



**Psiholog școlar Pătrana Georgeta Paula**

**Șc. Gim. Romulus Guga / Șc Gim .Nicolae Bălcescu**

Gestionarea psihoemoțională a elevilor în timpul pandemiei

- Pentru elevi
  - Vor trebui să știe că miliarde de oameni sunt în aceeași situație cu ei.
  - Să descopere emoțiile prin diferite activități ( desene, jocuri, fișe, filmulețe etc. ) prin care să reprezinte starea lor emoțională în această perioadă.
  - Stabilește –ți un scop pentru care să te trezești dimineața și în care să te implici activ.
  - Planifică-ți timpul pentru învățat, lecții, joacă ( în casă, afară după situații ).
  - Încearcă să înțelegi și comportamentele părinților.
  
- Pentru părinți
  - Fii atent ce vizionezi sau ce discuți în prezența copiilor tăi.
  - Este foarte important ca părinții să vorbească și să încurajeze copii, să vorbească despre emoțiile lor . Încurajează-ți copilul să pună întrebări și să îți împărtășească felul în care se simte.
  - Păriții vor fi cei care oferă în pandemie copiilor sentimentul de siguranță și protecție.
  - Părinții să încerce să își gestioneze anxietatea când sunt singuri, fără a transmite angostățile lor și copiilor.
  - Descoperă mici momente de fericire. Pune la îndemâna copiilor cât mai multe materiale creative.
  
- Pentru cadre didactice
  - Predarea lecțiilor exclusiv online necesită mult timp de acomodare și multă răbdare.
  - Pregătirea pentru lecții, adaptarea mesajelor și conținuturilor în dependență de vârstă, selectarea instrumentelor potrivite pentru clasă ,

colaborarea cu părinții, pregătirea tuturor materialelor , necesită multă răbdare și devotament.

- Încurajare, schimbarea regulilor, gândire critică în mediul online, toate sunt bine gândite de profesori cei care nu sunt de fapt nici medici, nici polițiști, nici informaticieni ,nici paznici online.
- Cheia este echilibru, abordarea optimă prin care să gestionăm cât mai bine toate riscurile și să colaborăm cât mai stâns.
- Monitorizarea elevilor, organizarea și planificarea orelor.

