

KATASZTRÓFASOKK

**HOGYAN TUDNAK AZ ISKOLÁK MEGBÍRKÓZNI A SÚLYOS
KATASZTRÓFÁK OKOZTA ÉRZELMI STRESSZEL**

Kézikönyv igazgatók és tanárok számára



Disastershock Oktatói Együttműködési Csoport

Tartalomjegyzék

KATASZTRÓFASOKK	4
HOGYAN TUDNAK AZ ISKOLÁK MEGBIRKÓZNI A SÚLYOS KATASZTRÓFÁK OKOZTA ÉRZELMI STRESSZEL	4
EGY KÉZIKÖNYV IGAZGATÓKNAK ÉS TANÁROKNAK.....	4
BEVEZETÉS: AZ ISKOLÁK KRITIKUS SZEREPE A KATASZTRÓFÁK KEZELÉSÉBEN	5
1. RÉSZ MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK AZ ISKOLAI SZEMÉLYZET SZÁMÁRA	7
HOGYAN LEHET FELISMERNI, HA AZ ISKOLAI SZEMÉLYZET STRESSZBEN VAN	7
MIÉRT FONTOS A TANÁRI ÖNGONDOSKODÁS?	8
HOL TALÁLNAK A TANÁROK TOVÁBBI INFORMÁCIÓKAT ÉSSEGÍTSÉGET?	10
TÍZ MÓDSZER AZ ISKOLAI SZEMÉLYZET SZÁMÁRA A KATASZTRÓFASOKK KEZELÉSÉHEZ	10
1. módszer: Mély légzés	11
2. módszer: Rövid izomlazítás	11
3. módszer: A stresszorok és a stressz-szint megfigyelése	13
4. módszer: Gondolattmegállítás	14
5. módszer: Újracímkezés.....	14
6. módszer: Pozitív önbeszéd.....	15
7. módszer: Pozitív képzelet	16
8. módszer: Az irracionális hiedelmek megkérdőjelezése.....	16
9. módszer: Pozitívumok helyreállítása / negatívumok csökkentése	17
10. módszer: A mesteri érzék fejlesztése cselekvésen keresztül.....	18
2. RÉSZ: MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK A DIÁKOK SZÁMÁRA	19
HOGYAN LEHET FELISMERNI, HA A DIÁKOK STRESSZESEK	19
TANÍTÁSI STRATÉGIÁK A TANULÓK STRESSZÉNEK CSÖKKENTÉSÉRE.....	24
1. A diákok stressztüneteinek azonosítása	25
2. Érzékeny trauma-tanulási környezet kialakítása	25
3. A kapcsolat és a remény előmozdítása.....	27
4. Társadalmi-érzelmi tanulási gyakorlatok és jóléti tevékenységek alkalmazása	27
5. Az egészséges szokások előmozdítása.....	28
6. Használjon tudatossági és relaxációs technikákat	29
Mély légzés.....	29
Izom relaxáció	29
Óvatosan nézelődve	30
Használja a képzeletét, hogy a nyugalom és a jólét helyét teremtsen meg.....	30
A negatív gondolatok azonosítása és leállítása	31
OSZTÁLYTERMI ELVÁRÁSOK ÉS IRÁNYÍTÁS A KATASZTRÓFA SORÁN	32
Világos és határozott határokat/elvárásokat szabjon a viselkedésnek.	32
Használjon „haver/pajtás” vagy „támogató” rendszert.	32
Biztonságos "relaxációs" terek	33
Választási lehetőségek biztosítása - az irányítás visszaszerzése.....	33
Előre látni a nehéz időket és előre tervezni	33
A gyermekek és serdülők felkészítése olyan helyzetekre, amelyek reakciókat válthatnak ki.	34
Koncentráljon az erősségekre és a pozitívumokra	34
Segítsen a diákoknak támogató rendszert kiépíteni	34
HOGYAN HASZNÁLHATJÁK A TANÁROK AZ EXPRESSZÍV MŰVÉSZETEKET, HOGY SEGÍTSENEK A TANULÓKNAK	35
Kreatív Agymosás.....	36
Hozza létre a Szuperhős énjét	38
Szorongás szörny	41
Mozgás & zene központosító gyakorlat	42
Közvetlen környezet - Művészeti összeállítás	44

AZ ISKOLÁS GYERMEKEK MINT A KATASZTRÓFASOKK LEKÜZDÉSÉNEK ERŐFORRÁSAI.....	46
A tanárok és a gyerekek mint iskolai egészségügyi dolgozók.....	46
Gyermekek közötti mozgalom a világban.....	47
Gyermekektől a gyermekeknek akcióban	47
Ismeret	48
Cselekvés.....	48
Érzés.....	48
HOGYAN ELŐNYÖS A TRAUMÁVAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓKKAL RENDELKEZŐ ISKOLA A DIÁKOK SZÁMÁRA?	49
3. RÉSZ: MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK AZ ISKOLA-CSALÁD KÖZÖSSÉG SZÁMÁRA	52
HOGYAN SEGÍTHETIK ELŐ AZ ISKOLAIGAZGATÓK A KOMMUNIKÁCIÓT ÉS A KAPCSOLATOT A KATASZTRÓFA SORÁN?	52
KOMMUNIKÁCIÓ	52
Rendszeres, folyamatos kommunikáció biztosítása:	52
KAPCSOLAT ÉS ELKÖTELEZETTSÉG	53
Érje el a diákokat	53
Érintse meg a családokat.....	54
ÖNGONDOSKODÁS.....	54
HOGYAN TÁMOGATHATJÁK A TANÁROK A CSALÁDOKAT KATASZTRÓFA IDEJÉN	55
Hogyan erősíthetik a tanárok a szülők önhatékonyságát?	55
A tanárok megoszthatják a feladatokat a szülőkkel.	56
Hogyan erősítheti a tanár a szülő-gyermek interakciót?.....	56
Hogyan ösztönözheti a tanár a családot arra, hogy egységként működjön?	57
KÖVETKEZTETÉS.....	57
HIVATKOZÁSOK	57
DISASTERSHOCK EDUCATOR COLLABORATION TEAM SZERZŐK.....	61
Bevezetés: Az iskolák kritikus szerepe a katasztrófák kezelésében.....	61
1. <i>rész Megküzdési stratégiák az iskolai személyzet számára</i>	61
2. <i>rész Megküzdési stratégiák a diákok számára</i>	61
3. <i>rész Megküzdési stratégiák az iskola-család közösség számára</i>	62
További olvasmányok a szülők és a gyermekekkel dolgozó felnőttek számára:	63

Katasztrófások

Hogyan tudnak az iskolák megbirkózni a súlyos katasztrófák okozta érzelmi stresszel

Egy kézikönyv igazgatóknak és tanároknak

Ez a könyv az egészségügyi ellátással kapcsolatos ötleteket, javaslatokat és eljárásokat tartalmaz. Ezek nem helyettesítik az orvossal vagy mentálhigiénés szolgáltatóval való konzultációt. A szerzők nem foglalkoznak szakmai tanácsadással vagy szolgáltatás nyújtásával e könyv egyéni olvasójának. A szerzők nem vállalnak felelősséget vagy felelősséget semmilyen veszteségért vagy kárért, amely állítólagosan a könyvben szereplő bármely információból vagy javaslatból ered. Bár a szerzők mindent megtettek annak érdekében, hogy a kiadás időpontjában pontos internetes címeket és egyéb elérhetőségeket adjanak meg, a szerzők nem vállalnak felelősséget a kiadás után bekövetkező hibákért vagy változásokért. A szerzők nem ellenőrzik és nem vállalnak felelősséget a harmadik féltől származó tartalmakért. A szerzők kifejezett írásbeli hozzájárulása nélkül nem engedélyezik a könyvből származó származékos művek készítését vagy más nyelvre történő fordítását.

Borítófotó hitelesítések

Erdőtűz fotó Jean Beaufort

Kezek körben: Getty Images

Covid-19 fotó: Tedward Quinn

Hurrikán fotó: FEMA Photo Library

Flood fotó: Chris Gallagher

Magyar nyelvre fordította: Szabó Éva, tanár, pasztorálpszichológus

ISBN 978-1-952741-28-9

Iskolai Családi Tanácsadó Intézet

2021

BEVEZETÉS: AZ ISKOLÁK KRITIKUS SZEREPE A KATASZTRÓFÁK KEZELÉSÉBEN

A kutatások azt mutatják, hogy "megfelelő felkészültség esetén az iskolák képesek enyhíteni a katasztrófák negatív hatásait, és meg is teszik." (Tobin, 2019, 1. bekezdés). E könyv célja, hogy segítsen az iskolai közösségeknek megbirkózni a katasztrófákkal; "azzal az érzelmi stresszel, amelyet a felnőttek és a gyerekek egy katasztrófa után tapasztalnak" (Gerrard, 2020). Reméljük, hogy ez az erőforrás olyan gyakorlatias, tartalmas ötletekkel látja el Önt és iskoláját, amelyek felvértezhetik Önt és iskoláját a katasztrófával kapcsolatos kihívásokkal való megbirkózásra.

A gyermekek különösen érzékenyek a természeti- és ember okozta katasztrófák okozta traumára, de a stresszel való hatékony megküzdés módját modellező iskolai személyzet megnyugtatóan hathat a diákokra, ami megkönnyíti a katasztrófát követő tanulási képességüket. Az iskolai személyzetet az iskolai tanulók szülei, gyámjai és családjai széles körben közösségi vezetőként tartják számon. Az iskolai személyzetnek a katasztrófák során a gyermekekre és fiatalokra gyakorolt pozitív hatásait bizonyítékok támasztják alá. Az 1. függelékben talál néhány fontos tanulmányt, amelyek bizonyítják, hogy az igazgatók, tanárok és az iskolai személyzet más tagjai értékes szerepet játszanak a tanulók katasztrófákkal és traumákkal való megbirkózásának segítésében.

Az iskolai környezet olyan egyedi környezet, amely képes elősegíteni az egész gyermek egészséges fejlődését azáltal, hogy olyan módszereket tervez, amelyek a gyermek szociális, érzelmi, fizikai és kognitív területeinek kezelésére irányulnak. Az életük során traumát átélt gyermekek megsegítésére törekedve sok iskola olyan gyakorlatokat alkalmaz, amelyek traumaérzékeny iskolai környezetet és tanítási és tanulási megközelítéseket alakítanak ki, hogy a tanulók biztonságban érezzék magukat és részt tudjanak venni a tanulási folyamatban. Például a tanár-diák kapcsolatépítés sok iskola számára kiemelt prioritássá vált. A fiatalok iskolai kapcsolatai olyan védőfaktorokként szolgálhatnak, amelyek enyhíthetik a katasztrófával kapcsolatos trauma tüneteit. Arra bátorítjuk, hogy szánjon egy pillanatot arra, hogy átgondolja a jelenlegi gyakorlatokat és kezdeményezéseket, amelyek a tanulók szociális-érzelmi szükségleteire irányulnak. Az ezen a területen végzett munkája olyan alapot jelent, amelyre támaszkodhat és amelyre építhet a válsághelyzet kezelése során. Katasztrófa idején az iskolai közösségnek további megküzdési stratégiákra van szüksége az iskolai személyzet, a tanulók és az iskola-család közösség számára. A következő szakaszok ezeket a megküzdési stratégiákat igyekeznek megismertetni önökkel.

Az első rész – Megküzdési stratégiák az iskolai személyzet számára – azonosítja a stressz jeleit, amelyek hatással lehetnek az adminisztrátorokra, tanárookra és az iskolai támogató személyzetre. A rész tíz gyakorlatias javaslatot kínál arra, hogy miként lehet támogatást nyújtani ezeknek a kritikus fontosságú iskolai dolgozóknak, hogy rendelkezzenek a szükséges ismeretekkel és érzelmi erőforrásokkal ahhoz, hogy aztán a tanulók és családjaik számára a szükséges támogatást nyújthassák.

A második rész – Megküzdési stratégiák a tanulóknak – célja, hogy a tanárokat felvértesse a szükséges ismeretekkel és készségekkel ahhoz, hogy segítsen a tanulóknak megbirkózni a katasztrófa idején. Amikor a diákok tanulmányi fejlődéséről és jóllétéről van szó, a tanárnak van a legnagyobb befolyása erre a fejlődésre. Ezért a tanár szerepe és az általa katasztrófa idején nyújtott támogatás felbecsülhetetlenül fontos.

A második rész első két szakasza segít a tanároknak azonosítani, hogy a stressz hogyan befolyásolhatja a tanuló képességét az osztályteremben való működéssel, és tanácsokat ad arra vonatkozóan, hogyan segíthetnek a tanulóknak megérteni és kezelni a stresszt. Az utolsó két rész célja, hogy segítsen a

tanároknak átgondoltabbá tenni, hogyan alakítsanak ki olyan osztálytermi környezetet, amely segíti a tanulókat a stresszes időszakban való tanulásban, és hogyan fogadjanak el olyan pedagógiai újításokat, amelyek segítenek csökkenteni a tanulók stresszét.

A harmadik rész – *Megküzdési stratégiák az iskola és a család közössége számára* – azzal kezdődik, hogy az igazgatók és a tanárok hogyan segíthetnek megnyugtatni a szülőket és a gondviselőket. A családok és a közösségi partnerek felkarolása a tanulók jólétének támogatása érdekében azzal kezdődik, hogy az igazgatók és a tanárok olyan üzeneteket kapnak, amelyeket megoszthatnak a családokkal, hogy segítsenek nekik kialakítani és fenntartani egy hasznos perspektívát, amikor együtt mennek át gyermekeikkel a katasztrófán. A COVID-19 globális világjárvány rávilágított a családok/gondviselők kritikus szerepére a tanulók nevelési folyamatában. Az ilyen partnerségek létfontosságúak ahhoz, hogy a diákok átvészeljék a válságot, és személyesen, valamint tanulmányi szempontból is virágzóvá váljanak.

Az iskolai környezet igényeinek megfelelő ötletek hasznosítása: A *Katasztrófások* kiadvány átolvasása közben arra biztatjuk, hogy jegyezze fel azokat a cselekvési lépéseket, amelyeket iskolája nevében megtehet. Határozza meg, hogy a körzetében kihez fordulhatna, aki segítséget nyújthatna Önnek. Az Ön tevékenysége nagy ígéretet hordoz magában arra, hogy változást érjen el a gyermekek és serdülők érdekében. További forrásokért kérjük, látogasson el a *Katasztrófások* (Disastershock) weboldalára a <https://www.disastershock.com/> címen.

1. RÉSZ MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK AZ ISKOLAI SZEMÉLYZET SZÁMÁRA

HOGYAN LEHET FELISMERNI, HA AZ ISKOLAI SZEMÉLYZET STRESSZBEN VAN

A tanítás stresszes szakma, amely sokrétű feladatot, elkötelezettséget, törődést és támogatást igényel az osztályban tanuló diákok és az iskolában dolgozó kollégák iránt. Egy katasztrófa után az iskolák és személyzetük fontos horgony és biztonságos menedék az érintett közösségben a gyermekek és felnőttek számára. Ez jelentős stresszt és felelősséget jelenthet az iskolai személyzet számára.

Az iskola infrastruktúrája az igazgató és az iskolai irodai személyzet. Egy katasztrófát követően ők az a személy, akihez több e-mail, szöveges üzenet és telefonhívás érkezik, amelyek tartalma általában igen nagy kihívást jelent. A családok az iskolákhoz fordulnak támogatásért és erőforrásokért, ami óriási kihívást jelent a személyzet számára. Az igazgató inkább a "mindenes" szerepét tölti be, és elvárják tőle, hogy ne csak az iskola újraindításával, hanem az egyes diákok igényeivel kapcsolatban is tudja a választ. Ők az iskola élvonalába tartoznak, és mind fizikailag, mind érzelmileg nagyon nehéz saját igényeiknek, valamint az iskolai személyzet és a közösség igényeinek megfelelni.

A tanárok nemcsak a diákjaik tanulmányi eredményei miatt aggódnak, hanem a diákjaik és családjaik jóléte miatt is. Frusztrációt okozhat számukra a diákokkal való kapcsolattartás, amikor csak a virtuális tanulás lehetséges. A diákok digitális elérhetősége és írástudása jelentős aggodalom és stresszforrás. Az iskolai személyzet másodlagos traumát is átélhet, mivel támogatást nyújtanak a trauma által érintetteknek. Az iskolai személyzetnek saját személyes és családi traumája van egy katasztrófa során, de a másodlagos trauma tovább növeli a stresszorok sorát és az általuk cipelt terhet. A katasztrófát követően a tanárok megpróbálnak kapcsolatot teremteni diákjaikkal, akár egy téglalapú épületben, akár egy virtuális platformon.

A munkaterhelés és a többfeladatú munkavégzés szükségessége nő. A tanároknak akkor kell folytatniuk a tanulmányi tanulást, amikor az érzelmi és mentális egészségi problémák nemcsak az iskolai személyzet, hanem a diákok és családjaik számára is fokozottan jelentkeznek. A tanároknak a tantervet is hozzá kell igazítaniuk az általuk alkalmazott tanítási módhoz. A virtuális tanításhoz nemcsak a tanítandó anyagot, hanem a tanárok számára a tanulói munkák fogadására szolgáló platformot is jelentősen módosítani kell.

Ahogy az iskolai személyzet visszatér a tantermi oktatás bármilyen formájába, gyakran a személyes stresszorok is fokozódnak. Elsőként azt kell megvizsgálni, hogy a személyzetnek megvannak-e a saját alapvető szükségletei, mint szállás, élelem és ruházat. A katasztrófát követően családtagjaik egészsége és biztonsága jelentős összetevő, amely befolyásolja a jelenlétet és a tanítási képességet. A munka és a magánélet egyensúlya feszültté válhat, mivel a tanárok alkalmazkodnak a munkakörnyezetükben bekövetkező jelentős változásokhoz, valamint saját és családjuk szükségleteihez.

Az alábbiakban a stresszes iskolai személyzet jelei következnek:

Fizikailag és érzelmileg túlterheltek

Csökkent figyelem és összpontosítás többféle környezetben és környezetben

Csökkent motiváció

A depresszió és a szorongás jelei

A hiányzás

Ingerlékenység és hangulatingadozás

Fokozott fáradtság, amely befolyásolja a napi működést

A tantervvel kapcsolatos szervezetlenség

Csökkent termelékenység

Rendezetlenség a napi menetrendben

A diákok és a családok elérhetőségének csökkenése A diákoktól való elszakadás

Az iskolai személyzet, beleértve az oktatói és adminisztratív személyzetet is, katasztrófa esetén saját traumatikus stresszét dolgozza fel. Kihívást jelent "frontvonalbeli dolgozónak" lenni katasztrófahelyzetben. Az ember saját családi kötelezettségei, a diákok és a családok oktatási szükségletei, valamint saját biztonsága, fizikai és érzelmi szükségletei között helyezkedik el. A legjobb gyakorlat az, ha az iskolai személyzet minden tagja folyamatos adminisztratív támogatást és útmutatást kap az öngondoskodás és a jó közérzet terén. Ez akkor a legjobb, ha az egész tanév során, mindenkor integráltan történik, nem pedig a katasztrófára adott válaszreakcióra összpontosítva. A wellness egy olyan téma, amelynek folyamatosan kell szólnia az egészséges iskolai környezet érdekében, mind a személyzet, mind a tanulók számára.

MIÉRT FONTOS A TANÁRI ÖNGONDOSKODÁS?

Minden valószínűség szerint a trauma és különösen a természeti katasztrófák által érintett gyermekek tanárait is érinthették a traumatikus események, akár közvetlenül, akár közvetve. Ezért a traumát átélt másoktól való gondoskodás nemcsak stresszes élményt jelenthet, hanem súlyosbíthatja a tanár saját reakcióit is. Amellett, hogy segítünk a gyerekeknek kezelni az érzelmeiket, a tanárok számára ugyanilyen fontos, hogy saját érzelmeikkel is törődjenek. Rendkívül hasznos lehet a tanárok számára, ha beszélgetnek másokkal a saját tapasztalataikról, és szükség esetén támogatást kapnak.

A traumatikus eseményeket átélt fiatalok gondozása a gondozóra (ebben az esetben a tanárookra) is hatással lehet. A tanárra vagy a fiatalról gondoskodó személyre gyakorolt hatás magában foglalhatja, hogy fizikailag és érzelmileg kimerültnek érzi magát, a fiatal traumája és reakciói miatt túlterheltnak érzi magát, és saját traumatikus stresszt él át. Ezt gyakran "együttérző fáradtságnak" vagy "másodlagos traumatikus stressznek" is nevezik. Az ilyen reakciók nem a gyengeség jelei. Inkább a másokkal való törődés és segítségnyújtás ára.

Van némi átfedés a fiatalok trauma utáni reakciói és a "másodlagos traumatikus stresszt" vagy "együttérző fáradtságot" átélő tanárok között.

A tanári distresszre/szekunder traumatikus stresszre utaló jelek:

- Csökkent koncentráció és figyelem
- Fokozott ingerlékenység vagy izgatottság a diákokkal szemben
- Problémák az osztálytermi tevékenységek, leckék tervezésével és a rutinok fenntartásával kapcsolatban
- Zsibbadtságérzés vagy elszakítottság
- Intenzív érzések, tolokodó gondolatok vagy álmok a tanuló traumájával kapcsolatban (amelyek nem idővel csökken)
- Tünetek, amelyek néhány hét után sem javulnak

Ugyanilyen fontos, hogy a tanárok gondoskodjanak saját jólétükről és a diákok jólétéről is. Kimutatták,

hogy azok a tanárok, akik gondoskodnak magukról és kezelik saját stressz-szintjüket, jobban felkészültek és képesek kezelni a diákok viselkedését és nehézségeit. Azok a tanárok, akik stresszesek vagy erős érzelmi reakciókat élnek át, nehezebben tudnak nyugodtan és konstruktívan reagálni a nehéz magatartást tanúsító diákokra. Az alábbiakban néhány tanári öngondoskodási tippet talál.

Figyelje saját reakcióit, érzelmeit és szükségleteit.

Legyen tisztában a PTSD vagy a szorongás bármilyen jelével, amely esetleg mutatkozhat.

Keressen támogatást magának (az iskolában és/vagy a közösségben).

Ha a tünetek két-három hétnél hosszabb ideig fennállnak, érdemes lehet további vizsgálatot kérni vagy egészségügyi szakember segítségét kérni. Keresse meg a támogató rendszerét. A diákokhoz hasonlóan a tanároknak is meg kell védeniük magukat az elszigetelődéstől. Támogatórendszere segítheti saját érzelmi szükségleteit, illetve támogathatja Önt a fiatal személy támogatásában is (természetesen a diákok titoktartásának megőrzése mellett). Beszéljen más tanárokkal, kérjen támogatást az adminisztrátoroktól, dolgozzon csapatban, és hozza létre vagy tartsa fenn külső támogató rendszereit.

Keressen segítséget a saját traumával kapcsolatos zavarai miatt. A tanulókhöz hasonlóan a tanároknak is szükségük lehet további segítségre, hogy segítsenek kezelni a traumatikus eseményeket követő érzelmeiket és reakciókat. Azok a tanárok, akik maguk is érintettek voltak a traumában, vagy azok a tanárok, akiknek más feldolgozatlan traumatikus élményeik vannak, nagyobb veszélynek vannak kitéve az "együttérző fáradtság" kialakulása szempontjából.

Használjon pozitív megküzdési stratégiákat az érzelmeik és a szorongás kezelésére.

Próbálja ki a nyugodt légzéstechnikákat, izomlazítást, képi ellazulási (relaxációs) technikákat.

Kerekedjen felül a nem hasznos gondolatokon, amelyek szorongást okoznak Önnek. Próbáljon meg hasznosabb gondolatokat és pozitív megküzdési nyilatkozatokat generálni.

Keressen olyan forrásokat, amelyek segítenek új megküzdési stratégiák kipróbálásában. Számos jó könyv, CD és weboldal létezik, amelyek megtaníthatják Önt a nyugodt légzésre, a relaxációs technikákra és arra, hogyan szálljon szembe a nem hasznos gondolataival.

Fenntartani a strukturált osztálytermi környezetet.

Ez jó dolog a gyermekek és a tanárok számára. Készüljön fel a napi osztálytermi tevékenységekre (és győződjön meg róla, hogy a gyerekek tisztában vannak ezekkel). Tervezzen be minden nap pihenő vagy csendes időket.

Tervezzen előre, ahol csak lehet, és rendelkezzen tartalék stratégiákkal a nehéz helyzetekre. Például, ha azt tervezi, hogy a traumatikus eseményről beszélget egy ideig a diákokkal, akkor segíthet, ha az iskolai tanácsadó vagy a tanácsadó jelenlétét is betervezi, ha az órákon kívüli időt szervez, vagy ha forrásokat kínál a gyerekeknek vagy a szülőknek.

Tartsa fenn az egészséges életmódot.

Az egészséges életmód általános előnyei mellett azok a tanárok, akik egészségesen táplálkoznak, sportolnak, pihennek és alszanak, nagyobb valószínűséggel képesek kezelni saját stresszüket és érzelmeiket, valamint diákjaik viselkedését. A testi egészség lehetővé teszi a tanárok számára, hogy nyugodtabbak maradjanak, és jobban reagáljanak a diákok stresszére és a nehéz viselkedésre.

Szánjon időt magára, a családjára és a barátaira.

