

Back in school after COVID-19



June 2020

Psychosocial Centre

 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Back in school after COVID-19

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

c/o Danish Red Cross

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Editors: Despina Constandinides, Ea Suzanne Akasha

Front page photo: Noemi Monu

Please contact the PS Centre should you wish to translate or adapt any part of *Back in school after COVID-19*.

Suggested citation: *Back in school after COVID-19*. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2020.

Back in School after COVID-19 is adapted from *I skole efter Corona* from Danish Red Cross. We would like to thank Danish Red Cross for their permission to adapt *I skole efter Corona*. Editor Lene Vendelbo, Anne Marie Thirup Christensen, consultant, Jon Skråntskov, illustrator, and Tina Schembecker, graphic designer. *I skole efter Corona* is supported by the Novo Nordisk Foundation.

The IFRC Reference Centre for Psychosocial Support is hosted by the Danish Red Cross.

We would like to thank the Danish Red Cross and the Danish Ministry of Foreign Affairs for their support in the publication of these.

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida

Back in school after COVID-19

June 2020

CONTENTS

Introduction	5
Running sessions in schools, clubs, sport and leisure activities.....	5
Learning outcomes	5
Duration & adaptation.....	6
Age group six to nine	7
Introduction.....	7
How have you been doing?	7
Good health practices.....	8
Virus free school.....	8
Our rules to keep a virus free school.....	9
Helping others	10
Heroes	11
Ending the session	11
Age group ten to 14.....	13
Introduction.....	13
Welcome back	13
The emotional impact of a health crisis	13
A day in Coronaland.....	15
Be social - and keep physical distance	16
Help others and be a good friend	17
Ending the session	18
Age group 15 and above	20
Introduction.....	20
How have you been doing?	20
Identifying emotions and reactions	20
Useful routines	22
Learning and moving forward.....	23
Ending the session	23
Resources	25

Introduction

All over the world children have been exposed to challenges and experiences never encountered before. The COVID-19 pandemic has affected children's daily lives, and many of them stayed at home in lockdown for longer periods of time. Schools closed abruptly in some countries, and some children were home schooled or attended on-line schooling, whilst other children had access to only minimal education during the lockdown.

Children, as everyone else, had to learn to maintain physical distance, wash hands, use hand sanitizer and they were socially isolated from their teachers, class mates and friends. For some, the time out of school have been pleasant and they may have enjoyed the opportunity to spend more time in the presence of their caregivers. At the same time, they may have been missing friends and the options to play and go outside. For others, the time in lockdown have been very difficult as their caregivers could have lost their jobs, property, access to services or been very affected psychologically. An increase in domestic violence and child abuse has been reported around the world. Some children witnessed family members being ill with coronavirus, and have lost loved ones and they may not have been able to say their goodbyes nor attend the burial or funeral ceremonies.

Each child will have experienced the pandemic in his or her own way. When welcoming children back into schools, clubs or other activities, it is important to be aware that they will have experienced different emotions and reactions during COVID-19. Therefore, it shouldn't be assumed that they have been affected in the same manner. The experiences of a child will depend upon their age, understanding, social environment and context and whether the child received stable and sufficient support during the lockdown.

The sessions facilitate the adjustment and return to school, clubs, sport and leisure activities and will assist children in reflecting on their experiences of the pandemic and the skills acquired going through these experiences. The sessions are tailored to fit different age groups and there is the choice of carrying out full sessions or to adapt them to the context.

Running sessions in schools, clubs, sport and leisure activities

The materials can be used in schools that re-open and welcome children back again. The sessions can also be a way to ease the way back into any kind of social learning environment. Thus they can be adapted and activities carried out in sports clubs, social clubs, all types of leisure activities or group meetings in a community centre.

When using the materials, exchange the words teacher and class for what is suitable in the context where the sessions or activities are used. The sessions can be facilitated by a teacher, coach, trainer or by Red Cross Red Crescent staff or volunteers. If used by Red Cross Red Crescent staff or volunteers, they must be familiar with the Minimum Standards of Child Protection in Humanitarian Action from The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, and the International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Child Protection and Protection from Sexual Exploitation and Abuse (PSEA) policies¹.

Learning outcomes

The age groups and the learning outcomes mentioned below are indicative, as children, their development, capacity, environment and pedagogy used in a given setting will differ.

At the end of the sessions children are expected to:

1 alliancecpha.org and ifrc.org

Возрастная группа 6-9 лет:

- Уметь размышлять о своем опыте во время COVID-19
- Изучить здоровые привычки и способы защиты от вируса в школе или дома.
- Создавать правила социального поведения
- Получить знания о том, как помочь тому, кто нуждается в поддержке

Возрастная группа 10-14 лет:

- Уметь размышлять о своих трудностях и опыте во время COVID-19
- Изучить эмоциональные реакции на кризис, связанный со здоровьем
- Уметь определить свои собственные эмоциональные реакции
- Узнать о пользе полезных привычек
- Уметь оказать эмоциональную поддержку

Возрастная группа 15 и выше:

- Уметь размышлять о своих трудностях и том, опыте во время COVID-19
- Уметь определить свои собственные эмоциональные реакции
- Получить знания о том, как быть здоровым, поддерживая распорядок дня и привычки
- Изучить новые правила здорового образа жизни в школе

Продолжительность и адаптация

Каждое занятие длится примерно 90 минут или может быть разделено на более короткие уроки. Любые упражнения можно адаптировать и использовать в соответствии с потребностями и контекстом.

