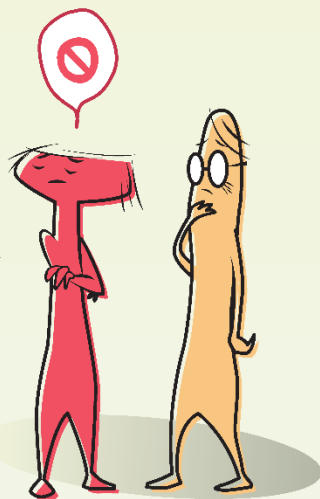
1. BODI DOBER PRIJATELJ

Tudi če je prijatelj videti povsem v redu, to še ne pomeni, da se počuti dobro. Vprašaj prijatelja, kako se počuti.



2. SPREJMI NE KOT ODGOVOR

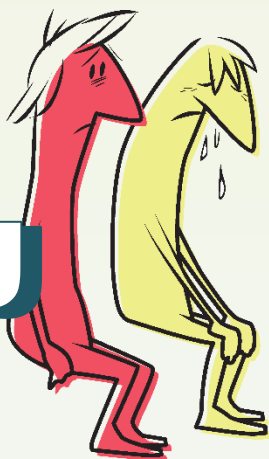
Če prijatelj noče govoriti, je to čisto v redu. Toda dobro je prijatelju pokazati, da te zanima, kako se počuti. Če bo prijatelj želel govoriti pozneje, ve, da ga boš poslušal.



3.

NAJ VAS SOLZE NE PREPLAŠIJO

Če vaš prijatelj joka, se ne ustrašite. Jokati je človeško; jokamo vsi – tudi odrasli ...



5.

POGOVOR Z ODRASLIMI

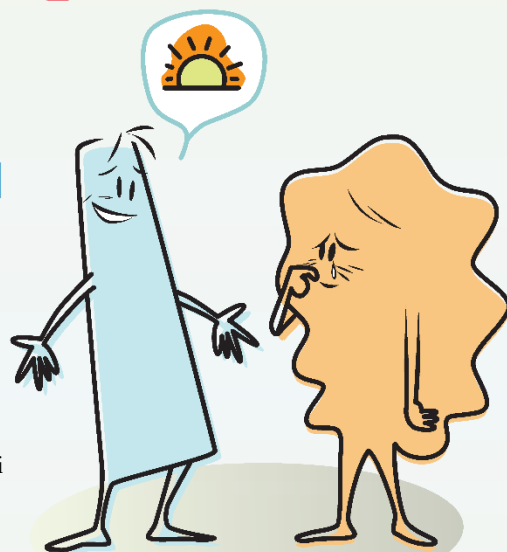
Ko se pogovarjate z vznemirjenim prijateljem in menite, da potrebuje dodatno pomoč ali zaščito, se posvetujte z odraslo osebo, ki ji zaupate, ali se pogovorite z učiteljem.



4.

NE DRAMATIZIRAJTE

Če se s prijateljem pogovarjate o težkih čustvih, ki jih občuti, pogovor končajte na pozitiven način. Prijatelja spomnite na nekaj dobrega, kar je naredil, da bo lažje premagal trenutna čustva. Če stvari prikazujete resnejše, kot so, bo vaš prijatelj težko premagal ta čustva.



6.

NASVET RAZREDA

Starostna skupina 15 let in več

Trajanje: Skupni čas učne ure je 90 minut. Učno uro lahko razdelite na več delov, odvisno od razpoložljivega časa in okoliščin.

Material: Lepljivi lističi, papir za predstavitevno tablo ali tabla, delovni list, pisala ali svinčniki

Uvod

Začetni pogovor je namenjen temu, da učitelj oceni, kako je šlo učencem med pandemijo. Učitelj med pogovorom dobi vpogled v to, kako je vsakodnevno življenje vplivalo na učenca in ali se je kdo v razredu z virusom srečal doma. Na podlagi tega je mogoče oceniti učenčevo razumevanje predpisov o omejitvah, ki so bili sprejeti med pandemijo. Uvodni pogovor naj obravnava tudi teme o prijaznosti in vedenju, ki vključuje pomoč, pa tudi izkušnje, ki so jih učenci imeli, ko so pomagali drugim.

