

Ce vremuri! Noi!

Mariana Băran
Profesor în centre și cabinete de
asistență psihopedagogică la Colegiul
Național "M. Eliade" corp c + Școala
Gimnazială nr 9, Reșița, jud. Caraș-
Severin

ISOLATION WELL-BEING

- SHOWER
- MEDICATION
- DRINK WATER

- CLEAN ONE THING / SPACE
- TEND SOMETHING GROWING / LIVING

- BE MINDFULLY PRESENT TO...

 - A SOUND OR SONG
 - A SENSORY FEELING
 - SOMETHING YOU SEE
 - A SPIRITUAL PRACTICE

- REACH OUT TO A HUMAN OUTSIDE YOUR HOME
- DO ONE THING TO GET YOUR HEART RATE UP
- DO ONE THING YOU'LL BE GLAD YOU DID LATER
- DO ONE THING JUST BECAUSE YOU WANT TO
- GET IN AT LEAST ONE GOOD LAUGH

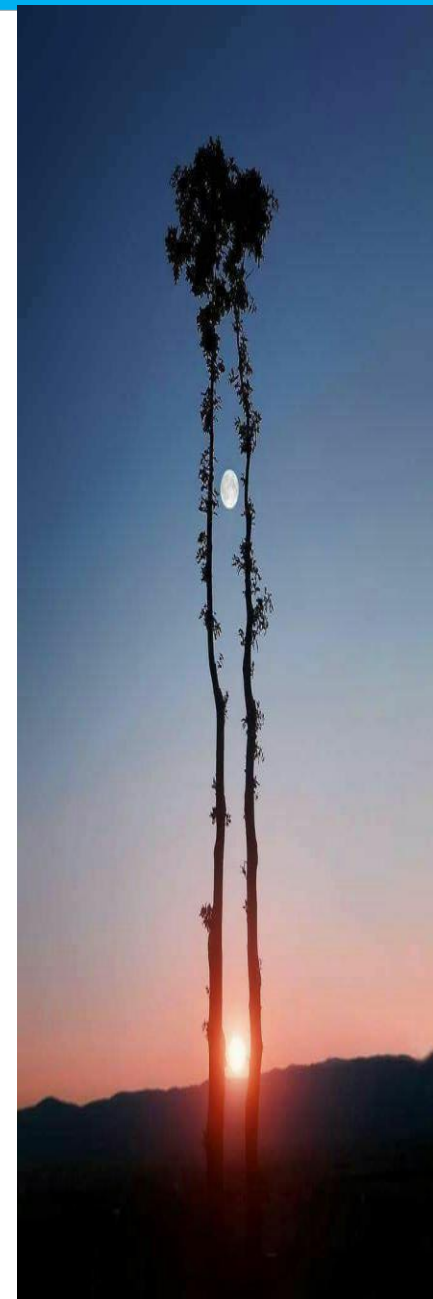
**Toți avem nevoie de multă forță
pentru a face față prezentului!**

Rutine!

Acum poți să vezi cât de importante sunt rutinele atât pentru tine cât și pentru ceilalți.

Doar că acum ești în casă împreună cu familia!

Am spus "familia"...Familia ta e unică! Așa cum ești și tu! Cea mai importantă persoană pentru tine, tu, pentru că ești unic/ă și irepetabil/ă și, de aceea, de neprețuit!



Și locul în care trăiești e unic!

Poate ți se pare prea mic, acum când toți sunt acasă...Așa a fost și până acum și îl numeai, cu atâtea emoții "acasă". E același "acasă" ca și până acum. Doar că ai timp să vezi mai bine!

Aici poți fi în siguranță!
Aici poți să te dezvolți!
Aici poți să-ți trăiești viața!



Pentru confortul fiecăruia din membrii familiei, trebuie create **RUTINE!**

Mai întâi, însă, ar trebui identificate
nevoile fiecărui membru de familie.