Возрастная группа 6-9 лет

Продолжительность: Общее время занятия - 90 минут. Сеанс можно разделить на несколько частей в зависимости от доступного времени и обстановки.

Материалы: Бумажный флипчарт, краски, цветные постеры «Будь хорошим другом», ручки или карандаши, небольшие листочки для заметок и специальные поздравительные карточки «Ты герой».

Введение

На начальном этапе учитель должен оценить, что дети знают о пандемии. Это позволит ему исправить неправильные представления о коронавирусе. Поэтому перед занятием учителю рекомендуется зайти на веб-страницу ВОЗ «Разрушители мифов» или на ее национальный аналог для получения правильной, актуальной информации. Учитель также получает представление о том, как пандемия повлияла на повседневную жизнь детей и сталкивался ли кто-то из класса с вирусом лицом к лицу. Помимо этого, вводная дискуссия затрагивает темы доброты и помогающего поведения, а также опыта, который дети получили, помогая другим.

Как у тебя дела?

Учитель мог бы начать занятие, сказав следующее: *Сегодняшнее занятие для того, чтобы поприветствовать вас во вновь открытой школе после пандемии коронавируса. Последние недели и месяцы отличались от нашей прежней жизни. Фактически, это было время, не похожее ни на что, что мы испытывали прежде.*

Мы прошли самоизоляцию, нам нужно было физически дистанцироваться от других людей, даже от тех, кого мы любим, и мы перестали ходить в школу. Это совершенно нормально и естественно, если кто-то нашел это очень трудным, а также если кто-то получал удовольствие и веселился в течение этого времени.

Важно проанализировать наш опыт с COVID-19 и узнать о тех изменениях, которые мы должны внести в нашу повседневную жизнь и о то, как мы теперь взаимодействуем в школе.

Организуйте дискуссию в группе, где все дети смогут получить ответы на свои вопросы. Убедитесь, что у каждого есть возможность высказаться во время дискуссии, чтобы получить полную картину того, как дети справляются. Всё это поможет учителю определить, нуждается ли ребенок в дополнительной поддержке.

В первую очередь, расскажите пожалуйста, что у вас изменилось и произошло с тех пор, как мы виделись некоторое время назад:

- Что такое пандемия?
- Кто может мне сказать, почему школы были закрыты?
- Как долго были закрыты школы?
- Чем вы занимались, пока не были в школе?
- Как отличались дни во время самоизоляции от дней до неё?
- Заразился ли кто-то из ваших знакомых коронавирусом?

Хорошие практики в области здоровья

Во время изоляции многое изменилось. Что вы можете рассказать мне о том что вы делали, чтобы оставаться здоровым и не заразиться вирусом?

Соберите ответы детей, убедившись что они вспомнили следующие важные моменты:

- Соблюдать физическую дистанцию от других людей за исключением близких, членов семьи
- Часто мыть руки по 20 секунд или использовать дезинфицирующее средство
- Не прикасаться грязными руками к глазам, носу или рту
- Носить маску
- Поддерживать чистоту дома
- Хорошо питаться

Завершите список, выполнив упражнение:

Давайте сделаем упражнение, чтобы узнать, как долго длятся 20 секунд!

Пожалуйста, встаньте и закройте глаза. (Другой вариант-остаться сидеть и поднять руку). Я скажу «начинайте» и когда для вас пройдет 20 секунд, вы сядете (или опустите руку).

Начинайте!

- Как вы узнали, что прошло 20 секунд?
- Что вы делаете, чтобы мыть руки в течение 20 секунд?
- Когда следует мыть руки? (Убедитесь, что вы упомянули следующее: перед прикосновением к глазам, носу или рту, едой или прикосновением к пище, а также после чихания или кашля, походом в ванную и прикосновением или игрой с животным.)
- Может ли кто-нибудь показать мне, как правильно мыть руки ²

Школа без вируса

Материалы: Флипчарт или бумага формата А4, цветные карандаши или маркеры

Разделите детей на группы по три-четыре человека. Попросите их представить, что школа-это их замок, и они хотят защитить его от вируса. Как должен выглядеть защищенный замок/школа? Попросите группы нарисовать все, что символизирует школу без вируса.

Когда группы закончат рисовать, попросите их объяснить свою работу. Попросите одну из групп представить свой рисунок и спросите, есть ли у других групп что-то необходимое добавить, что еще не было упомянуто. Обсудите с классом, что с этого момента им стоит делать по-другому, чтобы сохранить школу без вируса.

Некоторые идеи:

- Поддерживать чистоту путем создания сменяемых “комитетов здоровья”, ответственных за поддержание чистоты в классе и/или на детской площадке.
- Назначить сменяющихся "инспекторов", которые отвечают за напоминание своим приятелям мыть руки в соответствии со школьными правилами.
- Часто проветривать в классе, для поддержания свежего воздуха в помещении.
- Выходить из класса на перемену.

Используйте это упражнение для обсуждения правил и предписаний, принятых органами здравоохранения и школой. Кто-то решил изменить расписание, чтобы у детей не было перемены в одно и то же время, а другие решили, что ученики будут носить маски в школе.

Зная, что в разных регионах и странах правила отличаются, дети могут поднять этот вопрос, и если так случится, объясните, что ситуация отличается от места к месту, от страны к стране, и что важно следовать правилам, установленным местными и национальными властями. Ведущий может спросить, есть ли у кого-нибудь в классе семья или друзья, живущие в других странах, и какова текущая ситуация в других странах, чтобы способствовать пониманию того, как распространяется и развивается пандемия.