Az egészséges életmód része a mentális egészség megőrzése is. Ennek nagy része, hogy időt szakítsunk magunkra, a családra és a barátokra. Mindenkinek (a tanároknak is) szüksége van arra, hogy időt szakítson magára, hogy pihenjen, szórakozzon és jól érezze magát. Ha megengeded magadnak ezt az időt, mentálisan fitt maradsz, és sokkal könnyebben kezeled a saját stresszedet, és segítesz a diákoknak kezelni a stresszt. Néha szükség van arra, hogy aktívan beiktassuk ezeket az időket, és ne csak várjuk, hogy mások tegyék ezt meg. Próbáljon meg minden héten szórakoztató tevékenységeket szervezni, és minden nap töltsön egy kis időt azzal, hogy magának is csinál valamit. Ez lehet akár olyan egyszerű is, mint 30 percet szánni egy könyv elolvasására, időt szakítani egy pihentető fürdőre, vagy játékkal időt tölteni a családdal.

Töltsön időt olyan diákokkal, akik nem éltek át traumatikus stresszt.

Néha segíthet, ha olyan diákokkal töltünk időt, akik nem éltek át traumatikus stresszt, és hogy bevonja magát a diákok iskolai életének más aspektusaiba is.

Hol találhatnak a tanárok további információkat és segítséget?

Ha a tanárok saját érzelmi jólétük miatt aggódnak, vagy úgy érzik, hogy további segítségre lenne szükségük, számos módon kérhetnek segítséget. Keressenek mentális egészségügyi támogatási forrásokat. Lehet, hogy az iskolai szervezeten keresztül, az állami vagy országos kormányzaton keresztül, vagy a munkaviszonya részeként nyújtanak támogatást. A tanárok dönthetnek úgy, hogy felkeresnek egy, a területükön elérhető mentálhigiénés szakembert.

Ma már számos kiváló online öngyógyító forrás is rendelkezésre áll, amelyek hasznosak lehetnek azon felnőttek számára, akik segítséget szeretnének kapni érzelmeik kezelésében, az egészséges életmód fenntartásában vagy általában a traumatikus vagy nehéz helyzetek utáni alkalmazkodásban. Nézzon utána az internetes forrásoknak az Ön városában vagy országában. Jó kiindulópont lehet a Traumatikus Stressztanulmányok Nemzetközi Társasága, amely számos online forráshoz biztosít hozzáférést (ISTSS.org).

TÍZ MÓDSZER AZ ISKOLAI SZEMÉLYZET SZÁMÁRA A KATASZTRÓFASOKK KEZELÉSÉHEZ

Ha a katasztrófások korábban leírt tünetei közül bármelyikben szenved, érdemes kipróbálnia az ebben a részben felsorolt tíz stresszcsökkentő módszer közül többet is. Ez nagyon fontos, mert ha önök, mint az iskolai személyzet szoronganak, aligha várhatják el, hogy a diákjaik is nyugodtak legyenek. Ha a diákok olyan igazgatók, tanárok és iskolai személyzet jelenlétében vannak, akik képesek nyugodtak maradni, az nyugtatóan hat a diákokra. Javasoljuk, hogy válasszon ki két-három módszert, amely a legjobban tetszik Önnek, és ezeket naponta többször gyakorolja. A legtöbbjük 5 perc alatt elvégezhető, és széles körű kutatások alapján ismert a hatékonyságuk. Ahhoz, hogy a legtöbb módszer működjön, minden alkalommal gyakorolnod kell őket, amikor stresszesnek érzed magad. Ezeket a módszereket elvégezheted, mielőtt bejössz az iskolába, és azelőtt is, hogy találkozol a diákokkal vagy más munkatársakkal. Néhányat észrevétlenül, óra vagy iskolai megbeszélés közben is végezheted.

1. módszer: Mély légzés

Ez az eljárás a testben lévő feszültség csökkentésére szolgál a lassú, mély légzés gyakorlásával. Ezt a módszert bármikor alkalmazhatod, amikor feszültnek vagy szorongónak érzed magad. A legjobb, ha ülve vagy fekvé gyakorolod, ahol nem zavarnak. Ha bármikor kényelmetlenül érzi magát, hagyja abba a gyakorlatot.

Próbáljuk ki!

Vegyen lassú, mély levegőt az orrán keresztül két másodpercig: 1 - 2.

Most tartsa vissza a lélegzetét két másodpercig: 1 - 2, és engedje ki lassan az orrán keresztül két másodpercig: 1 - 2.

Most ismételjük meg, lélegezzünk be két másodpercig: 1 - 2, tartsd bent két másodpercig: 1 - 2, két másodpercig kilégzés: 1 - 2.

Most menj három másodpercre: Lélegezz be: Tartsd bent: 1 - 2 - 3. Lélegezz ki: 1 - 2 - 3. Most ismételjük: belégzés: 1 - 2 - 3. Tartsa bent: 1 - 2 - 3. Kilégzés 1 - 2 - 3. Most folytassa a mélylégzést 3 másodpercenként, amíg jól nem érzi magát.

Amikor készen állsz, menj át 4 másodpercre. Lélegezz be 1-2-3-4-et. Tartsd bent az 1-2-3-4-et. Kilégzés 1-2-3-4. Most ismételd meg: Lélegezz be: 1 2-3-4. Tartsd bent 1-2-3-4. Kilégzés: 1-2-3-4. Ez kiváló.

Amikor úgy érzi, készen áll, próbáljon ki 5 másodpercet.

Most lassan és mélyen kell lélegeznie. Ha szeretné, a légzési intervallumokat 6, 7, 8, 9 vagy 10 másodpercre növelheti. Ne felejtse el abbahagyni, ha bármikor kényelmetlenül érzi magát. Gyakorolja ezt a mély légzést legalább 5 percig. Ezt a módszert bármikor alkalmazhatod, amikor feszültnek érzed magad - amikor egyedül vagy, amikor az osztályod egy tevékenységgel van elfoglalva, vagy egy megbeszélésen, amikor mások beszélgetnek. Mivel ez a gyakorlat rövid és könnyen megtanítható, hasznos lehet, ha megtanítjuk a diákoknak és a személyzetnek, hogy használják, mielőtt egy osztály- vagy személyzeti értekezlet elkezdődik.

2. módszer: Rövid izomlazítás

Ez a stresszcsökkentő módszer úgy működik, hogy egyenként megfeszítjük, majd ellazítjuk az egyes főbb izomcsoportokat: kezek, karok, arc, mellkas, lábak. Progresszív izomrelaxációnak is nevezik, mivel az ellazulás szisztematikusan terjed szét az egész testben. Ha a gyakorlat közben bármikor fájdalmat érez, hagyja abba, és próbálja ki a könyvben található másik módszert.

Az első módja ennek a kipróbálásának, ha kezdetben a kezek és karok megfeszítésére és ellazítására koncentrálsz. Lássuk próbálja ki:

Fogja a jobb karját, és nyújtsa ki a kezét, mintha közlekedési rendőr lenne, aki megállítja a forgalmat. A karját úgy nyújtsa ki, hogy a tenyere elforduljon öntől, az ujjai pedig a plafon felé mutassanak. Hajlítsa vissza maga felé az ujjait, amíg nem érzi a karjában a feszültséget. Tartsa a feszültséget 5 másodpercig 1..2..3..4..5. Most hagyja, hogy a keze és a karja ellazuljon. Lassan engedje le a karját, amíg az könnyedén az oldalán pihen. Ismételje meg ezt még egyszer.

Ezután ismételje meg ezt a bal karjával, és tartsa a feszültséget 5 másodpercig 1..2..3..4..5. majd lazítsa

el a kezét és a karját. Ismétlje meg ezt még egyszer.

Most térjen vissza a jobb karjához, és szorítsa ökölbe a kezét, majd vigye fel az öklét a jobb vállához. Feszítse meg a jobb karját úgy, hogy az öklét szorosan a vállához nyomja, miközben az öklét szorosan tartja. Tartsa a feszültséget 5 másodpercig 1..2..3..4..5. Most hagyja, hogy a jobb karja és keze lassan ellazuljon, és az oldalán lévő nyugalmi helyzetbe kerüljön. Most ismétlje meg ezt még egyszer.

Ezután ismétlje meg ezt bal karral és ököllel, és tartsa a feszültséget 5 másodpercig 1..2..3..4..5, majd lazítsa el a kezét és a karját. Most ismétlje meg ezt másodszor is.

A kéz és a kar izmainak ellazítása körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ennek ellenére éreznie kell, hogy milyen mély ellazulást okozhat az izmaiban. Ha úgy találja, hogy ez működik, az interneten számos videó található arról, hogyan tudja kiterjeszteni a rövid izomlazítást a teste más részeire is. A rövid izomlazítás egy másik változata a test több izomcsoportjának egyszerre történő megfeszítése, majd ellazítása 10 másodpercig.

Itt van, hogyan próbálhatod ezt ki, miközben egyedül ülsz:

Próbáljuk ki. Kényelmesen ülsz? Oké, akkor kezdjük:

Ökölbe szorítjuk mindkét kezünket, és szorosan... szorosan... szorosan... szorosan.....összeszorítjuk az ujjainkat. Tedd az öklöt a combod külső oldalához, és nyomd befelé úgy, hogy a térdeid összenyomd. Nyomd, nyomd, nyomd.

Szorítsd erősen össze a szemed, és szorítsd össze az ajkaidat. Szívd be a hasad és tartsd szorosan... szorosan.....

Most nyomd össze a térdeid és a lábaid, amilyen erősen csak tudod. Tartsd feszesen az összes izmodat még 5 másodpercig. 1,2,3,4,5.

Most pihenj! Hagyd, hogy minden izmod teljesen elernyedjen. Hagyd, hogy olyan legyél, mint egy rongybaba. Figyeld meg, milyen kontrasztot éreznek az izmaid. Vedd észre, hogy a melegség és a nyugalom érzése szétárad a testedben.

Most próbáld meg újra. Ökölbe szorítjuk mindkét kezünket, és szorosan összeszorítjuk az ujjainkat... szorosan... szorosan...

Tedd az öklöd a combod külső oldalához, és nyomd befelé úgy, hogy a térdeidet összenyomod. Nyomjad, nyomjad, nyomjad. Szorítsd erősen össze a szemed, és préseld össze az ajkaidat.

Szívd be a gyomrod és tartsd szorosan, szorosan....

Most nyomd össze a lábaid, amilyen erősen csak tudod. Tartsd feszesen az összes izmodat még 5 másodpercig: 1,2,3,4.

Most pihenj! Hagyd, hogy minden izmod teljesen elernyedjen. Miközben ezt teszed, vegyél egy lassú, mély lélegzetet, tartsd bent és lassan engedd ki. Gondolj magadban a NYUGALOM szóra. Hagyd, hogy olyan legyél, mint egy rongybaba. Lélegezz továbbra is lassan és mélyen, miközben észreveszed, hogy a melegség és a nyugalom érzése szétárad a testedben.

Hasznosnak találhatója, ha ezt a módszert az 1. módszerrel kombinálja: Mély lélegzés. Ezt a módszert használhatja - akkor is ellazulhat, amikor egyedül van (de nem akkor, amikor vezet).

3. módszer: A stresszorok és a stressz-szint megfigyelése

Ez a módszer magába foglalja a stresszt okozó dolgok (ezeket "stresszoroknak" nevezzük) pontos azonosítását, és a stressz mértékének nyomon követését. Ha nem tudja, hogy stresszesnek érzi magát, akkor nem fogja tudni, mikor kell gyakorolnia a stresszcsökkentő módszereket. Ha nem tudja, hogy pontosan mi az, ami miatt stresszel, akkor nem fogja tudni, hogy hová irányítsa a stresszcsökkentő módszereket.

Kezdjük a stresszorokkal. Néhány gyakori stresszor, amelyet a katasztrófák okoznak:

- Napi jelentések a megbetegedett vagy meghalt személyek számáról.
- Nem érzed magad biztonságban, ha elhagyod az otthonodat.
- Képek a sérült épületekről.
- Kórházi és mentőautós képek a betegekről és sérültekről.
- Olvasni arról, hogyan haltak meg emberek.
- Lángoló vagy lerombolt házakat látni.
- Azt gondolod, hogy ott, ahol élsz, nem biztonságos.
- Nem tudni, hol van a többi családtag.

Ez csak néhány stresszor, amely hatással lehet rád. Stresszor lehet valami, amit lát, vagy valami, amire csak gondolsz. Bármilyen legyen is az, az váltja ki a stresszt. Ha feszültnek vagy szorongónak érzed magad, próbáld meg azonosítani a stresszreakciót kiváltó stresszorokat.

Most nézted a híreket, és láttál egy képet a megrongált ingatlanokról? Az áldozatokra gondolsz? Ha már ismered a stressz forrását, akkor konkrét stresszcsökkentő módszereket vethetsz be a stressz csökkentése érdekében.

Ezután állapítsa meg, hogy mennyire stresszes. Ha nem érzel semmilyen érzést, nézze meg a viselkedését. Elfelejt dolgokat, ingerlékenyen viselkedik, alvásproblémái vannak, nem tud nyugodtan ülni?

Ezek a stressz jelei. Próbálja meg tudatosítani az érzéseit: zsibbadtnak, levertnek, szomorúnak, féltőnek, tehetetlennek, dühösnek vagy bűnösnek érzi magát. Címkézze meg az érzéseit. Próbálja meg, hogy érzéseit egy konkrét stresszorhoz tudja-e kapcsolni (például egy sérült vagy beteg ember képéhez). Segít megérteni az érzéseit, ha azonosítja az érzéseit kiváltó stresszorokat.

Értékelje a feszültség szintjét egy 1-től 10-ig terjedő skála segítségével. Legyen 10 a valaha tapasztalt legnagyobb feszültség, és 1 a valaha tapasztalt leglazább feszültség. Milyen a feszültségi szintje most?

Nyomon követheti stressz-szintjét úgy, hogy a nap folyamán többször is értékeli a feszültség szintjét. Vegye észre azokat az alkalmakat, amikor a feszültség szintje megemelkedik, és alkalmazza a többi stresszcsökkentő módszer valamelyikét, hogy csökkentse azt.

4. módszer: Gondolatmegállítás

A gondolatmegállítás egy módszer a kellemetlen gondolatok és képek kikapcsolására. Ezt a módszert akkor használhatja, ha egy kellemetlen gondolat vagy kép újra és újra felbukkan. A gondolat vagy kép lehet nagyon komoly (például ha egy elhunyt személyre gondol), de lehet kevésbé komoly, de mégis nagyon felzaklató (például ha egy kolléga hirtelen vagy ingerülten beszél önnel). Ha úgy tűnik, nem tudja kikapcsolni a gondolatot vagy képet, akkor ez a módszer hasznos lehet.

Próbáljuk ki!

Abban a pillanatban, amikor azon kapod magad, hogy a kellemetlen gondolat vagy kép jut eszedbe, csípd meg magadat enyhén a karodon, és gondold azt a szót, hogy STOP!

Vegyél egy mély lélegzetet, és miközben lassan kiengeded a levegőt, gondold a NYUGALOM szóra, és képzelj magad a legbékésebb jelenetbe, ami csak eszedbe jut (például a tengerparton fekve, a hegyeknél vagy a tónál pihelve, vagy a kertjében pihelve).

Legalább 20 másodpercig képzelj el a békés jelenetet a lehető legrészletesebben. Koncentrálj arra, hogy elképzelj magad körül a szép jelenetet.

Hagyd, hogy a tested ellazuljon, miközben lassan és mélyen lélegzel. (Lásd az 1. módszert: Mély lélegzés.)

Ahhoz, hogy ez a módszer működjön, *minden alkalommal*, ismétlem: *minden alkalommal*, amikor a nem kívánt gondolatot vagy képet tapasztalni kezded, használnod kell. A módszer úgy működik, hogy megszakítod a kellemetlen gondolatokat vagy képeket, és pozitív képekkel helyettesíted őket.

5. módszer: Újracímkezés

Az átcímkezés az a módszer, amikor pozitív szavakkal vagy címkéssel írunk le valamit, amit eddig negatívan címkézünk. Ahelyett, hogy azt mondanánk: "Nem, nem, nem, nem, nem, nem, nem, nem: "A pohár félig üres" helyette azt mondd: "A pohár félig tele van". Megkeresve a pozitívumokat egy helyzetben, és kiemelve azokat segít csökkenteni a stresszt. Például, ha lát egy képet egy megrongálódott épületről, ahelyett, hogy negatív címkéket használna, mint pl:

"Ez szörnyű."

"Olyan sokan haltak meg ott."

"Ez szörnyű."

Keresse a pozitív címkéket:

"Nagyon sok bátor önkéntes volt."

"Nem haltak meg túl sokan ahhoz képest, amire először számítottunk."

"Gondolj a sok megmentett életre."

"Sok ember hősiességének megmentése."

Hasonlóképpen, amikor a katasztrófáról összességében gondolkodik, használjon pozitív címkéket: *"Összehasonlításképpen kevesebb haláleset történt, mint amennyitől tartottunk."*

"A legtöbb épület nem sérült meg"

"Tanulhatunk ebből a katasztrófából, hogy_____ "

Tegyed fel magának ezt a kérdést: *"De hogyan tudok fejlődni, mint ember, aki szembenéz ezzel a hatalmas nehézséggel?"* Néhány lehetséges válasz, amivel előállhat: *"Segíthetek másokon, akik rosszabb helyzetben vannak, mint én."*

"Bár nehéz lesz, de dolgozhatok azon, hogy bátorságot fejlesszek ki a nehézségekkel való szembenézésben."

"Emlékezhetek arra, hogy ki vagyok és mik az alapvető értékeim."

Amikor azon kapod magad, hogy negatív címkét használ, keress egy pozitív címkét.

6. módszer: Pozitív önbeszéd

Ez az a módszer, amikor a stresszrel való találkozás előtt, közben és után *pozitív megküzdési nyilatkozatokat* gondolsz magadban.

Így működik. Tegyük fel, hogy tudod, hogy valami olyasmit fogsz látni, ami nagyon stresszel - például, hogy autóval kell munkába menned, és nagyon stresszes leszel, amikor egy olyan hídon haladsz át, amelyről azt képezed, hogy össze fog omlani. Ez gyakori félelem mindazok számára, akik már átéltek földrengést.

A pozitív önbeszédelés használatához készítsen egy listát néhány pozitív dologról, amiről gondolhat magában, mielőtt áthajt a hídon, miközben a hídon van, és miután áthaladt a hídon.

Például, ahogy közeledik a hídroz, így gondolkozhat:

"Ott van a híd, de azt is el tudom intézni."

"Minden rendben lesz."

"Lassú és mély légzéssel tudom kezelni a stresszt."

"Ezt már korábban is sikeresen kezeltem."

Amíg a hídon vagy, így gondolkozhat:

"Meg tudom oldani."

"Pár másodperc múlva ott leszek."

Lazítson és lélegezzen mélyeket.

"Nyugodt tudok maradni."

"Minden rendben lesz."

Miután átmentél a hídon, így gondolkozhat:

"Gratulálok!"

"Kiváló munkát végeztem."

"Kezeltem a stresszt."

"Jól csináltam a légzést"

Hasznosnak fogja találni, ha előkészíti ezeket a pozitív megküzdési nyilatkozatokat, majd előre koncentrál a gondolkodásukra. Koncentráljon, miközben végigmegy a stresszorról való találkozás 3 szakaszán: előtte, közben, utána. Ez a módszer úgy működik, hogy megszakítja a negatív képek és gondolatok áramlását, amelyek a stresszorról való találkozás közben felmerülhetnek benned. A Pozitív önbeszélgetést bármilyen stresszorról közvetlenül találkozás esetén használhatja (például ha elhalad egy olyan hely mellett, ahol valaki meghalt, vagy ha egy világjárvány idején be kell mennie egy élelmiszerboltba, ahol más emberek is vannak).

7. módszer: Pozitív képzelet

A pozitív képzelet arra utal, hogy elképzeljük, hogy valami nagyon kellemes csinálnunk. Ez megszakítja a negatív képeket és gondolatokat, amelyek stresszelik Önt. Ha általában stresszesnek érzi magát, akkor *fantáziáljon arról, hogy egy minivakáción van.* (Ezt ne próbálja ki, ha vezet.)

Próbáljuk ki!

Képzeld el, hogy a kedvenc nyaralóhelyeden nyaralsz. Ha a tengerparton vagy, érezd a nap melegét a bőrödön, érezd a homok melegét a strandtörülköződ alatt, érezd a szellő lágy fuvallatát a tested felett, hallgasd a hullámok lágy csobogását. Próbáld meg minden érzékszerveddel átélni, hogy ott vagy. Folytasd ezt körülbelül 5 percig.

Ha közvetlenül egy stresszor mellett kell elmennie (például egy olyan hely mellett, ahol valaki megsérült vagy meghalt), próbálja meg elképzelni, hogy valami kellemes, mozgással járó tevékenységet végez. Képzeld el, hogy kocog; képzelje el, hogy kosárlabdát pattogat és kosárra lő; képzelje el, hogy síel egy havas domboldalon, és vegye észre, ahogy a hó felfröccsen a sílécek hegyén, ahogy kanyarodik.

Ez a módszer úgy működik, hogy a képzeletét arra összpontosítja, hogy részletesen újraéljen valamilyen kellemes tevékenységet.

8. módszer: Az irracionális hiedelmek megkérdőjelezése

Ez az a módszer, amely során leírjuk azokat a katasztrófával kapcsolatos hiedelmeket, amelyeket irracionálisnak tartunk (de amelyekben mégis hiszünk), majd ezeket az irracionális hiedelmeket megkérdőjelezzük az ezeknek ellentmondó racionális hiedelmek megtalálásával.

Néhány gyakori irracionális hiedelem:

"A családtagom megbetegszik és meghal."

"Az autópálya hídja rám fog zuhanni".

"Holnap újabb katasztrófa fog bekövetkezni."

"A diákjaim túlságosan stresszesek ahhoz, hogy tőlem tanuljanak."

"A házam össze fog omlani."

"Meg fognak ölni."

"Semmi más nem vesz körül, csak a borzalom."

Ezek mind az irracionális hiedelmek példái, mert hajlamosak a katasztrófára és a negatív nézőpont túlhangsúlyozására, és figyelmen kívül hagyják a pozitív információkat.

Próbálja ki!

Határozzon meg minden olyan hiedelmet, amelyet a katasztrófával kapcsolatban irracionálisnak vagy túlzottan negatívnak tart.

Írja le egy papírlapra a címszó alatt: Irracionális hiedelmek. Jobbra írja fel a Racionális meggyőződések címet.

A Racionális meggyőződések alatt próbáljon meg leírni néhány pozitívabb, racionálisabb meggyőződést a helyzetről. Például,

Ahelyett, hogy: *"A családtagom meg fog betegedni és meg fog halni."*

Írja ezt: *"Ha a családtagom megbetegszik, lehet, hogy meggyógyul és jól lesz."*

Ahelyett, hogy: *"A híd össze fog omlani."*

Írja ezt: *"Annak az esélye, hogy bármelyik híd összeomlik alattam (vagy bárki más alatt), nagyon kicsi, csak egy híd omlott össze a katasztrófa során."*

Ahelyett, hogy: *"A diákjaim túlságosan stresszesek ahhoz, hogy tőlem tanuljanak."*

Írja ezt: *"Bár a diákjaim most sok stresszt élnek át, a tanításom ad majd valami mást, amire koncentrálnak, ami pozitív, és ez segíteni fog nekik."*

Ahelyett, hogy: *"Egy hatalmas árvíz (tűzvész, földrengés stb.) fog holnap bekövetkezni."*

Írja ezt: *"Egy hatalmas árvíz (tűzvész, földrengés stb.) ugyanúgy előfordulhat, hogy holnap nem következik be. Utoljára 20 évvel ezelőtt történt ilyen katasztrófa."*

Ahelyett, hogy: *"Borzalmak vesznek körül."*

Írja ezt: *"Ez egy nagyon különleges közösség, és büszke lehetek arra, hogy polgárai bátran és szeretettel segítenek egymásnak."*

Ennek a módszernek a lényege nem a negatívumok szépítésében rejlik, hanem az igazság meglátásában: abban, hogy a valóságban még a legragikusabb körülmények között is vannak pozitívumok.

9. módszer: Pozitívumok helyreállítása / negatívumok csökkentése

Amikor a válság kezelésével vagyunk elfoglalva, könnyű elfelejteni, hogy folytassuk azokat a feladatokat, amelyeket kellemes tevékenységek, amelyek természetes módon csökkentik a stresszt. Számunkra ezek közé tartozik: ételrendelés, séta, fekvés egy kerti székben a napon a hátsó kertben, kedvenc tévéműsorunk nézése; játék a kutyánkkal és macskánkkal, zenehallgatás, futball- és baseballnézés, valamint a család és a jó barátok társaságának élvezete (még ha zoomon vagy telefonon keresztül is, ha fizikailag nem tudunk velük együtt lenni), hogy csak néhányat említsünk.

Hasznosnak találhatja, ha azonosítja azokat a pihentető tevékenységeket, amelyeket a katasztrófa előtt szokott végezni, majd bátorítja magát, hogy újra elkezdje ezeket csinálni. Azzal, hogy újra részt vesz

ezekben a kellemes tevékenységekben, megszakítja a földrengés okozta negatív képek és gondolatok áramlását, és emlékezteti magát arra, hogy a katasztrófa csak egy nagyon kis része az életnek.

