



UNHCR
The UN Refugee Agency

PREDAREA - ÎNVĂȚAREA NOȚIUNILOR REFERITOARE LA REFUGIAȚI

**Orientări metodologice privind
activitățile instructiv-educative
în cazul copiilor refugiați care se
confruntă cu stresul și traumele**

Puteți accesa materiale suplimentare la următoarea adresă:
unhcr.org/ro/predarea-invatarea-notiunilor-referitoare-la-refugiati

© 2019 UNHCR

CUPRINS

1	Introducere	3
2	Care sunt experiențele care cauzează stresul sau traumele la copiii refugiați?	3
3	Ce simptome ar putea manifesta un copil sau un elev?	4
4	Cum pot profesorii și instituțiile de învățământ să vină în sprijinul copiilor?	9
5.A	Activități pentru ciclul primar	12
5.B	Activități pentru ciclul secundar	27
	Anexă	40

Puteți accesa materiale suplimentare la următoarea adresă:
[unhcr.org/teaching-about-refugees](https://www.unhcr.org/teaching-about-refugees)
Orientările au fost documentate, adaptate și scrise de Mialy Dermish
Informații suplimentare furnizate de Eva Alisic, Hayley Scrase, Laetitia Lemaistre, Pieter Ventevogel, Maeve Patterson și Frederik Smets

©2019 UNHCR

1. Introducere



Unii copii refugiați pot prezenta un comportament provocator și îngrijorător la școală și în clasă, însă nu toți copiii care au trecut printr-un conflict armat sau au experiența strămutării forțate suferă de stres sau traume.

Acest document tratează comportamentele legate de stările de stres și traume în cazul copiilor refugiați. Scopul acestuia este acela de a-i ajuta pe profesori să înțeleagă modul în care stresul și traumele pot afecta copiii și elevii refugiați și, de asemenea, de a oferi câteva recomandări și sfaturi profesorilor cu privire la integrarea cu succes în clasă a copiilor și elevilor care suferă de stres și traume.

2. Care sunt experiențele care cauzează stresul sau traumele la copiii refugiați?

Experiențele care cauzează traume sau stres la copiii refugiați variază de la a trăi în situații de violență și a fugi din acestea, la pierderea membrilor familiei și întreprinderea unor călătorii periculoase și stresante în căutarea siguranței.

În plus, nesiguranța unui statut permanent al persoane într-o țară nouă, conviețuirea într-o locuință sărăcăcioasă și cu resurse limitate și chiar traiul alături de părinți sau alți îngrijitori care pot suferi la rândul lor de traume sau stres, pot contribui la stresul zilnic al copiilor refugiați și pot să aibă un impact suplimentar asupra traumelor pe care le-au experimentat deja.

Ce reprezintă tulburarea de stres posttraumatic, stresul toxic sau tulburările de adaptare? - Este nevoie să pun un diagnostic elevilor pentru a le putea oferi sprijin?

Nu ar trebui să încercați să vă diagnosticați elevii - profesorii nu sunt terapeuți.

Dacă vă îngrijorează sănătatea mentală a oricărui elev dvs., recomandați-le prin intermediul mecanismelor de referire să consulte un profesionist în domeniul sănătății mentale, un consilier sau un medic, astfel încât ei să poată beneficia de un diagnostic corespunzător și de îngrijirea și tratamentul de care au nevoie.

Totuși, școala și cel mai important relațiile formate în cadrul școlii pot fi o experiență incredibil de stabilizatoare, pozitivă și formativă în viața unui copil sau a unui elev, ce pot veni în sprijinul lor pentru a depăși perioadele dificile. Împreună cu ajutorul oferit acasă sau în afara vieții școlare de la părinți, frați, alți membri ai familiei și tatori, mulți copii și elevi vor depăși situațiile dificile cu care se confruntă, fără ajutor suplimentar.

Mai jos sunt prezentate o serie de exerciții care pot veni în sprijinul profesorilor cu clase în care există elevi refugiați care pot suferi de stres și traume, precum și îndrumări pentru crearea unui mediu în sala de clasă și în școală, care să promoveze bunăstarea copiilor care se confruntă cu traumele și stresul.

De ce se modifică comportamentul unui copil atunci când suferă de stres sau traume?

Creierul copiilor, precum și cel al adulților, procesează și răspunde la experiențe și informații în etape. Etapele progresează, în general, de la răspunsuri fizice imediate cum ar fi senzația de palme umede sau senzația de nod în gât, la răspunsuri emoționale, senzație de furie sau supărare, și, în cele din urmă, la activarea „părții cognitive” din creierul nostru.

Odată activată „partea cognitivă” din creierul nostru, avem posibilitatea să ne organizăm gândurile, să ne acordăm timp pentru a reflecta asupra lucrurilor și să acționăm pentru a asigura cele mai bune rezultate.

Copiii și elevii care au suferit traume sau stres extrem acționează deseori diferit deoarece creierul lor este copleșit de experiențe violente și stresante care întrerup fluxul normal de prelucrare a informației și a experienței.

Ceea ce se întâmplă este faptul că „partea cognitivă” a creierului se oprește, în timp ce părțile care produc răspunsuri emoționale și fizice sunt încă activate. Acest lucru rezultă într-un comportament fizic și emoțional mai puternic decât ar putea fi de așteptat în orice situație dată.

De exemplu, un elev care se află într-o discuție cu altcineva poate să simtă dintr-o dată accese de furie și să lovească un alt copil, fără chiar să realizeze acest lucru, un alt copil ar putea dintr-o dată să acuze dureri abdominale, sau un alt elev ar putea să afișeze un comportament emoțional distant față de toți cei din jurul lui și să refuze angajarea în orice fel de interacțiune.

3. Ce simptome ar putea manifesta un copil sau un elev?

Lista de mai jos descrie comportamentele obișnuite ale copiilor care suferă de tulburări cauzate de traume și stres.

Re-experimentarea evenimentelor

evenimentele prin care au trecut sau pot retrăi ceea ce s-a întâmplat. Adesea, copiii încearcă să își organizeze gândurile atunci când retrăiesc o situație și încearcă să schimbe rezultatul situației respective.

Unii dintre aceștia pot avea coșmaruri. Unii pot reacționa violent la lucrurile care le amintesc de eveniment în așa-zisele frânturi de memorie sau de amintiri (flashbacks). (Alisic, 2010).

„Dintr-o dată, imaginile îmi revin și totul este din nou acolo, de parcă se întâmplă din nou, atunci mă sperii foarte tare, nu pot respira și tot ce îmi doresc este să atac sau să fug. Este foarte rău. Apoi vreau ca totul să se oprească sau să mor.”

Mikaehla A., 16 ani,

a fugit din Cecenia în Austria

(Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

Disocierea și problemele de concentrare

În cazul expunerii prelungite, elevii, în special copiii mici, pot părea că se află în timpul unui vis. Pot experimenta viața ca pe un film sau evenimentele se pot derula cu încetinitorul sau se pot accelera pentru ei. Unii copii și tineri au impresia că nu se mai află în corpul lor. Ei pot avea, de asemenea, memorie limitată și par să fi uitat lucruri esențiale despre trecutul lor. (Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

„Mostafa privește deseori în gol atunci când se află în clasă. Atunci când profesorul de matematică i se adresează, Mostafa pare confuz și pare să nu știe unde se află. Colegii au observat situații similare. La finalul orei, Mostafa nu este capabil să rezume ceea ce s-a discutat și pare să fie „absent”. El are șaptesprezece ani și a sosit în Austria singur după ce a fugit din Afganistan. Familia sa trăiește în Iran acolo unde tatăl său a decedat de curând în urma unui diabet netratat.”

(Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

Modalități de abordare a frânturilor de memorie și a episoadelor în care elevii par „să fie absenți”?

(SIEBERT ȘI POLLHEIMER-PÜHRINGER, 2016)



În cazul în care un elev experimentează o frântură de memorie (flashback) există câteva lucruri pe care le puteți întreprinde:

- Respirați adânc și asigurați-vă că sunteți calm(ă) înainte de a începe.
- Încercați să stabiliți sau să mențineți contactul vizual dacă acest lucru este posibil.
- Pronunțați numele elevului(ei) pe un ton calm. Nu stabiliți contactul fizic în această etapă.
- Distrageți-le atenția strigându-i pe nume și spunându-le că sunt în siguranță. Amintiți-le unde se află, specificând data și cine sunteți dvs. Repetați această etapă până când elevul(a) revine la realitate.
- Dacă este necesar, creați stimuli senzoriali mai puternici. Vorbiți puțin mai tare sau comunicați-le faptul că veți stabili contactul fizic și atingeți-le brațul încet. Dacă acest fenomen se întâmplă frecvent și în cazul în care puteți, așezați un material rece pe brațul acestora pentru a-i stimula să revină în prezent.
- După revenirea elevului(ei) afectat(e) la momentul prezent, oferiți-le o scurtă explicație despre ceea ce s-a întâmplat:
- „Ai avut o amintire neplăcută, dar acum ești în siguranță, ți-ai revenit.”
- Dacă este posibil, solicitați sprijin la asistenta școlii sau la serviciul de îngrijire medicală pentru un moment de repaus și o băutură răcoritoare sau gustare dulce. În caz contrar, verificați dacă le puteți oferi un moment de repaus și o băutură răcoritoare sau o gustare dulce în clasă.
- Ulterior, întrebați elevul(a) în particular, dacă dorește să explice sau să vă ajute să explicați colegilor ce s-a întâmplat, și planificați modalitatea de abordare împreună.
- Oferiți o explicație simplă elevilor din clasă cu privire la ceea ce s-a întâmplat, folosind explicația mai sus menționată despre modul în care creierul nostru procesează informațiile. Explicați faptul că elevul(a) reacționează fizic și emoțional la anumiți stimuli care îi amintesc despre o situație dificilă din trecut.
- În cazul în care există întrebări, v-ați putea oferi să le notați și împreună cu elevii să vedeți dacă doresc să răspundă la întrebări la o dată ulterioară, fie în scris sau oral în fața clasei.

Evitarea

Copiii și adolescenții care suferă de traume vor evita adesea situațiile, oamenii, conversațiile și gândurile pe care le găsesc amenințătoare sau prea emoționale. Această modalitate de evitare trebuie percepută ca fiind o încercare de a nu se confrunta cu sentimente puternice. Acest lucru reprezintă o desensibilizare. (Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

„Maryam s-a străduit să învețe limba germană și, de asemenea, ea va fi primi o notă anul acesta la această materie. Ea s-a descurcat bine la prima temă. Atunci când profesorul o laudă, ea nu manifestă nicio bucurie. Pare derutată, ca și cum nu ar ști ce ar trebui să facă în situația dată.”

(Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

Manifestări de alertă extreme, iritabilitate sau de hipervigilență

Anumiți copii s-ar putea lupta cu creierul lor care se află într-o stare continuă de alertă. Ei pot părea agitați și nervoși. Ei ar putea fi surprinși sau speriați cu ușurință în cazul zgomotelor sau al mișcărilor bruște. Prin urmare, ei pot reacționa negativ la schimbările din clasă sau din mediul școlar, de exemplu, la profesori noi și la noile planuri de așezare în bănci. În timpul nopții, ar putea manifesta probleme cu somnul și, prin urmare, ajung la școală obosiți. (Alisic, 2010)

„Atunci când Mahtab se află în clasă, simțurile ei par să fie într-o continuă stare de alertă. În mod constant îi observă pe colegi, modul în care aceștia se mișcă, vorbesc, și cum se privesc. Scanează împrejurările în căutarea pericolelor potențiale din jurul ei și, de asemenea, reacționează foarte ușor la zgomotele puternice, de exemplu, la sunetul clopoțelului. De asemenea, pare să o deranjeze atunci când colegii foșnesc sau vorbesc în șoaptă. Uneori strigă „Opriți-vă!”

(Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

Comportamentul agresiv

Copiii și tinerii adolescenți pot prezenta, de asemenea, un comportament agresiv. Acest lucru ar putea include confruntările fizice, accesele de furie și amenințările. Ei ar putea, de asemenea, să nu reușească să se calmeze foarte ușor, ulterior. Pentru adolescenți, comportamentul agresiv poate fi îndreptat și spre ei înșiși (de ex., comportament de automutilare, tentative de sinucidere și consumul de alcool sau abuzul de droguri). Comportamentul agresiv poate fi, de asemenea, răspunsul la un factor declanșator. (Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

„Modul în care m-a abordat a fost brusc, exact ca în trecut, m-am speriat, apoi l-am lovit pentru că am crezut că trebuia să mă apăr, altfel m-ar fi atacat el.”