В завершении, сообщите классу, что, принимая меры по предотвращению распространения вируса, они помогают защитить уязвимых, поэтому, соблюдение правил и положений является актом помощи другим.

Наши правила, чтобы сохранить школу без вируса

Материалы: Флипчарт или бумага формата А4, цветные карандаши или маркеры

Расскажите короткую историю, о ключевых советах по предотвращению распространения вируса в классе:

Адаму восемь лет. Он проснулся утром и собрался идти в школу. День начался как обычно, и, идя в школу, он с нетерпением ждал встречи с друзьями. По дороге в школу, он почувствовал себя немного больным - появилась головная боль и кашель. Когда Адам пришел в свой класс, он встретил Дану, которую не видел уже некоторое время. Он решил подойти поприветствовать ее, но начал чихать и кашлять.

Задайте следующие вопросы.

- Что теперь следует делать Адаму?

Убедитесь, что упомянуто следующее:

- Адам должен чихать или кашлять в салфетку или прикрывать рот и нос своим локтем
- Если Адам использует салфетку, он должен выбросить ее в мусорное ведро
- Он не должен подходить и пожимать руку Дана
- Он должен мыть руки или использовать дезинфицирующее средство
- Он должен соблюдать физическую дистанцию с другими людьми
- Он должен объяснить учителю, что плохо себя чувствует, и спросить, что ему делать

Что же делать Дана?

Убедитесь, что упомянуто следующее:

- Дана ни в коем случае не должна пожимать Адаму руку или прикасаться к нему
- Она должна соблюдать физическую дистанцию с ним
- Остаться любезной. Дана может спросить Адама, не нужно ли ему чего-нибудь, например воды, салфеток и т. д.

В завершении объясните, что это очень хороший совет, которому все в классе должны следовать. Это предотвращает распространение не только коронавируса, но и других вирусов в школе.

Основные советы, которым все должны следовать, запишите на большом листе бумаги и повесьте на стену. Дети также могут самостоятельно отметить эти правила в своих блокнотах, так как это способствует запоминанию улучшает моторику.

Материалы: Плакат, напечатанный в формате А3 предпочтительно в цвете, ручки или карандаши

Представьте следующее упражнение: *Теперь мы поговорим о том, что же хорошего произошло во время COVID-19. Хотя многие и испытывали трудности в течении этого времени по разным причинам, они также могли помогать другим или получать помощь сами. Когда наступают трудные времена или мы оказываемся в затруднительном положении, нам всем нужна помощь других людей. За время в самоизоляции, многие, в том числе и дети, проявляли доброту и помогли другим самыми разными способами.*

- Вы знаете кого-нибудь, кто помогал другим во время эпидемии?
- Помогали ли вы или кто-то из членов вашей семьи или ваших друзей другим людям?
- Видели ли вы примеры помогающего поведения по телевидению или в социальных сетях?

Поделитесь примерами помогающего поведения или мероприятий, побудив класс высказаться и поделиться своими собственными примерами. Обязательно приведите примеры мероприятий со стороны семей, соседей и местного сообщества.

- Члены семьи помогли своим соседям
- Дети помогли своим родителям в работе по дому
- Некоторые пожилые люди и те, кто находился на карантине и жил один, нуждались в помощи в покупке продуктов и получении лекарств. Молодые волонтеры помогли этим людям получить то, что им было нужно.
- Некоторые люди потеряли работу и не имели достаточно денег, чтобы купить необходимые вещи. Во всем мире существуют общественные организации занимающиеся сбором пожертвований, для помощи им.
- Музыканты бесплатно публиковали песни для всех желающих
- Музеи и библиотеки предоставили свободный доступ к своим виртуальным коллекциям

После того как дети поделятся своими примерами, их можно попросить разбиться на пары и обменяться историями о том, как они помогали другим людям. Спросите:

- *Что вы сделали, чтобы быть добрым и помогать другим?*

Если дети нуждаются в содействии, задавайте следующие вопросы:

- *Кто-нибудь из вас звонил бабушке с дедушкой или другим членам семьи?*
- *Вы выполняли какие-либо поручения?*
- *Кто-нибудь помогал на кухне, выносил мусор или помогал накрывать на стол?*
- *Вы играли с братьями и сестрами, хотя и хотели побыть наедине?*
- *Может ли кто-нибудь сказать мне, каково это-быть добрым или помогать другим?*

Завершите дискуссию словами: *доброта заставляет нас чувствовать себя хорошо и делает счастливыми. Это также полезно для здоровья и помогает нам чувствовать себя лучше и спокойнее, если мы расстроены.*

Послушайте следующую историю и постарайтесь рассказать мне побольше о доброте

Дана была дома и грустила, потому что потеряла свою любимую игрушку. Ее пожилая соседка позвонила матери Даны и спросила, может ли Дана прийти и помочь ей приготовить овощи к обеду. Дана было так грустно, что она не хотела идти к соседке помогать. Однако, мама уговорила ее пойти и помочь. Дана неохотно пошла готовить овощи. Соседка была очень благодарна, и, видя ее благодарность, настроение Даны изменилось, она тоже обрадовалась, и она больше не переживала о своей потерянной игрушке.