Amellett, hogy visszaállítja az életében a pozitívumokat, hasznosnak találhatja a negatívumok csökkentését is. Ha a katasztrófa okozta károkról készült képek miatt stresszesnek érzi magát, most ne nézze meg őket. Kapcsolja ki a híreknek azt a részét, amelyik katasztrófáról szóló tudósítást mutat. Ne nézzen meg kellemetlen képeket az interneten. Egyelőre inkább hallgasson zenét a hírek helyett. Ne fogadjon be több negatív képet és információt, mint amennyit kezelni tud. Ha vannak kellemetlen emberek az életében, akiket most el tud kerülni, kerülje el őket. Határozza meg azokat a negatív személyeket és dolgokat, amelyek nyomasztják, és egyelőre csökkentse velük a kapcsolatot.

10. módszer: A mesteri érzék fejlesztése cselekvésen keresztül

A katasztrófa okozta stressz egyik fontos forrása a legtöbbször előidézett tehetetlenség érzése. A katasztrófa figyelmeztetés nélkül sújt le, és nem tudjuk irányítani. Van azonban néhány dolog, amit tehetünk a tehetetlenség érzése okozta stressz csökkentése érdekében. Ezek olyan tevékenységek, amelyekkel a katasztrófák kezelésével kapcsolatban kialakíthatod a magad és a környezeted feletti uralom vagy irányítás érzését.

Először is, összeállíthat egy *katasztrófavédelmi készletet* saját maga és családja számára. Ezek olyan anyagokat tartalmaznak, mint víz, élelmiszer, elemes rádió, zseblámpa, elsősegélycsomag, takarók, valamint egy írásos terv, amely leírja, hogy a családtagok - ha elszakadnak egymástól - hogyan lépnek kapcsolatba egymással. Érdemes egy ilyen készletet tartani a házában és az autójában is. Egy olyan világméretű esetén, mint a 2020-as Covid-19 világméretű, létfontosságú, hogy legyen kézfertőtlenítő, fertőtlenítőszer és sebészeti maszk, amelyekkel a családtagokat meg lehet védeni, valamint egy terv a szociális távolságtartásra, amikor egy élelmiszerboltban tartózkodik. Az ilyen módon való felkészültség csökkenti a tehetetlenség érzését. Tudni fogja, hogy ha egy újabb katasztrófa bekövetkezik, rendelkezik alapvető túlélőanyagokkal, amelyekkel megvédeheti családját és önmagát.

Másodszor, önkéntesként segíthet a katasztrófa által érintetteknek. Ha van egy szabad szobája, adhat átmeneti szállást egy hajléktalan családnak. Adhat vért a Vöröskeresztnek. Adományozhat élelmiszert, ruhát vagy pénzt a túlélőket segítő közösségi szervezetnek. Az ilyen önkéntes tevékenységek bármelyike a katasztrófa feletti uralom érzését kelti azáltal, hogy azt az érzést keltené, hogy csökkenti a katasztrófa másokra gyakorolt negatív hatásait. Ami a személyes dolgokat illeti, jelentkezhet a barátainál és a családtagjainál (levélben, e-mailben, telefonon vagy videokonferencia segítségével), hogy tudassa velük tudja, hogy ott vannak, hogy támogatja őket.

Harmadszor, a katasztrófák és a katasztrófák túlélésének szakértőjévé válhat, ha mindent elolvas, amit csak tud az adott katasztrófáról. Például a földrengésekkel megbirkózó személyek számára az egyik általunk kedvelt könyv a *Peace of Mind in Earthquake Country* (Yanev & Thompson, 2009). A földrengésekről való tájékozottság, ha földrengésveszélyes területen él, csökkentheti a tehetetlenség érzését. Például, földrengéskor maradjon-e egy épületben, vagy próbáljon meg a szabadba menekülni? Hol a legbiztonságosabb tartózkodni tornádó idején? Az ilyen és ehhez hasonló kérdésekre adott válaszok megtalálása segít abban, hogy kialakuljon az önuralom érzése.

Végezetül azt javasoljuk, hogy váljon a stresszcsökkentés szakértőjévé, mivel ez az érzési és

feszültségei feletti uralom érzését adja. A stresszcsökkentésről számos remek könyv, valamint YouTube videók is találhatóak, amelyek részletesen bemutatják a stresszcsökkentési megközelítéseket. Ezek közül néhányat megtalálhat a disastershock.com weboldalunkon.

Javasoljuk, hogy a fenti tíz stresszcsökkentő módszer közül többet is próbáljon ki, és próbálja ki őket többször is. Nem ezek az egyetlen stresszcsökkentő módszerek, amelyeket érdemes megfontolnia. Valószínűleg vannak olyan nyugtató módszerek, amelyek a múltban már beváltak Önnek. Sokak számára ezek lehetnek a következők: ima, bizonyos típusú zenehallgatás, beszélgetés egy közeli baráttal vagy családtaggal, testmozgás, sportolás stb. Javasoljuk, hogy Ön is használja azt, ami Önnek korábban bevált. A stressz csökkentésére nincs "egyféle" megközelítés. Ha úgy találja, hogy ezek a módszerek nem csökkentik a stresszt, és nagyon magas stressz-szintet tapasztal, erősen javasoljuk, hogy forduljon tanácsadás egy képzett mentálhigiénés szakemberhez.

2. RÉSZ: MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK A DIÁKOK SZÁMÁRA

HOGYAN LEHET FELISMERNI, HA A DIÁKOK STRESSZESEK

Mi a stressz? Az elme és a test reakciója bizonyos nyugtalanító élményekre. Számos stresszérzés és -reakció minden korosztályban közös. A gyermekek stresszreakciói katasztrófa esetén lehetnek nyilvánvalóak vagy finomabbak. A legfontosabb, hogy a gyermekek szorongása a gyermek fejlődési korától függően különbözőképpen fejeződik ki. Különös figyelmet igényel a tanulók szükségleteinek azonosítása és kielégítése.

A katasztrófára adott leggyakoribb reakció minden korosztályból a félelem és a szorongás. A gyermek fél a katasztrófa megismétlődésétől. Egy másik gyakori félelem az, hogy a gyermek vagy valamelyik családtagja sérülést szenvedhet a katasztrófa megismétlődésekor. A családdal való kapcsolat a gyermek védőhálója. A gyermeknek tisztában kell lennie azzal, hogy hol vannak a közvetlen és a tágabb családtagok. Bátorítsa a családokat, hogy fontolják meg az internetes videó (pl. FaceTime vagy Zoom) használatát, hogy kapcsolatot teremtsenek a területen kívül tartózkodó családtagokkal. Egy másik lépés a gyermek szorongásának enyhítésére az, ha emlékeztetjük a családokat, hogy gyakorolják el, mit tehetnek a családtagok abban az esetben, ha újabb katasztrófa következik be. Milyen biztonsági óvintézkedéseket fog tenni a család otthon? A családok tarthatnak otthon az iskolai tűzvédelmi gyakorlathoz hasonló biztonsági gyakorlatot. Bátorítsa a családokat, hogy határozzanak meg egy tervet arra az esetre, ha a katasztrófa akkor következik be, amikor a gyermek az iskolában van. Ki fogja felvenni a tanulót? Ezek az óvintézkedések segíthetnek abban, hogy a diákok minden korosztályban nagyobb biztonságban érezzék magukat.

Katasztrófa idején a szülők is stresszesek. A szülők félelmei és szorongásai átragadnak a gyermekekre. Egy felnőttnek több tapasztalata van az ilyen stresszel való megbirkózásban, és kifinomultabb megküzdési mechanizmusokra támaszkodhat, míg a gyermekek gyakran nem. Ezért fontos, hogy a tanár emlékeztesse a szülőket, hogy ismerjék fel a gyermek érzelmi szükségleteit. A gyermek lehet ijedt és rémült. Ez a szorongás gyakran nem tűnik el magától. A tanárok elismerhetik, hogy a fiatal által kifejezett félelem és szorongás nagyon is valós. Ha lehetséges, meg kell érteniük, hogy mik a konkrét félelmek. Ezt csak úgy lehet kideríteni, ha beszélgetnek a diákokkal. A szociális-érzelmi tantervek nagyon hasznosak lehetnek olyan stratégiákkal, amelyek segítenek a tanulóknak kifejezni traumájukat.

Ez segíthet és támogathatja a gyermek viselkedési és érzelmi megjelenését az osztályteremben.

Hallgassa meg, melyek a tanuló konkrét félelmei. Beszélgessen a diákokkal az érzéseikről. Tudja meg, hogy diákjai szerint mi történt. Lehet, hogy diákjait elárasztották a televízió, a közösségi média és az internet tudósításai, amelyek talán túlságosan felnagyították a válságot. Ismertetnie kell a katasztrófa tényeit. Továbbra is figyeljen a diákjaira, akik közvetlenül vagy közvetve a katasztrófával kapcsolatos félelmeiket fogják kifejezni. A legfontosabb reakciók, amelyeket a gyermeknek adhat, az, hogy meghallgatja, bátorítja a tanulót a kommunikációra, és folyamatosan megnyugtatja a gyermeket, közvetlenül hozzá szólva. Fontos megérteni azokat a problémákat, amelyekkel a családok katasztrófát követően szembesülnek, és amelyek közvetlenül érintik a következőket a tanuló képessége, hogy összpontosítson és figyeljen a tanulásra. Az első kérdés, hogy a tanuló családja rendelkezik-e fedéllel, élelemmel, ruházattal és más alapvető szükségletekkel. A negatív viselkedés gyakran a katasztrófa során átélt trauma következménye, és lehet, hogy már korábban is gondot okozott. Ez annak a jele, hogy valami nincs rendben, ami hatással van a diákra.

Sok diáknál előfordulhat, hogy elveszíti érdeklődését és motivációját az iskola iránt. Ez a reakció a szeparációtól való félelemtől kezdve azon aggodalmon át, hogy az iskola nem biztonságos, egészen az iskolai tevékenységekre és a társakkal való interakciókra adott letargikus reakcióig terjedhet. Még nagyobb kihívást jelent, ha az iskola csak online működik, és a tanárokkal való kommunikáció csak videón keresztül vagy egyáltalán nem történik. Gyakran előfordul, hogy a diákok online tanulnak, de nem hajlandók saját kamerát kapcsolni. Egy másik gyakori reakció, amelyet minden korosztályú gyermeknél megfigyelhetünk, a regresszív viselkedés. A tanuló visszatérhet egy korábbi fejlődési szakaszban mutatott viselkedéshez, mert az biztonságosabbnak tűnik. A jelenlegi helyzet nyugtalanító, ezért a korábbi biztonságos állapotba való menekülés megnyugtató. Ilyenkor az "osztály bohóca" újra beléphet az osztályterembe. A tanulók minden korosztályánál megfigyelhető egyéb viselkedésformák közé tartozhat, hogy nehezen fejezik ki aggodalmaikat, gyakran zavarban vannak, sokszor bosszúnak érzik magukat. Ezek a reakciók gyakoriak, és az ilyen viselkedések a katasztrófát követően hosszú ideig fennmaradhatnak. A mentális egészséggel kapcsolatos kihívások nagyon gyakoriak a diákok katasztrófákra adott válaszaiban.

A különböző korosztályú gyermekek sajátos stresszreakciókkal reagálnak egy katasztrófára. Egy 5 éves gyermek más sérülékenységet tapasztal, mint egy 14 éves gyermek. E könyv alkalmazásában a korcsoportokat óvodáskorúakra (1-5 éves korig); kisgyermekkorúakra (5-11 éves korig); serdülőkorúakra (11-14 éves korig); és serdülőkorúakra (14-18 éves korig) osztjuk. Az I. táblázat összefoglalja a különböző korcsoportok leggyakoribb stresszreakcióit.

Az óvodáskorú gyermekek (1-5 éves korosztály) különösen érzékenyek a biztonságos környezetük megzavarására. Fejlődésük még nem érte el azt a fogalmi szintet, amely lehetővé teszi számukra, hogy megértsék a katasztrófát. Az óvodáskorúak nem rendelkeznek a félelmeik és szorongásaik közléséhez szükséges verbális készségekkel. Ennek eredményeképpen az óvodáskorú gyermekek stresszét leginkább a viselkedésükkel lehet azonosítani. Ezek a viselkedések lehetnek közvetettek, ezért fontos, hogy különös figyelmet fordítsunk a gyermek igényeire. Tipikus, normálisnak tekinthető regresszív reakciók a hüvelykujjszopás és az ágybavizelés. Előfordulhat, hogy egy 5 éves gyermek 3 éves korában abbahagyta az ujjszopást, és spontán újra elkezdte ezt a viselkedést. Ez normális, de nem folytatódhat a végtelenségig. Egy másik reakció a sötétségtől való félelem és a rémálmok. Ez különösen fokozódik közvetlenül a katasztrófa után. Összefügg az óvodáskorú gyermek egyedül maradástól való félelmével is, és ez a félelem éjszaka fokozódik. Az óvodáskorú gyermek viselkedési reakciót mutathat, például a szülőkhöz való ragaszkodás fokozódását.

1. táblázat. A GYERMEKEK GYAKORI STRESSZREAKCIÓI A KATASZTRÓFÁRA

Gyermekek gyakori stresszreakciói (minden korcsoportban)

A katasztrófa megismétlődésétől való félelem

A sérüléstől való félelem

Az elszakadástól való félelem

Az egyedüllétől való félelem

Alvászavarok

Éjszakai rémálmok

Az iskola iránti

érdeklődés elvesztése

A társak iránti érdeklődés elvesztése

Regresszív viselkedés

Fizikai tünetek (fejfájás, gyomorfájás)

Elszigeteltség

Szomorúság

Óvodáskorú gyermekek stresszreakciói (1-5 éves korosztály)

Ujjszopás

Ágybavizelés

Félelem a sötétben

Éjszakai rémálmok

Fokozott ragaszkodás

Kifejező nyelvi nehézségek

Étvágytalanság

A hólyag- és bélszabályozás elvesztése

Korai gyermekkori stresszreakciók (5-11 éves korig)

Nyafogás ragaszkodás

Szeparációs szorongás

Félelem a sötétségtől

Rémálmok

Az iskola elkerülése
Gyenge koncentrációs készség
Fokozott agresszivitás
Visszahúzódás a társaitól

A serdülőkorúak stresszreakciói (11-14 éves korig)

Étvágytalanság
Fejfájás
Gyomorfájás
Pszichoszomatikus panaszok
Alvási nehézségek
Rémálmok
Érdeklődésvesztés az iskola iránt
Érdeklődésvesztés a kortárs csoport iránt
Fokozott lázadás otthon
Agresszív viselkedés

Serdülők stresszreakciói (14-18 évesek)

Fejfájás
Gyomorfájás
Pszichoszomatikus panaszok
Étvágytalanság
Alvászavar
Energiaszint csökkenés
"Felelőtlen" viselkedés
Fokozott függőség a szülőktől
Visszavonulás a kortárs csoporttól
Iskolai problémák

Az óvodáskorúak (1-5 éves korosztály) stresszreakciói során a katasztrófa fokozza a gyermek szeparációs szorongását. Egy másik stressztünet a beszédzavar. A nyelv viszonylag új fejlődési mérföldkő, és olyan módon sérülhet, mint a dadogás és a teljesen összefüggő kifejezés nehézségei. Az óvodáskorú gyermek étvágytalansága egy másik stresszjelzés. A hólyag- vagy bélszabályozás elvesztése,

különösen az idősebb óvodásnál, gyakran jelzi a stresszt. Az óvodáskorúak körében a legfőbb szorongás az elhagyatottságtól és az egyedüllétől való félelem.

A középső gyermekkorban (5-11 éves korban) a stresszre adott válaszreakciókat általában regresszív viselkedés jelzi. Gyakoriak az olyan viselkedések, mint a túlzott nyafogás és a szülőhöz való ragaszkodás. Ebben a csoportban fokozódhat a szülőtől való elszakadási szorongás, ami inkább az óvodáskorú gyermekekre jellemző viselkedés. A gyermek nem hajlandó bemenni az iskolába, és a szülőbe kapaszkodik, vagy nem hajlandó részt venni az online órákon. Az 5-11 éveseknél a sötétől való félelem és rémálmok jelentkezhettek. A rémálmok kapcsolódhatnak a katasztrófa múltbeli eseményeihez, valamint a jövőbeli eseményektől való félelemhez. Sok ilyen stresszes viselkedés az iskolában is megjelenik. Előfordulhat, hogy a gyermek el akarja kerülni az iskolát, és még ha bátorítják is, hogy járjon iskolába, elveszítheti érdeklődését és viszonylag rosszul koncentrál az iskolában. A szülőnek tudatnia kell a tanárral, hogy milyen stressztünetek erősödtek fel, amelyek befolyásolhatják a tanuláshoz szükséges figyelmet és összpontosítást. Ez vonatkozik a katasztrófa idején az online iskolára is. A viselkedési zavar egyéb jelei a fokozott agresszivitáson keresztül, a barátoktól és a családtól való elzárkózásig terjednek. E stresszjelek meghatározásához a szülőnek és a tanárnak meg kell próbálnia felidézni, hogy a katasztrófa előtt milyenek voltak a gyermek normális viselkedési mintái. Így lehet felmérni a normálistól való eltérést, mert minden gyermek úgynevezett "normális" viselkedése más és más. Ami az egyik gyermeknél stresszjelzésként megfigyelhető, az nem feltétlenül igaz a következő gyermekekre.

A serdülőkorúak (11-14 éves korosztály) stresszreakciói a viselkedésbeli különbségeket és a fizikai reakciókat is magukban foglalják. A stresszt jelző fizikai tünetek a fejfájásra, gyomorfájásra, homályos fájdalomokra és pszichoszomatikus panaszokra utaló panaszok. Alvási nehézségei is lehetnek, és rémálmokkal ébredhet. Egy másik fizikai tünet lehet az étvágytalanság. A serdülőkorú gyermeknél a testi tünetek iskolai problémákkal párosulhatnak. A gyermek reggel fejfájásra panaszkodhat, és távol maradhat az iskolától. Ez az iskola iránti érdeklődés elvesztésének és a társaitól való elzárkózásnak a tünete is lehet, ami szintén normális stresszreakció. Más gyermekek agresszívebb módon fejezik ki a stresszjeleket. Ezek a viselkedésformák közé tartozik a fokozott lázadás otthon és a családi vagy iskolai tevékenységekben való részvétel megtagadása. A kortársakkal szembeni reakciók különösen jelentősek a serdülőkorúaknál, és a visszahúzódtól, a barátokkal szembeni agresszív viselkedésig terjednek. Fontos, hogy segítsük a serdülőkorú gyermeket azzal, hogy megerősítjük, hogy a fizikai és viselkedési reakciók normálisak, és másokkal, különösen a társaival osztoznak bennük.

A serdülők (14-18 éves korosztály) stresszreakciói szintén fizikai és viselkedési jeleket tartalmaznak, de ennek a korosztálynak a stresszhatása fokozott, mert a kettő között van (aközött, hogy gyermeknek tekintik őket, akire figyelni kell, és felnőttnek, aki egyedül is boldogul). A serdülő nem felnőtt, hanem idősebb gyermek, akinek a többi korcsoporthoz hasonlóan fejlődési igényei vannak. Néhány serdülő fiatal büntudatot és szégyent érez, amikor nem képes felnőtt szerepet vállalni egy katasztrófa során vagy azt követően. Ezek az érzések fokozzák a serdülő elszigeteltségének érzését.

A fizikai reakciók közé tartozik a fejfájás, a gyomorfájás és az esetleges pszichoszomatikus panaszok, például kiütések. Az étvágy- és alvászavarok szintén gyakoriak. Egy másik tünet lehet az energiaszint csökkenése, amikor az egykor energikus és lelkes kamasz apatikussá válik, és érdektelenné válik a korábban kielégítő tevékenységek iránt. Az öngyilkossági gondolatok ebben a korban aggodalomra adnak okot. Figyeljünk az öngyilkossági terv említésére.

Tudassa a diákokkal, hogy támogatja őket, és mindig kész meghallgatni őket. Tanárként kommunikálja, hogy nyitott és elérhető, hogy meghallgassa őket és minden olyan aggodalmukat, amely önmagukkal

vagy másokkal kapcsolatos. A diákok ezután hajlamosabbak lesznek megosztani azokat az aggodalmakat, amelyeket a közösségi médián keresztül a társaikról, különösen az önkárosító médiaközleményekről tudtak meg. A viselkedési stresszreakciók gyakran megjelennek a serdülőkorúaknak a társaikkal való interakciójában, mivel a társaik központi szerepet játszanak ebben a fejlődési szakaszban. Ha az iskola katasztrófák miatt átmenetileg vagy akár véglegesen bezár, ez mélyreható stresszhatással járhat, amelyet azonosítani kell, és közvetlenül kell kezelni. Más viselkedéses stresszreakciók lehetnek a felelőtlen viselkedés - a „semmi sem árthat nekem” hozzáállás, vagy a spektrum másik végén a függő viselkedés, amikor a serdülő kevésbé lesz független, és hajlamos jobban ragaszkodni a családjához. A legfontosabb, hogy meghallgassuk és beszélgessünk a serdülővel, és bátorítsuk a tanulót, hogy újra kapcsolódjon a kortárscsoportjához.

A gyermek stresszreakciói meghatározásának legfontosabb módja bármely korcsoportban az, hogy meghallgatjuk a tanuló félelmeit és szorongásait. Bár ezek a félelmek egy felnőtt számára gyerekesnek vagy jelentéktelennek tűnhetnek, a gyermek számára nagyon is valóságosak. Ha a tanuló olyan, aki félénk a kommunikációban, akkor lehet, hogy önnek kell kezdeményeznie a beszélgetést. A katasztrófa nem olyan helyzet, amire azt mondhatjuk, hogy végleg vége. Együtt kell élnünk egy újabb katasztrófa lehetőségével, valamint továbbra is együtt kell élnünk az eredeti katasztrófa következményeivel, legyen az egy iskola bezárása, egy otthon újjáépítése vagy halálesetek a családban. A hatások nem tűnnek el azonnal.

Fontos megjegyezni, hogy a gyermekek többsége megbirkózik a katasztrófa okozta félelmekkel és szorongásokkal, és leküzdí azokat. Néhány gyermek azonban továbbra is szenved a traumától. Ha a fizikai vagy viselkedési stressztünetek nem csökkennek néhány hét vagy hónap után, attól függően, hogy a katasztrófa esetén, vagy ha a tünetek súlyosbodnak, itt az ideje, hogy szakemberhez forduljon. Egy mentálhigiénés szakember segíthet diákjainak a stressz és a traumareakciók kezelésében. Használja ki az iskolájában lévő erőforrásokat - az iskolai mentálhigiénés szakembert és más támogató személyzetet.

TANÍTÁSI STRATÉGIÁK A TANULÓK STRESSZÉNEK CSÖKKENTÉSÉRE

Amikor a gyermekek és a serdülők katasztrófával szembesülnek, mint például a COVID világjárvány, sebezhetőnek érzik magukat, és szorongást és aggodalmakat élnek át a veszély és a biztonság kapcsán. Féltik a saját és szeretteik épségét. A tanulók a katasztrófát követően a reakciók széles skáláját tapasztalhatják, beleértve a viselkedésbeli változásokat, érzelmi zavarokat, figyelemzavarokat, alvászavarokat, fizikai tüneteket, szorongást és félelmeket. Ezek a reakciók olyan szorongást okozhatnak, amely akadályozhatja az adaptív megküzdést, és hatással lehet az iskolai teljesítményre, az osztálytermi viselkedésre, valamint a gyermekek szociális és érzelmi fejlődésére.

A pedagógusok kulcsszerepet játszanak abban, hogy segítsék diákjaikat a stressz kezelésében, a nyugalom visszanyerésében, valamint abban, hogy biztonságban és támogatásban érezzék magukat: szociális, érzelmi és tanulmányi téren. A tanárok kiváló helyzetben vannak ahhoz, hogy segítsenek a gyermekeknek a katasztrófa után, mivel ők a gyermekek életének fontos felnőttei; ismerik a fejlődési folyamatokat; és valószínűleg észreveszik az érzelmi és viselkedési változásokat, a tanulmányi nehézségeket és a funkcionális zavarokat a tanítványaiknál. Fontos szerepet játszanak a traumatikus stressz jeleinek felismerésében, az ellenálló képesség előmozdításában és a tanulók stresszre adott reakcióinak kezelésében.

Hogyan segíthetnek a tanárok diákjaiknak a traumatikus stressz kezelésében?

Hozzanak létre érzékeny, traumára épülő tanulási környezetet a következőkkel: biztonságos és befogadó légkör kialakítása; olyan strukturált és kiszámítható tanulási környezet kialakítására való törekvés, amely minimalizálja a szükségtelen traumára és veszteségre való emlékeztetést; a pozitív kapcsolatok kiépítésére való összpontosítás; valamint a rugalmasságot, a stresszkezelést és az adaptív megküzdést elősegítő, bizonyítékokon alapuló technikák és gyakorlatok alkalmazása.

Az iskolai alapú beavatkozások, amelyek a tanulóknak a kognitív újraértékelés, a mindfulness meditáció, a relaxációs válasz és a pozitív pszichológia készségeit tanítják, bizonyítottan javítják a diákok stresszel való megküzdését. Ezeket a bizonyítékokon alapuló beavatkozásokat figyelve válogattuk össze a stratégiák és technikák egy csoportját, hogy segítsünk a "katasztrófásokot" elszenvedő diákok támogatásában.