Mikaehla A., 16 ani, a fugit din Cecenia în Austria

(Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

Comportament incontrollabil, fără limite

De asemenea, elevii pot părea adesea fără limite comportamentale și scăpați de sub control. Acest lucru poate fi înțeleș drept o încercare de a o expresie a nevoii unor astfel de limite în scopul de a obține un sentiment mai puternic de stabilitate și siguranță și, de asemenea, de a solicita mai mult sprijin și de a fi apreciat de ceilalți. (Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

Dificultăți de învățare

Copiii și elevii care se confruntă cu stres sau traume, adesea, par a avea dificultăți de asimilare a cunoștințelor. Acest lucru include inabilitatea de a se concentra în totalitate asupra sarcinilor, o adevărată corvoadă în a-și aminti informațiile atunci când lucrează la o problemă, dificultăți în a-și controla reacțiile, precum a nu fi capabili să aștepte să fie numiți sau de a nu aștepta să răspundă la întrebări, sau probleme în tranziția de la o activitate sau de la o idee la alta, în mod rapid.

Temerile

Copiii de vârstă școlară au, uneori, teama de a fi abandonați mai accentuată sau de durată mai îndelungată, decât colegii lor (de ex., atunci când își iau la revedere de la un tutore sau de la unul dintre părinți dimineața). Mulți copii se tem că ceva rău s-ar putea întâmpla din nou în orice moment, sau că sunt încă persecutați. Copiii pot, de asemenea, adresa mai multe întrebări despre moarte sau mortalitate. (Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

Schimbarea atitudinii față de oameni, viață și viitor

Copiii și adolescenții pot adesea să își piardă încrederea în alte persoane pe timp de război sau în timpul atacurilor. Ei nu mai manifestă nici un fel de așteptări sau au doar așteptări negative cu privire la viața și viitorul lor. Unii au convingerea că ar trebui să moară timpuriu. Ei ar putea să manifeste o atitudine negativă pentru a se proteja de viitoarele dezamăgiri și pericole.

Acest lucru se întâmplă în special la copiii sau adolescenții care și-au pierdut unul sau ambii părinți. Unii copii pot manifesta chiar sentimente de vinovăție, care se pot datora faptului că sunt supraviețuitori și a presiunii pe care acest lucru o implică. (Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

„Hassan din Somalia a sosit în Austria fiind un refugiat minor neînsoțit. Într-o zi a încercat să se sinucidă și să sară pe fereastră de la etajul unu, însă, din fericire a fost oprit de un prieten.

După o scurtă perioadă petrecută într-o unitate de psihiatrie, s-a descoperit că mama sa se află în spital în Somalia, iar rudele sale îi solicită bani pentru ca mama lui să beneficieze de o intervenție chirurgicală.

Totuși, Hassan este un solicitant de azil care trăiește într-o unitate specializată de asistență socială și beneficiază de îngrijire medicală, dar care de-abia se descurcă cu banii.”

(Siebert and Pollheimer-Pühringer, 2016)

Lipsa extremă a propriei valori și a încrederii în sine

Copiii care au trăit stres și traume se pot confrunta cu probleme privind stima de sine și acest lucru poate avea impact asupra abilității de a încerca lucruri noi și de a se simți încrezători în activitățile și parcursul academic pe care le desfășoară.

Atunci când copiilor li se solicită să poarte o conversație despre weekend, la ora de germană de luni, Khadeja, în vârstă de unsprezece ani, nu reușește să reconstruiască evenimentele din ultimele două zile.

Pe de altă parte, fratele acesteia în vârstă de patru ani, înscris în învățământul preșcolar, vorbește cu entuziasm despre reuniunea familiei cu unchiul și mătușa lui, care locuiesc acum în Germania. Ea îi înmânează caietul profesorului spunând „Nu pot să o fac, sunt proastă.”

Khadeja avea șase ani când a sosit în Austria, fratele ei s-a născut un an mai târziu după ce au reușit să scape. Ea nu a frecventat niciodată cursurile învățământului preșcolar. Mama sa îi comunică profesorului faptul că Khadeja se îmbolnăvește frecvent, plânge mult și nu îi place să se joace cu alți copii.”

(Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

„Neginah nu știe ce vrea; adesea oferă răspunsuri precum „Nu știu” sau „Nu pot să o fac!”. Ea are un comportament normal, nu se ceartă niciodată, nu vorbește în clasă și rămâne singură în timpul pauzei. Ea respectă programul săptămânal, îndeplinindu-și toate sarcinile. Atunci când nu înțelege un exercițiu, rămâne cu privirea ținută în perete și nu cere ajutor. Ea nu se plânge niciodată de nimic și nu pare să fie interesată de ceva în mod special. Ea nu vrea să participe la excursii, chiar dacă părinții ei o încurajează în acest sens.”

(Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

Comportamentul regresiv

Copii pot manifesta comportament regresiv, revenind la etapele timpurii ale dezvoltării lor (de ex., incontinența urinară, suptul degetului). De asemenea, ei pot manifesta o nevoie mai acută de afecțiune și atașament. (Alisic, 2010 și Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

Tulburări fiziologice

Copiii și elevii pot acuza amețeli sau palpitații o anumită perioadă după evenimente stresante.

- Școlarii de vârste mai mici acuză dureri abdominale, grețuri și lipsa apetitului.
- Adolescenții suferă adesea de dureri de cap, migrene, dureri în gât, de spate și dureri abdominale.

(Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

Alte probleme cu care se confruntă copiii refugiați care pot avea în continuare un efect negativ asupra nivelului de stres sau traumă trăită

Un lucru care îi diferențiază pe mulți copii și elevi refugiați de alți copii care au suferit traume este faptul că ei sunt supuși adesea unor factori de risc adiționali, cum ar fi:

- Conviețuirea alături de un părinte sau un tutore care a trecut sau trece prin situații traumatice sau de stres.
- Dacă este încă solicitant de azil, trăiește o situație incertă (neștiind dacă va rămâne sau nu în țara respectivă).
- Traiul într-o situație financiară problematică care adaugă și mai mult stres vieții acestora.
- Traiul într-un loc nou unde comunitatea și rețelele sociale sunt noi sau limitate.
- Experimentarea multiplelor traume sau a stresului (violență în țara de origine, pierderea unei persoane dragi, o călătorie stresantă spre un loc sigur).

Alți factori care pot complica și mai mult experiența datorată situațiilor cauzatoare de stres și a traumelor la copii includ suferința de alte probleme de sănătate mentală sau tulburări cognitive (ADHD, probleme în asimilarea cunoștințelor). (Alisic, 2010 și Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

4. Cum pot profesorii și instituțiile școlare veni în sprijinul copiilor?

În calitate de profesor și individ

Copiii care au trecut prin situații traumatice sau de stres au nevoie, la orice vârstă, de sprijin din partea unor adulți echilibrați și grijulii

Acest lucru poate include părinții, prietenii de familie, consilierii, experții în lucrul cu tineri și profesorii. Notați cine ar avea disponibilitate pentru elevii dvs. Puteți sugera un club sau un grup de tineri celor care caută sprijin? Amintiți-vă faptul că angajamentul privind dezvoltarea unei relații mai profunde și mai susținute cu un elev poate avea efecte negative.

Construirea unei relații și apoi retragerea din aceasta, poate fi periculoasă pentru un elev care se confruntă cu probleme de stres și traume, încercați în schimb să îl prezentați unui grup sau altor persoane care au la dispoziție mai mult timp. Dacă vă aflați în situația în care nu mai puteți continua să rămâneți angajat într-o relație cu un elev, acordați-i timp pentru a-i explica de ce nu mai aveți timp și asigurați-vă că înțelege faptul că nu elevul este motivul pentru care vă retrageți. Verificați dacă le puteți oferi sprijinul găsind alte persoane cu care să discute.

Copiii care au trecut prin situații traumatice sau de stres pot face confesiuni în mod neașteptat

Este important ca elevul să se simtă auzit și apreciat în acest punct, iar ca dumneavoastră să cântăriți acest lucru vizavi de nevoile și capacitățile dumneavoastră în calitate de profesor. Dacă vă simțiți confortabil să îl ascultați pe elev de această dată, asigurați-vă că sunteți într-un loc liniștit sau mutați-vă.

Dacă nu puteți să asimilați informațiile sau dacă nu vă aflați într-o situație optimă, utilizați următoarele îndrumări:

- Arătați-i elevului că ceea ce dorește să vă relateze este important pentru dvs. și că puteți să le înțelegeți nevoile, durerea și chinul.
Exemplu: „Înțeleg că simți nevoia să discuți cu cineva și sunt fericit că ai ajuns la mine.”
- Explicați-le că nu le puteți oferi timpul necesar pentru a aborda această discuție, iar în calitate de profesor rolul dvs. este acela de a găsi pe cineva cu care să discute subiectul.
Exemplu: „Din păcate, eu am o întâlnire cu „X” acum și cred că ar fi mai bine dacă ai discuta cu „Y” despre acest lucru. Ei vor fi în măsură să te asculte și să îți acorde sprijin mai bine. Îmi permiți să te pun în legătură cu „Y” cu care poți discuta despre acest lucru?”
- Asigurați-vă că urmați toate procedurile instituției de învățământ privind aspectele referitoare la confidențialitate și protecția copilului și procedurile de referire pentru elevii cu problemele pentru care considerați că este nevoie să primească un diagnostic.

Copiii își doresc ca dvs. să răspundeți la întrebări cu onestitate

Copiii și elevii ar putea avea întrebări despre modul în care se simt, despre ce impact au asupra

colegilor de clasă sau despre ce se va întâmpla cu ei. Dacă nu puteți răspunde la niciuna dintre aceste întrebări, spuneți-le elevilor că nu cunoașteți răspunsurile la întrebări și verificați dacă puteți găsi răspunsurile pentru ei sau prezentați-le o persoană care cunoaște răspunsul. Nu evitați problemele, dar urmați îndrumările de mai sus dacă simțiți că nu puteți răspunde sau vă simțiți incomod să răspundeți la întrebări.

Colaborați cu părinții și tutorii

Construirea unei relații cu părinții, astfel încât mediul stabil și educativ permanent să se extindă de acasă până la școală, este crucială pentru sprijinirea copiilor și a tinerilor. Mai jos sunt prezentate câteva sugestii pentru a proceda în acest fel:

- Comunicați periodic cu părinții despre progresul elevilor, despre realizările lor pozitive și despre orice dificultăți întâmpinate de ei (într-o manieră pozitivă).
- Încercați să înțelegeți care este atmosfera de acasă, ce responsabilități îi revin copilului acasă, ce tip de relații există, cât timp alocă temelor și mediul cultural de acasă.
- Aveți în vedere organizarea unei seri cu părinții sau a unui mic-dejun lunar pentru ca elevii să își prezinte părinții. Asigurați-vă că aveți provizii și pentru frați și surori (câteva cărți sau jucării) astfel încât părinții să simtă că îi pot aduce și pe aceștia.
- Dacă există în clasă alți părinți care par deschiși la relaționarea cu părinții refugiați sau există părinți noi, organizați o întâlnire de prezentare.
- Găsiți un traducător (alt părinte, o organizație a comunității locale) dacă există o barieră lingvistică.
- Împărtășiți culturi și concepte importante ale instituției de învățământ care au impact asupra realizărilor personale și academice.

De exemplu, explicați beneficiile activităților extracuriculare, ce sprijin în vederea realizării temelor sau alte activități de îndrumare și consiliere ar putea fi disponibil, de ce este important somnul adecvat și timpul de odihnă.

- Încurajați comunicarea și întrebările de la părinți și elevi și promovați discuția cu profesorii și personalul școlii atunci când întâmpinați probleme sau vă confrunțați cu anumite aspecte.

Autoîngrijirea este foarte importantă atunci când lucrați cu copii care ar putea manifesta comportament provocator

Accesarea sprijinului existent (consilierii școlari sau psihologii disponibili pentru profesori) sau crearea unui grup de profesori cu care să discutați experiențele provocatoare poate fi de ajutor. Găsirea anumitor modalități de refacere (exercițiile fizice sau meditația, întâlnirile cu prietenii sau cu cineva drag, petrecerea timpului în mijlocul naturii) după o zi, o săptămână sau o perioadă dificilă, vă va spori productivitatea și va permite să fiți un profesor sau o persoană mai bună.