- *Как вы думаете, почему настроение Даны так сильно изменилось, когда она помогла своей соседке??*
- *Вы когда-нибудь ощущали, как приятно быть добрым к другим и помогать людям?*

Хорошее отношение к другим может помочь нам чувствовать себя лучше, делает нас счастливее, даже когда нам грустно. А теперь представьте, что ваш друг не очень хорошо себя чувствует. Давайте подумаем о том, как вы можете проявить доброту и помочь своему другу. Подумайте о том, что вы можете сказать и сделать, чтобы показать ему, что переживаете за него и хотите помочь.

Покажите плакат, «Будьте хорошим другом» классу. Прочтите текст, если в классе есть дети, которые плохо читают, и продолжайте: *У меня есть плакат с некоторыми советами о том, как быть хорошим другом.*

- *Что вы думаете об этих советах?*
- *Хотите ли вы внести какие-либо дополнения?*

Добавьте любой другой хороший совет от класса на плакат

Герои

Materials: ручки или карандаши, маленькие бумажки для записок и поздравительные открытки ручной работы, с одной стороны которых написано "Ты наш герой", а другая сторона оставлена пустой. Карточки можно подготовить заранее или вместе с классом

Представьте упражнение: Дети, которые помогают другим и совершают добрые дела - это герои. Нам нужны герои, чтобы помочь нам на этом пути. Сейчас я раздам всем небольшие бумажки для записок. Пожалуйста, напишите "Спасибо" на небольшом листочке бумаги. На этой же бумажке напишите имя кого-нибудь из класса, кто был добр к вам.

Дайте классу время подумать и написать имена своих одноклассников.

Я соберу бумажки и выясню, кто же герои в этом классе.

Собирая благодарственные записки, посмотрите, у кого из детей их было много. Напишите имена на обратной стороне открыток «Ты-герой». Класс также может подписать свои имена на карточке или украсить ее маленькими рисунками. (Другие варианты-создать карточки для всего класса или попросить детей встать на расстоянии друг от друга и попросить каждого ребенка дать следующему ребенку в круге комплимент героя за то, что он делает: Ты герой, так как всегда....

Регулярно повторяйте это упражнение с поздравительной открыткой. Попросите детей написать несколько благодарственных записок и попросите их передавать «героям», когда они будут добры к ним. В конце каждого месяца можно собрать все записки и узнать кто является Героем Доброты в этом месяце. Ребенка можно наградить именной поздравительной открыткой.

Завершение занятия:

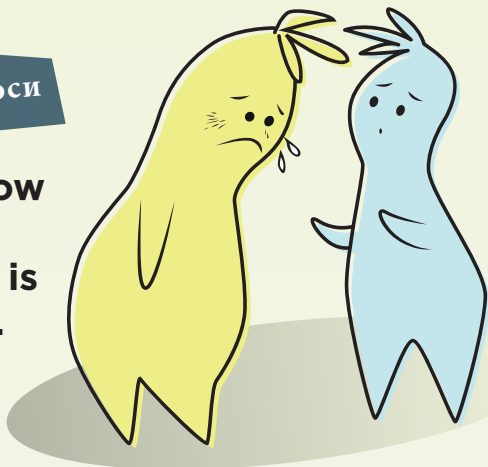
Спросите об основных вещах, которые они узнали во время урока

- *Как мы можем защитить школу от болезней?*
- *Почему хорошо помогать другим?*
- *Как мы можем помочь друг другу в классе?*
- *Кто может привести примеры того, как это сделать?*

В завершении, спойте групповую песню или похлопайте всем за проявление активности в занятии.

Просто спроси

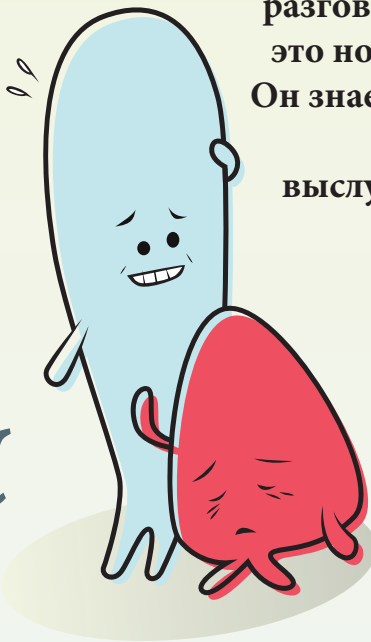
Ask how
your
friend is
doing.



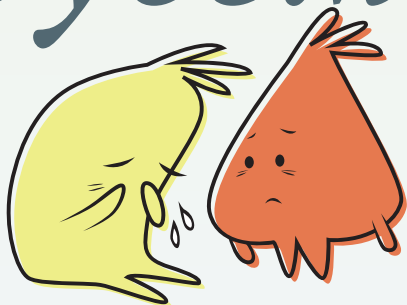
2.

Сказать НЕТ -
нормально

Если твой друг
не хочет
разговаривать -
это нормально.
Он знает, что ты
сможешь
выслушать его
позже



Будь хорошим другом



3.

Не бойся слёз

Не пугайся, если твой друг плачет.
Плакать – это нормально. Мы все
это делаем. Взрослые тоже плачут.

4.

Расскажи
взрослому

Если твой друг
расстроен – скажи об
этом взрослому



5.