1. A diákok stressztüneteinek azonosítása

A stresszkezelési stratégiák alkalmazásának első lépése a tanulócsoport stresszszintjének felmérése. Egyes tanulók a többiekénél érzékenyebben reagálhatnak a katasztrófára, és a válság során további beavatkozásra szorulhatnak. A következő stratégiák segíthetnek a diákok stressztüneteinek azonosításában:

Ismerje meg a stressz tüneteit és jeleit a katasztrófán átesett gyermekeknél és serdülőknél. Az előző részben (II. rész - 1. szakasz) részletes leírást kapott ezekről a tünetekről a diákok életkorának megfelelően. Készíthet egy ellenőrző listát a stressztünetekről, és használhatja azt arra, hogy irányítsa a tanulói viselkedésének megfigyelését az osztályteremben.

Használja fel a diákok előzetes tudását, hogy azonosítsa a stressztraumával kapcsolatos viselkedésükben, érzelmi reakcióikban és iskolai teljesítményükben bekövetkező változásokat.

Határozza meg azokat a tanulókat, akik a katasztrófa által leginkább veszélyeztetettek lehetnek. Vegye figyelembe a tanulók élettörténetét, hogy azonosítsa a kockázati tényezőket (depressziós epizódok, szorongás, tanulási nehézségek), a korábbi traumák (bántalmazás, családon belüli erőszak) és a jelenlegi helyzetek, amelyek akadályozhatják a gyermekeket a katasztrófával való szembenézésben (elszigeteltség, kevesebb felügyelet a gondozók munkarendje miatt).

A tanulók stresszének tüneteinek és jeleinek nyomon követése és nyomon követése, hogy ellenőrizze azok mértékét és időtartamát az idő múlásával. Kérjen segítséget egészségügyi szakembertől - tanácsadótól, iskolai védőnőtől, iskolai szociális munkástól -, ha azt észleli, hogy ezek a tünetek súlyosak, tartósak és zavarják a gyermekek mindennapi tevékenységeit.

Fontolja meg, hogy olyan tevékenységet végezzen a diákokkal, amely lehetővé teszi számukra, hogy kifejezzék a katasztrófával kapcsolatos érzéseiket. Ezt a gyakorlatot olyan környezetben kell végezni, ahol a gyermekek számára bizalom és támogatás van. Kisgyermekes esetekben megkérheti őket, hogy rajzoljanak egy képet a történetekről. Az idősebb iskolások esetében megkérheti őket, hogy készítsenek kollázst vagy írjanak egy újsághírt a történetekről. A serdülők esetében javasolhatja, hogy tartson egy gondolkodási kört, amelyben minden diák kifejezheti a katasztrófával kapcsolatos érzéseit és aggodalmait.

2. Érzékeny trauma-tanulási környezet kialakítása

A katasztrófa érzelmi következményeit felismerő tanulási környezet megteremtése magában foglalja a tanulók támogatását, biztonságérzetét, kapcsolatát és kiszámíthatóságát elősegítő intézkedések és

stratégiák megerősítését. Következésképpen fontos, hogy:

Hozzon létre barátságos hangulatot a diákok számára. A diákoknak érezniük kell, hogy szívesen látják őket és megbecsülik őket. Tegye ezt úgy, hogy megdicséri a diákokat a részvételért, valamint lehetővé teszi, hogy a kapcsolatok és a jólét elsőbbséget élvezzenek. Kezdje az órát egy bejelentkezési tevékenységgel. Osszon meg a diákokkal egy pozitív üzenetet tartalmazó verset vagy rövid előadást, vagy gyakoroljon ötperces meditációt. Bátorítsa a diákjait, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan érzik magukat, azáltal, hogy négy szemközt leírják érzéseiket és aggodalmaikat. Emellett beszélgetést is vezethet arról, hogy mi történik a válsággal, és hogyan kezelik a helyzetet. A diákok biztonságban és támogatásban érzik majd magukat, ha érzékelik, hogy tanáraik törődnek a jólétükkel.

Állítson fel egy iskolai rutint. A katasztrófának való kitettség a kiszámíthatatlanság és a bizonytalanság érzését kelti. Ezért fontos olyan iskolai rutint kialakítani, amely lehetővé teszi a tanulók számára, hogy visszanyerjék a stabilitás és az előrelátás érzését. Segítse a diákokat az iskolai napirend és naptár használatában, hogy megszervezzék és megtervezzék napi és heti tevékenységeiket. Hozzon létre rituálékat a tanítás megkezdésére és befejezésére. Például osszon meg diákjaival egy hálás pillanatot, adjon át egy pozitív üzenetet, vagy gyakoroljon egy tudatosan végzett tevékenységet a feladatok ellenőrzése előtt vagy után.

Fenntartani a világos és gördülékeny kommunikációt. Katasztrófa idején fontos a tanulókkal és családjaikkal való kommunikációs csatornák bővítése. A diákoknak érezniük kell, hogy könnyedén kommunikálhatnak tanáraikkal. Fontos továbbá, hogy az információkat a lehető legvilágosabban és a diákok és a tanulók között a lehető legegyszerűbben adjuk át. Használjon vizuális sémákat, képeket és emlékeztetőket, hogy megkönnyítse a tanulók számára az információszerzést.

Legyen rugalmas. Alkalmazza a feladatokat és az értékeléseket. Válság és katasztrófa idején a diákok úgy érezhetik, hogy a feladatok megterhelőbbek. Szükség esetén kisebb falatokban mutassa be az utasításokat, és bátorítsa a tanulókat, hogy tegyenek fel tisztázó kérdéseket. Használjon változatos értékelési formákat, amelyek lehetővé teszik a tanulók fejlődésének nyomon követését és a tanulási folyamat értékelését. A tanulmányi és viselkedési problémákat empátiával és támogatással kezelje.

Használjon pozitív visszajelzést. Emelje ki és értékelje a tanulók erőfeszítéseit a feladatok elvégzése és a fejlődés érdekében. Használja ki az órán azt a pillanatot, amikor a tanulók értékelhetik, hogy mit tanultak és mit osztottak meg egymással. Segítsen nekik kiemelni a pozitívumokat, és adjon lehetőséget a javításra azokon a területeken, ahol nehézségeik voltak.

A párbeszéd előmozdítása. Biztosítson teret a diákoknak, hogy megoszthassák, mit értenek és mit nem értenek a katasztrófával kapcsolatban. Legyenek kíváncsiak a tapasztalataikra. Használja ki ezeket a pillanatokot a téves információk tisztázására, és alkalmazza a negatív gondolatok átfogalmazásának technikáját.

Az iskola vészhelyzeti intézkedési tervének létrehozása és kommunikálása. Fontos, hogy az iskola rendelkezzen tervvel egy katasztrófa (földrengés, árvíz, járványos helyzet súlyosbodása világjárványban) kezelésére. Egy katasztrófa után a diákok esetleg nem akarnak iskolába menni, mert félnek egy újabb katasztrófától, és attól, hogy elszakadnak a családjuktól. Ezért a tanároknak közölniük kell a diákokkal és családjukkal, hogy az iskolának van terve a katasztrófa kezelésére. Meg kell határozni, hogyan fogják fenntartani a diákok fizikai és pszichológiai egészségét, hogyan fog az iskola kapcsolatot tartani a családdal, és hogyan fogják kezelni az esetleges jövőbeli problémákat.

3. A kapcsolat és a remény előmozdítása

Katasztrófa esetén a másokkal való kapcsolattartást a távolság, a természeti katasztrófák és a betegségek korlátozhatják. A szeretteinkkel és más emberekkel való korlátozott kapcsolat az egyik legnagyobb stresszforrás az emberek számára. Ezért fontos, hogy:

Tudassa a diákokkal, hogy aggodalmaikat és félelmeiket megbeszélhetik önnel. Bátorítsa őket, hogy vegyék fel a kapcsolatot és keressenek segítséget pedagógusoktól, tanácsadóktól vagy más megbízható felnőttektől.

Biztosítson olyan pillanatokot, amikor a diákok élvezhetik társaik társaságát. Vezessen be játékidőket és kellemes tevékenységeket. Fontolja meg, hogy a tanulókat kis csoportokban állítsa össze, hogy projekteken vagy tevékenységeken dolgozzanak.

Bátorítsa diákjait, hogy tartsák a kapcsolatot barátaikkal és szeretteikkel. Ha a másokkal való kapcsolattartás korlátozott, segítsen nekik megtalálni a távkapcsolat módját, telefonon vagy videochaten keresztül.

Ossza meg a remény történeteit. Ossza meg diákjaival, hogyan kezelték a közösségek a múltbeli katasztrófákat. Osszanak meg történeteket olyan emberekről, akiknek sikerült legyőzniük a jelenlegi válságot. Koncentráljanak a remény üzenetére, és arra, hogy mások hogyan segítettek nekik szembenézni ezzel. Segítsen diákjainak azonosítani és megosztani másokkal azokat a gyakorlatokat, tevékenységeket vagy rituálékat, amelyek reményt adnak nekik.

4. Társadalmi-érzelmi tanulási gyakorlatok és jóléti tevékenységek alkalmazása.

A szocio-emocionális tanulási gyakorlatok és a jóllétet szolgáló gyakorlatok beépíthetők az óráiba, és lehetőséget ad a diákjainak arra, hogy megbecsülve érezzék magukat, gyakorolják az önsajnálatot, és megerősítsék kompetencia-érzetüket.

Érzelmek és érzések felismerése. Bátorítsa a diákokat, hogy ismerjék fel érzelmeiket, és azt, hogyan kapcsolódnak a testükhöz. Jelezze, hogy nincsenek jó vagy rossz érzelmek, hanem az érzelem egyfajta reakció a helyzetekre. Hogy fontos felismerni őket, hogy később képesek legyünk kontrollálni őket. Használhat naplót, amelybe a gyerekek feljegyezhetik érzelmeiket és érzéseiket. Modellezze és normalizálja az érzelmek egy sorát. Támogassa és értékelje az önkifejezést különböző csatornákon keresztül. Bátorítsa őket arra, hogy művészeti eszközökkel fejezzék ki magukat, például rajzoljanak egy képet arról, hogyan telik a napjuk, vagy játsszák el szerepjátékban a legfontosabb dolgot, ami aznap történt velük.

Adjon erőt a diákoknak. Segítsen diákjainak felfedezni aktív szerepüket a katasztrófával való szembenézésben. Segítsen diákjainak azonosítani azokat a mindennapi cselekedeteiket, amelyekkel gondoskodnak családtagjaikról és barátaikról, vagy segítséget nyújtanak nekik. Tanítsa meg nekik, hogy egy ölelés, egy mosoly, a másik meghallgatása, egy hívás vagy egy üzenet mind olyan cselekedet lehet, amely segít másoknak, hogy jobban érezzék magukat, és ezáltal segít nekik szembenézni a válsággal.

Az ellenálló képesség erősítése. Segítsen a tanulóknak azonosítani erősségeiket. Mennyit tettek ma? Hogyan néztek szembe a nehézségekkel? Tanítsa meg őket arra, hogy becsüljék meg az eredményeiket.

Erősítse az önsajnálatot. Segítsen diákjainak megérteni, hogy stresszesnek, szétszórtnak és fáradtnak érezhetik magukat, és ennek következtében nehezebben végeznek el olyan dolgokat, amelyeket korábban könnyen csináltak, vagy a szokásosnál több hibát követnek el. Segítsen nekik megérteni, hogy

testünk, érzelmeink és agyunk a katasztrófa kezelésével van elfoglalva. Ezért előfordulhat, hogy gyakrabban hibázunk, vagy kevésbé vagyunk motiváltak. Tanítsuk meg őket megbocsátani önmaguknak, és értékelni, hogy valójában ők küzdenek ezzel a nehéz helyzettel. Ne feledkezzenek meg tehát a rugalmasságról és a feladatok és az értékelések kiigazításáról.

Fejezze ki a hála érzéseit. Tanítsa meg a diákjait arra, hogy felismerjék, mennyi mindenért lehetnek hálásak az életükben: egy ölelésért, a szülők szeretetéért, a háziállat simogatásáért vagy egy napsütéses napért. Segítsen nekik kifejezni a hála érzéseit mások felé. Az órán szánhat néhány percet arra, hogy megkérje a diákokat, rajzoljanak vagy írjanak a naplójukba egy dolgot, amiért minden nap hálásak. Készíthet hálaköröket az osztályban, és megkérheti a diákjait, hogy írjanak egy-egy hálát kifejező mondatot az osztálytársaik felé. Álljon be a körbe, majd bátorítsa a tanulókat, hogy osszák meg gondolataikat.

Egy kincses doboz. Segítsen a diákoknak, hogy készítsenek egy dobozt, amelyben megőrizhetik azokat a tárgyakat, emlékeket, mondatokat vagy gondolatokat, amelyek boldoggá és nyugodttá teszik őket. Ehhez a dobozhoz fordulhatnak, amikor szomorúnak vagy reménytelennek érzik magukat.

5. Az egészséges szokások előmozdítása.

Segítsen diákjainak azonosítani és gyakorolni az egészséges szokásokat. Beszéljen velük az egészséges táplálkozás, az alváshigiéna, a testmozgás és a természettel való kapcsolat fontosságáról. A zöldségeket, gyümölcsöket és aszalt gyümölcsöket tartalmazó egészséges és kiegyensúlyozott étrend központi szerepet játszik testi egészségünk és jó energiaszintünk megőrzésében. Napi 8-10 óra alvás és a jó alvási rutin gyakorlása - például lefekvés előtt néhány perc meditáció, könyv olvasása és az elektronikus eszközök használatának kerülése egy órán keresztül lefekvés előtt - javítja az alvás minőségét. Osszon meg olyan videókat, előadásokat, játékokat, amelyek segítségével diákjai megérthetik, hogy az egészséges táplálkozás és a jó alvás a válsággal való megbirkózás kulcsa, mivel ezek segítenek abban, hogy fizikailag és szellemileg egészségesek legyünk, javítják a napi tevékenységekben nyújtott teljesítményt, és segítenek a stressz kezelésében.

Beszéljen diákjaival a rendszeres testmozgás fontosságáról. Dokumentálták, hogy napi 30 perc javítja a vérkeringést az agyban, és növeli a neurotranszmitterek kiválasztását, amelyek segítenek a neuronok létrehozásában, ami javítja a tanulást és a memóriát. Emellett a testmozgás javítja a hangulatot, növeli az energiaszintet, javítja a figyelmi teljesítményt, és segít a stresszszint szabályozásában. A katasztrófával szembenézve fontos, hogy a heti iskolai tervezésből két-három órát szánjunk rendszeres sportolásra, tornára vagy táncre. Továbbá a tanárok modellezhetnek mini testmozgásos szüneteket az órákon, például háromperces nyújtást.

Vegyen be az iskolai tevékenységek közé egy sétát a parkban, egy szabadtéri tevékenységet, bevezetve a természettel való érintkezésben a tudatosság (mindfulness) gyakorlatát. Dokumentálták, hogy a természettel való 20 perces érintkezés csökkenti a kortizol (stresszmarker) szintjét a vérben és javítja az immunrendszert. Támogassunk olyan tevékenységeket, ahol a tanulók öt érzékszervüket használva kapcsolatba kerülhetnek a természettel.

Szánjon időt arra, hogy segítsen a diákoknak kialakítani egy egészséges napi rutint, amelyben egyensúlyt tudnak teremteni a tanulás, a pihenés, a testmozgás, az étkezés és az alvás időbeosztása között. Adjon a diákoknak olyan forrásokat, például napi ellenőrző listát és napirendet, amelyek segítenek nekik olyan rutint kialakítani, amely megfelel a családi erőforrásoknak és tevékenységeknek. Beszéljen a szülőkkel vagy gondviselőkkel a rutin fenntartásának fontosságáról, hogy a gyermekek és serdülők fizikailag és

pszichésen egészségesek legyenek. Javasolja, hogy a család a lehető legnagyobb mértékben tartsa magát a napi rutinhoz. Javasoljon olyan tevékenységeket is, amelyeket a szülők megoszthatnak gyermekeikkel: menjenek el sétálni a parkba, nézzenek meg egy filmet, játsszanak közösen társasjátékot vagy menjenek el kerékpározni. Közölje, hogy válság idején a szereteteinkkel való kapcsolattartást kell előtérbe helyeznünk.

6. Használjon tudatossági és relaxációs technikákat.

Sok iskola alkalmazza a mindfulness-t az osztálytermeiben. A katasztrófákat követő hatékony módszerek alkalmazása segíthet a diákoknak ellazulni és megbirkózni a feszültséggel, szorongással vagy félelemmel.

Mély lélegzés

Ha figyelmünket a lélegzésre összpontosítjuk, nyugodtnak és ellazultnak érezzük magunkat. A mélylélegzési technikát, amelyet itt megtanult (I. rész - 3. szakasz), megtaníthatja a tanítványainak. De ne feledje, hogy amikor a lélegzést vagy bármilyen nyugtató gyakorlatot tanít, elengedhetetlen, hogy ön is nyugodt és ellazult legyen. A technika egyszerű, és abból áll, hogy modellezi a tanítványainak, hogyan kell lassan és mélyen lélegezni. Az osztályteremben vagy a játszótéren kérje meg a diákokat, hogy üljenek kényelmesen. Ezután lélegezzenek be lassan az orrukon keresztül 3 másodpercig, tartsák vissza a levegőt 3 másodpercig, majd lélegezzenek ki lassan 3 másodpercig. Ismétlje meg ezt többször, hogy a tanulók megértsék a lényegét. Ezután kérje meg a tanulókat, hogy lélegezzenek önrelaxációval együtt. Megkérheti őket, hogy számoljanak csendben minden egyes lélegzetvételt, vagy tegyék a kezüket a hasukra, hogy érezzék a lélegzést a testükön. Ez segít a tanulóknak abban, hogy a gyakorlat során a figyelmüket összpontosítsák. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot a diákokkal egy-két percig. Ezután reflektáljon a tanulókkal a tapasztalatokra. Beszélgessenek arról, hogyan érezték magukat, mit éreztek az elméjükben és a testükben, és hogyan segített nekik a lélegzés. Használja ki ezt az időt arra, hogy tudassa velük, hogy használhatják ezt a gyakorlatot, amikor stresszesnek, szorongónak vagy aggódónak érzik magukat. A lélegzésre való figyelem összpontosítása egy módja annak, hogy visszanyerjük a nyugalmat, amikor a félelmek vagy a szorongás eláraszt minket. A mély lélegzés segít lecsendesíteni az elménket és az érzelmeinket, ami lehetővé teszi, hogy javítsuk teljesítményünket bármilyen tevékenységben (tanulás, hangszeren való játék). A gyakorlatot azzal fejezzük be, hogy megkérjük őket, hogy rajzoljanak egy képet az élményről, vagy írjanak le egy szót vagy mondatot, amely segít nekik megnyugodni.

Ha a diákok már ismerik ezt a technikát, használhatja az óra elején vagy végén, átmenetekben, vagy amikor úgy érzi, hogy a diákok nyugtalanok, szoronganak vagy stresszesek.

Ezt a technikát a tanulók életkorának megfelelően módosíthatja. Kisgyermeknél például szappanbuborékokkal játszva vagy lufit fújva megtaníthatja nekik a mély lélegzést. Nagyobb gyerekeknél a lélegzést mozgással is kombinálhatja; például utasíthatja őket, hogy belélegzőskor emeljék fel a karjukat, tartsák felfelé, miközben visszatartják a lélegzetüket, kilélegzőskor pedig engedjék le a karjukat. Utánozhatnak állati mozgásokat vagy szuperhősöket. A tizenéveseknél a mélylélegzést sport- vagy harcművészeti mozdulatokkal kombinálhatja.

Izom relaxáció

Ez a technika a test izmainak összehúzódásából és ellazításából áll. Nagyon hasznos a relaxációhoz. Ezt a technikát a "szobor és a rongybaba" játékon keresztül taníthatja meg tanítványainak. Tanítsa meg a

diákjainak, hogyan feszítsék meg a testük izmait, egy kőszobrot utánozva, majd hogyan lazítsák el azokat, egy rongybabát utánozva. Gyakorolja ezt a technikát ülve. Mutassa meg a diákjainak, hogyan kell a testük összes izmát összehúzni, és 5 másodpercig összehúzva tartani, mint egy szobor. Ezután lazítsa el az izmait, mint egy rongybaba. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot háromszor-négyszer, majd beszéljessen velük arról, hogyan érezték magukat. Mi történt, amikor rongybabává változtak? Nyugodtnak vagy stresszesnek érezték magukat? Kérje meg őket, hogy rajzolják le a rongybabát, és írják le a nyugalom szót. Mutassa meg nekik, hogy ezt a technikát akkor is alkalmazhatják, amikor stresszesnek vagy idegesnek érzik magukat. Gyakorolhatják ezt a gyakorlatot otthon, vagy amikor egyedül vannak.

Óvatosan nézelődve

Ez a technika segít a tanulóknak abban, hogy figyelmüket egy vizuális pontra irányítsák, és megtanulják kontrollálni a figyelemelterelésüket. Ez a technika végezhető az osztályteremben vagy a szabadban. Mondja el a diákoknak, hogy sokszor előfordul, hogy anélkül nézünk, hogy figyeljünk, és nem vesszük észre a fontos dolgokat. Különösen akkor, amikor az elménk nyugtalan, vagy amikor szorongunk vagy stresszesek vagyunk, akkor hagyjuk abba a környezetünk megfigyelését. Ha tekintetünket egy tárgyra összpontosítjuk, megtanulhatjuk, hogyan javítsuk figyelmünket, és hogyan tartsuk kordában a figyelemeltereléseket. Kérje meg a diákjait, hogy végezzék el a következő gyakorlatot: kérje meg a diákjait, hogy egy percig fixálják a tekintetüket egy tárgyra. Ha a gyakorlat során elterelődik a figyelmük, akkor meg kell próbálniuk újra a tárgyra rögzíteni a tekintetüket. Bármilyen tárgyat használhat, ami az osztályteremben van, de az nem lehet mozgó. Végül beszéljék meg a tapasztalatot, és kérdezze meg, hogy nehéz volt-e nekik a tárgyra összpontosítani. Mi vonta el a figyelmüket? Tanítsa meg nekik, hogy a figyelem ugyanúgy edzhető, mint bármelyik izom, és hogy azt következetesen kell gyakorolni. Ha a tanulók elsajátították a technikát, bevezethet egy új gyakorlatot: figyeljék meg nyugodtan és csendben a környezetüket egy percig. Ezután kérje meg őket, hogy próbáljanak meg olyan tárgyakat, részleteket, színeket felfedezni, amelyeket korábban nem figyeltek meg. Kiváló ötlet, ha ezt a gyakorlatot a szabadban gyakorolják. Utasítsa a diákjait, hogy otthon vagy a parkban gyakorolják ezt a gyakorlatot, a cél az, hogy csendben és nyugodtan megfigyeljék, és próbáljanak meg olyan tárgyakat vagy részleteket felfedezni, amelyeket korábban nem érzékeltek. Ezt a gyakorlatot variálhatja a hallási figyelem gyakorlásával. A gyakorlatot úgy végezze el, hogy megkéri a diákokat, csukják be a szemüket, és figyeljenek a körülöttük lévő hangokra. Megkérheti őket, hogy egy adott hangra koncentráljanak, majd megkérheti őket, hogy fedezzenek fel új hangokat.

Használja a képzeletét, hogy a nyugalom és a jólét helyét teremtsen meg.

Ez a technika abból áll, hogy elképzeljünk egy olyan helyet, ahol nyugodtnak és ellazultnak éreztük magunkat. Kérjük meg a diákokat, hogy néhány pillanatra csukják be a szemüket, és képzeljék el ezt a helyet. Ez lehet bármilyen hely, ahol nyugodtnak és pihentnek érezték magukat, lehet a tengerpart, egy park, a kertjük vagy a szobájuk. Utasítsa őket, hogy mély lélegzetvételeket használjanak, miközben elképzelik ezt a helyet.

Irányítsuk a képzeletüket azzal is, hogy a figyelmüket a képen látható hangokra vagy tárgyakra irányítjuk. Beszéljessünk velük arról, hogy mit érezték, és mit érezték a testükben és az elméjükben. Tudassa velük, hogy ezt a technikát akkor is használhatják, ha feszültnak vagy stresszesnek érzik magukat.

A negatív gondolatok azonosítása és leállítása

Ez a technika a negatív gondolatok felismeréséből és leállításából áll. Segítsen a diákoknak azonosítani a negatív gondolataikat, és felismerni, hogyan nyilvánulnak meg a testükben, az érzelmeikben és a cselekedeteikben. Megkérheti őket, hogy naplójukban vezessenek feljegyzést ezekről a gondolatokról. Ezután megtaníthat nekik néhány technikát a negatív gondolatok megállítására. Az egyik technika az, ha azt mondja a diákoknak, hogy képzeljék el, hogy a gondolataik egy folyóban vannak, és amikor a negatív gondolat megjelenik, alakítsák át egy levéllé vagy fadarabbá, és hagyják, hogy a folyóba folyjon. Ahogy a gondolat elsodródik, utasítsa őket, hogy használjanak mély légzést. Használhat néhányat a tanult relaxációs technikák közül is, mint például az izomlazítás, a figyelmes nézés vagy a figyelmes hallgatás. Használhatja a képzeletét is, hogy egy percre visszatérjen a nyugalom helyére, és ezt összekapcsolja a mély légzéssel.

Frissítsd fel negatív gondolatait! Fogalmazd újra negatív gondolataidat!