Kako ste?

Učence prosite, da se med učno uro razporedijo v krog. Učno uro začnite z naslednjimi besedami: *Današnja učna ura je namenjena temu, da vas toplo pozdravim v šoli. Zadnjih nekaj tednov in mesecev je bilo vse drugače in nihče od nas še ni doživel nečesa takega. Živeli smo v popolni zapori, ki je trajala xx tednov. Čas, ko nismo bili v šoli, je na nas vplival v mnogih pogledih: Morali smo se fizično oddaljiti od drugih, tudi od ljudi, ki jih imamo radi, in nehali smo hoditi v šolo. Prav tako smo morali osvojiti nove navade, ki so bile za nekatere preproste, za druge pa zahtevnejše.*

V teh okoliščinah je povsem normalno in naravno, da smo bili zavrti, pod stresom in zaskrbljeni, ker pouk ni potekal normalno. Prav tako normalno pa je tudi, da ste se nekateri imeli lepo ali pa ste celo uživali v času, ko ni bilo šole. Med današnjo učno uro se bomo seznanili s stresnimi odzivi, ki so jih mnogi doživeli med zaporo, in s tem, kako se lahko ti odzivi spremenijo, ko bo zapora konec. Pomembno je, da razmislimo o svojih izkušnjah s covidom-19 in o spremembah, ki smo jih morali uvesti v vsakdanja opravila ali v način interakcije v šoli. Več ...

Zastavite naslednja vprašanja:

- *Je kdo od vas tudi sam zbolel zaradi virusa?*
- *Ali poznate koga, ki se je okužil s koronavirusom?*
- *Kaj ste delali v času popolne zapore, ko niste bili v šoli?*
- *Zakaj so se politiki odločili zapreti šole?*
- *Ali poznate koga, ki mu je bilo med popolno zaporo težko?*
- *Kako ste pomagali tistim, ki so potrebovali pomoč ali jim je bilo težko?*

Prepoznavanje čustev in odzivov

Material: Lepljivi lističi, pisala, papir za predstavitevno tablo ali tabla

Učence prosite, da se razvrstijo po dva, in vsem parom razdelite lepljive lističe. Dajte jim osem do deset minut časa, da se pogovorijo o pogostih odzivih ali vedenju, ki so jim bili priča med covidom-19, ter kakšne odzive in vedenje pričakujejo, ko bo zapora konec.

Parom naročite, naj izberejo tri pogoste odzive ali načine vedenja, ki so jim bili med popolno zaporo priča pri sebi ali pri drugih, in jih zapišejo na samolepilne lističe. Na vsak lepilni listič naj zapišejo samo en odziv ali vedenje.

Parom naročite, naj izberejo tri pogoste odzive ali načine vedenja, za katere pričakujejo, da jih bodo izkusili številni ljudje, ko bo zapora konec.

Na vsak lepilni listič naj zapišejo samo en odziv ali vedenje.

Tablo/predstavitveno tablo razdelite na dva dela; en del je namenjen za »med zaporo«, drugi del pa za »po zapori«. Pare prosite, naj izmenično pritrdijo svoje lepljive lističe na posamezni del table oz. predstavitvene table.

Nato jih prosite, naj si ogledajo vse zapise na lepljivih lističih. Vprašajte, ali je treba še kaj dodati in ali manjkajo kakšna čustva ali odzivi.

Pare prosite, naj zapise na lističih razvrstijo v zaporedju, v katerem se najpogosteje pojavljajo. Nato začnite razpravo, ki jo lahko spodbujate z naslednjimi vprašanji:

- *Kateri so običajni in naravni odzivi, ki se bodo zmanjšali ali izginili, ko se bo vzpostavilo normalno življenje?*
- *Kateri so običajni in naravni odzivi, ki bodo ostali, ko se bo vzpostavilo normalno življenje?*

Povzemite razpravo: Omenjeni so bili nekateri primeri odzivov na stres, ki ga je povzročil covid-19, kot na primer ...