În clasă

Ajutați la stabilizarea elevilor sau copiilor care se confruntă cu traumele și cu stresul prin crearea unui program sau a unui ritm zilnic fiabil și transparent în timpul zilelor de școală

Un ritm zilnic transparent și fiabil le permite elevilor să recâștige sentimentul de control asupra activităților lor zilnice. Asigurați-vă că ritualurile și tradițiile zilnice sunt dezvoltate împreună cât mai mult posibil și că sunt afișate în mod clar. Faceți referire la acestea atunci când copiii sau elevii se simt dezorientați. Dacă există modificări care să fie făcute în ceea ce privește ritmul zilnic sau în mediul din clasă, asigurați-vă acolo unde este posibil, de faptul că elevii sau copiii sunt luați în considerare

în luarea deciziilor și că motivele care au condus la modificări și ajustări sunt transparente.

Încurajați un simț al apartenenței și sentimente de siguranță și securitate prin crearea ritualurilor de primire, de despărțire și de recunoaștere

Același timp alocat salutarilor la întâmpinare sau la plecare, atunci când elevilor le sunt recunoscute realizările în diferite etape ale zilei, poate contribui la dezvoltarea unui sentiment de apartenență și de comunitate. În plus, învățând să pronunțăm numele fiecărui copil în felul în care ei sau membrii familiei lor îl preferă, va conduce la recunoașterea importanței culturii și a trecutului lor și va ajuta la dezvoltarea unui sentiment de încredere și a unei relații sigure. Dacă sunt necesare salutarile la plecare, asigurați-vă că elevii în cauză au timp la dispoziție pentru a-și exprima sentimentele, prin scrierea unei poezii, desenarea unei imagini sau prin participarea la un cântec de rămas-bun.

Sporirea încrederii în sine la elevi prin încurajarea participării

Lăsați copiii și adolescenții să se exprime cât mai mult posibil. Acordați timp la începutul unui semestru sau la începutul orei pentru dezvoltarea unui set de reguli și afișările-le clar în clasă.

Atunci când este încălcată o regulă, folosiți întâmplarea drept o oportunitate pentru a reaminti tuturor despre regulile clasei. Dacă este posibil, discutați despre ce, când și cum ar dori elevii să învețe împreună. Acest lucru va încuraja încrederea în sine la elevi și le va insufla convingerea că sunt capabili.

S-ar putea ca un elev să nu își arate interesul față de un exercițiu sau să refuze participarea la efectuarea acestuia. Puteți să vă adresați politicos elevilor și să îi încurajați, însă, dacă nu funcționează, nu insistați.

„Ai vrea să încerci acest lucru?” Nu contează dacă nu obții rezultate de la prima încercare. Putem să încercăm împreună mai târziu dacă dorești, iar

dacă într-adevăr nu dorești să încerci, nu trebuie să încerci.”

Pentru elevii care preferă să privească în timpul anumitor activități, puteți să distribuiți roluri care încurajează și subliniază diferite competențe (un „card de ascultător”, un „card de formator de vocabular”, un „card de moderator”), în cadrul cărora copiii sau elevii se pot concentra pe abilitățile de ascultare, pe notarea cuvintelor noi sau a ceea ce observă la diferite activități, dacă nu doresc să participe direct la o anumită activitate.

Restabilirea încrederii în adulți prin demonstrarea faptului că profesorii sunt oameni și comit erori

Toată lumea greșește. Cu toate acestea, anumiți copii din zone de război și de criză au trecut prin situații care i-au făcut să creadă că adulții pot răspândi o adevărată teroare și chiar simt că li se cuvine acest drept.

Pentru astfel de copii, este foarte eliberator și liniștitor să conștientizeze faptul că profesorii lor sunt capabili să reflecteze asupra propriilor acțiuni și cuvinte și că este normal ca ei să-și ceară scuze elevilor atunci când greșesc.

Opriiți zvonurile și sprijiniți explicarea comportamentelor și incidentelor colegilor de clasă

După cum probabil știți, zvonurile se răspândesc rapid în școală. Copiii și elevii sunt adesea afectați în mod negativ de presupuneri false și de zvonuri negative care pot fi răspândite fie de acasă, fie de la colegi de clasă.

În plus, prin mijloacele mass-media și alte surse sunt prezentate adesea date inexacte cu privire la dificultățile întâmpinate de copiii refugiați și dificultățile pe care aceștia le prezintă pentru colegii de clasă, sistemele de învățământ și comunitățile lor.

Cel mai bine este să consultați copilul sau copiii în cauză înainte de a aduce în discuție orice subiect

sau de a explica orice comportament care a avut un impact asupra clasei.

Întrebați dacă copilul în cauză dorește să participe la explicația pe care o veți prezenta. Asigurați-vă că explicațiile privind evenimentele singulare sau comportamentul general sunt scurte, simple și pozitive.

Puteți utiliza informațiile științifice referitoare la ceea ce se întâmplă la nivelul creierului (a se vedea mai sus) pentru susținere.

„Atunci când am trecut prin evenimente dificile, partea cognitivă a creierului nostru, care în mod normal ne permite să ne calmăm, ar putea să nu răspundă sau să nu funcționeze temporar ceea ce ne poate face să acționăm mai rapid print-un comportament agresiv sau melancolic.



Acest lucru nu va dura o veșnicie.”

5.A Activități pentru ciclul primar

Mai jos regăsiți jocuri, activități, exerciții și metode pedagogice care pot fi utilizate la clasă pentru a aborda problemele provocate de stres și traume. Acestea se concentrează asupra învățării sociale și emoționale și a dezvoltării aptitudinilor precum conștientizarea propriei situații, autoreglarea, sentimentul propriei valori, asumarea puterii (empowerment) și încrederea în sine.

În plus, acestea se referă la modul în care dinamica întregii clase poate influența bunăstarea individuală, inclusiv la subiecte precum primirea noilor elevi, crearea de medii constructive de învățare pentru toți copiii și înțelegerea limitelor și a comportamentului clasei.

5.A.1 Activități pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și a aptitudinilor și abilităților copiilor pentru recunoașterea propriilor emoții și interpretarea emoțiilor celorlalți

- 
OBIECTIVE: Îmbogățirea și consolidarea vocabularului emoțional pentru copiii a căror dezvoltare social-emoțională a fost întreruptă din cauza experiențelor traumatice și stresante.
- 
DURATĂ: 10 - 15 minute pentru exercițiile 1.1, 1.2, 1.3. Exercițiul 1.4 poate fi utilizat pe parcursul întregii zile școlare după ce a fost introdus (10 minute).

1.1 Recunoașterea emoțiilor



Găsiți un set de imagini pentru această activitate în fișa de activitate pe care o puteți descărca accesând link-urile de mai jos din acest document. Printați documentul PDF, arătați-le copiilor diferitele imagini și cereți-le să identifice cuvinte pentru a le descrie.

De exemplu: fericit, trist, furios, obosit, agitat sau surprins.

1.2 Jocul sentimentelor

Copii se pot juca în grupe mici sau cu parteneri. Rugați-i pe copii să mimeze emoțiile pe care le-au învățat și altele cu care sunt familiarizați deja. Permiteți-le să se învețe unii pe alții cuvinte noi care sunt des utilizate în familiile și în culturile lor, sau în limba lor maternă. Acest lucru poate fi realizat atât după efectuarea exercițiului 1.1 și din nou după exercițiul 1.3, odată ce au fost dezvoltate noțiuni de vocabular complexe.

1.3 Dezvoltarea noțiunilor de vocabular emoțional

Introducerea noțiunilor de vocabular emoțional mai complexe și mai nuanțate adresând copiilor întrebarea dacă știu ce reprezintă. În caz contrar, utilizați scenarii pentru explicarea emoțiilor și rugați-i pe copii să demonstreze ce expresii faciale ar putea avea acestea: frustrat, epuizat, copleșit, uimit.

1.4 Exprimarea propriilor sentimente

Odată ce copiii și-au format o idee cu privire la recunoașterea cel puțin a opt emoții în sine (în funcție de vârstă), afișați „panouri cu emoții” în sala de clasă. Utilizați panouri din plută sau foi de hârtie laminată magnetică. În partea superioară a fiecărui panou va fi notată câte o emoție. Fotografiile copiilor sau etichetele cu nume pot fi plasate într-un coș de sub panou sau fixate pe panourile cu emoții.

Copiii vor putea în timpul zilei să își mute sau fixeze eticheta cu numele pe un anumit panou pentru a permite oamenilor să afle cum se simt. Dacă observați un copil că întâmpină dificultăți la o activitate, recomandați-i să aleagă un panou pentru a-și muta eticheta cu numele și pentru a-și exprima emoțiile. Dacă observați pe cineva că este foarte fericit, puteți proceda în același mod. Unele dintre emoțiile de pe panouri ar putea exprima: frustrare, fericire, furie, excludere, entuziasm și iritabilitate.

5.A.2 Activități care vin în sprijinul tuturor copiilor pentru a-i face să înțeleagă experiența nou-veniților în clasă



OBIECTIVE: De a diminua stresul copiilor refugiați care se adaptează la noua clasă și de a îmbunătăți interacțiunile dintre copiii refugiați și cei din țara gazdă.



DURATĂ: 20 de minute



MATERIALE NECESARE: Fișe de lucru cu un text „neinteligibil” și cu un set de întrebări „neinteligibile.”

2.1 Învățarea unei noi limbi: ciclul primar inferior

Așezați elevii pentru o activitate de grup sau în cerc și începeți să vorbiți neinteligibil sau inventați cuvinte timp de 30 de secunde. După aceea, oferiți fiecărui copil o foaie cu două cuvinte sau un paragraf fără sens. Rugați-i să traducă sau să deseneze cuvintele, ori să scrie sau să deseneze răspunsurile la întrebări pe fișe.

Așezați copiii pentru o discuție de grup referitoare la această activitate și întrebați-i cum s-au simțit în timpul exercițiului.

Alegeți împreună câteva cuvinte care să descrie modul în care aceștia consideră că un copil care nu vorbește limba s-ar putea simți în primele zile în care vine la școală.

Întrebați copiii ce alte lucruri ar putea fi considerate lucruri noi pentru un copil care sosește din altă parte și rugați-i să identifice mai multe cuvinte despre modul în care s-ar putea simți.

2.2 Învățarea unei noi limbi: ciclul primar superior

Distribuiți fiecărui copil o fișă de lucru cu un text într-o limbă pe care nu o înțelege. Rugați-i pe copii să noteze răspunsurile la cele câteva întrebări care însoțesc această fișă. Acordați-le 10 minute.

Dacă doriți să formulați dvs. textul și întrebările pentru fișa de lucru, tastați întrebările și inversați și răsturnați cuvintele utilizând instrumentul disponibil pe această pagină de internet: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

După finalizarea acestei sarcini, luați fișele și notați-le. Împărțiți elevii în grupe mici și rugați-i să se gândească de ce consideră că ați ales această sarcină pentru ei.

Așezați copiii pentru o discuție de grup referitoare la această activitate și întrebați-i cum s-au simțit în timpul exercițiului. Alegeți împreună câteva cuvinte care să descrie modul în care aceștia consideră că un copil care nu vorbește limba s-ar putea simți în primele zile în care vine la școală.

Întrebați copiii ce alte lucruri ar putea fi considerate lucruri noi pentru un copil care sosește din altă parte și rugați-i să identifice mai multe cuvinte despre modul în care s-ar putea simți.

Pentru activitățile de la 2.1 și 2.2, afișați cuvintele în clasă și rugați-i pe copii să treacă pe un panou idei de activități pe care ei le-ar putea face și care ar putea veni în sprijinul ușurării experienței copiilor noi.

5.A.3 Activități pentru a crea o atmosferă relaxantă în clasă și un mediu de învățare constructiv pentru toată lumea



OBIECTIVE: Asigurați-vă că toți copiii participă la stabilirea limitelor și a regulilor pentru a contribui la un mediu relaxant în clasă.



DURATĂ: 20 - 30 de minute pentru fiecare activitate

3.1 Crearea unei stări de liniște în interiorul meu

La nivelul de clasă, rugați-i pe copii să reflecteze asupra momentelor în care s-au simțit triști, furioși, enervați, frustrați. Uitați-vă la activitățile precedente pentru a lămurii limbajul, scenariile, acțiunile și reacțiile pe care le-ar putea avea copiii atunci când manifestă astfel de emoții.

Faceți o listă cu lucrurile pe care copiii le pot întreprinde pentru a se calma și a procesa aceste sentimente și afișați lista pe perete.

Încurajați copiii să desfășoare aceste acțiuni dacă observați copii care manifestă comportament provocator în timpul zilei (oferiți-i o carte, respirați adânc împreună cu ei, redirecționați-i spre o altă activitate de calmare). Felicități-i dacă observați că aceștia aleg în mod activ să efectueze tipul acesta de activități atunci când se simt supărați.