Apoi, este nevoie să fie plasate într-un
interval orar! (Ex: de la 10-12 este rândul
fratelui(sorei) mai mari să intre on-line pentru
școală)

Și nu trebuie neglijate de loc nevoile
"primare" ale fiecăruia dintre noi(ex: rândul la
baie, orele de masă, completarea listei de
cumpărături și cum sunt ele organizate,
programul de odihnă al fiecărui membru de
familie)



Răspunde la această întrebare: Cum stai cu timpul?

Am mai mult timp

Am la fel de mult timp

Am mai puțin timp

Acum, cea
mai mare
resursă pe
care o ai la
dispoziție este
timpul!



Da, ai timp să scrii, desenezi, filmezi, fotografiezi
un **jurnal** Asta ca să înțelegi, poate, mai

târziu ce s-a întâplat, cum a fost.

Da, ai timp să dezvolti o activitate
plăcută, un hobby!

Cântă! Cu vocea! La un
instrument! Sau la capace de oale sau
la tabla patului dar, Cântă!

Dansează! Fie că țeopi, fie că
înevei doi-trei pași dintr-un stil de dans
sau mai mult!

Învață! Din orice domeniu!
Motoare, croșetat, cultura porumbului,
creșterea viermilor de mătase! Cuvinte
dintr-o limbă străină- cinci pe zi...
Fixează acestea ca pe o **rutină** în
spațiu de timp, de ex. de la 16-17!
Chiar, ce-ai învățat să gătești? Știi să
pui haine la spălat?



APPRECIATE

BUILD
SOMETHING

CONNECT



DO WHAT IS
DIFFICULT

EXPLORE

FORGIVE

GATHER

HONOR



IGNORE
THE SKEPTICS

JUST BE

KNOW YOU
ARE LOVED

LISTEN

MAKE



NOURISH
BODY AND SOUL

OBSERVE

PLANT A
SEED

QUESTION

READ



STRETCH

TRY SOMETHING
NEW

UNPLUG

VOTE

WONDER



EXPRESS YOUR
GRATITUDE

SAY YES TO
ADVENTURE

GET ENOUGH
ZZZZZ

ÎNVAȚĂ!

Indiferent de prestația pe care ai avut-o la școală, acum este timp să transformi punctele slabe în puncte tari! Dacă nu știi cum să le identifice, îți stau la dispoziție: Baran Mariana pe facebook!

Păstrează-ți vie curiozitatea!



Ai "ratat" niște teme pe vremea când mergeai la școală? Ce-ar fi să încerci să le rezolvi, chiar dacă acum nu mai ești sub presiunea notei, doar așa, ca să arăți că poți!

Comunică! Vorbește în mod direct despre nevoile, dorințele și emoțiile tale!

Dă căutare pe google și citește sau cere-mi sprijinul pe mariana_mihalache@yahoo.com dacă nu înțelegi cum.

Ascultă pe cei din familie și arată-le că ai înțeles ce ți-au spus!



Respectă indicațiile date de autorități!

Altfel , singura persoană care se pune în PERICOL ești TU! Dar și cei dragi ție!



Spațiul virtual
trebuie menținut *safe*!
Fără cunoștințe noi,
persoane pe care nu le-
ai cunoscut înainte de
izolare, fără divulgarea
datelor, fără chat cu
persoane necunoscute!



Dacă ți-e prieten/ă,
dacă te iubește, nu-ți
va cere, nu va insista,
să riști contactul fizic,
distanța socială, nici
filme/filmări, care nu
sunt pentru tine!



Pentru părinți ...



mariana_mihalache@yahoo.com, Baran Mariana pe facebook!