Совет от класса

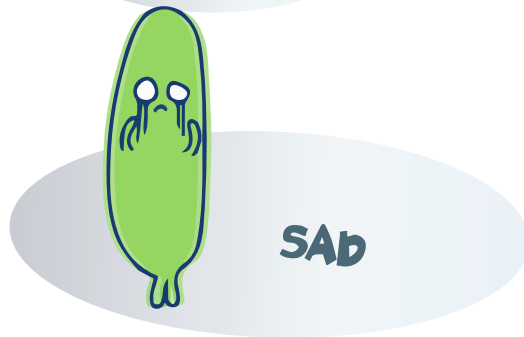
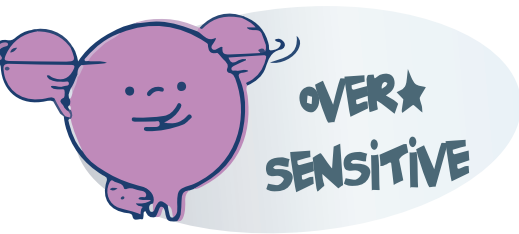
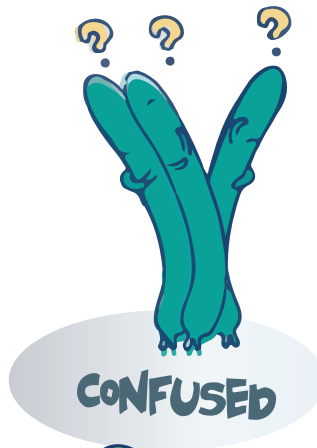
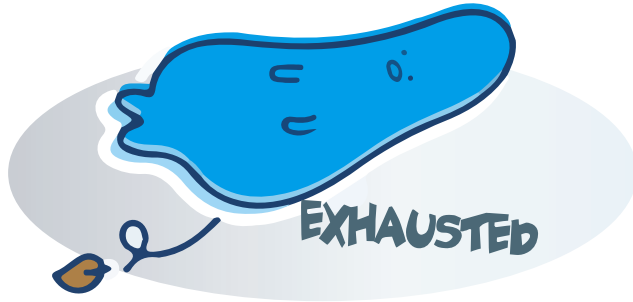
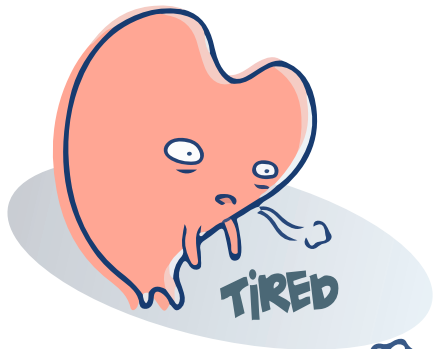


COVID-19

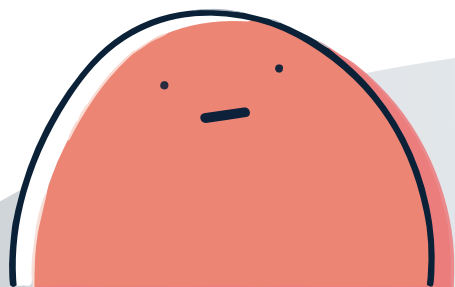
- *Что вы делали во время изоляции?*
- *Чего вам больше всего не хватало, пока вы не ходили в школу?*
- *Что вам больше всего понравилось в том, что вы не ходили в школу?*
- *Болели вы за время самоизоляции?*
- *Кто-нибудь из вашей семьи, людей, которых вы любите, знакомых болел во время самоизоляции?*
- *Кто-нибудь в вашей семье заботился о больных вирусом?*
- *Помогали ли вы или ваши родители другим людям, и если да, то как?*

Подведите итог сказанному таким образом, чтобы все обучающиеся чувствовали себя услышанными и выслушанными

Психологическое воздействие кризиса здоровья



How have you felt lately?



ways we have felt and reacted during this time. I will ask you to choose the figure from the poster that best describes how you felt at times during the lockdown. Think for a moment and cut out the figure when you know which figure you want to choose. Should you not be able to find a figure that represents the right emotion, you can write it on a post it or make a drawing that shows the feeling.

As an alternative, show the poster to the class and ask students to draw an emotional figure of their choice. If doing so, remind the class, that it is not a drawing competition, so they can draw the figure in any way they like.

Nominate two students to cluster similar figures, whilst ensuring they keep physical distance during the task. They can ask their classmates for advice on clustering, should they need this.

Next, look at the figures on the wall and summarize what is noticeable. It may become apparent which emotions were the most and least prevalent, if many had similar emotions or if any of the emotions were not experienced by anyone etc.

Mention, that all feelings are ok, there is no right or wrong feelings, and that there are individual differences in how we react as humans. Make sure that a student who may have chosen for example a least prevalent emotion does not feel judged or criticized in any way.

If time allows it, it is an option to discuss with the class if the emotions experienced changed over time. Were any of the emotions felt more in the beginning of the pandemic, other emotions more during and again others now the lockdown is over. Discuss how and why emotions change over time.

Initiate a discussion with the class about why it is good to identify what emotions we are feeling. Mention how knowing what goes on inside and being able to name an emotion makes a person calmer and that it becomes easier to know what to do and how to act.

End the exercise by saying: *When we live through challenging and stressful circumstances it is normal and natural to have a variety of unpleasant emotions. Challenging and stressful situations could be having to pass a difficult exam, changing schools, being separated from family members. In the case we have been discussing, it was a health crisis - be something totally unexpected and out of the ordinary, namely the coronavirus pandemic. Usually the difficult feelings related to an event will diminish and disappears when the event is over. If the feelings are too big to handle or they do not go away after some time when the pandemic is over, we need to ask the help from an adult or someone that can be trusted.*

A day in Coronaland

Materials: colours and papers

Divide the class into groups of four to five. Give them the task to discuss what a typical good day in lockdown during the coronavirus looked like. Next distribute paper and colours and ask the groups to make a drawing of a day in Coronaland.