3.2 Crearea unei atmosfere liniștite în clasă

Ca o adăugare sau o completare la punctul 4.1 de mai jos, întrebați copiii dacă simt că stabilirea unui spațiu special de calmare în clasă sau în școală le-ar fi de ajutor la procesarea sentimentelor sau pentru a se calma. Întrebați ce activități ar putea fi organizate în acest spațiu.

Verificați dacă puteți configura acest spațiu în sala de clasă. Ar putea fi unul sau mai multe coșuri sau cutii de carton în jurul sălii de clasă, cu lucruri pe care copiii să le atingă, manevreze sau citi. Puteți așeza un cerc de gimnastică ritmică sau o altă formă pe podea pentru a delimita spațiul unde copiii se pot așeza dacă au nevoie de ceva timp petrecut în liniște sau de un spațiu liniștit. Oferiți posibilitatea copiilor să aleagă dacă vor să meargă acolo pentru a se liniști sau a se relaxa, deoarece acest lucru nu ar trebui să fie asociat cu un comportament negativ. Dacă aveți o sală de clasă mai mare, un spațiu cu o plantă și ceva moale pe care să se așeze, ar putea fi de ajutor.

Copiii nu trebuie niciodată să fie transferați în acest spațiu drept pedeapsă. Ei pot fi încurajați să-și petreacă timpul în spațiul de calmare dacă simt că au nevoie de acest lucru. Ar trebui să fie decizia lor de a părăsi spațiul. În acest sens, îi încurajăm să fie conștienți de propriile mecanisme de adaptare.

3.3 Crearea unui set de reguli în clasă

Bazându-vă pe activitățile anterioare, în cadrul unei discuții fie cu toată clasa, fie pe grupe mici, rugați-i pe copii să creeze reguli pentru clasă. Odată ce fiecare regulă a fost creată, scrieți-le pe o bucată mare de hârtie și păstrați aceste reguli în clasă pe tot parcursul anului. Faceți trimitere la acestea și încurajați-i pe copii să le consulte în timpul zilei.

5.A.4 Instrumente pentru reglarea emoțiilor și a comportamentului în clasă. Instrumente pentru copii în vederea creșterii nivelului de conștientizare cu privire la propriile emoții și experiențe și pentru reglarea și procesarea acestora

4.1. Scala pentru măsurarea tensiunii

A se utiliza împreună cu cutia calmantă, a se vedea mai jos la punctul 4.2. Scala pentru măsurarea tensiunii și cutia calmantă sunt instrumente pentru conștientizare și autoreglare.



OBIECTIVE: Creșterea nivelului de conștientizare al elevilor cu privire la propriile lor emoții și la starea lor internă și familiarizarea cu ceea ce pot face pentru a se calma.



DURATA: 15 - 20 de minute pentru a așeza scala pentru măsurarea tensiunii și pentru a explica modul de funcționare al acesteia. Ideal două minute pentru activitatea cu scala pentru măsurarea tensiunii de două ori pe zi.



MATERIALE NECESARE: O imagine de dimensiuni mari, un desen, o fotografie sau altă metodă de afișare a scalei pentru măsurarea tensiunii cu o clasificare de la 1 la 10 (a se vedea modelul de mai jos).

Cum vă simțiți în acest moment?

(Model al unei scale pentru măsurarea tensiunii, de la Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

Pentru a stabili scala pentru măsurarea tensiunii, mai întâi alăturați-vă copiilor din clasa dvs. și întocmiți o listă de cuvinte care exprimă stări de tensiune și emoție. Puteți începe prin listarea situațiilor care ar putea evoca anumite emoții. „Cum v-ați simți dacă cineva v-ar lovi?” „Cum vă simțiți chiar înainte de a merge la culcare?” Utilizați termeni corespunzători vârstei care să descrie aceste stări. Cuvintele ar putea fi introduse împreună cu acțiuni. Puteți să-i rugați pe elevi să mimeze emoțiile sau situațiile. Asigurați-vă că toți elevii sunt pregătiți pentru orice fel de „acțiune extremă”. Cuvintele care ar putea fi introduse pe listă și / sau mimate sunt: nervos, agitat, stresat, îngrijorat, agresiv, supărat, furios, obosit, tensionat, iritat, suferind, neliniștit, precum și calm, relaxat, fericit și altele. Puteți utiliza cuvintele pe care le-ați folosit anterior, la activitățile de învățare socială și emoțională (cum ar fi cele din capitolele anterioare).

Verificați dacă, la nivelul clasei, puteți așeza cuvintele din listă pe scală. Unele cuvinte ar putea să aparțină în mod clar părții superioare, la capătul mai tensionat al scalei (de exemplu, stresat sau îngrijorat). Alte cuvinte pot fi plasate în partea inferioară, la capătul mai puțin tensionat al scalei (de exemplu, relaxat sau calm). Asigurați întotdeauna copiii că nu există răspunsuri greșite.

Luați afișajul scalei pentru măsurarea tensiunii și scrieți cuvintele la locul corespunzător de pe scală (sau eventual lipiți-le, fixați-le sau aplicați altă metodă). Așezați scala pentru tensiune completată într-un loc vizibil pentru toată lumea din clasă.

Acordați două minute pentru a întreba copiii cum se simt și dacă își pot evalua sentimentele pe scala pentru măsurarea tensiunii. Copiii ar putea răspunde, de exemplu, că se simt îngrijorați sau fericiți. Cereți copiilor să-și evalueze tensiunea pe scală de la 1 la 10, de ex., „Sunt destul de fericit, nu sunt trist. Mi-aș acorda 3 din 10 pe scală” sau „mă simt foarte speriat astăzi. Mi-aș acorda 7 din 10.”


Apoi întrebați ce credeți că ar fi necesar pentru a reduce tensiunea. „Ce ar trebui să faci pentru a coborî un nivel sau mai mult?” Elevii vor avea propriile idei cu privire la lucrurile de care au nevoie pentru minimizarea tensiunii. Anumiți copii și-au dezvoltat propriile metode de calmare. Alții s-ar putea să nu le aibă. Scrieți aceste idei pentru activitățile de reducere a tensiunii pe carduri și folosiți-le în cadrul activității cutia calmantă (a se vedea punctul 4.2 de mai jos, cardurile vor fi plasate în cutia calmantă).


Versiune alternativă


Așezați o coardă pe podea și etichetați-o sau imaginați o scală pe care să vă puteți deplasa de la 1-10. Atunci când întrebați copiii despre emoțiile lor și starea lor internă, cereți-le să se evalueze stând la nivelul corespunzător de pe coardă (de exemplu, mai aproape de marcajul „10” pe coardă dacă sunt mai tensionați). Acest lucru îi ajută pe elevi să experimenteze „unde se află acum” folosindu-și abilitățile motorii.

Odată ce copiii au înțeles conceptul de scală, oferiți fiecărui copil un ac sau o pioneză pe care o pot personaliza. La sosire în fiecare dimineață, cereți copiilor să-și pună acul sau pioneza pe scala de tensiune pentru a arăta cum se simt. Le-ați putea cere să facă acest lucru în diferite momente ale zilei. Dacă vedeți un copil care considerați că este stresat sau se luptă emoțional în timpul zilei, îi puteți solicita să se evalueze și să verifice dacă există activități în cutia calmantă pe care ar dori să le desfășoare.

4.2 Cutia calmantă

 **OBIECTIVE:** Pentru calmarea elevilor atunci când experimentează niveluri de stres ridicate. Dacă un elev are tendința de a se disocia, puteți utiliza această cutie pentru a-i aduce înapoi în prezent.

 **DURATA:** 20 - 30 de minute pentru a așeza cutia calmantă și pentru a explica modul de funcționare al acesteia.

 **MATERIALE NECESARE:** O cutie mare sau un recipient cu capac, eventual decorat împreună cu copiii în clasă. 6 - 8 articole pentru umplerea cutiei. O cutie calmantă este o cutie sau alt recipient din clasă, care conține o colecție de obiecte liniștitoare, care îi vor ajuta pe elevi să se calmeze și să se re-centreze pe ei înșiși în cazul în care se simt tensionați. Conținutul cutiei calmante trebuie pregătit împreună cu copiii.

Introducerea activității în clasă:

Începeți cu o discuție și elaborați o listă de lucruri care au venit în sprijinul elevilor în situații dificile din trecut. A fost o ceașcă de ciocolată caldă? O jucărie? Sau un alt obiect, cum ar fi o pătură favorită sau o melodie? Cereți elevilor să aducă la școală materiale pe care ar dori să le găsească în cutie.

Apoi, rugați-i pe elevi să creeze carduri cu afirmații pozitive pentru a le adăuga în cutie. Aceste carduri descriu acțiuni, amintiri sau alte experiențe pozitive care ajută la detensionare, cum ar fi o îmbrățișare de la cineva sau amintiri ale unei călătorii plăcute sau ale unui moment petrecut împreună. Adăugați și carduri cu idei de mișcare, descriind acțiunile pe care elevii le pot face pentru eliberarea tensiunii (de exemplu, respirația lentă, exerciții de întindere și activități fizice cum ar fi săriturile, tumblele, alergarea sau altele).

Asamblarea cutiei împreună:

Așezați o colecție de materiale pentru cutia calmantă pe o masă, adăugați materialele aduse de elevi și acoperiți-le cu un material pentru a le ascunde. Nu uitați să adăugați cardurile cu afirmații pozitive și cardurile cu idei de mișcare, acestea sunt esențiale.

Asigurați-vă că aveți unele materiale la îndemână în clasă, în cazul în care elevii nu se pot decide asupra materialelor pe care să le aducă. Câteva exemple de materiale adecvate sunt:

- Bile senzoriale, bile antistres, mingi softball, mingi jonglerie.
- Bucăți de material - mătase, lână, material moale.

- Gumă de mestecat sau dulciuri aromate (bomboane de mentă).
- Fructe uscate, nuci, ciocolată sau dulciuri mici (de ex., stafide, caise, migdale, alune).
- Asigurați-vă că ați verificat dacă există copii cu anumite alergii sau intoleranțe și aveți în vedere obiceiurile alimentare religioase la oricare dintre gustările disponibile.
- Animale împăiate.
- Uleiuri esențiale: levănțică, mentă japoneză. Asigurați-vă că elevii înțeleg să nu atingă uleiul direct pe piele, ci să-l pună pe un material sau pe îmbrăcăminte pentru a mirosi.
- Baloane pentru a le arunca în aer. După folosire, trebuie aruncate.
- Pungi de nisip pentru echilibrarea capului.
- Fără medicamente.

Asigurați-vă că respectiva colecție de obiecte este adaptată grupului pentru care veți folosi cutia calmantă. Luați materialul de pe masă și permiteți copiilor să aleagă obiecte și să le „testeze” cum doresc. Discutați despre fiecare obiect, ce efect ar putea avea și cum ar putea reduce tensiunea.

Umpleți cutia în clasă împreună cu elevii. Așezați obiectele de pe masă în cutie. De asemenea, puteți decora cutia împreună.

În timpul orelor:

Când elevii manifestă semne de stres (neliniște, dificultăți de concentrare, contradicere sau agresivitate, privirea pierdută în spațiu etc.), puteți încerca mai întâi să folosiți scala pentru măsurarea tensiunii împreună cu ei, astfel încât să-și poată exprima nivelul de tensiune, autosugerându-și modalități de eliberare a unei părți din tensiune. Puteți adresa întrebări cum ar fi: ”Observ că devii agitat(ă), ce număr consideri că ai pe scala pentru măsurarea tensiunii?” Îi puteți încuraja să scoată un obiect din cutie dacă simt că acest lucru ar fi de ajutor.

Dacă tensiunea este deja la nivelul 6 sau dacă vedeți sau simțiți că elevul este foarte tensionat sau se luptă să se controleze, puteți deschide cutia calmantă împreună și să căutați ceva potrivit pentru a se liniști.

Ocazional, un elev va avea un nivel extrem de ridicat al tensiunii, identificându-se între nivelurile 7-10. În astfel de cazuri, activitatea fizică poate fi singurul remediu posibil. Oferiți-i cardurile cu idei de mișcare sau oferiți-i o plimbare sau alergare afară, dacă este posibil.

Dacă nu au dobândit încă abilități de autoreglare pentru a utiliza scala pentru măsurarea tensiunii, puteți fi pro-activ. Pur și simplu remarcați ceea ce observați la ei și apoi sugerați-le să aleagă un obiect din cutie dacă trebuie să se calmeze.