Pomembno je vedeti, da stres lahko povzroči vsaka sprememba in da je sprememba lahko pozitivna ali negativna. Stres je v vsakdanjem življenju nekaj običajnega in je lahko pozitiven, ko človeka spodbudi, da deluje optimalno, npr. na izpitu, ali negativen, kadar zahteve presegajo posameznikove sposobnosti. Pogosto govorimo o stresu kot odzivu na prevelike zahteve ali spremembe, ki jih je preveč, da bi jih obvladovali. Po obsežni in zahtevni zdravstveni krizi, kot je covid-19, se bodo pojavili znaki stresa, ki je običajen in naraven odziv na nenormalne razmere. Odzivi na stres se bodo med osebami razlikovali. Nekateri odzivi na stres, kot so dolgčas, zaskrbljenost, strah itn., lahko izginejo takoj, ko se ljudje vrnejo v normalno življenje, ali pa se zmanjšujejo postopoma. Če odzivov na stres ne obvladujemo pravilno, lahko to resno vpliva na zdravje, šolsko delo, prijateljstva in na druge vidike zasebnega življenja.

Vprašajte:

- *Katere pozitivne načine obvladovanja čustev in stresa med pandemijo ste do zdaj opazili pri sebi?*
- *Katere pozitivne načine obvladovanja čustev in stresa med pandemijo ste do zdaj opazili pri drugih?*

Primere zapišite na predstavitveno tablo. Odgovori lahko vključujejo:

- izdelava dnevnega načrta, na primer za dni, ko velja zapora,
- pogovor z ljudmi, ki jim zaupate, ko ste pod stresom ali zaskrbljeni,
- telovadba in sprehodi (če obstaja možnost odhoda na prosto),
- dovolj spanja in zdravo prehranjevanje,
- pomoč drugim,
- prijaznost do samega sebe,
- ohranjanje stikov s prijatelji na drugačne načine,
- vsakodnevno zapisovanje, kaj je tistega dne šlo dobro,
- učenje novih konjičkov,
- učenje novih veščin ali vadba novih konjičkov,
- hvaležnost za drobne in velike dobre stvari,
- sprejemanje okoliščin in jih kar najbolje izkoristiti.

Nadaljujte z zaključkom: *To je nekaj primerov, kako lahko obvladujemo stres, kadar smo izpostavljeni težkim okoliščinam. Nadaljevali bomo z vajo in se osredotočili na redne navade in opravila ter njihove koristi.*

Koristne navade

Ena od ključnih dejavnosti, ki nam pomagajo pri obvladovanju stresa na pozitiven način, je vzdrževanje vsakdanjih opravil in navad, zburjanje ob določeni uri, prehranjevanje ob določenem času, učenje in izvajanje nekaterih dejavnosti vsak dan ali tedensko ter sledenje urniku. Eden od vzrokov za stres med covidom-19 je tudi to, da so se dnevna opravila in navade skoraj ustavili; to je zmotilo običajen dnevni ritem in morali smo najti nova opravila in navade. Pogovorimo se o dnevni opravilih in njihovem pomenu.

Razred vprašajte:

- *Kako bi opredelili dnevna opravila?*

Učence razdelite v tri ali štiri manjše skupine. Naročite jim, naj razpravljajo o naslednjem:

- *Kako so se med zaporo spremenila vaša dnevna opravila in dnevna opravila vaše družine?*

Skupinam dajte čas, da se pogovorijo, nato pa naj pripravijo skeč ali igro vlog, ki prikazuje, kako je zapora vplivala na njihove vsakodnevne navade. Prosite skupine, da drugim učencem predstavijo svoj skeč ali igro vlog.