- Ask the groups to explain their drawings to the rest of the class answering the question: *What made the good day in Coronaland good?*

After each presentation, students from other groups can ask questions or comment if they had similar days in Coronaland.

Next, ask the class to join the circle and initiate a plenary discussion by asking questions on the days in Coronaland and what was good outcomes of the time in Coronaland. Ensure each question is answered before moving on to the next.

- *What does it take for a day to be a good day?*

Make sure the following is mentioned e.g. having a routine, waking up, eating, and sleeping at a certain time, taking walks, playing with siblings, etc.

- *Have you done things that you did not do before the coronavirus pandemic that you liked?*
- *Is there anything you began doing in your days in Coronaland, which you wish to continue doing now that everyday life is going back to normal?*

Be social - and keep physical distance

Materials: none

Ask the group to get up and mingle with a distance. They should walk around the room or in an outside area in silence. Ask the class to ensure keeping the proper distance to their class mates when walking around. Give the following instructions:

- *When you pass a classmate, say hi or hello and keep on walking.*
- *When you have eye contact with someone else, say hi or hello and keep on walking.*
- *The next time you have eye contact say hello, move your right shoulder up and down and keep on walking.*
- *Say hello to the next person you have eye contact with and touch him or her lightly elbow to elbow. Continue greeting a couple of classmates in this way.*
- *Say hello to the next person you have eye contact with and greet each other by touching the feet. Keep on greeting a couple of people in this way.*
- *Say hello to the next mate and clap your hands softly. Keep on greeting a couple of others like this.*
- *Say hello in a loud voice to the next you meet and clap your hands loudly. Keep on greeting a couple of mates in the same way.*

Ask the class what they have learned from this exercise. After a couple of answers explain:

During the corona pandemic as well as when people are sick with a flu or similar viruses, we are all advised to keep physical distance from each other. The exercise is an example of how we need to find creative ways to greet each other without touching each other. Let us discuss how to maintain a disease-free school, what we need to adjust and how we need to behave to protect ourselves from any diseases in the future.

Some ideas:

- Clean the school by establishing rotating health committees that are responsible for keeping the classroom and playground clean.
- Appoint rotating 'inspectors' who is responsible for reminding their mates to wash their hands as per school rules.
- Open the classroom windows often to keep the fresh air flowing
- Go out of the classroom for the recess
- Find out smart ways of knowing the correct distance children need to keep from others
- Find nice ways to remind peers to stick to the rules.

Conduct a round of sharing ideas for social games and activities that can be played or carried out for example during recess while keeping physical distance. Gather a collection of ideas for in-door and out-door activities.

Help others and be a good friend

Materials: Poster *How to be a Good Friend* printed in A3 and preferably in colours. Write the questions on the board or a flipchart paper in advance of the session.

It is an option to use the exercise to discuss the rules and regulations the health authorities and school have put in place. Some authorities changed timings to avoid many having recess at the same time, others have decided, that children wear masks in school. Emphasize that it is important to follow the rules laid out by local or national authorities. By doing so, it is an act of kindness towards those that need to be protected from the virus, so following rules and regulations are ways of helping others.

Begin by giving the following introduction: *Now we want to talk about what went well during the COVID-19 pandemic. Different people were struggling during this time for different reasons. Can I ask some of you to give some examples of difficulties some may have had during the lockdown?*

- After some answers continue: *Thanks, as you mentioned many needed help from others to handle their difficulties such as (name some of what was mentioned), and many including children and teenagers showed kindness and helped in different ways.*

Divide the class into smaller groups and ask groups to discuss the following questions:

- Share examples of how someone you know showed kindness and helped others during the lockdown?
- What did they do?
- Did you yourself help others?
- What did you do? Did you do it on your own or were you helping together with others?
- Which examples have you heard or seen examples on tv or social media of people who helped others?

When the groups are done with their discussion, ask each group to share some example of kind and helpful actions.

When the groups have shared their example, ask in the plenary:

- *Think of a time you helped others. How does it feel to help others?*
- *What can we learn from this experience and keep on helping others in the future?*
- *Who can give examples on how?*

The class may find it difficult to answer the last question, and if so go directly to introducing the poster and discuss how to help others when they go through difficult time, or when they are upset. Ask the class:

- *What do you think of the advice?*
- *Do you need to add anything to the poster as a good piece of advice?*

Add the key points the class mentions to the poster.

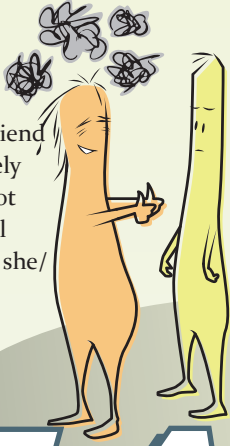
Ending the session

Ask what the class learned during the session. What are the most important things they would tell their families about the session.

End the session by singing a group song, or by clapping for themselves and their classmates for being active participants in the session.

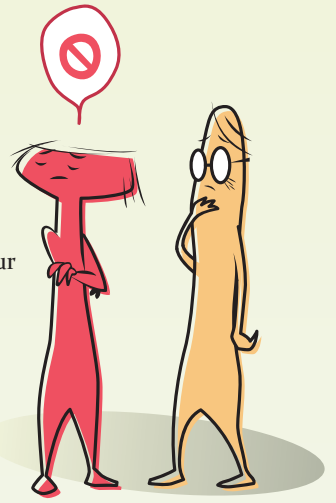
1. JUST ASK

Even if your friend looks absolutely fine, it does not mean they feel well. Ask how she/he is doing.