Părinte! Fii calm și proactiv

„Părinții ar trebui să aibă o conversație calmă și proactivă cu copiii lor despre boala coronavirus (COVID-19) și rolul important pe care îl pot juca copiii în menținerea sănătății lor. Spuneți-le că este posibil ca dvs. sau copiii voștri

să începeți să simțiți simptome la un moment dat, care sunt adesea foarte asemănătoare cu răceala sau gripa comună și că nu este nevoie să se simtă înspăimântat de această posibilitate, ” recomandă dr. Damour. „Părinții ar trebui să-și încurajeze copiii să-i anunțe dacă nu se simt bine sau dacă se simt îngrijorați de virus, astfel încât părinții să poată fi de ajutor.”

„Adulții pot empatiza cu faptul că copiii se simt nervosi și îngrijorați de COVID-19. Asigură-ți copiii că boala din cauza infecției cu COVID-19 este în general ușoară, în special pentru copii și adulți tineri ”, spune ea. De asemenea, este important să ne amintim că multe dintre simptomele COVID-19 pot fi tratate. „De acolo, le putem aminti că există multe lucruri eficiente pe care le putem face pentru a ne păstra pe noi înșine și pe ceilalți în siguranță și pentru a ne simți într-un control mai bun al circumstanțelor noastre: spălați-vă frecvent mâinile, nu atingem fețele și ne implicăm în distanțarea socială. “

"Un alt lucru pe care îl putem face este să-i ajutăm să privească spre exterior. Așadar, să le spunem: „Ascultă, știu că vă simțiți cu adevărat nerăbdători să prindeți coronavirus, dar o parte din motivul pentru care vă rugăm să faceți toate aceste lucruri - spală-te pe mâini, pentru a rămâne acasă - asta este și modul în care avem grijă de membrii comunității noastre. Ne gândim și la oamenii din jurul nostru. “”

2. Ataşați activitățile voastre de o rutină

„Copiii au nevoie de structură. Punct. Și ceea ce trebuie să facem cu toții, foarte repede, este să inventăm structuri complet noi pentru a ne duce pe fiecare dintre noi în zilele noastre”, spune dr. Damour. „Aș recomanda cu tărie părinților să se asigure că există o programare a zilei - care poate include timpul de joacă unde un copil poate ajunge pe telefon și să se conecteze cu prietenii, dar ar trebui să aibă timp și timp fără tehnologie deoparte pentru a ajuta în jurul casei. Trebuie să ne gândim la ceea ce prețuim și trebuie să construim o structură care să reflecte asta. Va fi o mare ușurare pentru copiii noștri să aibă un sentiment al unei zile previzibile și un sentiment al momentului în care trebuie să lucreze și când se vor juca.”

Ea sugerează să te implici și pe copiii tăi. „Pentru copiii de 10 și 11 ani sau mai mari, aș ruga copilul să-l proiecteze. Dă-le un sentiment de tipuri de lucruri care ar trebui incluse în ziua lor și apoi lucrează cu ceea ce creează.” Când vine vorba de copii mai mici, „în funcție de cine îi supraveghează (îmi dau seama că nu toți părinții vor fi acasă pentru a face acest lucru) își structurează ziua astfel încât toate lucrurile care trebuie să se realizeze înainte de a se întâmpla orice altceva: toate din munca lor școlară și din toate treburile lor. Pentru unele familii, acest lucru la începutul zilei va funcționa cel mai bine pentru copii. Este posibil ca alte familii să poată merge bine să înceapă ziua puțin mai târziu după ce dormiți și savurezi micul dejun împreună în familie.” Pentru părinții care nu sunt capabili să își supravegheze copiii în timpul zilei, explorați împreună cu îngrijitorul dvs. modalități de a crea o structură care să funcționeze cel mai bine.

„Sprijiniți, așteptați și admiteți că sunt foarte tristi și foarte frustrați de pierderile pe care le jelesc.”