A negatív gondolatok átformálása segít a diákoknak abban, hogy valami pozitívumot lássanak egy általuk negatívnak tartott helyzetben. Megtaníthatja diákjait arra, hogy gondolataikat pozitívabb módon fogalmazzák át. Kezdheti azzal, hogy elővesz néhány negatív gondolatot a sajátjaiból, és megmutatja nekik, hogyan fogalmazza át őket. Például: "a koronavírusról megbetegedő emberek meghalnak". Ez átfogalmazható úgy, hogy "ha az emberek társadalmi távolságtartást alkalmaznak, maszkot viselnek és fertőtlenítik a kezüket, akkor nagy valószínűséggel nem kapják el a betegséget. A legtöbb ember, aki megbetegszik, meggyógyul. Ráadásul vannak oltóanyagaink, amelyek segítenek abban, hogy ne kapjuk el a vírust". Bátorítsa a tanulókat, hogy azonosítsanak egy negatív gondolatot, és osszák meg azt. Segítsen nekik átfogalmazni azt. A technika célja, hogy megmutassa a tanulóknak, hogy a gondolatuk részben igaz, de félreértették a helyzet pozitív aspektusait. Ez a technika segít a tanulóknak csökkenteni a feszültségüket és erősíteni a reményérzetüket. Ne hagyja figyelmen kívül a diákok negatív gondolatait, hanem motiválja őket, hogy kifejezzék azokat, így segíthet átfogalmazni őket pozitívabb módon.

A www.disastershock.com weboldalunkon további hasznos forrásokat - előadásokat, videókat, expresszív művészeti tevékenységeket - talál, amelyek segítenek diákjainak a "katasztrófások" kezelésében.

Fontos kiemelni, hogy az ebben a szakaszban említett javaslatokat és technikákat nem kell egyszerre végrehajtani. Inkább használja fel a megértést és a reflexiót arra, hogy kiválassza a technikáknak azt az összességét, amely az adott időpontban a legjobban megfelel a diákjainak.

Végezetül ne felejtse el minden alkalmat megragadni arra, hogy kiemelve a diákok fejlődését a stresszkezelési technikák és az adaptív megküzdés terén. Válság- vagy katasztrófahelyzetben segítsen nekik megbecsülni jó tetteiket és eredményeiket. Meg kell erősíteni értéküket és aktív szerepüket a katasztrófával szemben. Hasonlóképpen, ha diákjai jó megértést mutatnak e technikák terén, bátoríthatja őket arra, hogy vezessék ezeket az egyszerű tevékenységeket az osztály számára. Ez növeli a részvételüket, és közösséget is teremt.

Osztálytermi elvárások és irányítás a katasztrófa során

Világos és határozott határokat/elvárásokat szabjon a viselkedésnek.

A felépülés időszakában fontos, hogy a gyermekek visszatérjenek a normális rutinhoz és működéshez. Ennek részeként fontos, hogy a tanárok ne változtassák meg az iskolai munkával és viselkedéssel kapcsolatos elvárásokat, és inkább az osztálytermi tevékenységek végzésének módját igazítsák ki, ahol szükséges. Például, ha a gyerekeknek nehézséget okoz a koncentráció fenntartása, szükség lehet arra, hogy 15 vagy 30 perces blokkokra térjenek át, és a figyelem és a koncentráció serkentése érdekében a két blokk közé fizikai aktivitást építsenek be (pl. felállni és megrázni a végtagokat).

A gyermekek és serdülők a természeti katasztrófákra és traumatikus eseményekre adott válaszként viselkedhetnek rosszul. Fontos, hogy a tanárok világos viselkedési elvárásokat fogalmazzanak meg és ezeket közöljék a fiatalokkal. Általában a fiatalok jól reagálnak a világos határok és rutinok kialakítására, amelyek a viselkedés határozott és világos határait, valamint a helytelen viselkedés egyértelműen megfogalmazott (és alkalmazott) következményeit foglalják magukban. A hangsúlyt a következetes és logikus következményekre kell helyezni, nem pedig a büntető jellegű következményekre.

A viselkedés és a helytelen viselkedés gyakori reakció a traumára, de általában véve is gyakori viselkedés a fiatalok körében. Ezért mindig fontos, hogy feltárjuk a problémás viselkedés eredetét, mielőtt elhamarkodott következtetéseket vonnánk le a diagnózissal vagy a következmények, vagy fegyelmezési stratégiák alkalmazásával kapcsolatban. Az a tény, hogy a fiatal esetleg furán viselkedik (akár egy évvel a trauma után is), nem jelenti azt, hogy a fiatal viselkedési rendellenességet (pl. figyelemhiányos zavar, magatartászavar) mutat. Még a legzavaróbb viselkedés is lehet a traumával kapcsolatos szorongás kifejeződése.

Fontos, hogy következetesek legyünk, ha a viselkedéssel kapcsolatos elvárások nem teljesülnek. Például egy gyermeket, aki nem fejezte be a házi feladatot, meg lehet kérni, hogy ebédidőben maradjon a tanárral, hogy befejezze a házi feladatot. Egy gyermeket, aki nem volt hajlandó osztozni egy másik gyermekkel, meg lehet kérni, hogy adja oda a játékot a másik gyermeknek, és kérjen bocsánatot a viselkedéséért. Egy fiataalt, aki csúnyán beszélt, meg lehet kérni, hogy ebédidőben keressen más szavakat (a szótárban), amelyekkel kifejezheti az érzelmeit.

Használjon „haver/pajtás” vagy „támogató” rendszert.

Sok iskolában van "haver" rendszer. Gyakran előfordul, hogy a tanárok a traumát követően egy olyan haverrendszert vezetnek be, amelyben a diákokat más diákokkal állítják párba, hogy minden diáknak legyen egy támogató személye, amíg az iskolában van. Ezt gyakran abban a reményben vezetik be, hogy a gyerekek ne maradjanak egyedül, és hogy forrásokat, azaz érzelmi támogatást biztosítsanak minden egyes gyermek számára.

A pajtásrendszer alkalmasabb lehet a fiatalabb gyermekek számára, de a tanároknak érdemes lehet elgondolkodniuk azon, hogy a tizenéveseket hogyan lehet ösztönözni saját szociális támogatási rendszerük fenntartására.

Bár a pajtásrendszer közvetlenül a traumatikus eseményt követően lehet a leghasznosabb, egyes gyermekek számára idővel is hasznos lehet. Néhány gyermeknek folyamatos nehézségei vannak, néhányan nem szeretnek egyedül lenni, néhányan folyamatos érzelmi támogatásra szorulnak, mások pedig egyszerűen csak élvezik a csoportos környezetet.

Egy társ vagy támogató rendszer hasznos lehet különböző osztálytermi tevékenységekhez (pl. mosdóba járás, pihenőidő, csoportos tevékenységek). Idővel a haverrendszerek átalakulhatnak "támogató" vagy "társas/baráti" rendszerekké, ahol a gyerekeket arra ösztönzik, hogy a haverjukat érzelmi vagy tanulmányi támogatásként használják.

Biztonságos "relaxációs" terek

Minden osztályterem számára hasznos lehet, ha vannak olyan biztonságos terek, amelyeket kifejezetten a fiatalok használhatnak, ha nehézségeket tapasztalnak az osztályteremben. Egyes osztályok esetében ez lehet egy külön helyiség az osztályterem mellett, míg mások esetében az osztálytermen kívüli üléseken. Ezeket a helyiségeket akkor lehet használni, ha a gyerekeknek vagy serdülőknek időre van szükségük, hogy megnyugodjanak, vagy ha a tanárnak időre van szüksége, hogy egyénileg beszélgesse a diákokkal. Ha néhány megnyugtató gyermekkönyvet vagy csendes tevékenységet helyezünk el ebben a térben, akkor a gyerekek valami másra koncentrálhatnak, miközben egy kis időt szánnak az osztályterem követelményeitől való elvonulásra.

Szükség lehet olyan eljárások kialakítására, amelyekkel a fiatal engedélyt kaphat az osztályterem elhagyására vagy a pihenőhely meglátogatására. A serdülők akár engedélyt is kérhetnek a diákjóléti koordinátor vagy az iskolai védőnő felkeresésére. A fiatalabb gyermekek esetében ez történhet nonverbális kérésekkel (pl. egy bizonyos színű kártyát helyeznek az asztaluk sarkára, hogy jelezzék a tanárnak, hogy szeretnének egy kis időt kimenőt vagy "relaxációs" időt).

Választási lehetőségek biztosítása - az irányítás visszaszerzése

A traumatikus esemény során a fiatalok gyakran tehetetlenséget vagy az irányítás elvesztését érezhetik. A traumatikus események általában kívül esnek a fiatal kontrollján, ahogyan az őket követő következmények is. Az egyik stratégia, amely hasznos lehet, ha a fiataloknak választási lehetőséget vagy beleszólást biztosítunk néhány osztálytermi tevékenységbe. Ha a gyerekeknek választási lehetőséget adunk, és bevonjuk őket a döntéshozatalba, az segíthet helyreállítani a kontroll érzését.

Példák arra, hogyan lehet a gyermekeknek választási lehetőséget kínálni, vagy hogyan lehet őket bevonni a döntéshozatalba:

A szórakoztató osztálytermi tevékenységekre vonatkozó javaslatok megtétele

Választás a különböző osztálytermi tevékenységek között (pl. olvasandó könyvek, elvégzendő tudományos kísérletek)

Választás a feladattémák között (idősebb gyerekek esetében választás különböző esszé témák között)
Segítségnyújtás az adománygyűjtő tevékenységek kiválasztásában és megszervezésében.

Előre látni a nehéz időket és előre tervezni

Valószínű, hogy a gyermekek és serdülők újra átélhetik néhány tünetüket, vagy fontos mérföldköveknél szorongást tapasztalhatnak. Az esemény évfordulói, az elvesztett családtagok születésnapjai, az ünnepek (húsvét, karácsony, anyák napja, apák napja) mind külön nehézséget jelenthetnek a fiatalok számára.

Ezekben az időszakokban lehetséges, hogy a fiatal az érzelmi nehézségek és a problémás viselkedésmódok felerősödését mutatja, vagy akár új viselkedésmódok vagy érzelmek alakulnak ki,

amelyek a fiatalnak vagy az osztálynak szorongást okoznak. Amennyiben lehetséges, jó ötlet lehet előre megtervezni és megelőzni ezeket az alkalmakat, és adott esetben további támogatást nyújtani. Az évfordulók esetében szükség lehet a stratégiák megbeszélésére az iskola más tanáraival, az adminisztrátorokkal és akár a diákok családtagjaival is. Fontos figyelembe venni a trauma által érintett családok kívánságait.

A tanárok és az iskolák az évfordulókkal egybeeső eseményeket tervezhetnek, amelyeken a túléléstörténetekre és a trauma óta eltelt időszak pozitív eseményeire helyezik a hangsúlyt.

A tanárok adott esetben vagy szükség esetén egyéni diákokat is megkereshetnek, és a fent tárgyalt készségek egy részét felhasználva kideríthetik, hogy a fiatalnak szüksége van-e extra támogatásra ebben az időszakban.

A gyermekek és serdülők felkészítése olyan helyzetekre, amelyek reakciókat válthatnak ki.

Egyes fiatalokat, bár általában jól működnék, a hirtelen és jelentős események vagy kiváltó okok mégis befolyásolhatják. Hasznos lehet, ha a tanárok figyelmeztetik vagy felkészítik a gyermekeket a hirtelen eseményekre. A tanulókat például figyelmeztetni kell a közelgő tűzriadó gyakorlatokra vagy az esetlegesen kipróbálandó szirénákra. A tanároknak szintén szükségük lehet arra, hogy tájékoztassák a gyerekeket, ha valami hirtelen dolgot készülnek tenni, például lekapcsolják az összes lámpát, vagy hangos zajokat adnak ki.

Idősebb gyermekek és serdülők esetében hasznos lehet, ha a tanárok előre jelzik a közelgő eseményeket, amelyek reakciókat válthatnak ki. A tanárok például előre felkészíthetik a diákokat az olyan közelgő feladatokra vagy tevékenységekre, amelyek érzelmeket vagy az eseményekre vonatkozó emlékeket válthatnak ki (pl. ha egy közelgő órán természeti katasztrófákról lesz szó, a természettudományi órán az árvízzel kapcsolatos fogalmakat tárgyalják, az angol órán pedig híreket/katasztrófátörténeteket kell vizsgálni). Ezekben az esetekben néhány fiatalnak alternatív tevékenységeket kell biztosítani, amelyekben részt vehetnek.

Koncentráljon az erősségekre és a pozitívumokra

Sok család számára a traumát követően hosszú idő telhet el, amikor a hangsúly továbbra is a traumatikus eseményen van, az életük helyreállításán és az azt követő problémás reakciók kezelésén. Ennek eredményeképpen nagyon könnyű lehet a fiatal életében zajló negatív dolgokra összpontosítani, beleértve az érzelmeik és viselkedések kezelésével kapcsolatos problémákat. Gyakran kevés figyelmet fordítanak a fiatal által mutatott pozitív viselkedési formákra vagy megküzdési stratégiákra.

A pozitív megerősítés vagy dicséret a fiatal által jól elvégzett dolgokért nem csak a fiatalnak ad jó érzést, hanem azt is megmutatja, hogy milyen fajta viselkedésformák, amelyeket továbbra is folytatniuk kell. Az erősségek, pozitív viselkedésmódok és megküzdési stratégiák elismerése és megerősítése különösen fontos és könnyen gyakorolható stratégia lehet a tanárok számára. Ez egyszerű, akár megdicsérni a tanulókat, amikor észreveszünk egy pozitív viselkedést vagy személyes erősséget, amelyet kifejlesztettek vagy megmutattak.

Segítsen a diákoknak támogató rendszert kiépíteni

A traumatikus eseményeket és természeti katasztrófákat követő egyik legnyomasztóbb következmény a közösség elvesztése. Fontos, hogy a gyermekek és a tizenévesek erős támogató rendszert építsenek

ki. Néha fontos, hogy az iskolában és otthon is többféle támogató forrással rendelkezzenek.

A tanárok segíthetnek a fiataloknak meghatározni, hogy kivel tudnak beszélni a nehéz helyzetekről és a felmerülő problémákról. Előfordulhat, hogy egyes gyerekek nincsenek tisztában azzal, hogy ki a diákjóléti koordinátor, az ifjúságsegítő vagy az iskolai tanácsadó. A tanárok abban is segíthetnek a diákoknak, hogy megtalálják az iskola más munkatársait, akikkel szívesen beszélgetnek, ha az osztályfőnökük nem elérhető. Például a sporttanárral, az igazgatóval vagy az iskolai védőnővel szívesen beszélgetnek.

HOGYAN HASZNÁLHATJÁK A TANÁROK AZ EXPRESSZÍV MŰVÉSZETEKET, HOGY SEGÍTSENEK A TANULÓKNAK

A kreativitás hatékony eszköz lehet, amely segíthet a diákoknak abban, hogy megbirkózzanak a nehéz körülmények között tapasztalt érzelmi és pszichológiai problémáikkal. Az expresszív művészetek használata az osztályteremben nemcsak a diákokat, hanem önt és a tanáraikat is támogathatja válságos időkben, átmeneti időszakokban vagy traumatikus események után. Az expresszív művészetek a képzőművészetre, zenére, drámára, játékra, táncrea, mozgásra vagy költészetre utalnak. Ez a fejezet rávilágít arra, hogy a kreativitás hogyan használható terápiás megküzdési mechanizmusként az iskolákban, és részletesen ismerteti néhány kifejező művészeti irányelvet, amelyekkel Ön támogathatja diákjai ellenálló képességét, önkifejezését, valamint önmagukkal és másokkal való kapcsolatát.

Hosszan tartó stressz idején idegrendszerünk a harc vagy menekülés állapotába kerülhet, ami megnehezíti az olyan dolgokat, mint a kritikus gondolkodás, az új információk befogadása, a memorizálás, a döntéshozatal, a problémamegoldás és a koncentráció. Ha ezeket a nehézségeket párosítjuk azokkal a problémákkal, amelyekkel a mai gyerekek már most is szembesülnek, akkor nem csoda, hogy sokaknak nehéz dolguk van. Az olyan kifejező művészeti módok, mint a festés, rajzolás, éneklés, mozgás és még a játék is segíthet megnyugtatni az idegrendszerüket, és hatékony eszközként szolgálhat a sikerük támogatására, az osztályteremben és azon kívül is. A művészetekkel való foglalkozás lehetővé teszi a harc vagy menekülés mechanizmusának kikapcsolását, és a tanulók jobb agyféltekéjének aktiválását. Ez azért lényeges, mert a jobb agyféltekénk olyan dolgokért felelős, amelyek megkönnyíthetik a tanulást, mint a képzelet, a kreativitás, az érzelmek, az intuíció és a nonverbális kommunikáció.

Célunk, hogy gyermekeinket kreatív gondolkodóvá és problémamegoldóvá neveljük, a lehető legtöbb eszközzel felvértezve, hogy készen álljanak az újukba kerülő kihívásokra. Azzal, hogy a kreativitást az osztályteremben a kifejezőművészetek alkalmazásával elősegítjük, segítünk a nagyobb önbecsülés és kíváncsiság kialakításában, valamint a tanulás szeretetének újbóli felerősítésében. A feleletválasztós tesztekkel ellentétben a művészi kifejezésmóddal kapcsolatban nincsenek helyes vagy helytelen válaszok, és a hangsúly mindig a folyamaton van, soha nem a terméken. Ha a diákok választhatnak és kísérletezhetnek a különböző művészeti médiumokkal, akkor a választáson alapuló tanulást alkalmazzuk, és elősegítjük a személyes autonómia és a cselekvőképesség érzésének kialakulását. Azoknak a tanulóknak, akik nem boldogulnak a tanulás hagyományos módjaival, például a tesztekkel és a beszámolókkal, a művészetekkel való ismerkedés új és más területek felé nyithatja meg a világukat, amelyeken kitűnhetnek és kifejezhetik magukat értékítélet és kritika nélkül. A „gondolkodásról és ítélezkedésről” az „érzésre és felfedezésre” való átállás a legtöbbször számukra üdvözlendő változás lesz.

Miközben megismerteti a diákjait a következő oldalakon részletezett művészeti irányelvekkel, fontos, hogy hangsúlyozza, hogy az egyes folyamatok során arra összpontosítsanak, hogy mit *éreznek*, és ne az eredményre vagy arra, hogy hogyan *néz ki* a művük. A nonverbális kommunikáció erőteljes eszközeit kínálja fel nekik, és fontos, hogy kifejezéseiket anélkül figyelhessék meg, hogy a megjelenés vagy a készségszint alapján "értéket" tulajdonítsanak nekik. Például tartózkodjon az olyan visszajelzésektől, amelyek a mű esztétikájára összpontosítanak, például: „Ez gyönyörű!”, vagy „Nagyon tehetséges vagy!”. Ehelyett koncentráljon a kifejezés mögött rejlő energiára, vagy arra, hogy mit érez, amikor szemtanúja lesz, mondván például: „Érzem, hogy a testem ellazul, amikor a művészetet nézem”, „Mosolyogni támad kedvem, amikor a művedben használt vibráló ecsetvonásokat nézem”, vagy „Tetszik a hitelesség és a sebezhetőség, ami az alkotásod mögött rejlik!”.

Végül pedig azért van ott, hogy megkönnyítse az élményt a diákjai számára, és hogy megtartsa a teret, nem pedig azért, hogy megmutassa nekik, hogyan kell csinálni. „Ismétlem, ezeknél a művészeti folyamatoknál nincs helyes vagy helytelen, így ez egy lehetőség arra, hogy levegyél magadról némi nyomást, tudva, hogy nem lesznek osztályzatok vagy a tanulás mérése.” Ez egy olyan alkalom, amikor a tanítványai saját tapasztalataik megalkotására és érvényesítésére, valamint a saját természetes alkotóképességük felhasználásával történő elsajátítására nyílik lehetőség. Minden gyermek kreatív, és az ön feladata egyszerűen az, hogy olyan ítéletmentes, nyitott, együttérző környezetet teremtsen, amelyben szabadon és elég biztonságban érzik magukat ahhoz, hogy felfedezzék. Számtalan kifejező művészeti tevékenység létezik, amelyek akár az osztályteremben, akár virtuálisan jól működnek, de kezdheted ezekkel!

Kreatív Agymosás

Ki:

Diákok és Tinik

Miért?

A megtagadott vagy elfojtott érzelmek végül elraktározódhatnak a testben, és végül sokkal nagyobbak érezhetőek, és több problémát és szorongást okozhatnak. Ez az utasítás egy meglehetősen egyszerű, egyenes útja annak, hogy a felgyülemlett energiát és érzelmeket kivezessük a testből és papírra vagy vászonra vigyük. Az eredmény az, hogy ezek a kellemetlen érzések kevésbé tűnhetnek ijesztőnek vagy nyomasztónak, ha művészet vagy szavak formájában látjuk őket egy lapon.

Mi az?

A tanulók gyűjtsenek össze egy darab papírt vagy egy vásznat (minél nagyobb, annál jobb, de dolgozzanak azzal, amijük van), valamint színes filceket, zsírkrétákat, színes ceruzákat vagy olajpasztellkrétákat. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a festék általában nem ajánlott ehhez, különösen az akvarell, mivel a folyékonysága túlságosan érzéki élményt nyújthat valakinek, aki már így is intenzív érzéseket él át, és a végén "eláraszthatja" vagy túlterhelheti az érzelmekkel. Mindig fontos, hogy figyeljük meg, hogyan reagálnak a tanítványaink a különböző művészeti anyagok használatakor, és maradjunk azoknál, amelyektől úgy tűnik, hogy jobban érzik magukat, nem pedig rosszabbul.

Szánjon rá egy pillanatot, és kérje meg a diákjait, hogy csukják be a szemüket, és hangolódjanak rá, hogy mit éreznek a testükben, miközben három mély lélegzetet vesznek. Ezt nyitott szemmel is megtehetik, ha ez kényelmesebb.

Kérje meg a diákjait, hogy vegyék figyelembe a következő kérdéseket, miközben lélegeznek:

- Milyen érzéseket veszel észre?
- Hol érzed ezeket a testedben?
- Van ezeknek az érzéseknek hőmérsékletük? Textúra? Szín? Név?

Ezután kérje fel a diákokat, hogy nyissák ki a szemüket, és a művészeti anyagokkal fejezzék ki a papírra vagy vászonra felbukkanó érzéseket. Ezek a kifejezések lehetnek vonalak, jelek, maszatolások, firkák vagy akár szavak is. Kérje meg őket, hogy hagyják, hogy bármi is jöjjön elő, az ítékezés vagy a *kinézetével* kapcsolatos aggodalmak nélkül jöjjön elő. Ehelyett kérjük, hogy hangolódjanak rá, milyen *érzés* az élmény. Kérje meg őket, hogy álljanak fel, vagy mozogjanak úgy, ahogyan az nekik megfelelőnek tűnik, miközben alkotnak.



A lényeg az, hogy az agyukat elárasztó és következőképpen a testükre ható "dolgok" a művészetükbe kerüljenek. Miután a tanulók befejezték a vizuális kifejezéseket, kérjük meg őket, hogy beszélgessenek a műalkotásukkal, akár hangosan beszélve, akár leírva a cserét.

Kérdések, amelyeket a párbeszéd során figyelembe kell venniük:

- Mit akar mondani a darabod?
- Mit akarsz elmondani a daraboddal?
- Ha a művednek lenne címe vagy neve, mi lenne az?
- Mit érzel a testedben, amikor a művedre nézel?

Most, hogy a nehéz vagy nyomasztó érzelmeik biztonságban vannak a vásznon vagy a papíron, utasítsuk őket, hogy bármilyen kéznél lévő anyagból (karton, selyempapír, építőpapír, pálcika, szikla stb.) készítsenek "otthont, fészket vagy barlangot" a műveiknek. Emlékeztessük őket, hogy a

műalkotásoknak valamilyen módon el kell férniük az új otthonukban, még akkor is, ha ez azt jelenti, hogy összehajtogatják vagy akár össze is gyűrhetik őket, ha ez megfelelőnek tűnik.

Végezetül kérjük meg a diákokat, hogy helyezték el a "kreatív agyhulladékokat" az új otthonukban, és engedjék meg a darabjaiknak, hogy egy órára, napra vagy egy hétre (amire csak szükségük van) egy kis szabadságot vegyenek ki, és helyezték őket valahová, ahol nem láthatók. Ez lehet az asztaluk alatt vagy az asztaluk belsejében vagy egy rekeszben, ha személyes tanulásról van szó, vagy bármilyen biztonságosnak tűnő helyen az otthonukban, ha virtuális tanulásról van szó.



Utassítsa a diákjait, hogy vegyék elő az „agydobozukat”, amikor legközelebb félelem, szorongás vagy pánik keríti hatalmába őket, és hagyja, hogy a darabok szimbolikus emlékeztetőként szolgáljanak arra, hogy a zavaró érzelmeik most egy kis vakáción vannak. Talán még arra is megkérheti őket, hogy hangosan mondják ki nekik: „Köszönöm. Tudom, hogy meg akarsz védeni, de most nincs szükségem rád. Nem vagy hasznos, ezért elküldtelek egy kis vakációra. Majd szólok, ha újra szükségem lesz rád”. Kérje meg a diákjait, hogy hozzanak létre egy új „agydombot”, amikor úgy érzik, hogy az érzelmeik felgyülemlenek, és szükségük van egy helyre, ahová el tudják tenni őket. Fontos arra is emlékeztetni őket, hogy a nehéz érzelmek megengedettek, és azokat át kell érezni és meg kell élni, de utána hagyni kell, hogy tovább lépjenek, ahelyett, hogy hagyjuk, hogy megrekedjenek.

Hozza létre a Szuperhős énjét

Ki:

6-12 éves korosztály

12+ korú diákok

*Az idősebb tanulókkal való használat során a „Szuperhős én” szavakat helyettesítheti „Alternatív személyiséggel”.