2. ACCEPT NO FOR AN ANSWER

If your friend does not want to talk, it is ok. It is always good to show your friend you are interested in how they feel. If your friend wishes to talk later he/she knows you will be listening.



1. BE A GOOD FRIEND

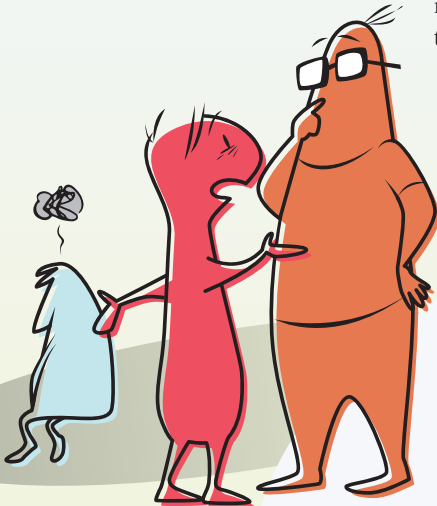


3. DO NOT LET TEARS SCARE YOU

If your friend is going to cry, then do not be afraid. It is human to cry; we all do that - adults do too...

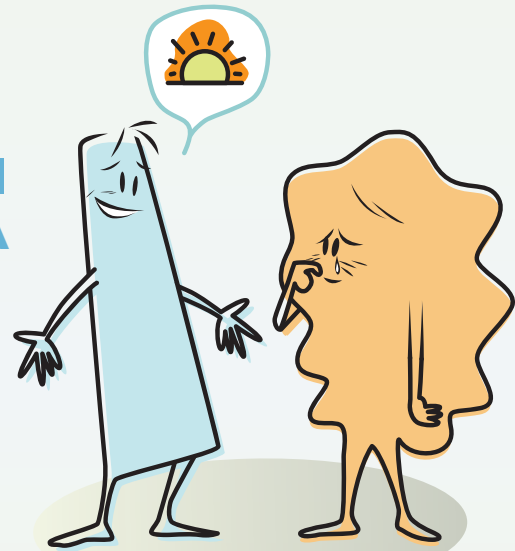
5. TALK TO AN ADULT

When you talk to a friend who is upset, and you feel that she/he needs further help or protection, consult an adult you trust or talk to a teacher.



4. AVOID DRAMA

If you are talking about difficult emotions your friend feels, remember to end the conversation in a good manner, i.e. something good they did to overcome those emotions. If you only talk about the drama, it will be difficult for your friend to move on.



6. CLASS' OWN ADVICE

Age group 15 and above

Duration: The total time for the session is 90 minutes. The session can be split into several sessions depending upon time available and the context.

Materials: sticky notes, pens, flipchart paper or a board, worksheet, pen, or pencils.

Introduction

The initial discussion is for the teacher to assess how the students have been doing. The teacher gets an insight into how the student's daily was affected and whether anyone in the class has experienced the virus at close hands. It is possible to gauge the student's understanding of the decisions of restrictions made during the virus. Finally, the initial discussion also brings in the themes of kindness and helping behaviours and which experience students have had helping others.

How have you been doing?

Ask participants to sit in a circle through the session. Introduce the session by saying the following: *Today's session welcomes you back in school. The last several weeks or months have been different and nothing like any of us have experienced before. We had to go through a lockdown that lasted xx weeks. The time out of school has impacted us in many ways: We needed to keep physically distant from others, from people we love, and we stopped going to school. We also had to learn to learn in new ways that were easy for some and more challenging for others.*

It is perfectly normal and natural in these circumstances to have been frustrated and felt stressed or worried about not learning enough. It is also normal to maybe have had fun and some may even have enjoyed time out of school. During today's session we will look at the stress reactions many may have had during the lockdown and how these reactions may change now the lockdown is over. It is important to reflect on the experiences during COVID-19 and find out what changes to our daily routines or the way we interact in school is needed. More...

Ask the following questions:

- *Has any of you been sick by the virus yourself?*
- *Was anyone you know infected with coronavirus?*
- *What have you been doing during the lockdown when not in school?*
- *What are the reasons the politicians decided to close schools?*
- *Do you know of anyone who had a hard time during the lockdown?*
- *How did you help those that needed help or had a hard time?*

Identifying emotions and reactions

Materials: sticky notes, pens, flipchart paper or a board.

Ask students to form pairs and distribute sticky notes to each pair. Allow them eight to 10 minutes to discuss common reactions or behaviors the pairs witnessed during COVID-19 and which reactions or behaviours they expect now the lockdown is over.

Instruct the pairs to agree on three common reactions or behaviours they witnessed in themselves or others during the lockdown and note them on the sticky notes. Only one reaction or behaviour noted on each note.

Ask the pairs to agree on three common emotions or behaviours they expect many to have now

the lockdown is over. One reaction or behaviour should be written on a separate note.

Divide the board/flipchart into two sections; one section is for the “during the lockdown” and the other section is for “after the lock down”. Ask the pairs to take turns to hang their sticky notes on the board or flipchart.

Ask the pairs to look at all the sticky notes. Ask if anything should be added and if there are any emotions or reactions that are missing?

Ask the pairs to organize the notes in the sequence they would commonly occur.