5.A.5 Activități pentru dezvoltarea autocontrolului și a răspunsului inhibitor la copii - activități care le antrenează gândirea cognitivă să se declanșeze înainte ca ei să reacționeze la anumite situații

5.1. Regula „Stop”



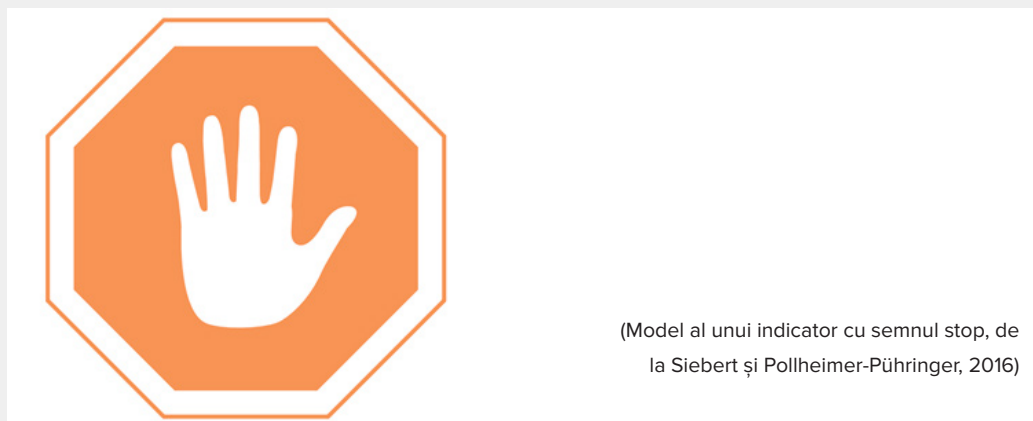
OBIECTIVE: Elevii învață să își cunoască limitele și să fie capabili să se exprime atunci când alți copii încalcă limita respectivă.



DURATA: 15 - 20 de minute pentru introducere.



MATERIALE NECESARE: Un set de fișe tipărite, carduri sau alte metode se afișare ale unui indicator cu semnul stop (a se vedea modelul de mai jos).



(Model al unui indicator cu semnul stop, de la Siebert și Pollheimer-Pühringer, 2016)

Începeți o discuție cu elevii despre lucrurile pe care oamenii le-ar putea face uneori în curtea școlii. Gândiți-vă la alergare, un joc de fotbal sau alte jocuri cu mingea. Întrebați-i ce se poate face atunci când cineva devine prea gălăgios sau începe să-i deranjeze pe alții, de exemplu, atunci când se lovesc intenționat de ei sau îi împing la locul de joacă.

Explicați regula clasei: dacă cineva face ceva care să interfereze, să deranjeze sau să rănească un alt elev, acel copil poate spune „stop”.

Dacă copiii doresc, pot alege un gest sau un cuvânt care să demonstreze acest lucru, de exemplu, ridicarea mâinilor în sus și în față cu brațele îndoite, strigând „stop”. Această regulă se aplică ori de câte ori este depășită o limită personală, atunci când comportamentul unui coleg de clasă este perceput drept un comportament incomod. Acest lucru se poate întâmpla la locul de joacă, în clasă sau în altă parte. Discutați despre cât de des ar putea avea loc situații similare și întrebați copiii dacă consideră că astfel de situații ar reprezenta o normalitate a vieții. Discutați despre

aceste încălcări minore (îmbrâncirea intenționată a unei persoane, adresarea cuvintelor nepoliticoase) ca reprezentând o normalitate a vieții și discutați despre modul în care conflictele, certurile și argumentele pot apărea în mod natural.

Totuși, subliniați faptul că întotdeauna copiii pot spune „Stop” atunci când nu se simt confortabil.

Împărțiți copiii în mici grupe și rugați-i să interpreteze o situație în care cineva trebuie să spună „Stop”. Oferiți decupaje sau carduri cu semnul stop (a se vedea mai sus) pentru a putea începe activitatea cu semnul și apoi treceți la utilizarea gesturilor sau doar la cuvântul convenit. Asigurați-vă că toți cei care interpretează rolul „agresorului” se opresc imediat.

Elevii vor fi ști că, în momentul în care are loc un incident în clasă sau în curtea școlii, ar trebui să utilizeze regula stop și apoi să informeze un adult dacă un astfel de comportament continuă. Elevii se pot gândi, de asemenea, la exemple de posibile încălcări ale regulii stop, de exemplu, atunci când un profesor anunță teme pentru acasă și unul dintre elevi strigă stop, pentru că nu dorește să efectueze tema.

Repetati exercițiul în clasă de câteva ori în primele câteva săptămâni și ulterior, o dată pe săptămână. Întrebați copiii dacă au folosit regula în curtea școlii sau în clasă și, în cazul în care au procedat astfel, adresați-le aprecieri. Rugați-i să vă prezinte faptele care au avut loc. Ei nu ar trebui să numească „agresorul” decât dacă acesta a fost de acord să participe la prezentarea faptelor.

5.2 ‘1 - 2 - 3’



OBIECTIVE: Copiii își sporesc nivelul de conștientizare cu privire la ceea ce se întâmplă în fiecare moment și sunt reconectați la realitate prin simțurile olfactiv, auditiv și tactil. Copiii cu probleme severe de atenție își pot dezvolta capacitatea de concentrare.



DURATA: 10 minute, de câteva ori pe săptămână.

NOTĂ: Acest exercițiu necesită un nivel ridicat de concentrare și în faza inițială poate fi considerat copleșitor pentru copiii care se confruntă cu probleme de atenție.

În grup, întrebați copiii „Ce observați?” Apoi permiteți-le să numească ceea ce observă cu voce tare. După aceea întrebați-i „Ce auziți?” În această etapă, copiii trebuie să păstreze liniștea și să asculte sunetele din sală. Apoi întrebați-i ce au auzit. Acum întrebați „Ce simiți?” Copiii specifică lucrurile pe care le percep prin utilizarea simțului tactil. Repetați de trei ori în total. În timpul celei de-a doua runde însă, copiii trebuie să numească două lucruri pe care le văd, aud și simt, iar în timpul celei de-a treia runde, trebuie să numească câte trei lucruri fiecare.

Odată ce toți copiii au înțeles exercițiul, spuneți-le că va fi mult mai ușor pentru ei să observe ceva atunci când își păstrează răspunsurile numai pentru ei. Încercați același joc în tăcere, fără ca cineva să specifice ce vede, aude și simte.

Explicați copiilor că nu trebuie să-și amintească răspunsurile. Copiii care nu lucrează în limba lor maternă pot numi lucrurile în limba nativă sau pot chiar să deseneze.

Notă: Tăcerea poate fi înfricoșătoare pentru unii copii care au trecut prin situații traumatice sau de stres. Inițial, efectuați exercițiul într-un interval de timp scurt și asigurați-vă că toți copiii au înțeles că veți păstra un moment de tăcere.

5.3 Insula profesorilor



OBIECTIVE: Elevii își vor dezvolta capacitatea de conștientizare a limitelor personale și o modalitate prudentă de abordare a acestora.



DURATA: 5 minute pentru introducere, însă activitatea va continua pe parcursul fiecărei zile.

Mulți dintre elevi ar putea să nu cunoască sau să nu simtă limitele proprii sau ale celorlalți. Acest lucru îi poate determina să nu respecte proprietatea personală a colegilor de clasă, să invadeze spațiul personal al celorlalți și să nu acorde atenție când utilizează proprietatea altor persoane. Pentru a face încălcarea limitelor vizibilă și tangibilă pentru elevii mai tineri, puteți crea o insulă a profesorilor.

Explicați-le copiilor faptul că Insula Profesorului este exclusiv zona dvs. Aceasta ar trebui să includă biroul dvs., inclusiv toate materialele de pe birou, precum și orice alte lucruri pe care le considerați importante și care nu doriți să fie atinse. De exemplu, nimeni nu ar trebui să se așeze pe scaunul dvs., nici măcar în timpul pauzei.

Explicați copiilor faptul că nu vă place atunci când aceste limite sunt încălcate. Stabiliți reguli și consecințe: oricine dorește să treacă peste aceste limite trebuie să vă ceară permisiunea mai întâi. Cei care nu respectă această regulă vor primi o mică sarcină suplimentară, pe care ar trebui să o stabiliți de comun acord cu copiii atunci când introduceți regula.

Copiii vor putea să definească ceea ce consideră că ar trebui să fie propriul lor spațiu personal. Solicitați-le să discute în perechi sau în grupuri mici și apoi să definească în fața tuturor care sunt limitele lor.

Deschideți o discuție în cazul în care considerați că limitele pe care le-au definit nu sunt realiste sau corecte.

5.A.6. Exerciții pentru îmbunătățirea sentimentului propriei valori, a încrederii în sine și pentru dezvoltarea unei mentalități pozitive

6.1 Jurnalul cu gânduri pozitive



OBIECTIVE: În vederea construirii încrederii în sine, prin sublinierea momentelor de bucurie și a realizărilor.



DURATA: 20-30 de minute pentru introducerea și de utilizat în diferite etape pe parcursul anului școlar.



MATERIALE NECESARE: Un caiet mare pentru toți elevii din clasă în vederea documentării experiențelor.

După un moment special sau o activitate distractivă, introduceți conceptul de jurnal și întrebați elevii despre cum au trăit momentul. Verificați dacă pot documenta activitatea organizați în grupe mici, apoi așezați documentația în jurnal. Explicați-le faptul că pot alege în mod individual momente pozitive și realizări în legătură cu activitatea zilnică desfășurată în cadrul școlii și le pot nota în jurnal.

Atunci când copiii care se confruntă cu traumele sau stresul depășesc o nouă provocare individuală, întrebați-i dacă ar dori să o înregistreze în jurnal.

Încurajați câțiva copii să noteze experiențele în jurnal. Amintirile pot fi înregistrate prin desene, decupaje din ziare sau reviste, fotografiile sau prin utilizarea altor mijloace.

După familiarizarea cu acest concept, încurajați copiii care au trecut prin situații traumatice și de stres să citească jurnalul din când în când.

Dacă aveți timp, abordați mai multe evenimente cu ei și observați dacă puteți încuraja o gândire pozitivă și arătați-le cum s-au dezvoltat într-o manieră pozitivă în timp.

6.2 Jurnalul academic



OBIECTIVE: Centrarea atenției elevilor asupra progresului înregistrat în activitatea academică și sprijinirea copiilor să devină conștienți de realizările și provocările proprii.



DURATA: 20 de minute la finalul zilei academice sau la sfârșitul săptămânii.



MATERIALE NECESARE: Tipărirea modelului de jurnal academic pentru fiecare copil (a se vedea modelul de mai jos)

Ce consider că a fost interesant:	Ce a fost amuzant:	Ce a fost dificil:	Ce am făcut bine:
Cel mai bun moment al acestei săptămâni:	Ce m-a ajutat:	Ce pot face mai bine acum:	Ce aş vrea să îmbunătăţesc:
Cu ce am putut fi de folos:	Am primit aprecieri pentru:	Ce m-a distras:	Vreau să aflu mai multe despre:

Explicaţi tuturor copiilor că vor trebui să noteze şi să discute despre evenimentele care au avut loc în timpul săptămânii. Distribuţi fişele pentru jurnalul academic şi rugaţi copiii să le completeze. Explicaţi copiilor că nu trebuie să completeze toate categoriile dacă nu ştiu cum.

Dacă consideraţi că este mai uşor să discutaţi despre elementele care trebuie înregistrate în jurnal sau să desenaţi imagini, împărţiţi copiii în grupe sau perechi şi realizaţi activitatea împreună.

Jurnalul academic poate oferi profesorului indicii cu privire la priorităţile individuale ale elevilor sau chiar în cazul în care întâmpină dificultăţi. Unii dintre ei pot completa cu uşurinţă câmpul „Cum am putut fi de folos” aproape de fiecare dată, în timp ce alţii ar putea să se plângă că este prea puţin spaţiu pentru a completa câmpul „dificultăţi”.

Puteţi încuraja copiii să adopte o poziţie pozitivă faţă de lucrurile pe care le consideră dificile sau în zonele pe care le consideră greu de completat, dar nu îi forţaţi pe elevi să le completeze dacă consideră că nu pot. Este acceptabil ca un câmp să rămână necompletat timp de mai multe săptămâni. Cu o încurajare blândă, elevul va găsi o modalitate de a-l completa.

6.3 Selectarea punctelor forte



OBIECTIVE: Încurajarea elevilor să acorde timp de gândire asupra lucrurilor pozitive în legătură cu colegii lor de clasă şi să recunoască că ei înşişi au puncte forte.



DURATA: 10 minute.