Miért?

Ezt az irányelvet úgy tervezték, hogy a tanulóknak az önállóság és a cselekvőképesség érzését adja,

valamint segít az érzelmeik szabályozásában, és összekapcsolja őket önmaguk egy segítőkészebb változatával.

Mi az?

Kérje meg a diákokat, hogy képzeljék el önmaguk egy olyan változatát, amely úgy gondolkodik és viselkedik, hogy stresszes vagy traumatikus helyzetekben biztonságosabbnak, kevésbé félősnek, nyugodtabbnak vagy bátrabbnak éreznék magukat. A móka kedvéért nevezheted ezt „szuperhős énjüknek"! Az idősebb tanulókat kérje meg, hogy gondoljanak egy „alternatív személyiségre" vagy önmaguk olyan változatára, amely pontosan úgy érez és viselkedik, ahogyan ők maguk szeretnék megjelenni válsághelyzetben - önmaguk legegészségesebb vagy legsegítőkészebb változatát.

Ezután kérjük meg őket, hogy készítsenek egy 2D-s vagy 3D-s műalkotást (festményt, szobrot, rajzot, bábót stb.), amely önmaguknak ezt a változatát ábrázolja, bármilyen kéznél lévő anyagból. Ilyen anyagok lehetnek például építőpapír, szövet, festékek, filctollak, pipatisztító, gyurma, vagy egyszerűen ceruza és papír. Adjon a diákoknak elegendő időt arra, hogy az alkotásaikkal foglalkozzanak, akár az osztályteremben, akár otthonukban, ha virtuális tanulásról van szó.

Kérdéseket kérhet a tanulóitól, hogy gondolkodjanak alkotás közben: Milyen tulajdonságokkal rendelkezik önmagának ez a változata? Például:

- Hogyan mozognak?
- Hogyan beszélnek?
- Mit viselnek?
- Van más nevük?
- Milyen típusú gondolatokat gondolnak?

Az idősebb tanulóknak szánt kérdések a következők lehetnek:

- Mi az a 3-5 fő tulajdonság, amivel ez a változatod rendelkezne?
- Milyen szokásokból állna össze a napod?
- Milyen szokásokat kellene elengedned?
- Más nevet viselne ez a változatod?
- Mi akadályozza meg abban, hogy nap mint nap önmagadnak ez a változata legyél?



Ha a diákjaid befejezték az alkotást, kérd meg őket, hogy készítsenek valami háromdimenziós dolgot, amit felvehetnek, amikor „szuperhős üzemmódban” vannak. Ilyen lehet például egy maszk, köpeny, korona, pálcá, arcfesték vagy fejdísz. Az idősebb tanulóknak ahelyett, hogy valami viselhető készítenének, megkérheti őket, hogy párbeszédet folytassanak az alternatív személyiségükkel.

Kérdések az idősebb tanulók számára, amelyeket a párbeszéd során átgondolhatnak:

- Mit akar tudni rólad ez a másik változatod?
- Milyen üzeneted van ennek a változatodnak?
- Mitől érzi magát bizonytalanak ez a verziód?
- Hol található ez az alternatív változat?
- Van olyan szó, amit hangosan ki tudsz mondani, ami megidézi ezt a "másik énedet"?

Végezetül tudassa a diákokkal, hogy bármikor hozzáférhetnek a szuperhős énjükhöz. Emléktesse őket, hogy legközelebb, amikor számukra zavaró érzelmeket élnek át, előhívhatják Szuperhős énjüket/helyettes személyiségüket azáltal, hogy felveszik az általuk készített viselhető darabot, kiegészítik az eredeti műalkotásukat, vagy akár létrehozhatnak egy „Szuperhős segédet”. Azt is hangsúlyoznia kell, hogy a „szuperhős” nem azt jelenti, hogy megtagadja az érzelmeket - különösen az aggodalmat és a félelmet -, hanem inkább azt, hogy ez a személyiség emlékeztetőül szolgál arra, hogy más dolgokat is érezhetnek (bátornak, nyugodtnak, kreatívnak, viccesnek, segítőkésznek, szeretőnek stb.) Az ötlet az, hogy segítsük őket abban, hogy válság idején hasznosabb érzelmekhez jussanak, nem pedig abban, hogy tagadják, hogy az érzelmek teljes skálája létezik és rendben van.

Az idősebb diákokat emlékeztetheti arra, hogy önmaguknak ez a változata már létezik, bennük van és bármikor elérhető, függetlenül a külső körülményektől. Nehéz időkben hívja fel őket arra, hogy tegyenek úgy, mintha „szerepet játszanának” (addig színleljenek, amíg nem sikerül), amíg ez az újfajta a lét, az érzés és a gondolkodás kezd második természetükké válni, és valóban megtestesítik az általuk létrehozott személyiséget.

Szorongás szörny

Ki:

6-10 éves korú gyermekek

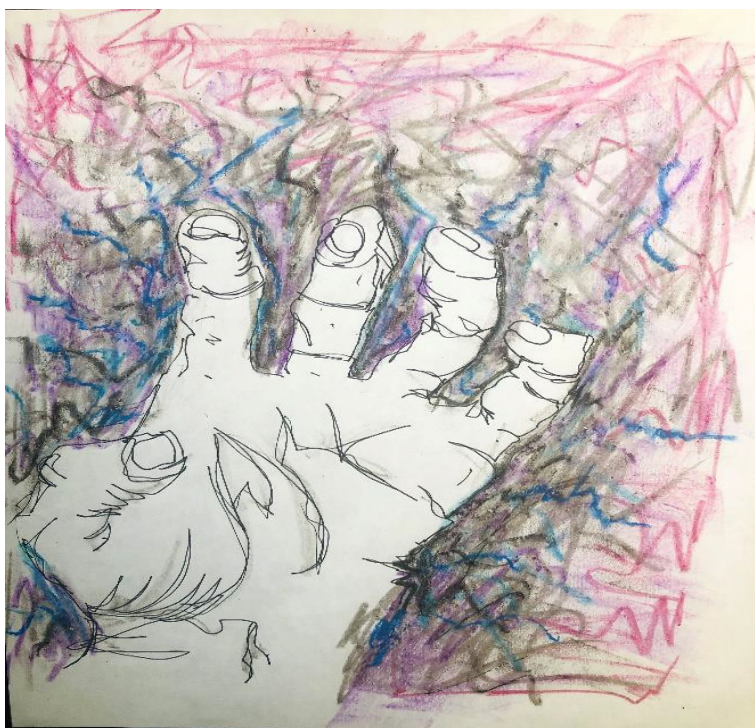
Tinik

Miért?

A cél az, hogy segítsük a diákokat az ismeretlennel kapcsolatos érzéseik és félelmeik feldolgozásában. Azzal, hogy megszemélyesítünk valamit, amit félelmetesnek éreznek, kézzelfoghatóbbá tesszük, és lehetővé tesszük számukra, hogy párbeszédet folytassanak vele, csökkenthetjük a félelmet, és a helyzet feletti hatalom érzését adjuk nekik.

Mi az?

Kérje meg a diákokat, hogy készítsenek egy „szorongó szörnyet” bármilyen kéznél lévő művészeti anyagból. Attól függően, hogy mi áll rendelkezésükre, ez lehet rajz, szobor, festmény, báb, vagy bármi más, amit csak el tudnak képzelni.



Kérdések, amelyeket érdemes megfontolni, hogy feltehessenek a diákoknak, hogy segítsék őket az alkotásban:

- Ha a szorongásod egy szörny, állat vagy valamilyen kézzelfogható "dolog" lenne, hogyan képzeled, hogy nézne ki?
- Milyen színű, méretű, alakú és textúrájú lenne?
- Beszélne? Milyen lenne a hangja?
- Tudnál neki adni egy új nevet?

Miután a diákok befejezték alkotásaikat, kérje fel őket, hogy párbeszédet folytassanak a műveikkel.

Kérdések, amelyeket a párbeszéd során felkérheti a diákjait, hogy gondolkodjanak el rajta:

- Mit akarsz mondani a szorongó szörnynek? (vagy illesse be ide az új keresztnevét)
- Mit akar mondani neked a szorongó szörnyeteg?
- A barátaid és a családot is tud vele interakcióba lépni?
- Mit gondolsz, miért van itt a szorongó szörny?
- El tudod mondani a szorongó szörnyetegnek, hogyan változott meg az életed, mióta megérkezett?

Ezután kérje fel a diákokat, hogy készítsenek egy barlangot vagy „bunkert” a szorongó szörnynek, hogy ne tudjon ártani nekik, és javasolja, hogy helyezték el az új lakhelyén, és rejtsek el valahol, ahol nem látják. Ismét használjon bármilyen kéznél lévő anyagot, például gyurmát, építőpapírt vagy cipősdobozt.

Ha legközelebb félelem vagy pánik tör elő egy ijesztőnek tűnő helyzet kapcsán, emlékeztesse diákjait, hogy a szorongó szörny biztonságban van a barlangjában. Esetleg hívja fel őket arra, hogy szükség esetén még többet beszélgessenek a szörnyeteggel. Engedje meg nekik, hogy az érzelmeiket a szörnyre engedjék át. („Úgy érzem, hogy elárasztasz!” „Tudom, hogy azért vagy itt, hogy megvédj, de nincs szükségem rád, és el kell menned!”)) Ezután kérje meg a diákokat, hogy utasítsák a szörnyet, hogy menjen vissza a barlangjába. Az ötlet az, hogy a tanulóknak némi hatalmat adjunk ezzel a „láthatatlan fenyegetéssel” szemben azáltal, hogy kézzelfoghatóbbá tesszük, és olyanná, amivel ténylegesen kapcsolatba léphetnek és beszélhetnek.

Mozgás & zene központozó gyakorlat

Ki:

10+ éves korú gyermekek

Tinédzserek

Miért?

Bizonytalanság és stressz idején az ember teste „harcolj vagy menekülj” állapotba kerülhet, és ebben az erősen izgatott állapotban gyakori, hogy a múltra vonatkozó gondolatok vagy a jövő miatt való aggodalom megszállottá válik. A gondolatok visszahozása az itt és most-ba a hangok, a légzés, a testtudatosság és a mozgás segítségével nagyon hasznos lehet az idegrendszer megnyugtatózásában, a test szabályozásában, és a rágódás vagy a katasztrófától való félelem körforgásának megszakításában.

Mi az?

Kérje meg a diákjait, hogy szánjanak egy kis időt arra, hogy olyan zenét találjanak, amelyet szeretnek - talán egy olyan dalt vagy filmzenét, amelyhez különösen kötődnek. Ha személyes tanulásról van szó, akkor kérje meg őket előző nap, hogy készüljenek fel arra, hogy a következő órára magukkal hozzák a zenét és néhány fülhallgatót. Ha virtuálisan tanulnak, akkor vagy előre elkészített velük a zenét, vagy adhat nekik néhány percet, hogy az online tanórai foglalkozás alatt találjanak zenét. Miután a diákok elkészítették a zenét, és mielőtt megkérnénk őket, hogy játsszák el, kérjük meg őket, hogy helyezkedjenek el kényelmesen ott, ahol vannak. Ha az osztályteremben vannak, engedje meg a

tanulóknak, hogy keressenek egy olyan helyet a teremben, ahol van egy kis személyes helyük - akár állva, akár ülve kezdhetik. Ha az otthonukban vannak, kérje meg őket, hogy keressenek egy olyan helyet, akár a házban, akár a szabadban, ahol van némi magánéletük és mozgásterük.

- Ezután kérjük meg a diákokat, hogy néhány percig csukják be a szemüket, és kapcsolódjanak a légzésükhöz. Utasítsuk őket, hogy koncentráljanak a testükben lévő érzésekre, ahogy a hasuk és a tüdőjük megtelik levegővel, és lassan engedjék ki a levegőt. Esetleg javasolhatja, hogy próbáljanak meg egy halk „zümmögő” hangot kiadni, miközben kiengedik a levegőt, és megnézni, hogyan változtatja meg ez az élményüket. Kérjük meg őket, hogy érezzék, ahogy a testük (vagy a lábuk, attól függően, hogy ülnek vagy állnak) szilárdan a földön áll, és vegyenek észre mindent, ami ebben a pillanatban igaz mind magukra, mind a közvetlen környezetükre. Ezeket a tudatosságokat hangosan is kimondhatják, suttoghatják, vagy egyszerűen csak elmondhatják maguknak.

Példák arra, hogy milyen dolgokra ösztönözheti őket, hogy vegyék észre, és milyen „tudatossági nyilatkozatokat” tehetnek:

„Észreveszem, hogy ebben a pillanatban nyugodtnak és biztonságosnak érzem magam.” „Érzem a nedves festék szagát a mai művészeti projektünkéből.” „Érzem a meleg szellőt az arcomon.”

„Érzem, ahogy a gyomrom ki-be mozog, miközben hosszú, lassú lélegzeteket veszek.” „Érzem a szívem dobogását, ahogy a kezemet a mellkasomra teszem.”

„Hallom a madárcsicsergést.”

Miután elég időt adott a diákoknak, hogy megteremtsék a fizikai testükkel és a környezetükkel való kapcsolat érzését, kérje meg őket, hogy tegyék be a fülhallgatót (ha az osztályteremben vannak) vagy némítsák el a mikrofonjukat (ha távolról tanulnak), és kezdjék el játszani a zenét.

Kérje meg őket, hogy először hagyjanak időt maguknak arra, hogy csendben üljenek vagy álljanak, és kizárólag a hallott hangokra koncentráljanak, és hívja fel őket arra, hogy különös figyelmet fordítsanak a zene ritmusára, hangszereire, ütemére és szövegére.

Ezután kérjük meg őket, hogy figyeljék meg a különbséget abban, hogy mit éreztek a testükben a csendben a zene kezdete előtt, és mit éreznek a testükben most, hogy szól a zene.

Példák néhány szomatikus különbségre, amelyekre ösztönözheti őket:

- Megemelkedett a pulzusszámod?
- Meggyorsult a lélegzeted? Lelassult?
- Változott a testhőmérsékleted?
- Érzed a készletét, hogy megmozdulj?

Miután időt adott a tanulóknak, hogy kapcsolódjanak a zene hangzásához és a testükben lévő fizikai érzésekhez, kérje meg őket, hogy kezdjenek el mozogni a ritmusra, ahogyan csak jól esik nekik. Mindenképpen emlékeztesse őket, hogy ne arra koncentráljanak, hogyan *néz ki*, amit csinálnak, hanem inkább arra, hogyan *érezik magukat*.

Engedje meg a diákoknak, hogy teljesen szabadon belefeledkezzenek a testük mozgásának élményébe (ha ez segít, becsukhatják a szemüket), és addig végezze ezt a gyakorlatot, ameddig az órája tart. Emlékeztesse őket arra, hogy ha a múltira vagy a jövőre vonatkozó tovakodó vagy aggódó gondolatok próbálnak beáramlani, visszaterelhetik figyelmüket a jelen pillanatra, miközben a testük reagál a

zenére. A cél az, hogy gyakorolják a jelenben való leföldelésüket és a tapasztalataikat, szemben azzal, hogy gondolataik a távoli múltba vagy az ismeretlen jövőbe kalandozzanak.

*Választható további lépés:

Kérje meg a diákokat, hogy vegyenek elő egy nagy darab papírt és színes ceruzákat, filctollakat, ujjfestékeket vagy bármilyen más művészeti anyagot, ami a rendelkezésükre áll, és mozgassák a testüket, miközben színt, vonalakat és jeleket tesznek a papírra. Eközben továbbra is csukva tarthatják a szemüket, hogy ne arra koncentráljanak, hogyan néz ki a mű. Emlékeztessük őket, hogy figyelmüket arra irányítsák, hogy milyen érzés a kifejezés. Ennek az utolsó lépésnek az a lényege, hogy lehetővé tegyünk számukra, hogy a testükben a mozgás- és zenei gyakorlat során érzett energiát átvigyék és kifejezzék a papírra. Ami az adott pillanatban az energiájuk vizuális kifejezését fogja eredményezni. Engedje meg a tanulóknak, hogy addig alkossanak, amíg nem érzik (vagy nem számolnak be róla), hogy a testükben és elméjükben rendezettnek és a jelenre hangoltnak érzik magukat.

Közvetlen környezet - Művészeti összeállítás

Ki:

8+ éves korú gyermekek, tinédzserek

Miért?

A trauma miatt a világunkat kicsinek érezhetjük, és elveszhetünk a saját szorongó gondolatainkban. A természet egy olyan állandó tényező, amelyhez fordulhatunk, hogy segítsen elménknek valami rajtunk kívül álló dologra összpontosítani, összekapcsoljon minket a közvetlen környezetünkkel, kitágítsa képzeletünket, és segítsen természetesen és központosítottan érezni magunkat.

Mi az?

A közvetlen környezetünkben, különösen a természetben található tárgyak felhasználásával történő háromdimenziós művészeti alkotásokat *asszamláznak* vagy *természet-asszamláznak* nevezik.

Kérje meg a diákokat, hogy a közvetlen környezetük felfedezésével és a számukra érdekes tárgyak összegyűjtésével hozzák létre saját összeállításait. Ha az osztályteremben van, ez egy csodálatos lehetőség arra, hogy kimozduljanak a szabadba, ha pedig távoktatásban vesznek részt, a tanulók felfedezhetik a saját kertjüket. Kihívjuk őket arra, hogy új, kíváncsi szemmel lássák a környezetüket, és minden más gondolatot vagy gondot félretéve kizárólag a "gyűjtögető küldetésükre" koncentráljanak. A tárgyak lassú gyűjtésének folyamata meditációként is szolgálhat, ha tudatosan és szándékosan végzik, ezért hangsúlyozzák, hogy a tanulók szánjanak rá időt, és ne sietessék a felfedezést.



Azokat a diákokat, akiknek nincs udvaruk vagy hozzáférésük a természethez, meghívhatja arra, hogy a saját otthonukban vagy hálósobájukban váljanak felfedezőkké. Hagyjon a tanulóknak elegendő időt arra, hogy összegyűjtsenek különféle tárgyakat (javasolhatja, hogy a gyűjtögetés megkönnyítése érdekében használjanak papírzacskót, kosarat vagy kis dobozt a tárgyak összegyűjtéséhez), és amikor készen állnak, kérje meg őket, hogy keressenek egy sík területet, ahol kiteríthetik a felfedéseiket.

A talált tárgyak mellett azt is javasolhatja, hogy a diákok kollázsanyagokat is használjanak az összeállításukhoz. Ezek lehetnek magazinokból, újságokból, régi könyvekből, naptárakból vagy akár levélszemétekből kivágott vagy kitépett szavak és/vagy képek. Ezután kérje fel a diákokat, hogy kezdjék el a tárgyak összeállítását olyan módon, ahogyan az nekik tetszik, és emlékeztesse őket arra, hogy ez egy intuitív folyamat, amelyben nincs "helyes vagy helytelen". Ne ragasztasson le semmit a diákokkal, inkább hagyja, hogy ez egy folyékony és múlandó folyamat legyen.

Példák olyan dolgokra, amelyeket mondhat, hogy segítse őket az alkotás során:

- Képzeld el, hogy az összeállításaid olyan kis világok, amelyeket te hozol létre, ahol te döntöd el, hogyan nézzenek ki és hogyan érezzék magukat.
- Szabadon megváltoztathatod a világot, ha nem vagy elégedett vele, áthelyezve, hozzáadva vagy eltávolítva dolgokat.
- Hová helyeznéd magad a "világodban", ha összezsugorodnál és beugrani az összeállításodba? Mit tennél? Mit éreznél?

Miután a tanulóknak elegendő idejük volt legalább egy összeállítás elkészítésére (néhányan gyorsan dolgozhatnak, és többhöz is lehet elég anyaguk), kérjük meg őket, hogy fényképezzék le alkotásaikat telefonjukkal, fényképezőgéppel vagy más eszközzel. Ha az osztályteremben van, esetleg lefényképezheti a munkájukat helyettük, ha a telefonok nem engedélyezettek. Mivel alkotásaik nincsenek leragasztva és szétbontva, a fotó lehetővé teszi számukra, hogy bármikor újra megnézhessék világukat, amikor csak akarják.



Végezetül kérje fel a diákokat, hogy szedjék szét alkotásaikat, és vagy adják vissza a talált tárgyakat a természetnek, vagy tárolják a tárgyakat egy dobozban, hogy a jövőben felhasználhassák őket az összeállításokban. Ez a folyamat arra hivatott emlékeztetni, hogy ami a nagyvilágban történik, az is mulandó, és hogy a nehéz idő is elmúlik. A gyakorlat természetre és a természetben talált tárgyak használatára való összpontosítása lehetőséget adhat arra is, hogy a halál és az újjászületés körforgásáról beszéljünk, ha ezt megfelelőnek érezzük.

Tanárok, önöknek rendkívüli dolgokat kell tenniük rendkívül nehéz körülmények között. Ebben a részben arra összpontosítottunk, hogy hogyan segíthetünk a diákoknak az expresszív művészetek segítségével kezelni a hosszan tartó stresszt, de rendkívül fontos, hogy önök is megtalálják a *saját* stresszkezelésük módját. Arra kérjük önöket, hogy fontolják meg a művészetek használatát a saját életükben, hogy feldolgozzák és kifejezzék, ami ezekben a bizonytalan időkben felszínre került önökben. A fent részletezett gyakorlatok mindegyike felnőttek számára is hasznosítható, és akár a tanítványaival együtt is végezheti őket. Az öngondoskodás és a mentális jólét fontosságának modellezése talán a legfontosabb ajándék, amit adhat nekik. Hagyja, hogy a művészetek ne csak erőteljes, de szórakoztató módszerekkel gazdagítsák az Ön és diákjai életét!

AZ ISKOLÁS GYERMEKEK MINT A KATASZTRÓFASOKK LEKÜZDÉSÉNEK ERŐFORRÁSAI

A tanárok és a gyerekek mint iskolai egészségügyi dolgozók

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által kiadott 2006-os Egészségügyi Világjelentés az egészségügyi dolgozókat úgy definiálta, mint "minden olyan személyt, aki olyan tevékenységet végez, amelynek elsődleges célja az egészség javítása". Ez a jelentés tükrözte az egészségügyi munkaerő válságát, amely a HIV/AIDS pusztítása, a felgyorsuló munkaerő-migráció és a humán erőforrásokba történő krónikus alul finanszírozás miatt globális szinten kialakult. A definíciót ilyen kritikus helyzetben alkották meg, és azt írja, hogy az anyák az otthoni egészségügyi dolgozók a gyermekeik számára. E meghatározás szerint az iskolai tanárok egészségügyi dolgozóként is tevékenykedhetnek, különösen természeti és ember okozta katasztrófák idején. Ebben a könyvben jól tárgyalják, hogy miként tudnak ilyen szerepkörben

működni. Az iskolások azonban néha egészségügyi dolgozóként is felléphetnek saját maguk, osztálytársaik, családtagjaik, sőt tanáraik számára is.

A 2011. március 11-én Japánban bekövetkezett nagy kelet-japán földrengés után az iskolás gyerekek a tragikus körülmények leküzdésére tettek lépéseket, még akkor is, amikor elvesztették házaikat, barátaikat és családtagjaikat. Március 18-án, miután egy hétig egy iskolai tornateremben lévő szükségszálláson élt, egy hétéves kislány (az általános iskola második osztályosa) egyedülálló faliújságot adott ki. Az ötlete így hangzott:

„Mindenkit fel akarok vidítani a menedékhelyen, mert az emberek itt úgy tűnik, hogy csüggedtek”. A faliújságban csak vidám történeteket szedett össze, amikor írt. A lap a „Harc” nevet kapta, és a menhelyen élő új barátai boldog eseményeket osztottak meg egymással. Az első számban ezt írták: „Ti (felnőttek) most kedvezőtlen körülmények között éltek, de harcoljunk a jövőért! Mi is megteszünk minden tőlünk telhetőt”. Sok történetről számoltak be az újságban: „egy önkéntes csapat érkezett Oszakából, és meleg és ízletes sertés miso levest készítettek”, „csodálatos fánkot szolgáltak fel mindenkinek uzsonnára”, „szép tulipánokat találtunk virágozni”. Összesen 50 faliújságot adtak ki május 3-ig, amikor a legtöbben ideiglenes szállásokba költöztek. A kezdeményezést elindító lány azt mondja: „Mivel az újságot olvasó emberek mosolyogva beszélgettek velem, én is felbátorodtam”.

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy az iskolás gyerekek kiszolgáltatottak, és az iskolai tanároknak kell segíteniük rajtuk. Azonban, ahogy a fenti történetből is kiderül, néha a katasztrófa alatt és után is az ellenkező irányt találjuk.

Gyermekek közötti mozgalom a világban

A gyermekek ereje és ilyen jellegű hatalma jól ismert Afrikában, Ázsiában és más, korlátozott erőforrásokkal rendelkező területeken. Dr. David Morley és Dr. Hugh Hawes 1978-ban fogalmazták meg a gyermek a gyermekhez megközelítéseként. Ahogy a honlapon (www.childtochild.org.uk) írják: „A Child to Child a gyermekek részvételének úttörője. Az 1970-es évek óta együttműködünk a világ vezető szervezeteivel és képezzük őket, hogy a gyermekeket olyan készségekkel ruházzuk fel, amelyekkel biztonságban és egészségben maradhatnak, megvalósíthatják a bennük rejlő lehetőségeket és beleszólásuk lehet az őket érintő ügyekbe.” Azt is megemlítik, hogy „ha a gyerekek együtt dolgoznak, megváltoztathatják a világunkat”. A COVID-19 világjárványra válaszul egy speciális forrásoldalt is létrehozta ([Highlighting Resources: ECD, COVID-19 Response - Child to Child](#)).