Begin a plenary discussion prompted by the following questions:

- *What are normal and natural reactions that will diminish or disappear when normal life is resumed?*
- *What are normal and natural reactions that will remain when normal life is resumed?*

Summarize the discussion: Some examples of reactions to the stress caused by COVID-19 were mentioned such as...

It is important to remember, that stress can be caused by any change and that the change can be positive or negative. Stress is an ordinary feature of everyday life and can be positive when it makes a person perform optimally e.g. at an exam and be negative when the demands exceed the resources of the individual. We talk mostly about stress as a reaction to demands that are too high or changes that are too much to handle. Following a huge challenging health crisis as COVID-19 there will be common signs of stress that are normal and natural reactions to an abnormal situation. Stress reactions will differ from person to person. Some of those stress reactions such as boredom, worry, fear, etc. can disappear as soon as people go back to their normal life or will decrease over time. If stress reactions are not managed properly it can seriously affect health, school work, friendships and other aspects of private life.

Ask:

- *Which positive ways have you witnessed so far in yourself in managing emotions and stress during the pandemic?*
- *Which positive ways have you witnessed so far in others in managing emotions and stress during the pandemic?*

Note the examples on a board of flipchart. Answers could include:

- Making a plan for days for example days in lockdown
- Talking to trusted others when feeling stressed, having worries or being concerned
- Getting exercise and going for walks (if possible to go outside)
- Sleeping and eating well
- Helping others
- Being kind to self
- Keeping in touch with friends using different ways
- Noticing what went well during each day
- Learning new hobbies
- Learning new skills or practicing new hobbies
- Being grateful for small and big good things
- Accepting the situation and making the best out of it

Continue by concluding: *These are some of the examples of how we can manage stress when challenged by difficult circumstances. We will continue with an exercise focusing on routines and how they are useful.*

Useful routines

One of the key practices which help us managing stress in a positive way is to maintain a daily routines and habits; waking up at a specific hour, eating at a specific time, learning and doing certain activities daily or weekly, and following a schedule. One of the causes of stress during COVID-19 is that the daily routines and habits were stopped and interrupted almost from one day to another and we needed to find new routines and habits. Let's talk about daily routines and the importance of them.

Ask the class:

- *How do you define a daily routine?*

Divide the group into three or four smaller groups. Instruct the groups to discuss the following:

- *How did your and your family's daily routines change during the lockdown?*

Give groups time to discuss, and next to prepare a sketch or roleplay demonstrating how their daily routine was affected by the lockdown. Ask the groups to show their sketch or roleplay to the rest of the class.

Lead a plenary discussion and ask the groups to give examples of the effect of COVID-19 on their daily routine, either from their discussion or from what they have witnessed from the sketches.

Ask the class:

- *Which changes in the routines were positive and which were negative.*
- *In which ways is having a daily routine a help for us as human beings?*

End the discussion by summarizing: Sometimes we are exposed to events or situations that are out of our hands which we can not control. If we take COVID-19 as an example, it interrupted our lives, and also our daily routines. We stopped waking up every morning, having to get ready to go to school, go to the park, do our own shopping etc. The changes made many feel that they lost control over their lives and it created uncertainty and some anxiety. Having a routine, such as, waking up at a certain hour, changing clothes even if not going out, having meals at a certain time, sleeping at regularly and at certain times, will help gain control over the things we can control. Having this sense of control, reduces the stress. When having a routine, we do not need to stress about what is important to do each and every day. Having a routine helps us prioritize what is important without having to think about what to do each and every minute of the day. It helps us finish a task and move to the next with no effort. It also increases our sense of security and stability.

Learning and moving forward

Materials: Worksheet, pens, or pencils

Distribute the worksheet and ask the class to fill it in thinking about what they have learned from the COVID-19 or another challenging experience.

When they are done, ask if they would like to share what have they learned about themselves and their plan for the future. Encourage students to only share their

challenging experiences if they feel comfortable doing so, if there is time enough to process reactions that may arise from sharing with others and time to wrap up and.

Ending the session

Ask the class if there is something else they want to share or add before you end the session.

Ask the class to discuss with the partner they had earlier and discuss the things they learned during the session.

End the session by singing a group song, or by clapping for themselves and their peers for being active in the session.

Reflecting on the past to help learn for the future

A difficult event in the past

How did I cope with it?

What did I learn about myself from this experience?

What will I keep doing or do differently if I face another challenging event?

Small goals for myself to cope better in the future

Resources

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

COVID-19 and MHPSS related resources can be found on the [IFRC Reference Centre for Psychosocial Support website](#) in different languages. An adaptable online PFA training for COVID-19 and a recorded version are available on the site.

- *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies.* 2018.
- *Psychological First Aid for Children – Training module 3.* 2018.
- *Different just like you. A psychosocial approach promoting the inclusion of persons with disabilities.* 2015.
- *Moving together. Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity.* 2014.

With Save the Children, Denmark

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

With World Vision International

- *Child Friendly Space at Home Activity Cards*
- *Operational Guidance for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings*
- *Activity Catalogue for Child Friendly Spaces in Humanitarian Settings.*

Inter-Agency Standing Committee resources

- *My hero is you – children's mental health and psychosocial needs during the COVID-19 outbreak.* 2020.
- *Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak version 1.5.* 2020.
- *Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders.*

Child Protection Cluster and MHPSS Collaborative for Children and Families

- *Communicating with Children about Death, and helping Children cope with Grief.* 2020.

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

c/o Danish Red Cross

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen Ø

www.pscentre.org

psychosocial.centre@ifrc.org

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center