3. Lasa-ti copilul sa isi simta emotiile

Odată cu închiderea școlii, jocurile școlare, concertele, meciurile sportive și activitățile anulate sunt dezamăgiți de dispariția din cauza bolii coronavirusului (COVID-19). Primul sfat al doctorului Damour este să fie lăsați să fie triști. „În sfera vieții unui adolescent, acestea sunt pierderi majore. Acest lucru este mai mare pentru ei decât este pentru noi, deoarece îl măsurăm în funcție de viața și experiența noastră. Susțineți, așteptați și admiteți că sunt foarte tristi și foarte frustrați de pierderile pe care le jelesc.” În îndoială, empatia și sprijinul sunt calea de urmat.

4. Verificați cu ei despre ceea ce aud

Există o mulțime de dezinformări care circulă cu privire la boala coronavirus (COVID-19). „Aflați ce aude copilul dvs. sau ce cred ei că este adevărat. Nu este suficient să-i spui copilului tău fapte exacte, pentru că au aflat ceva inexact, dacă nu afli ce gândesc și abordează direct neînțelegerea, pot combina noile informații pe care le oferiți cu acele informații vechi pe care le au. Află ce știe deja copilul tău și pornește de acolo pentru a-i lua pe drumul cel bun. ”

Dacă au întrebări la care nu poți răspunde, în loc să ghicești, folosește-o ca ocazie pentru a explora împreună răspunsurile. Utilizați site-uri web ale unor organizații de încredere precum UNICEF și Organizația Mondială a Sănătății pentru surse de informații.

Mulți copii se confruntă cu bullying și abuz la școală sau online în jurul bolii coronavirus (COVID-19). Este important să știe copiii dvs. că sunteți mereu acolo pentru ei, dacă ar întâmpina intimidare. „Activarea persoanelor care aparțin este cea mai bună modalitate de a aborda orice tip de intimidare”, spune dr. Damour. „Copiii vizați nu trebuie să se confrunte cu bătași; mai degrabă ar trebui să-i încurajăm să apeleze la prieteni sau adulți pentru ajutor și sprijin. ”

5. Creați distrageri de bun venit

Când vine vorba de procesarea emoțiilor dificile, „luați-ți indicii de la copilul dvs. și gândiți-vă foarte mult la echilibru vorbind despre sentimente cu găsirea distragerilor și permiteți distrageri atunci când copiii au nevoie de ușurare de la a se simți foarte supărați”. Faceți o noapte de joc în familie la fiecare câteva zile sau gătiți mese împreună. Dr. Damour folosește timpul mesei pentru a face legătura cu fiicele ei. „Am decis că vom avea parte de o echipă de cină în fiecare seară. Îl amestecăm în perechi, astfel încât rotim cine este responsabil de a face cină pentru familie. ”

Cu adolescenții și ecranele lor, permiteți ceva libertate, dar nu un free-for-all. Dr. Damour sfătuiește să fii în față cu adolescentul tău și să spună că înțelegi că au mai mult timp pe mâinile lor, dar că nu va fi o idee bună să ai acces nelimitat la ecrane sau la social media. „Întrebați-vă adolescentul”, cum ar trebui să ne descurcăm? Vino cu o structură și arată-mi structura la care te gândești și atunci îți voi anunța ce cred eu. ”

6. Monitorizează-ți propriul comportament

„Părinții, desigur, sunt nerăbdători și copiii noștri vor lua semne emoționale de la noi”, explică dr. Damour. „I-aș ruga pe părinți să facă tot ce pot pentru a-și gestiona anxietatea în timpul lor și pentru a nu-și suprapune temerile cu copiii. Acest lucru poate conține emoții, care pot fi dificile uneori, mai ales dacă simt aceste emoții destul de intens. ”

Copiii se bazează pe părinții lor pentru a oferi un sentiment de siguranță . „[Este important ca] să ne amintim că sunt pasagerii în acest sens copiii și conducem mașina. Și, chiar dacă ne simțim anxioși, nu putem lăsa acest lucru să se simtă de către pasagerii pasageri“ sursa: UNESCO