Az iskolai tanárok egyik további feladata katasztrófa idején a gyermekek lehetőségeinek megértése és megerősítése kell legyen. Ezáltal lehetőséget biztosítanak az iskolások számára, hogy segítsenek önmagukon és másokon. Amit sok iskolai tanár tapasztalhat a katasztrófák alatt és után, az iskolások mosolygó arcának látványa felbecsülhetetlen jutalom a munkájukért. Azzal, hogy az iskolai tanárok segítenek, az iskolások viszont kifejezik megbecsülésüket, és megbecsülésük tudatosan vagy tudattalanul segíti az iskolai tanárokat. Az iskolások által nyújtott segítség értékét nem szabad elfelejteni, és nem szabad elvetni, hogy az iskolai tanárok támogatása tartósabbá váljon.

Gyermekektől a gyermekeknek akcióban

Amellett, hogy a tanárok mit tehetnek az iskolásokért katasztrófa idején, az iskolások sokat tehetnek önmaguk és mások megsegítéséért is. Gyakran a gyerekek jobban megtalálják a megfelelő módokat egymás segítésére. Különösen az idősebb gyerekek segíthetnek a fiatalabbaknak. Kézműves játékokat készíthetnek, mesét olvashatnak, és dalokat és táncokat taníthatnak a kisebbeknek. Az alábbiakban

néhány további kiválasztott konkrét tanulság a Jemenben (vízzel és higiénéiával kapcsolatos tevékenységek szomáliai menekülttáborokban), Horvátországban (a bányászati tudatosság növelése) és más, korlátozott erőforrásokkal rendelkező helyszíneken végzett tevékenységekből.

Ismeret

A gyerekeknek:

- Tudja, hogy a barátok, a család és más felnőttek viselkedését befolyásolhatják a stresszhelyzetek.
- Tudja, hogy a gyermekeknek különleges szeretetre és segítségre van szükségük ahhoz, hogy megértsék és kifejezzék érzéseiket katasztrófahelyzetekben.
- Tudja, hogy különösen fontos, hogy a fogyatékkal élő gyermekeket kihívást jelentő körülmények között is bevonják a játékba és egyéb tevékenységekbe.

Cselekvés

A gyerekeknek:

- Vegyenek részt a helyzetüknek megfelelő egészségügyi üzenetek terjesztésében.
- Szervezzenek és vegyenek részt sport-, játék-, dráma- és ének tevékenységekben, hogy segítsenek maguknak és másoknak szórakozni.
- A fogyatékkal élő gyermekek azonosítása és bevonása minden tevékenységbe.

Érzés

A gyerekeknek:

- Aggódjon más gyermekek és serdülők érzései miatt, akik elvesztették családtagjaikat vagy más rossz élményben volt részük.
- Képesnek érezze magát arra, hogy meghallgassa a többi gyermek aggodalmait.
- Ne érezze magát bűnösnek, ha a barátok vagy a családtagok dühösnek, depressziósoknak vagy visszahúzódónak tűnnek.

Dr. Frank Riessman „segítő terápiás elve” azt sugallja, hogy „amikor az egyén segítséget nyújt egy másik személynek, akkor a segítő is profitálhat belőle”. Az iskolások ilyen egyénné válhatnak a katasztrófák során és után.

HOGYAN ELŐNYÖS A TRAUMÁVAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓKKAL RENDELKEZŐ ISKOLA A DIÁKOK SZÁMÁRA?

A Kaiser Permanente - San Diego, Kalifornia - és a Centers for Disease Control and Prevention - Atlanta, GA - által 1997-ben 17 500 középosztálybeli személy bevonásával végzett, mérföldkőnek számító kutatásban született meg a kedvezőtlen gyermekkori tapasztalatok (ACES) fogalma. Az eredetileg az elhízásra, a fogyásra és a súlyvesztésre összpontosító társ kutatók, Dr. Vincent Felitti, a Kaiser és Robert Anda, a CDC munkatársai megtudták, hogy számos egészségügyi állapot valójában jelentős gyermekkori traumatikus élményekhez kapcsolódik. Azóta munkájuk, az ACES megjelenése és a toxikus stressz mellékterméke átformálta az orvostudomány, a mentális egészségügy, a köz- és egészségügy és a politika, az oktatás, a jog és a jogalkotás területét. Az Amerikai Egyesült Államokban egyre nagyobb teret hódít az ACES mint közegészségügyi válsághelyzet tudatosítása nemzetközi szinten is.

Az eredeti tanulmány a következő hátrányokra összpontosított: érzelmi, fizikai és szexuális bántalmazás; a háztartásban erőszakosan kezelt anya; kábítószerrel való visszaélés a háztartásban; mentális betegség a háztartásban; szülői különélés és válás; bebörtönzött szülő a háztartásban. Jelenleg a kedvezőtlen helyzetek forgatókönyvei kibővültek, és a kedvezőtlen tapasztalatok sokaságát foglalják magukban, mint például a testvér bántalmazásának szemtanúja, a szülők közötti kölcsönös harc szemtanúja, a közösségi erőszak, hajléktalanság, szexuális kizsákmányolás áldozata, a nevelőszülői rendszerben való részvétel, a családtag deportálás miatti elvesztése. Bár a szenvedést nem szabad összehasonlítani, a strukturális és rendszerszintű rasszizmus alattomos, mindennapos hatásainak megtapasztalása ma már fontos hátrányként szerepel.

A „természet és nevelés” vitája új dimenziókat öltött az ACES-tanulmánnyal. A kedvezőtlen gyermekkori élmények nemcsak fizikai betegségeket okoznak, hanem a gyermekek szívét és lelkét is károsítják. A súlyos stressznek való korai kitettség hatással van az agy fejlődésére és szerkezetére. Újabb fogalomként, a toxikus stressz jelent meg. Ezt az élményt a hormonok - adrenalin, kortizol - áradata jellemzi, amely végigvonul az ember testén és agyán. Gondoljunk csak a traumához kapcsolódó menekülés, ijedség és megdermedés reakciókra. Különösen problematikus az a tény, hogy a toxikus stressz saját életet él, és nem szűnik meg. Ártalmas.

Bármennyire is pusztítóak a kedvezőtlen gyermekkori élmények és a toxikus stressz, számos bizonyíték van arra, hogy hatásai enyhíthetők. Mind az agy, mind a test gyógyulni vágyik. Gondoljunk csak a stroke áldozataival és a traumás agysérüléssel küzdőkkel végzett munkára. A bizonyítékok azt mutatják, hogy az egészséges életmódváltás a táplálkozás, a testmozgás és az alváshigiéna terén alapvető fontosságú a gyógyulási folyamathoz. A mentális egészségügyi beavatkozások hozzájárulnak a megújult lélekekhez.

Az ápoló és támogató kapcsolatok értéke szintén döntő fontosságú a jólét szempontjából. Az "öt védőtényező" felismerése és ápolása a családi jólét részeként hozzájárul a család alkalmazkodóképességéhez a válsághelyzetekben. A szülői alkalmazkodóképesség, a szociális kapcsolatok, a szükség idején nyújtott konkrét támogatás, a pozitív szülői és gyermeknevelési ismeretek, a gyermekek szociális és érzelmi kompetenciájának ápolása - mind-mind a család ellenálló képességét erősítő tulajdonságok közé tartoznak. Vannak időszakok, amikor a család védőfaktorai veszélybe kerülnek. A pozitív szülői magatartásról nem létezik kézikönyv vagy főiskolai diploma. A szülővé válás az ismeretlen feltérképezésének gyakorlata. Azok a szülők, akik elszenvedték a saját a kedvezőtlen gyermekkori élmények veszélybe kerülhetnek. A jelenlegi nehézségek között élés - a gazdasági nehézségek gyakoriak - megviselik az áldozatokat.

Kérjük azonban, vegye figyelembe, hogy a család nem az egyetlen intézmény, amelyben a gyermekek tartózkodnak. Egy átlagos gyermek heti 35 órát tölt az iskolában, ami nem elhanyagolható idő. Hogyan kínálhatná az oktatási környezet a védőfaktorok sajátos kiegészítését. Senki sem állítja, hogy a családi egység helyettesíthető, de van remény arra, hogy az iskolák a tanulóknak biztonságos menedéket nyújtó milliőt nyújthatnak. Mit tartalmazhat egy ilyen környezet?

Az alábbiakban néhány történelmi és kortárs példát mutatunk be arra, hogy egy iskola hogyan nyújthat biztonságos menedéket a tudományos kiválóság számára egy olyan környezetben, amely az egész gyermek igényeit figyelembe véve, a családok és a gondviselők bevonásával foglalkozik. Ezek az iskolák olyan traumatudatos intézményekké váltak, amelyek a tudás, a kompetencia és az érzékenység elemeit hangsúlyozzák minden tagjuk számára. Senki - igazgatók, tanárok, segítő személyzet, gondnokság - nem mentesül a saját és mások jólétének filozófiai előfeltételének érvényre juttatása alól minden interakcióban. A kulturális alázat és érzékenység az interakciók jellemzői. A traumával kapcsolatos információkkal rendelkező iskola tele van rendszerszintű változásokkal.

Az iskolák, mint biztonságos menedékek első jelzéseiként az együttérző és figyelmes iskolák létrehozásával jelentek meg. Dr. Sandra Bloomot, a Drexel Egyetem (Philadelphia, Pennsylvania) pszichiáterét tartják az erőszakmentes környezet megalapítójának (Bloom, 1997). Ő megértette, hogy a kevés tanulás nem történhet olyan környezetben, amely nem biztonságos. Hasonlóképpen, együttérző iskolák jöttek létre, ahol a hangsúly a koncentráción, az ellenálló képességen, az empátián és a kapcsolaton van. A tudatos iskolák kiemelik a tanítási gyakorlatokat, amelyek célja a pillanatban való létezés, hogy enyhítsék a traumával és a toxikus stresszel kapcsolatos "harc, menekülés és megfagyás" reakciókat.

Az utóbbi időben az iskolák a szociális érzelmi tanulás (SEL) tantervére összpontosítanak. Ez a tevékenység alapú megközelítés elősegíti, hogy a tanulók megértsék és alkalmazzák az érzelmi szabályozásra irányuló ismereteket és készségeket. Bár léteznek „dobozos készletek”, amelyek ezeket a készségeket hangsúlyozzák, az iskoláknak nem feltétlenül kell pénzt költeniük a traumával kapcsolatos megközelítés megvalósítására. Mindennapi élettapasztalatok, aktuális események, társadalompolitikai események, az emberi állapotot érintő fontos kérdések, a gyermek- és serdülőkorai fejlődéssel kapcsolatos kérdések - ez csak néhány olyan téma, amely értelmes táptalajt ad a szociális érzelmi tanuláshoz és az együttérzés művészetéhez.

A trauma-informált iskolák folyamat-, nem pedig program orientáltak. A trauma-tudatos iskolák egyik jelentős jellemzője a biztonságos környezet biztosításán keresztül a tudományos tananyaghoz való hozzáférés iránti elkötelezettség. A teljesítményt akadályozza, ha a pszichoszociális és érzelmi szükségletek nem teljesülnek. Fontos tudni, hogy ezek az iskolák nem nélkülözik a fegyelmi politikát; azonban ezek a gyakorlatok nem szégyen és büntetés alapúak. A kihívást jelentő viselkedésformák hatékony kezelésének középpontjában a következményekkel járó együttérzés áll. Az érzelmi intelligencia a tanulmányi eredményekkel párosulva a tulajdonságok kiváló kombinációja az emberi lényben rejlő okos elme kifejlesztésében. Olyan vezetői magatartás elfogadása, amely érdeklődést mutat a felfedezés iránt. kihívást jelentő viselkedés a "mi történt?" kérdéssel, nem pedig a "miért csináltad ezt?" kérdéssel. más hangot üt meg a konfliktusok minimalizálása érdekében.

Hogyan hozhatnának ilyen változásokat az egészséges iskolák új perspektívái? Az elfogadáshoz elengedhetetlen lenne az igazgatók és a tanárok együttműködő erőfeszítése az iskolai közösséggel, különösen a családokkal együtt. Hol kezdhethetjük el egyedül, osztálytermi tanárként, amikor a nagy rendszerszintű változás elérhetetlennek tűnik? Az alábbiakban 10 kezdeti gondolat következik a biztonságos menedék megteremtéséhez az osztályteremben.

1. Az osztályközösséget a biztonságos tanulás környezeteként alakítsa ki a szabályok egyértelmű és érthető megtartásával. Legyen magabiztos, határozott és gondoskodó.
2. Lehetővé kell tenni a különböző hallgatói kultúráknak megfelelő verbális kifejezési formák használatát.
3. Olyan álláspontot kell kialakítani, amelyben elfogadják a valóságot, hogy a tanterv nem fog veszélyeztetetté válni az osztálytermi hangulatra fordított idő miatt.
4. Kínáljon rugalmasságot az óravázlatban, ha a tanulást nagy érzések akadályozzák. Állítsa meg az áramlást, és térjen át a helyreállításról szóló beszélgetésre, mielőtt visszatérne a leckéhez.
5. Biztosítson az osztályteremben kis, szorongáscsökkentő játékokat, amelyeket gyakran „fidgets”-nek neveznek. Ezek az apró, kézben tartott tárgyak lehetőséget nyújtanak a felesleges energia levezetésére. Szűrőmechanizmust biztosítanak az extra szenzoros információk áramlásának levezetésére anélkül, hogy az osztály egészét megzavarnák.
6. Nyugodt viselkedés mintája és fenntartása.
7. Rendszeres közösségi körök rövid rutinjának kialakítása, hogy a diákok kifejthessék aggodalmaikat és a provokatív témákat. A kör a tanulókkal befelé, a biztonságos zárt térbe fordulva alakul ki, a megosztásra vonatkozó irányelvekkel és a meg nem szólalásra vonatkozó engedéllyel.
8. „Agyszünetek”, rövid, az órától távol eső időszakok stratégiai időzítése, hogy a tanulóknak alternatívákat kínáljon az egyhelyben ülés helyett. Nyújtás, helyben kocogás, a kezünk kirázása, táncmozdulatok zenére - mindezek lehetővé teszik a vér áramlását az egész testben és az agyban.
9. Fontolja meg a nyitó és záró rituálékat az órák vagy tevékenységek kezdetén és végén, hogy az átmenetekkel újra fókuszálást biztosítson. Ilyen gyakorlat lehet például egy pillanatnyi csendes elmélkedés, lehetőség arra, hogy valaki írjon a saját aktuális érzelmi állapotáról, nyugtató zene hallgatása, verset olvasó személy meghallgatása. Ezeknek az átmenetet biztosító gyakorlatoknak a listája végtelen.
10. A szociális érzelmi tanulási tevékenységek rutinszerű végrehajtása.

A fenti javaslatok lehetővé teszik, hogy a tanár és a diák a nap folyamán alkalmazkodni tudjon.

Ha az a meggyőződés, hogy nincsenek olyan diákok, akiket megpróbáltatások értek, és hogy a toxikus stressz nem befolyásolja a diákok életét, akkor mi a baj egy olyan filozófia elfogadásával, amelyben a diákok és a személyzet érzelmi egészségét ugyanolyan nagyra értékelik, mint a tudományos kiválóságot? Nagy a valószínűsége annak, hogy ha a traumával kapcsolatos információkkal rendelkező iskolák lennének a normák, akkor ez a speciális környezet ellensúlyozná annak szükségességét, hogy katasztrófa idején az iskola középpontjába kerüljön a bevezetése vagy a hangsúly áthelyezése.

3. RÉSZ: MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK AZ ISKOLA-CSALÁD KÖZÖSSÉG SZÁMÁRA

HOGYAN SEGÍTHETIK ELŐ AZ ISKOLAIGAZGATÓK A KOMMUNIKÁCIÓT ÉS A KAPCSOLATOT A KATASZTRÓFA SORÁN?

Az iskola a közösség központja. A közösség minden tagja, a diákok, a tanárok, a személyzet és a családok együtt dolgoznak a közös cél érdekében, hogy minden diákot egy gondoskodó, bizalomteljes környezetben oktassanak. Az iskola vezetőjeként az igazgatóknak óriási felelősségük van a „normális” időkben, de még inkább az olyan időkben, mint ez a példátlan világjárvány, egyéb tragédiák vagy természeti katasztrófák. Az iskolaigazgató szerepe e kihívások közepette sokrétű és időnként ijesztő lehet. Vezetőként az igazgatóknak ezekben a válsághelyzetekben össze kell szedniük intellektusukat, számos készségüket, és az iskolai közösségen belüli kapcsolataik erejére kell építeniük, hogy kezelni tudják a gyakran figyelmeztetés nélkül érkező bonyolult problémákat. Egyrészt az igazgatóknak azonnal kezelnie kell a logisztikát, az iskola mindennapi működését, különösen azokat, amelyek a napi oktatás és a tevékenységek lebonyolításához, új módozatok bevezetéséhez szükséges számos lépést igényelnek.

Ugyanakkor az igazgatóknak foglalkoznia kell a személyzet és a közösség számos igényével, és meg kell találnia a szükséges változtatások módját, hogy az iskola minden szempontból javuljon a válság idején, gyakran új hagyományokat vagy új normális állapotot teremtve. Ez magában foglalja a tanárok szakmai fejlődését, a technológiához való hozzáférést, a felszereléseket és esetleg a diákok étkeztetését. A személyzet, a diákok és a családok azonnali szükségletei miatt kommunikációs csatornákat kell kialakítani a tájékoztatás és a támogatás érdekében. Az igazgató felelőssége, hogy az iskolai közösség tagjainak rendelkezésére bocsássa azokat az információkat és forrásokat, amelyekre szükségük van a tanításhoz és tanuláshoz kedvező légkör fenntartásához.

Az iskola rendkívüli időszakokban való működéséhez szükséges intézkedések széles skálájának irányítása mellett azonban, az igazgatóknak érzelmi támogatást és kapcsolatot is kell nyújtaniuk a közösség különböző tagjainak. Hogyan tudnak az igazgatók proaktív módon támogatást és megnyugtatót nyújtani a diákoknak, a személyzetnek és a családoknak, felismerve szükségleteiket és keresve a megoldási lehetőségeket? Az alábbi javaslatok segíthetnek önnek abban, hogy cselekvési lépéseket dolgozzon ki iskolai közösségének támogatására katasztrófa esetén:

KOMMUNIKÁCIÓ

A kommunikáció a hajtóerő az iskolai közösség támogatásának és megnyugtatósának biztosításában. Az adatok és tények közlése, a tervek megosztása és a bátorítás különös jelentőséggel bír, amikor válsághelyzetbe kerülünk. A rendszeres és folyamatos kommunikáció kialakítása az iskolai közösség minden tagja között és az iskolai közösség minden tagja között az a ragasztóanyag, amely mindenkit tájékoztat, elkötelezett és kapcsolatban tart.

Rendszeres, folyamatos kommunikáció biztosítása:

Az igazgató és a személyzet elérhetősége: Az iskolai közösség tudtára adni, hogy ön és munkatársai elérhetőek. Közvetlen kommunikációs rendszerek létrehozása a gyors reakció iránti elkötelezettséggel

amennyire csak lehetséges. Segítsen a diákoknak, tanároknak és családoknak, hogy kényelmesen és nyugodtan érezzék magukat. Legyen kedves, nyugodt és együttérző!

Információk: Az iskolakörzet információk, valamint az iskolát érintő konkrét frissítéseknek a közvetítője. A személyzetnek és a családoknak küldött tájékoztató e-mailek és robothívások mindenkit tájékoztatnak a fontos információkról és körülményekről, különösen a válság korai szakaszában. A szülők megnyugodhatnak, hogy az iskola mindent megtesz a tájékoztatásért, a kapcsolattartásért, a rutin és a struktúra kialakításáért és/vagy fenntartásáért, miközben a diákok jóléte és biztonsága a legfontosabb.

Heti tájékoztatók a diákok és családok számára: Rendszeres heti tájékoztatók létrehozása vagy folytatása. A hírlevelek általában tevékenységeket, eseményinformációkat és értesítéseket tartalmaznak, és lehetőséget adnak a diákoknak a tanórán kívüli tevékenységekben való részvételre. Az iskolai közösség új normáinak támogatása kreatív módszereket igényel a diákok részvételének és elkötelezettségének fenntartásához.

Példák virtuális eseményekre: Kulturális események, mint a Holdújév, Cinco de Mayo, Fekete Történelem Hónapja, Tavasz. Kapcsolattartás a karral és a személyzettel az online, rendszeres kari találkozók és szakmai fejlesztési tevékenységek során. Bejelentkezési folyamat, amely felkéri a kar tagjait, hogy osszák meg gondolataikat és érzéseiket, aggodalmaikat, illetve tegyenek javaslatokat és kéréseket. Mutasson empátiát azzal, hogy reagál az igényeikre, és kövesse nyomon a tanárokat egyénileg, ha úgy ítéli meg, hogy további támogatásra van szükségük.

Karok közleményei: A kari közlemény a személyzet bátorításának és inspirálásának eszköze lehet válsághelyzetben: hogy tartsanak ki, támogassák diákjaikat és kollégáikat, építsenek ellenálló képességet és egészséges öngondoskodási gyakorlatokat. A diákjaik támogatására vonatkozó lehetséges iránymutatások közé tartozik, hogy beszéljenek a diákokkal a válságról, a történekről, és osszák meg a lehetséges megküzdési stratégiákat. A válságról való beszélgetés elkerülése azt az üzenetet közvetítheti a tanulók felé, hogy nem hajlandóak segítséget nyújtani. Figyelmeztesse továbbá a tantestületet, hogy figyeljenek a diákjaik viselkedésében bekövetkező változásokra - a stresszel kapcsolatos tünetektől kezdve a koncentrációs nehézségeken át a fizikai tünetekig. Dolgozzanak együtt az iskolai mentálhigiénés szakemberekkel, hogy a tanulónak megadják a szükséges segítséget.

KAPCSOLAT ÉS ELKÖTELEZETTSÉG

Egy elhúzódó válság idején az iskolák számára kihívást jelenthet, hogy kapcsolatban maradjanak a közösség tagjaival. Hogyan lehet a diákokat megnyugtatni, motiválni a sikerre a nehéz körülmények között? Hogyan felelhetnek meg a tanárok a diákok igényeinek, miközben távolról tanulnak? Ezeket a kérdéseket az igazgatók az iskolai közösségen belüli kapcsolat és elkötelezettség elősegítésével tudják megoldani.

Érje el a diákokat

A hallgatói támogatási tevékenységek folyamatossága: Az iskolai támogató személyzetnek útmutatásra lehet szüksége ahhoz, hogy a tanulónak folyamatos érzelmi támogató tevékenységeket nyújtson, legalább virtuálisan. Például sok iskolában van támogató csoport, valamint wellness-program, hogy segítsenek a diákok stressz, szorongás, gyász stb. kezelésében, vagy egyéni egészségügyi szükségletek

kezelésében. A személyzetnek támogatásra lehet szüksége ahhoz, hogy válsághelyzetben is biztosítani tudja ezeket a fontos szolgáltatásokat. Az igazgatóval való együttműködésre van szükség annak érdekében, hogy a tanulók igényeinek folyamatos kielégítése érdekében a személyzetet és a tanulókat tájékoztassák a rendelkezésre álló szolgáltatásokról.

Főnöki beszélgetések: Rendszeresen biztosítson lehetőséget diákcsoportoknak arra, hogy találkozhassanak az igazgatóval, szükség esetén virtuálisan. Adjon nekik lehetőséget arra, hogy beszéljenek gondolataikról és érzéseikről. Kérdezze meg tőlük, hogy mit tudnak már, és hallgassa meg egyéni aggodalmaikat. Adjon reális, de nem hamis megnyugtatót, hogy segítsen nekik érezni a kapcsolatot az iskolájukkal és diáktársaikkal.

Hallgatói felmérések: Érje el a diákokat, hogy felmérje, hogyan boldogulnak és érzik magukat a diákok az év különböző időszakaiban. Ossa meg az eredményeket és elemezze az adatokat a munkatársakkal, hogy az adatokon alapuló következő lépésekről tájékoztassa a munkatársakat.

Anyagok és ellátás elosztása: A feladat az, hogy a diákoknak eljuttassuk az anyagokat, de ez a feladat kiterjeszhető arra is, hogy a diákokkal személyesen is találkozhassunk. Miközben a tanárok kapcsolatba lépnek a diákokkal, bátorítsa őket arra, hogy őszinte, reális megnyugtatókat adjanak a diákoknak az iskolai élet jövőjének reményéről.

Érintse meg a családokat

Városházi találkozók: Lehetőség a közösség hozzájárulására. Különböző igények és közösségek esetén szervezzen több találkozót akár évfolyamok, nyelvi csoportok vagy érdeklődési szintek szerint. A maximális részvétel érdekében fontos az időpontok érzékeny beosztása.

Otthoni látogatások: A támogató csoportok az igazgató vezetésével felkereshetik és támogathatják azokat a tanulókat, akik forráshiány, tanulmányi támogatás, otthoni problémák vagy betegség miatt nem járnak iskolába. A csapat segíthet a tanuló igényeinek kielégítésében, és biztosítja a szükséges anyagokat vagy szolgáltatásokat annak érdekében, hogy a tanuló ismét rendszeresen járjon iskolába.