MATERIALE NECESARE: Un set de carduri cu puncte forte cu cuvinte pe ele, seturi de două carduri cu numele fiecărui elev (a se vedea modelul cardurilor cu puncte forte de mai jos).

prietenos	políticos	bun coechipier	de ajutor
calm	sensibil	curios	curajos
cu simțul umorului	optimist	orientat spre soluții	onest
de încredere	sârguincios	independent	spontan
punctual	responsabil	concentrat	talentat la...
îndemânic	atent	ordonat	perseverent
atletic	gânditor	flexibil	activ
cu aptitudini muzicale	creativ	meticulos	políticos

Afișați toate cardurile cu puncte forte într-un loc vizibil sau pe perete. Adăugați cuvinte care descriu alte puncte forte dacă elevii din clasa dvs. pot găsi mai multe cuvinte.

Introduceți de două ori numele tuturor elevilor într-o pungă, folosind bilețele. Fiecare elev preia două nume din pungă și trebuie să aleagă un punct forte pentru fiecare elev.

Elevii pot iniția o discuție despre punctul forte cu un alt elev din clasă. Verificați dacă fiecare elev a ales un cuvânt care să exprime puncte forte adecvate și poate oferi explicații corespunzătoare cu privire la alegerea sa. Mergeți în jurul clasei și permiteți tuturor elevilor să vorbească despre colegii de clasă și punctele forte pe care le au.

Mai târziu, puteți folosi cardurile cu puncte forte la finalul unei excursii cu clasa unde elevii au avut șansa de a se cunoaște mai bine și ar putea avea idei noi de puncte forte pentru colegii lor de clasă.

5.A.7 Practici utilizate la clasă pentru dezvoltarea sentimentelor de competență și autonomie

Pe lângă activitățile și instrumentele descrise mai sus, următoarele practici la clasă pot contribui la conștientizare și autocunoaștere în rândul elevilor.

7.1 Exercițiile fizice, mișcarea și ”pauzele pentru creier”



OBIECTIVE: De a oferi fiecărui elev o șansă de a se detensiona și de a se elibera de tensiunea din timpul zilei, conducând astfel la îmbunătățirea concentrării.

La fel ca în cazul cardurilor pentru mișcare din cadrul activităților din cutia calmantă, dacă elevii simt nevoia de mișcare, oferiți-le posibilitatea să facă acest lucru. Elevii ar putea să facă o serie de genuflexiuni, sărituri sau alte mișcări cum ar fi atingerea cotului stâng cu mâna dreaptă și invers. Ați putea asculta o melodie pe care să dansați împreună cu toți elevii, lucru care i-ar putea ajuta să se concentreze din nou.

Dacă există posibilitatea ca elevii să meargă afară, să alerge și să respire puțin aer curat, încercați să le oferiți acest lucru. Atunci când solicitați elevilor să se concentreze în detaliu pentru o perioadă mai lungă de timp, programarea unei pauze de cinci minute pentru relaxarea creierului pentru toată lumea poate ajuta la menținerea stării de calm a elevilor, în special a celor care se confruntă cu probleme de concentrare.

7.2 Cum să te faci văzut și ascultat



OBIECTIVE: De a oferi fiecărui elev șansa de a se simți conectat la școală, oferindu-i sentimentul de apartenență, și de a-și dezvolta sentimentul propriei valori.

Uneori, tot ceea ce își doresc elevii este să fie înțeleși mai bine de către profesorii lor. Dacă puteți, încercați să purtați o conversație timp de două minute în fiecare zi, cu elevii care considerați că se confruntă cu o anumită situație, pe orice temă pe care dorește să discute elevul, timp de zece zile la rând. Apoi, puteți avea conversația la un interval de două zile timp de o săptămână sau mai mult, astfel încât, progresiv, discuțiile să devină mai informale.

(Fisher și Frey, 2016)

7.3 Să ai un rol, oricare ar fi acesta



OBIECTIVE: De a permite fiecărui elev să se simtă implicat și productiv în timpul acelor ore de clasă când s-ar putea simți mai puțin implicați sau productivi.

Participarea la o activitate vocală sau altă activitate de grup poate fi uneori descurajantă pentru un elev. Faceți coliere cu carduri care să conțină cuvintele „observator”, „persoana care ia notițe” sau „formator de vocabular”. Faceți coliere pentru toți elevii.

Elevii vor putea să ia unul din aceste coliere dacă simt că nu au un rol într-o activitate. Atunci când solicită un colier, ei își asumă un rol și devin oficial persoana care ia notițe, un observator sau persoana care urmărește noile noțiuni de vocabular și pe care le poate căuta mai târziu.

În plus, rolurile generale sunt utile pentru copii pentru a-și crea o idee cu privire la asumarea responsabilității pentru diferite lucruri. Rolurile generale, cum ar fi monitorul clasei, mediatorul pentru dezbateri, prietenul, asistentul de învățare și mentorul pentru noii studenți, vin în sprijinul copiilor și îi fac să se simtă competenți și că contribuie la un proiect mai amplu.

5.B 5.B Activități pentru ciclul secundar

Mai jos regăsiți jocuri, activități, exerciții și metode pedagogice care pot fi utilizate la clasă pentru a aborda problemele provocate de stres și traume. Acestea se concentrează asupra învățării sociale și emoționale și a dezvoltării aptitudinilor precum conștientizarea propriei situații, autoreglarea, sentimentul propriei valori, asumarea puteri (empowerment) și încrederea în sine.

În plus, acestea se referă la modul în care dinamica întregii clase poate influența bunăstarea individuală, inclusiv la subiecte precum primirea noilor elevi, crearea de medii constructive de învățare pentru toți copiii și înțelegerea limitelor și a comportamentului clasei.

5.B.1 Activități care vin în sprijinul tuturor copiilor pentru a-i face să înțeleagă experiența nou-veniților în clasă



OBIECTIVE: De a ajuta la crearea unui mediu care să fie considerat sigur pentru toți elevii.



DURATA: 20 de minute



MATERIALE NECESARE: Fișe de lucru cu un text „neinteligibil” și cu un set de întrebări „neinteligibile.”

Învățarea unei limbi noi: ciclul secundar

Distribuiți fiecărui elev o fișă de lucru cu un text într-o limbă pe care nu o înțelege. Dacă doriți să scrieți dvs. un text „neinteligibil”, îl puteți genera utilizând un text aleatoriu și îl puteți modifica cu ajutorul acestui instrument on-line: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>.

Foaia de lucru conține în partea de jos câteva întrebări referitoare la text. Solicitați elevilor să completeze răspunsurile la întrebările însoțitoare. Evident, va fi aproape imposibil pentru ei să completeze răspunsurile.

După finalizarea acestei sarcini, luați fișele și pretindeți că „notați” întrebările. Împărțiți elevii în grupe mici și rugați-i să se gândească de ce consideră că ați ales această sarcină pentru ei. Apoi inițiați o discuție de grup.

Rugați elevii să reflecteze asupra experiențelor nou-veniților care nu vorbesc limba folosită în clasă. Solicitați elevilor să se gândească la alte lucruri care ar fi diferite pentru un nou-venit în școală și abordați-le împreună în clasă. Luați în considerare listarea unor idei pe o tablă din sala de clasă, idei care au fost generate împreună, despre cum să fii receptiv și deschis cu nou-veniții.

5.B.2 Instrumente pentru reglarea emoțiilor și a comportamentului în clasă. Instrumente pentru elevi în vederea creșterii nivelului de conștientizare cu privire la propriile emoții și experiențe și pentru reglarea și procesarea acestora

2.1. Scala pentru măsurarea tensiunii

(SIMILARĂ SCALEI PENTRU MĂSURAREA TENSIUNII PENTRU CICLUL PRIMAR, A SE VEDEA 5.A.)



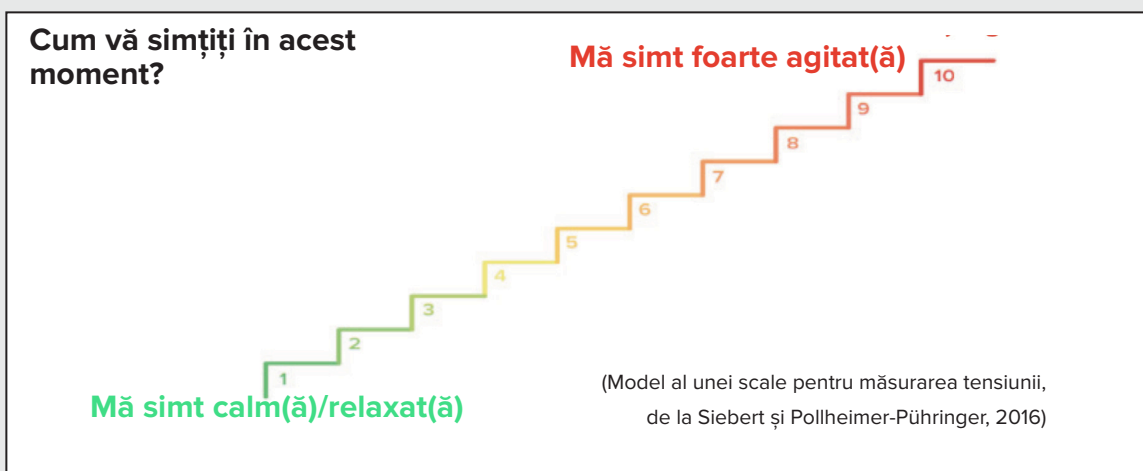
OBIECTIVE: Elevii pun în practică conștientizarea propriei situații. Elevii dobândesc abilitatea de a-și recunoaște propriile stări de tensiune pe baza comportamentului și a sentimentelor proprii, fiind capabili să le numească și să găsească modalități de a le face față.



DURATA: 15 - 20 de minute pentru a introduce scala pentru măsurarea tensiunii.



MATERIALE NECESARE: O imagine de dimensiuni mari, un desen, o fotografie sau altă metodă de afișare a scalei pentru măsurarea tensiunii cu o clasificare de la 1 la 10 (a se vedea modelul de mai jos).



Adresați următoarea întrebare elevilor: "Cum vă simțiți acum?"; "Vă simțiți agitați sau calmi?" Explicați copiilor că pe această scală 1 înseamnă „Sunt complet relaxat” și 10 înseamnă „Mă simt foarte agitat și neliniștit, nu știu ce să fac, sunt atât de tensionat”. Adresați următoarea întrebare elevilor: „La ce nivel sunteți acum?”

Apoi introduceți câteva cuvinte care descriu emoții (de exemplu, nervos, agitat, stresat, îngrijorat și supărat) și întrebați elevii dacă mai pot găsi și altele. Solicitați elevilor să lucreze în grup pentru a alcătui o listă de cuvinte și vedeți dacă pot alege unde să poziționeze cuvintele pe scala pentru măsurarea tensiunii. Nu există răspunsuri greșite. Scrieți cuvintele pe scală (sau atașați-le într-un alt mod) și agățați scala într-un loc vizibil.

Adresați întrebarea: „Având în vedere răspunsul vostru de mai devreme, ce ar trebui să faceți pentru a coborî un nivel pe scala pentru măsurarea tensiunii? Elevii vor avea propriile idei cu privire la ceea ce trebuie să facă pentru minimizarea tensiunii. Unii dintre elevi și-au dezvoltat propriile metode de calmare, alții nu. Notați aceste metode mai jos și folosiți-le drept fundament pentru activitatea ”cutia calmantă,, (a se vedea 2.2).

Întrebați elevii în fiecare dimineață și în cursul zilei dacă își pot evalua nivelul de tensiune. Atunci când observați elevi care se simt tensionați sau se confruntă cu emoții, rugați-i să specifice la ce nivel se situează și corelați intervenția cu activitatea ”cutia calmantă” pentru a îi ajuta să se simtă mai bine.

Notă: Pe măsură ce un elev exersează mai mult la utilizarea scalei, cu atât devine mai bun. Încurajați elevii să se evalueze periodic în timpul zilei.

2.2 Cutia calmantă



OBIECTIVE: Pentru calmarea elevilor atunci când experimentează niveluri de stres ridicate. Dacă un elev are tendința de a se disocia, puteți utiliza această cutie pentru a-i aduce înapoi în prezent.



DURATA: 20 - 30 de minute pentru a așeza cutia calmantă și pentru a explica modul de funcționare al acesteia.



MATERIALE NECESARE: O cutie mare sau un recipient cu capac, eventual decorate împreună cu copiii. 6 - 8 articole pentru umplerea cutiei. O cutie calmantă este o cutie sau alt recipient din clasă, care conține o colecție de obiecte liniștitoare, care îi vor ajuta pe elevi să se calmeze și să se re-centreze pe ei înșiși în cazul în care se simt tensionați. Conținutul cutiei calmante trebuie pregătit împreună cu elevii.