Nato začnite razpravo in skupine prosite, naj navedejo primere, kako je covid-19 vplival na njihove vsakdanje navade in opravila. Primere lahko navedejo tudi iz pogovora ali predstavljenega skeča.

Razred vprašajte:

- *Katere spremembe vsakdanjih navad so bile pozitivne in katere negativne?*
- *Kako so vsakodnevne navade v pomoč ljudem?*

Razpravo zaključite s povzetkom: *Včasih smo izpostavljeni dogodkom ali okoliščinam, ki so nam ušle iz rok in jih ne moremo nadzorovati. Pandemija covid-19 je močno zmotila naše življenje in tudi naše vsakdanje navade ter opravila. Zjutraj smo nehali zgodaj vstajati, ker nam ni bilo treba iti v šolo, v park, po nakupih itn. Spremembe so mnogi občutili, kot da izgubljajo nadzor nad svojim življenjem, kar je v njih vzbudilo negotovost in celo anksioznost. Če imamo v življenju red, na primer zburjanje ob določeni uri, preoblačenje, tudi če ne gremo ven, uživanje obrokov ob določeni uri, redno spanje in ob določenem času, bomo pridobili nadzor nad stvarmi, ki jih lahko obvladujemo. Ta občutek nadzora zmanjšuje stres. Ob rednih navadah in opravilih nismo v stresu zaradi stvari, ki jih moramo narediti vsak dan. S pomočjo rednih navad opredelimo pomembne stvari, ne da bi morali ves čas razmišljati, kaj moramo narediti. To nam pomaga, da dokončamo določeno nalogo in brez napa preidemo na naslednjo. Redne navade v nas povečujejo občutek varnosti in stabilnosti.*

Učenje in napredovanje

Material: Delovni list, pisala ali svinčniki

Razdelite delovne liste in učence prosite, naj jih izpolnijo, tako da razmislijo o tem, kaj so se naučili iz covid-19 ali drugih težavnih izkušenj.

Ko končajo, jih vprašajte, ali bi radi povedali, kaj so se naučili o sebi in kakšen je njihov načrt za prihodnost.

Učencem povejte, naj svoje težke izkušnje delijo le, če se pri tem počutijo dobro, če je dovolj časa za obdelavo odzivov, ki se lahko pojavijo ob pripovedovanju drugim, in dovolj časa za zaključek.

Konec učne ure

Preden zaključite učno uro, učence vprašajte, ali želi kdo še kaj deliti z drugimi ali dodati.

Prosite učence, da se s sošolcem, s katerim so bili v paru, pogovorijo o stvareh, ki so se jih naučili med učno uro.

Učno uro končajte s skupinskim petjem ali pa naj vsi zaploskajo sebi in učencem, ki so bili pri učni uri najdejavnejši.

Razmišljanje o preteklosti je v pomoč pri učenju za prihodnost

Težek dogodek v preteklosti

Kako sem se spopadel z njim?

Kaj sem se naučil o sebi s pomočjo te izkušnje?

Kaj bom delal enako in kaj bom delal drugače, če se bom spet soočil s tako zahtevnim dogodkom?

V prihodnosti se bom uspešneje spopadal z zastavljenimi manjšimi cilji.

Viri

Referenčni center IFRC za psihosocialno podporo

Viri, povezani s covidom-19 in duševnim zdravjem ter psihosocialno podporo (MHPSS), so dostopni v različnih jezikih na spletni strani Referenčnega centra IFRC za psihosocialno podporo ([IFRC Reference Centre for Psychosocial Support](#)). Na spletnem mestu je na voljo tudi prilagodljivo spletno usposabljanje o psihološki prvi pomoči (PPP) v zvezi s covidom-19.

- *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.

Organizacija Save the Children, Danska

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

Organizacija 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.*

Viri Medagencijskega stalnega odbora

- *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.

Psihosocialni center



Mednarodna federacija
društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca

Referenčni center IFRC za psihosocialno podporo

na naslovu: Danski Rdeči križ

Blegdamsvej 27

2100 København Ø

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center