Virtuális szülői-tanárszervezeti értekezletek: Ez a csoport a hivatalosabb szülő-tanár szervezetek segítségével lehetőséget biztosíthat a szülőknél arra, hogy segítsék az iskolai közösséget, és támogatást nyújtsanak a tanároknak. Ha képesek vagyunk segíteni másoknak egy válsághelyzetben, kevésbé érezzük magunkat tehetetlennek, és talán egy kicsit jobban is érezzük magunkat.

ÖNGONDOSKODÁS

„Mindannyian együtt vagyunk ebben.” Ha szükséges, vállalja a vezetést, de ha lehetséges, ossza meg a vezetői szerepeket és felelősséget a közösség tagjaival. A segítségkérés nem a gyengeség jele.

- Rendszeres ellenőrzéseken keresztül támogatást és konzultációt kaphat megbízható igazgatótársaktól. Partnereivel folytatott megbeszélések révén ötleteljen megoldásokat a problémákra és kérdésekre.
- Nem lehet mindent egyszerre csinálni. Állítson fel fontossági sorrendet a feladatai között, tartsa fenn az iskolai rutint és a struktúrát, hogy a nyugalmat megőrizhesse.
- Legyen együttérző és kedves magával és másokkal. Együtt meg fogják találni az átvezető utat ezen a nehéz időszakon.

Azok az igazgatók, akik érzékenyek az iskolai közösség által válsághelyzetben tapasztalt nyomásra és

szorongásra, a közösség igényeinek aktív meghallgatásán alapuló döntéseket hoznak. Ezután lépéseket tesznek az igények kielégítésére, miközben szem előtt tartják erőforrásaik, személyes képességeik és tehetségük korlátait. A tágabb iskolarendszerrel és a közösséggel való hálózatépítés támogathatja az igazgató intézkedéseit, miközben megosztja az iskola szükségleteinek pozitív és gondoskodó eredményekkel történő kielégítésének terhet.

HOGYAN TÁMOGATHATJÁK A TANÁROK A CSALÁDOKAT KATASZTRÓFA IDEJÉN

A katasztrófák a családokat és az egyes gyermekeket is érintik. A szülők pufferként szolgálnak a gyermeki stressz ellen, és kritikus szerepet játszanak a katasztrófákra való reagálásban és kezelésben (Tambling, 2020). A család hatékonyságát és ellenálló képességét számos tényező befolyásolja, mint például a család demográfiai jellemzői, a szülők reakciói, a szülő-gyermek kapcsolatok és interakciók minősége és a szülői stílus. Természetesen ezek a tényezők befolyásolják a gyermekek katasztrófa és helyreállításra adott reakcióját. Felismerjük, hogy sok tanár tiltakozhat az ellen, hogy a szülőkkel való aktívabb szerepvállalás "nem a tanári szerepkör legitim része". Ugyanakkor széleskörű kutatások bizonyítják, hogy a szülők iskolai bevonása kritikus tényező a gyermekek tanulmányi sikerének előmozdításában, és hogy a pozitív tanár-szülő kapcsolat elősegíti ezt a tanulmányi sikert.

Ez a rész a tanárok által a megerősítéshez használható stratégiákat emeli ki: (1) szülői önhatékonyság (2) szülő-gyermek interakció, és (3) a család mint egység működése.

Íme néhány tipp a tanár-szülő kommunikációhoz katasztrófa esetén, az alábbi feltételezések alapján (Wisner, 2018):

- A tanár kihívása, hogy úgy kommunikáljon a szülőkkel, hogy ne csupán információt közvetítsen vagy utasításokat adjon, hanem megkönnyítse a családtagok közötti kommunikációt.
- A rugalmasság érzésének eléréséhez a tanár és a szülők közötti együttműködésre van szükség. A tanár felelőssége, hogy megpróbálja a gyermekeket és családjaikat toborozni és együttműködni velük.
- A gyermekekkel és családjaikkal való kommunikáció nem lehet egyirányú, mivel a szülők és a gyermekek saját felfogással és elképzelésekkel rendelkeznek, ezért beszélgetőpartnerek kell, hogy legyenek.
- A gyermekek fontos szerepet játszanak abban, hogy az iskolából hazatérve hazaviszik a katasztrófakockázatokkal kapcsolatos tudatosságot, és arra ösztönzik családjukat, hogy készítsenek terveket és készüljenek fel.

Hogyan erősíthetik a tanárok a szülők önhatékonyságát?

A gyerekek felnéznek a szüleikre, és azt keresik, hogyan viselkedjenek, különösen katasztrófák és nagy stresszhelyzetek idején. Az, hogy a szülők hogyan viselkednek a katasztrófa alatt és után, jelentős hatással van arra, hogy a gyermekek hogyan reagálnak. Ezért a szülőknél először saját stresszüikkel kell megbirkózniuk, és a válsággal kapcsolatos saját érzelmi élményeikkel és öngondoskodásukkal kell foglalkozniuk. Például egy stresszes helyzetben a repülés során a szülőknél kell elsőként felvenniük az oxigénmaszkot, mielőtt gondoskodnának gyermekeikről. A tanárok feladata, hogy támogassák a szülőket ebben a folyamatban. Amint azt a következő bekezdésben kifejtjük.

a) A tanár és a szülők közötti, a tanár által rendszeresen kezdeményezett informális beszélgetés segíthet a tanárnak abban, hogy megtudja, hogyan érzik magukat a szülők, és hogy a gyermekek közvetlen környezetében lévő családi elemek hogyan támogatják vagy nem támogatják a hatékony megküzdést.

Példák informális tanár-szülő beszélgetés kérdéseire:

- *Szia Carol (mindig a keresztnévén szólítsa a szülőt), hogy vagy? Hogy vagy mostanában? Hogyan birkózol meg a jelenlegi kihívásokkal? Segít neked valaki? Van valami, amiről szeretnél kérdezni vagy konzultálni velem? Mit gondolsz, a gyermeked hogyan birkózik meg a helyzettel? Hogyan jöttök ki te és a gyermeked az adott körülmények között? Van valami, amin szívesen változtattál volna? Van valami, amiben segíthetek?*

Nemcsak a beszélgetés tartalma fontos, hanem különösen az, hogy a tanár hajlandó-e meghallgatni a szülőt.

b) Ahhoz, hogy a szülőket megerősítsük, és hogy reményt ébresszünk bennük, és elkerüljük a kétségbeesés érzését, fontos, hogy segítsük a szülőket abban, hogy proaktívak és ne passzívak legyenek.

A tanárok megoszthatják a feladatokat a szülőkkel.

Ha például a szülő megosztja a tanárral a gyermekével kapcsolatos nehézségeit (pl. éjszakai bepisilés, vonakodás az online órán való részvételtől, a gyermek reggeli felkelési nehézségei vagy a gyermek szorongásai), a tanárok és a szülők együtt dolgozhatnak a lehetséges megoldások meghatározásán, például az iskolai mentálhigiénés szakemberhez való irányításon, és rendszeres időpontokat határozhatnak meg a nyomon követésre.

c) Érzelmek megosztása: a tanár javasolhatja a szülőknek, hogy hozzanak létre szülői csoportos támogatást a WhatsApp vagy bármely más közösségi hálózat és alkalmazás segítségével a levelezéshez. Ez használható az érzelmek, remények és megbízható információk megosztására.

Hogyan erősítheti a tanár a szülő-gyermek interakciót?

A gyermekek különösen érzékenyek lehetnek a válsággal kapcsolatos súlyos mentális egészségügyi következményekre. A szülők a gyermek közvetlen környezetének meghatározó személyiségei, és fontos szerepük van abban, hogy a gyermek stresszkezelését segítsék és példaképként szolgáljanak. Ezért olyan fontos, hogy segítsük a szülőket a gyermekeikkel való kapcsolatuk erősítésében.

Kapcsolattartási füzet: a szülők és a gyerekek egy füzetet vezethetnek, amelyben üzeneteket cserélhetnek. Például mindenki a maga részéről felír három jó dolgot, ami az eltelt nap során történt. Rövid pozitív állításokat tartalmazó jegyzetek: a tanár javasolhatja a szülőknek, hogy írjanak inspiráló és pozitív *üzeneteket*, amelyeket a hűtőszekrényre rögzítenek, vagy a párna alá, illetve a fogkrém mellé tesznek (pl. *Szeretlek; Igen, meg tudjuk csinálni!; Csodálatosan nézel ki a maszkban; Köszönöm, hogy segítesz a vacsora elkészítésében stb. stb.*) A szülők családi vicceket vagy találós kérdéseket is leírhatnak. Meg kell jegyezni, hogy a szülőknek és a gyermekeknek kölcsönös jegyzeteket kell cserélniük.

Hogyan ösztönözheti a tanár a családot arra, hogy egységként működjön?

A kutatók négy olyan tényezőt emelnek ki a gyermekek közvetlen családi környezetében - szülők, testvérek, tágabb család és háziállatok -, amelyek alapvetőnek tűnnek a válsággal való megbirkózási képességük szempontjából: a védelem érzése, a megnyugtató rutinok helyreállítása és a stabilitás (Mooney, 2017).

Rutinok kialakítása: Izraelben az egyik legnépszerűbb családi rutin a hetente legalább egyszeri családi étkezés. A tanár javasolhatja, hogy a szülők adjanak értelmet a családi találkozóknak (pl. minden családtag meséljen el egy mulatságos esetet vagy egy jó dolgot, ami a héten történt vele; minden családtag mondjon köszönetet valakinek vagy valaminek, ami az eltelt héten történt; vagy szenteljen egy tárgyat, valós vagy képzeletbeli tárgyat a család egy másik tagjának).

Összefoglalva, a tanárok rendelkeznek a szülők katasztrófák alatti támogatásához szükséges ismeretekkel és forrásokkal, következésképpen a szülők példaképként szolgálnak majd, támogatást nyújtva gyermekeiknek.

KÖVETKEZTETÉS

Két dolog ösztönzött minket arra, hogy megírjuk ezt a kézikönyvet. Először is saját, pedagógusként szerzett tapasztalataink, amelyek megtanítottak minket arra, hogy kiváltság tanítani és részt venni az iskolában, és hogy az iskolák a tanulás és a remény közösségi központjai. Másodszor, az 1. függelékben bemutatott tanulmányok által képviselt, bizonyítékokon alapuló támogatást az iskolák katasztrófa idején kifejtett gyógyító erejének erőteljes bizonyítékának tekintjük. Reméljük, hogy ez a kézikönyv hasznos volt az ön és iskolája számára. A disastershock.com weboldalunkon további forrásokat talál, amelyek segítséget nyújthatnak iskolai közösségének.

HIVATKOZÁSOK

Berger, E., Carroll, M., Maybery, D. & Harrison, D. (2018). Disaster Impacts on Students and Staff from a Specialist, Trauma-Informed Australian School. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 11, 521–530. doi: 10.1007/s40653-018-0228-6

Bloom, S. L. (1997). *Creating sanctuary: Toward the evolution of sane societies*. Psychology Press.

Brymer M., Taylor, M., Escudero, P., Jacobs, A., Kronenberg, M., Macy, R., Mock, L., Payne, L., Pynoos, R., & Vogel, J. (2012). *Psychological First Aid for schools: Field operations guide, 2nd Edition*. Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network.

Cohen, J., Goodman, R., Kliethermes, M. D., & Epstein, C. (2020). *Helping Children with Traumatic Separation or Traumatic Grief Related to COVID-19*. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

Cotman, C. W., Berchtold, N. C. & Christie, L. A. (2007). Exercise builds brain health: key roles of Growth factor cascades and inflammation. *Trends Neurosci*; 30(9):464-72. doi: 10.1016/j.tins.2007.06.011

Gerrard, B., Girault, E., Appleton, V. Giraudo, S., and Linville Shaffer, S. (2020). *Disastershock: How to cope with the emotional stress of a major disaster*. Stuart, FL: Institute for School- Based Family Counseling. Retrieved from <https://www.disastershock.com/download>

Halladay Goldman, J., Danna, L., Maze, J. W., Pickens, I. B., & Ake III, G. S. (2020). *Trauma Informed School Strategies during COVID-19*. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

Hunter, M. R., Gillespie, B. W. & Chen, S.Y. (2019). Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 10:722. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00722

Jaycox, L. H., Morse, L. K., Tanielian, T. & Stein, B. D. (2006). *How Schools Can Help Students Recover from Traumatic Experiences*. Santa Monica, CA: RAND Corporation.

Mooney, M., Tarrant, R., Paton, D., Johal, S., & Johnston, D. (2017). Getting through: Children's effective coping and adaptation in the context of the Canterbury, New Zealand, Earthquakes of 2010-2012. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 21(1), 19-30.

National Child Traumatic Stress Network, Schools Committee. (2017). *Creating, supporting, and sustaining trauma-informed schools: A system framework*. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

Pfefferbaum, B., Pfefferbaum, R. L. & Van Horn, R. L. (2018). Involving children in disaster risk reduction: the importance of participation. *European Journal of Psychotraumatology*, 9:2, 1425577. doi:10.1080/20008198.2018.1425577

Pfefferbaum, B., Sweeton, J. L., Newman, E., Varma, V., Nitiéma, P., Shaw, J. A., Chrisman, A. K. & Noffsinger, M. A. (2014). Child disaster mental health interventions, part I, *Disaster Health*, 2:1, 46-57. doi: 10.4161/dish.27534

Pfefferbaum, B., Sweeton, J. L., Newman, E., Varma, V., Nitiéma, P., Shaw, J. A., Chrisman, A. K. & Noffsinger, M. A. (2014). Child disaster mental health interventions, part II, *Disaster Health*, 2:1, 58-67. doi: 10.4161/dish.27535

Rechtschaffen, D. (2014). *The Way of Mindful Education: Cultivating Well-Being in Teachers and Students*. US, New York: WW Norton & Co.

Tambling, R. R., Tomkunas, A. J., Russell, B. S., Horton, A. L., & Hutchison, M. (2020). Thematic analysis of parent–child conversations about COVID-19: “Playing It Safe”. *Journal of Child and Family Studies*,30, 1-13.

Tobin, J. (2019, June 19). *Educational continuity: The role of schools in facilitating disaster recovery*. Natural Hazards Center. Retrieved from <https://hazards.colorado.edu/news/research-counts/educational-continuity-the-role-of-schools-in-facilitating-disaster-recovery>

Yanev, P., & Thompson, A. C. (2009). *Peace of mind in earthquake country: How to save your home, business, and life*. Chronicle Books.

Wisner, B., Paton, D., Alisic, E., Eastwood, O., Shreve, C., & Fordham, M. (2018). Communication with children and families about disaster: reviewing multi-disciplinary literature 2015–2017. *Current psychiatry reports*, 20(9), 1-9.

Appendix 1: Studies on the Calming Role School Personnel Have on Children Coping with Disasters and Trauma

Alisic, E., Bus, M., Dulack, W., Pennings, L. & Splinter, J. (2012). Teachers' experiences supporting children after traumatic exposure. *Journal of Traumatic Stress*. 25 (1), 98-101.

Berger, R., Gelkopf, M. (2009). School-based intervention for the treatment of tsunami-related distress in children: A quasi-randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 78, 364-371.

Jaycox, L.H., Morse, L.K., Tanielian, T., & Stein, B.D. (2006). How Schools Can Help Students Recover from Traumatic Experiences: A Tool Kit for Supporting Long-Term Recovery. Santa Monica, CA: RAND Corporation. Retrieved from http://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/technical_reports/2006/RAND_TR413.pdf.

Johnson, V. & Ronan, K. (2014). Classroom responses of New Zealand school teachers following the 2011 Christchurch earthquake. *Natural Hazards* 72(2):1075-1092

Le Brocque, R., De Young, A., Montague, G., Pocock, S., March, S., Triggell, N., Rabaa, C. & Kenardy, J. (2017). Schools and natural disaster recovery: The unique and vital role that teachers and education professionals play in ensuring the mental health of students following natural disasters. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27 (1), 1-23.

Minahan, Jesica (2019). Trauma-Informed Teaching Strategies. *Educational Leadership*. 77 (2), 30-35.

Ophir, Y., Rosenberg, H., Asterhan, C. & Schwarz, B. (2016). In times of war, adolescents do not fall silent: Teacher - student social network communication in wartime. *Journal of Adolescence*. 46, 98-106.

Plumb, J., Bush, K. & Kersevich, S. (2016). Trauma-sensitive schools: An evidence-based approach. *School Social Work Journal*. 40 (2), 37-60.

Stevens, J.E. (2012, Jun 26). Trauma-sensitive schools are better schools. *Huffington Post*. Retrieved from http://www.huffingtonpost.com/jane-ellen-stevens/trauma-sensitive-schools_b_1625924.html.

Teaching Tolerance Staff (2020). A trauma-informed approach to teaching through coronavirus. Retrieved from <https://www.tolerance.org/magazine/a-trauma-informed-approach-to-teaching-through-coronavirus>

Wisconsin Department of Public Instruction (2013). Mental Health: Creating Trauma-Sensitive Schools to Improve Learning: A Response to Intervention (RtI) Model. Retrieved from http://sspwi.dpi.wi.gov/sspwi_mhtrauma.

Wolmer, L., Hamiel, D. & Laor, N. (2011). Preventing children's posttraumatic stress after disaster with teacher-based intervention: A controlled study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 50 (4), 340-348.

Zhu, Z., Wang, R., Kao, H., Zong, Y., Liu, Z., Tang, S., Xu, M., Liu, I. & Lam, S. (2014). Effect of calligraphy training on hyperarousal symptoms for childhood survivors of the 2008 China earthquakes. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. 10, 977-985.

Disastershock Educator Collaboration Team Szerzők

Bevezetés: Az iskolák kritikus szerepe a katasztrófák kezelésében

Karen Buchanan, EdD School of Education, George Fox University, Oregon, USA
Thomas Buchanan, EdD School of Education, George Fox University, Oregon, USA

1. rész Megküzdési stratégiák az iskolai személyzet számára

Hogyan ismerjük fel, ha az iskolai személyzet stresszes

Suzanne Giraudo, PhD Klinikai igazgató California Pacific Medical Center Gyermekgyógyászati Osztály Gyermekfejlesztési Központ, San Francisco, Kalifornia, USA

*Miért fontos a tanári öngondoskodás?**

Justin Kenardy, PhD, emeritus professzor, Pszichológiai Iskola, Egészség- és Magatartástudományi Kar, Queenslandi Egyetem, Brisbane, Ausztrália

Alexandra De Young, PhD., Pszichológiai Iskola, Egészség- és Magatartástudományi Kar, Queenslandi Egyetem, Brisbane, Ausztrália

Robyne Le Brocque, PhD, Ápolási, Szülészeti és Szociális Munka Iskola, Egészség- és Magatartástudományi Kar, Queenslandi Egyetem, Brisbane, Ausztrália

Rod Marsh, PhD, Queensland Brain Institute, University of Queensland, Brisbane, Ausztrália

10 módszer az iskolai személyzet számára a katasztrófa stresszel való megbirkózásra

Brian Gerrard, PhD tudományos igazgató, Western Institute for Social Research, Berkeley, Kalifornia, USA

2. rész Megküzdési stratégiák a diákok számára

Hogyan ismerjük fel, ha a diákok stresszesek

Suzanne Giraudo, PhD Klinikai igazgató California Pacific Medical Center Gyermekgyógyászati Osztály Gyermekfejlesztési Központ, San Francisco, Kalifornia, USA

Tanítási stratégiák a tanulói stressz csökkentésére

Celina Korzeniowski, PhD, Argentin Nemzeti Tudományos és Műszaki Kutatási Tanács (CONICET-Argentína) és Pszichológiai Kar, Aconcagua Egyetem, Mendoza, Argentína.

*Osztálytermi elvárások és irányítás katasztrófa esetén**

Justin Kenardy, PhD, emeritus professzor, Pszichológiai Iskola, Egészség- és Magatartástudományi Kar, Queenslandi Egyetem, Brisbane, Ausztrália

Alexandra De Young, PhD., Pszichológiai Iskola, Egészség- és Magatartástudományi Kar, Queenslandi Egyetem, Brisbane, Ausztrália

Robyne Le Brocque, PhD, Ápolási, Szülészeti és Szociális Munka Iskola, Egészség- és Magatartástudományi Kar, Queenslandi Egyetem, Brisbane, Ausztrália

Rod Marsh, PhD, Queensland Brain Institute, University of Queensland, Brisbane, Ausztrália

Hogyan használhatják a tanárok az expresszív művészeteket a diákok boldogulásának segítésére?

Bridget Steed, MA, LMHC Mentális egészségügyi tanácsadó, Oregon, USA

Az iskolás gyermekek mint a katasztrófaválság leküzdésének erőforrásai

Masamine Jimba, MD, Közösségi és Globális Egészségügyi Tanszék, Orvosi Egyetem, Tokiói Egyetem, Tokió, Japán

Hogyan használ a traumával kapcsolatos információkkal rendelkező iskola a tanulóknak

Toni Nemia, MA, LMFT Ügyvezető igazgató, Center for Child & Family Development, Western Institute for Social Research, Berkeley, Kalifornia; A San Francisco Unified School District nyugalmazott tanára, San Francisco, Kalifornia, USA

3. rész Megküzdési stratégiák az iskola-család közösség számára

Hogyan segíthetik elő az igazgatók a kommunikációt és a kapcsolatteremtést katasztrófa idején?

Judy Giampaoli, LMFT, Lately: Igazgató: Francisco Middle School, San Francisco; tag: Gyermekek- és Családfejlesztési Központ, Western Institute for Social Research, Berkeley, Kalifornia, USA.

Hogyan támogathatják a tanárok a családokat katasztrófa idején?

Nurit Kaplan Toren, PhD, Oranim Akadémiai Oktatási Főiskola, Felsőfokú Tanulmányok és Oktatás, Haifai Egyetem, Izrael

Jaffa Weiss, M.Ed, volt középiskolai igazgató, Izrael

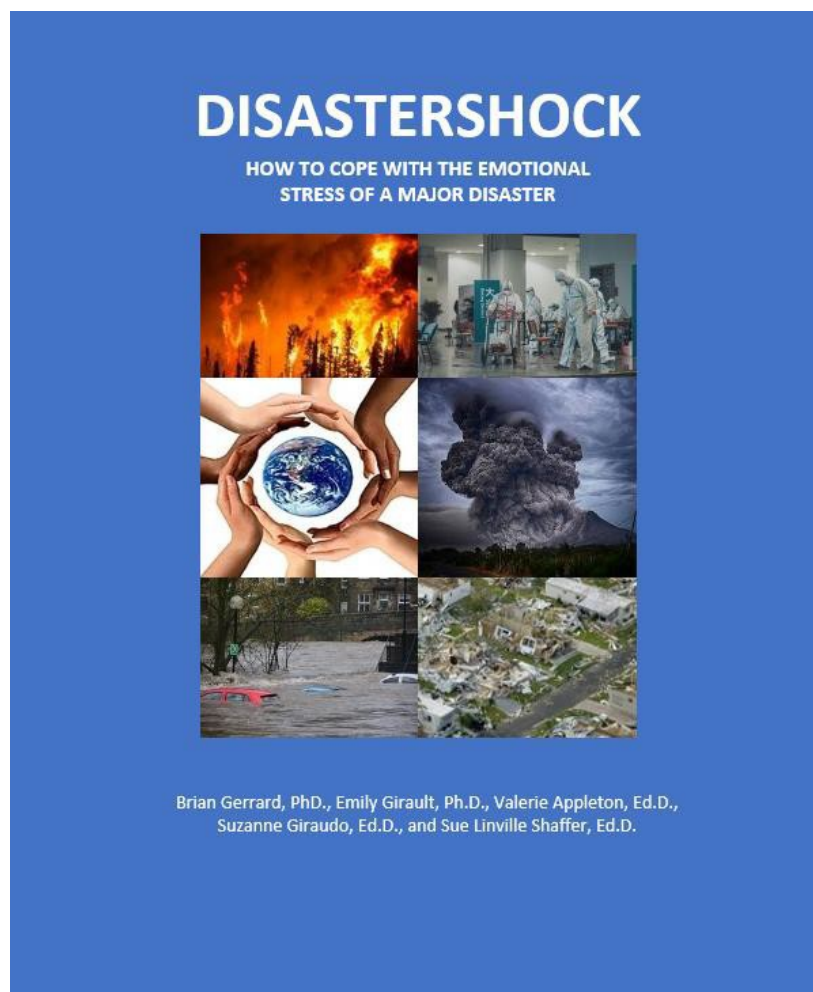
* Újranyomtatva és átdolgozva az alábbi forrásból származó engedéllyel

Gyermekkori traumareakciók: A guide for Educators from Preschool to Year 12, by Kenardy, J.A., De Young, A., Le Brocque, R., & March, S. 2011, Brisbane, Australia. Centre of National Research on Disability and Rehabilitation Medicine, University of Queensland.

Magyar nyelvre fordította: Szabó Éva, tanár, pasztorálpszichológus, ösztöndíjas Ph.D hallgató, Babes-Bolyai Tudományegyetem, Ökumené Doktori Iskola, Kolozsvár, Románia

Ha visszajelzést szeretne adni nekünk a könyvünkről, azt nagyon megköszönnénk. Kérjük, küldje el észrevételeit és javaslatait az alábbi címre:
Dr. Brian Gerrard gerrardba@outlook.com

További olvasmányok a szülők és a gyermekekkel dolgozó felnőttek számára:



Elérhető a KOBO-n, az Amazonon, és ingyenesen letölthető 26 nyelvű, köztük magyar fordításban is a disastershock.com oldalon.