Inițiați o discuție cu privire la ceea ce a venit în sprijinul elevilor în situații dificile în trecut și faceți o listă cu aceste lucruri. A fost o ceașcă de ciocolată caldă? O jucărie? Sau un alt obiect, cum ar fi o pătură favorită sau o melodie? Cereți elevilor să aducă la școală materiale pe care ar dori să le găsească în cutie. Asigurați-vă că aveți câteva materiale în clasă, în cazul în care elevii nu aduc.

Apoi, rugați elevii să creeze carduri cu afirmații pozitive pentru a le adăuga în cutie. Aceste carduri descriu acțiuni, amintiri sau alte experiențe pozitive care ajută la detensionare, cum ar fi o îmbrățișare de la cineva sau amintiri ale unei călătorii plăcute sau ale unui moment petrecut împreună.

Adăugați și carduri cu idei de mișcare, descriind acțiunile pe care elevii le pot face pentru detensionare (de exemplu, respirația lentă, exerciții de întindere și activități fizice cum ar fi săriturile, tumblele, alergarea sau altele).

Aduceți materiale suplimentare, cum ar fi:

- Bile senzoriale, bile antistres, mingi softball, mingi jonglerie.
- Bucăți de material - mătase, lână, material moale.
- Gumă de mestecat sau dulciuri aromate (bomboane de mentă).
- Fructe uscate, nuci, ciocolată sau dulciuri mici (de ex., stafide, caise, migdale, alune). Verificați dacă există elevi cu anumite alergii sau intoleranțe și aveți în vedere obiceiurile alimentare religioase la oricare dintre gustările disponibile.
- Animale împăiate.
- Uleiuri esențiale: levănțică, mentă japoneză. Asigurați-vă că elevii înțeleg să nu atingă uleiul direct pe piele, ci să-l pună pe un material sau pe îmbrăcămintă pentru a mirosi.
- Baloane pentru a le arunca în aer. După folosire, trebuie aruncate.
- Pungi de nisip pentru echilibrarea capului.
- Fără medicamente.

Asigurați-vă că respectiva colecție de obiecte este adaptată grupului pentru care veți folosi cutia calmantă. Organizați o „sesiune de testare”. Permiteți elevilor să aleagă obiecte de pe o masă și să le „testeze” cum doresc. Discutați despre fiecare obiect, ce efect ar putea avea și cum ar putea ajuta la detensionare.

Umpleți cutia în clasă împreună cu elevii. Așezați obiectele de pe masă în cutie. De asemenea, puteți decora cutia împreună.

În timpul orelor:

Când elevii manifestă semne de stres (neliniște, dificultăți de concentrare, contrazicere sau agresivitate, privirea pierdută în spațiu etc.), puteți încerca mai întâi să folosiți scala pentru măsurarea tensiunii împreună cu ei, astfel încât să-și poată exprima nivelul de tensiune, autosugerându-și modalități de eliberare a unei părți din tensiune. Puteți adresa întrebări cum ar fi: ”Observ că devii agitat(ă), ce număr consideri că ai pe scala pentru măsurarea tensiunii?” Îi puteți încuraja să scoată un obiect din cutie dacă simt că acest lucru ar fi de ajutor.

Dacă tensiunea este deja la nivelul 6 sau dacă vedeți sau simțiți că elevul este foarte tensionat sau se luptă să se controleze, puteți deschide cutia calmantă împreună și să căutați ceva potrivit pentru a se liniști.

Ocazional, un elev va avea un nivel extrem de ridicat al tensiunii, identificându-se între nivelurile 7-10. În astfel de cazuri, activitatea fizică poate fi singurul remediu posibil. Oferiți-i cardurile cu idei de mișcare sau oferiți-i o plimbare sau alergare afară, dacă este posibil.

Dacă nu au dobândit încă abilități de autoreglare pentru a utiliza scala pentru măsurarea tensiunii, puteți fi pro-activ. Pur și simplu remarcați ceea ce observați la ei și apoi sugerați-le să aleagă un obiect din cutie pentru a se calma.

5.B.3 Activități pentru dezvoltarea autocontrolului și a răspunsului inhibitor la elevi - activități care le antrenează gândirea cognitivă să se declanșeze înainte ca elevii să reacționeze fizic sau emoțional la anumite situații

3.1. Regula „Stop”



OBIECTIVE: Elevii învață să își cunoască limitele și nevoile și sunt capabili să se exprime atunci când alții încalcă limita respectivă. Elevii învață să asculte nevoile altora și să le respecte.



DURATA: 15 - 20 de minute pentru introducere.



MATERIALE NECESARE: nici unul

Inițiați o discuție cu elevii despre lucrurile pe care oamenii le-ar putea face uneori în curtea școlii, cum ar fi să alerge, să joace fotbal sau alte jocuri cu mingea. Întrebați-i ce se poate face atunci când cineva devine prea gălăgios sau începe să-i deranjeze pe alții, de exemplu, atunci când se lovesc intenționat de ei sau îi împing la locul de joacă.

Explicați regula clasei: dacă cineva face ceva care să interfereze, să deranjeze sau să rănească un alt elev, acel copil poate spune „stop”.

Dacă elevii doresc, pot alege un gest care să demonstreze acest lucru, de exemplu, ridicarea mâinilor în sus și în față cu brațele îndoite. Această regulă se aplică ori de câte ori este depășită o limită personală, atunci când comportamentul unui coleg de clasă este perceput drept un comportament inadecvat. Acest lucru se poate întâmpla la locul de joacă, în clasă sau în altă parte.

Discutați despre cât de des ar putea avea loc situații similare și întrebați elevii dacă consideră că astfel de situații ar reprezenta o normalitate a vieții. Discutați despre aceste încălcări minore (imbrâncirea intenționată a unei persoane, adresarea cuvintelor nepoliticoase) ca reprezentând o normalitate a vieții și discutați despre modul în care conflictele, certurile și argumentele pot apărea în mod natural. Totuși, subliniați faptul că întotdeauna elevii pot spune „Stop” atunci când nu se simt confortabil. Împărțiți elevii în mici grupe și rugați-i să interpreteze o situație în care cineva trebuie să spună „Stop”. Asigurați-vă că toți cei care interpretează rolul „agresorului” se opresc imediat.

Elevii vor fi ști că, în momentul în care are loc un incident în clasă sau în curtea școlii trebuie să utilizeze regula stop și apoi să informeze un adult dacă un astfel de comportament continuă. Elevii se pot gândi, de asemenea, la exemple de posibile încălcări ale regulii stop, de exemplu, atunci când un profesor anunță teme pentru acasă și unul dintre elevi strigă stop, pentru că nu dorește să efectueze tema.

Repețați exercițiul în clasă de câteva ori în primele câteva săptămâni și ulterior, o dată pe săptămână. Întrebați elevii dacă au folosit regula în curtea școlii sau în clasă și, în cazul în care au procedat astfel, adresați-le aprecieri. Rugați-i să vă prezinte faptele care au avut loc. Ei nu ar trebui să numească „agresorul” decât dacă acesta a fost de acord să participe la prezentarea faptelor.

3.2 '1 - 2 - 3 - 4 - 5'



OBIECTIVE: Elevii își sporesc nivelul de conștientizare cu privire la ceea ce se întâmplă în fiecare moment și sunt conectați din nou în prezent prin simțurile olfactiv, auditiv și tactil. Elevii cu probleme severe de atenție își pot dezvolta capacitatea de concentrare.



DURATA: 10-15 minute, de câteva ori pe săptămână, dacă este posibil.

NOTĂ: Acest exercițiu necesită un nivel ridicat de concentrare și în faza inițială poate fi considerat copleșitor pentru elevii care se confruntă cu probleme de atenție.

Într-un grup întrebați elevii: „Puteți enumera cinci lucruri pe care le vedeți?” Și permiteți-le să enumere un lucru cu voce tare.

După aceea, întrebați: „Puteți enumera cinci lucruri pe care le auziți?”

În această etapă, elevii trebuie să păstreze liniștea și să asculte sunetele din sală. Apoi întrebați-i ce au auzit.

Acum adresați următoarea întrebare „Puteți enumera cinci lucruri pe care le simțiți?”, iar elevii enumeră ceea ce percep, folosindu-se de simțul lor tactil.

Repețiți acest lucru încă o dată, dar la a doua rundă, elevii trebuie să noteze ceea ce percep.

Elevii care nu lucrează în limba lor maternă pot numi lucrurile în limba nativă, dacă consideră că este mai ușor pentru ei. Încercați să faceți exercițiul în tăcere, fără ca elevii să menționeze ceea ce percep.

Notă: Tăcerea poate fi înfricoșătoare pentru unii elevi care au trecut prin situații traumatiche și de stres. Inițial, efectuați exercițiul într-un interval de timp scurt și asigurați-vă că toți elevii au înțeles că veți păstra un moment de tăcere.

3.3 Insula profesorilor



OBIECTIVE: Elevii își vor dezvolta capacitatea de conștientizare a limitelor personale și o modalitate prudentă de abordare a acestora.



DURATA: 5 minute pentru introducere, însă activitatea va continua pe parcursul fiecărei zile.

Mulți dintre elevi ar putea să nu cunoască sau să nu simtă limitele proprii sau ale celorlalți. Acest lucru îi poate determina să nu respecte proprietatea personală a colegilor de clasă, să invadeze spațiul personal al celorlalți și să nu acorde atenție când utilizează proprietatea altor persoane.

Explicați-le elevilor faptul că Insula Profesorului este exclusiv zona dvs. Aceasta ar trebui să includă biroul dvs., inclusiv toate materialele de pe birou, precum și orice alte lucruri pe care le considerați importante și care nu doriți să fie atinse. De exemplu, nimeni nu ar trebui să se așeze pe scaunul dvs., nici măcar în timpul pauzei.

Explicați copiilor faptul că nu vă place atunci când aceste limite sunt încălcate. Stabiliți reguli și consecințe: oricine dorește să treacă peste aceste limite trebuie să vă ceară permisiunea mai întâi.

Cei care nu respectă această regulă vor primi o mică sarcină suplimentară, pe care ar trebui să o stabiliți de comun acord cu elevii atunci când introduceți regula.

Elevii vor putea să definească ceea ce consideră că ar trebui să fie propriul lor spațiu personal. Solicitați-le să discute în perechi sau în grupuri mici și apoi să definească în fața tuturor care sunt limitele lor.

Deschideți o discuție în cazul în care considerați că limitele pe care le-au definit nu sunt realiste sau corecte.

Dacă este posibil, discutați cu ceilalți profesori referitor la această activitate și despre oportunitatea de a deveni o activitate la nivel de instituție școlară.

5.B.4 Exerciții pentru îmbunătățirea sentimentului propriei valori, a încrederii în sine și pentru dezvoltarea unei mentalități pozitive

4.1 Jurnalul cu gânduri pozitive



OBIECTIVE: În vederea construirii încrederii în sine, prin sublinierea momentelor de bucurie și a realizărilor.



DURATA: 20-30 de minute pentru introducerea și de utilizat în diferite etape pe parcursul anului școlar.



MATERIALE NECESARE: Un caiet mare pentru toți elevii din clasă în vederea documentării experiențelor.

După un moment special sau o activitate distractivă, introduceți conceptul de jurnal și întrebați elevii despre cum au trăit momentul. Verificați dacă pot documenta activitatea organizați în grupe mici, apoi așezați documentația în jurnal.

Explicați-le faptul că pot alege în mod individual momente pozitive și realizări în legătură cu activitatea zilnică desfășurată în cadrul școlii și le pot nota în jurnal. Atunci când copiii care se confruntă cu traumele sau stresul depășesc individual, o nouă provocare, întrebați-i dacă ar dori să o înregistreze în jurnal. Încurajați câțiva copii să noteze experiențele în jurnal.

Amintirile pot fi înregistrate prin desene, decupaje din ziare sau reviste, fotografii, sau prin utilizarea altor mijloace.

După familiarizarea cu acest concept, încurajați copiii care au trecut prin situații traumatice și de stres să citească jurnalul din când în când.

Dacă aveți timp, abordați mai multe evenimente cu ei și observați dacă puteți încuraja o gândire pozitivă și arătați-le cum s-au dezvoltat într-o manieră pozitivă în timp.

4.2 Jurnalul academic



OBIECTIVE: Centrarea atenției elevilor asupra progresului înregistrat în activitatea academică și sprijinirea elevilor să devină de conștienți de realizările și provocările proprii.



DURATA: 20 de minute la finalul zilei academice sau la sfârșit de săptămână.



MATERIALE NECESARE: Tipărirea modelului de jurnal academic pentru fiecare copil (a se vedea modelul de mai jos)

Ce consider că a fost interesant:	Ce a fost amuzant:	Ce a fost dificil:	Ce am făcut bine:
Cel mai bun moment al acestei săptămâni:	Ce m-a ajutat:	Ce pot face mai bine acum:	Ce aș vrea să îmbunătățesc:
Cu ce am putut fi de folos:	Am primit aprecieri pentru:	Ce m-a distras:	Vreau să aflu mai multe despre:


Explicați tuturor copiilor că vor trebui să noteze și să discute despre evenimentele care au avut loc în timpul săptămânii. Distribuți fișele pentru jurnalul academic și rugați copiii să le completeze. Explicați copiilor că nu trebuie să completeze toate categoriile dacă nu știu cum.

Dacă considerați că este mai ușor să discutați despre elementele care trebuie înregistrate în jurnal sau să desenați imagini, împărțiți copiii în grupe sau perechi și realizați activitatea împreună.


Jurnalul academic poate oferi profesorului indicii cu privire la prioritățile individuale ale elevilor sau chiar în cazul în care întâmpină dificultăți. Unii dintre ei pot completa cu ușurință câmpul „Cum am putut fi de folos” aproape de fiecare dată, în timp ce alții ar putea să se plângă că este prea puțin spațiu pentru a completa câmpul „dificultăți”.

Puteți încuraja copiii să adopte o poziție pozitivă față de lucrurile pe care le consideră dificile sau în zonele pe care le consideră greu de completat, dar nu îi forțați pe elevi să le completeze dacă consideră că nu pot. Este acceptabil ca un câmp să rămână necompletat timp de mai multe săptămâni. Cu o încurajare blândă, elevul va găsi o modalitate de a-l completa.

4.3 Selectarea punctelor forte

 **OBIECTIVE:** Încurajarea elevilor să acorde timp de gândire asupra lucrurilor pozitive în legătură cu colegii lor de clasă și să recunoască că ei înșiși au puncte forte.

 **DURATA:** 10 MINUTE.

 **MATERIALE NECESARE:** Un set de carduri cu puncte forte cu cuvinte pe ele, seturi de două carduri cu numele fiecărui elev (a se vedea modelul cardurilor cu puncte forte de mai jos).

prietenos	politicos	bun coechipier	de ajutor
calm	sensibil	curios	curajos
cu simțul umorului	optimist	orientat spre soluții	onest
de încredere	sânguincios	independent	spontan
punctual	responsabil	concentrat	talentat la...
îndemânic	atent	ordonat	perseverent
atletic	gânditor	flexibil	activ
cu aptitudini muzicale	creativ	meticulos	politicos

Afișați toate cardurile cu puncte forte într-un loc vizibil sau pe perete. Adăugați cuvinte care descriu alte puncte forte dacă elevii din clasa dvs. pot găsi mai multe cuvinte.


Introduceți numele tuturor elevilor într-o pungă de două ori, folosind bilețele. Fiecare elev preia două nume din pungă și trebuie să aleagă un punct forte pentru fiecare elev. Elevii pot iniția o discuție despre punctul forte cu un alt elev din clasă. Verificați dacă fiecare elev a ales un cuvânt care să exprime puncte forte adecvate și poate oferi explicații corespunzătoare cu privire la alegerea sa. Mergeți în jurul clasei și permiteți tuturor elevilor să vorbească despre colegii de clasă și punctele forte pe care le au.

Mai târziu, puteți folosi cardurile cu puncte forte la finalul unei excursii cu clasa unde elevii au avut șansa de a se cunoaște mai bine și ar putea avea idei noi de puncte forte pentru colegii lor de clasă.

5.B.5 Practici pentru a controla atmosfera la clasă și pentru a asigura faptului că toți elevii se simt implicați și pozitivi

Pe lângă activitățile și instrumentele descrise mai sus, următoarele practici la clasă pot contribui la dezvoltarea unui sentiment de sine pozitiv, competent atât la școală precum și în viața socială.

5.1 Exercițiile fizice și mișcarea

 **OBIECTIVE:** De a oferi fiecărui elev o șansă de a se detensiona și de a se elibera de tensiunile din timpul zilei, conducând astfel la îmbunătățirea concentrării.




DURATA: 10 minute.

La fel ca în cazul cardurilor pentru mișcare din cadrul activităților din cutia calmantă, dacă elevii simt nevoia de mișcare, oferiți-le posibilitatea să facă acest lucru.

Elevii ar putea să facă o serie de genuflexiuni, sărituri sau alte mișcări cum ar fi atingerea cotului stâng cu mâna dreaptă și invers.

Ați putea asculta o melodie pe care să dansați împreună cu toți elevii, lucru care i-ar putea ajuta să se concentreze din nou. Dacă există posibilitatea ca elevii să meargă afară, să alerge și să respire puțin aer curat, încercați să le oferiți acest lucru.

5.2 ”Pauzele pentru creier”

 **OBIECTIVE:** De a oferi fiecărui elev o șansă de a se detensiona și de a se elibera de tensiunile din timpul zilei, conducând astfel la îmbunătățirea concentrării.



DURATA: 5 minute.

Atunci când solicitați elevilor să se concentreze în detaliu pentru o perioadă mai lungă de timp, programarea unei pauze de cinci minute pentru relaxarea creierului pentru toți elevii poate ajuta la menținerea stării de calm a clasei și a concentrării asupra sarcinii, în special a elevilor care s-au confruntat cu stresul și traumele. Ideile de ”pauze pentru creier” ar putea fi:

- Piatră, hârtie, foarfece; perechi de elevi joacă acest joc împreună.
- Forme în aer; rugați elevii să formeze perechi și să deseneze forme în aer cu degetul. Apoi partenerul trebuie să ghicească ce reprezintă forma.
- Spuneți o poveste într-un grup; elevii sunt așezați într-un cerc de opt și fiecare rostește un cuvânt pentru a spune o poveste. Ar putea spune, de asemenea, și o propoziție întregă.

5.3 Cum să te faci văzut și ascultat



OBIECTIVE: De a oferi fiecărui elev șansa de a se simți conectat la școală, oferindu-i sentimentul de apartenență, și de a-și dezvolta sentimentul propriei valori.



DURATA: Două minute timp de zece zile sau două minute pe zi timp de cinci zile.

Uneori elevii au nevoie să fie văzuți și să simtă că cineva îi apreciază. Dacă puteți, încercați să purtați o conversație timp de două minute în fiecare zi, cu elevii care considerați că se confruntă cu o anumită situație, pe orice temă pe care dorește să discute elevul, timp de zece zile la rând.

Apoi, puteți avea conversația la un interval de două zile în timp de o săptămână sau mai mult, astfel încât, progresiv, discuțiile să devină mai informale.

5.4 Să ai un rol, oricare ar fi acesta



OBIECTIVE: De a permite fiecărui elev să se simtă implicat și productiv în timpul acelor ore de clasă când s-ar putea simți mai puțin implicați sau productivi.

Participarea la o activitate vocală sau altă activitate de grup poate fi uneori descurajantă pentru un elev. Faceți coliere cu carduri care să conțină cuvintele „observator”, „persoana care ia notițe” sau „formator de vocabular”.

Faceți coliere pentru toți elevii. Elevii vor putea să ia unul din aceste coliere dacă simt că nu au un rol într-o activitate. Atunci când solicită un colier, ei își asumă un rol și devin oficial persoana care ia notițe, un observator sau persoana care urmărește noile noțiuni de vocabular și pe care le poate căuta mai târziu.

În plus, rolurile generale sunt utile pentru copii pentru a-și crea o idee cu privire la asumarea responsabilității pentru diferite lucruri. Rolurile generale, cum ar fi monitorul clasei, mediatorul pentru dezbateri, prietenul, asistentul de învățare și mentorul pentru noii studenți, vin în sprijinul copiilor și îi fac să se simtă competenți și că contribuie la un proiect mai amplu.

5.5 Activități privind conștientizarea



OBIECTIVE: De a oferi fiecărui elev o șansă să se liniștească, să se concentreze din nou și să se întoarcă în prezent.

Yoga și meditația oferă elevilor ocazia de a reveni în prezent. Dacă aveți experiență cu acestea, oferiți-le ca oportunități pentru elevii dvs. atunci când par agitați sau chiar ca activitate zilnică sau săptămânală.

În plus, puteți adăuga yoga, meditația sau respirația pe un card sau drept o oportunitate în "cutia calmantă" (a se vedea capitolele aferente de mai sus).

Exercițiile de mai jos sunt exemple pentru cum puteți începe:

- **Numărați de la 50 la 1**, respirând. Rugați elevii să se ridice și să se miște puțin prin clasă timp de un minut. Apoi, rugați-i să se așeze la sol, la o distanță de 60 cm unul față de altul.

Rugați elevii să-și așeze o mână pe inimă, iar cealaltă mână pe abdomen. Trebuie să închidă ochii și să înceapă să numere cu fiecare inspirație, de la 50 la 0. Acest lucru va fi dificil la început, astfel încât puteți începe numărătoarea inversă de la 10 - 0.

- **Exerciții de respirație cu ajutorul pătratului.** Rugați elevii să își imagineze desenarea unui pătrat care începe din partea de jos a mâinii stângi. Aceștia respiră și trasează în sus latura stângă a pătratului până numără la trei. Apoi își țin respirația timp de trei secunde și își imaginează că trasează de la stânga la dreapta partea superioară a pătratului.

Ei expiră din nou numărând până la trei și își imaginează că desenează partea dreaptă a cutiei în jos și apoi își țin respirația până numără la trei, pe măsură ce își imaginează că desenează latura de jos a pătratului de la dreapta la stânga.

Anexă

O listă mai completă a simptomelor la copiii și adolescenții care se confruntă cu stresul și traumele.

Copii mici: Teama de întuneric sau de animale; agitație severă pe timp de noapte; tulburări de somn; incontinență urinară sau intestinală, chiar dacă au fost deja educați la oliță; dificultate de vorbire; probleme ale apetitului (consum redus sau excesiv de alimente); țipete sau plâns isteric; senzație de frig; tremur; teama puternică de a rămâne singur; agățatul de părinți; teama de străini; regrese ale dezvoltării.

Școlari: Gânduri, imagini, întrebări recurente; scâncet; dependență; vigilență crescută, tresărire; anxietate fizică; stare de neliniște; creșterea iritabilității și a comportamentului agresiv la domiciliu și la școală; rivalitățile cu frații pentru atenția părinților; coșmaruri; frica de întuneric; tulburări nocturne; tulburări ale somnului; refuzul de a merge la școală; incontinența urinară; incontinența intestinală; retras față de colegi; pierderea interesului; probleme de concentrare; atenție și memorie scăzută (inclusiv probleme de asimilare a cunoștințelor); probleme interpersonale la școală ca rezultat al comportamentului agitat și agresiv; comportament de copil mic, de exemplu, suptul degetului; tulburări psihosomatice (dureri de cap, dureri de stomac, erupții cutanate etc.); probleme de alimentație (consumul excesiv sau redus de alimente); nefericire (depresie, deprimare, tristețe); temeri legate de siguranță în zone în care nu au simțit teamă înainte; experiențele traumatice sunt activate și trăite în mod repetat; sentimente de vinovăție; comportament riscant.

Tineri: Tulburări de somn; coșmaruri; amintiri recurente și gânduri legate de situația traumatică (retrăiri ale acesteia); tulburări de apetit; greață; comportament din ce în ce mai nedisciplinat; refuzul obligațiilor și sarcinilor la domiciliu sau comportamentul excesiv de responsabil pentru membrii familiei sau alte persoane; probleme la școală (conflicte, interiorizare, încercarea de a atrage atenția, absențe de la școală etc.); concentrare, atenție, memorie și rezistență scăzute; pierderea interesului; retragerea din grupul de prieteni; sentimente de singurătate; apatie; temeri și atacuri de panică; tulburări psihosomatice; sentimentul de a nu avea un viitor (uneori gânduri suicidale); eventualitatea consumului de medicamente, alcool sau stupefiante pentru relaxare; comportament de automutilare; uneori comportament sexual și promiscuu.

References

Fisher D. și Frey D. (septembrie 2016) Show & Tell: A Video Column / Two Times Ten Conversations. Educational Leadership (Volumul 74 (1) pp. 84-85

Siebert și Pollheimer-Pühringer (2016) Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen. Viena: UNHCR Österreich

Alisic (2010) Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8. Utrecht: Universitair Medisch Centrum