



CENTRUL  
JUDEȚEAN  
DE RESURSE  
ȘI ASISTENȚĂ  
EDUCAȚIONALĂ  
VÂLCEA



INSPECTORATUL  
ȘCOLAR  
JUDEȚEAN  
VÂLCEA

Nr. 87/18.01.2021

Aprobat,  
Inspector Școlar General,  
Prof. Mihaela ANDREIANU



## „PROFESOR REZILIENT ÎN PANDEMIE”

### - MATERIAL SUPTOR PENTRU CADRELE DIDACTICE -

Trăim vremuri pe care majoritatea dintre noi nu le-am mai experimentat până acum. Stresul la care suntem expuși și trauma colectivă în fața acestei pandemii ne afectează pe toți, în moduri pe cât de diferite, pe atât de similare. Ce ne poate ajuta pe fiecare este dezvoltarea rezilienței.

În această perioadă, avem cu toții nevoie de sprijin, avem nevoie să fim conectați precum copacii prin rădăcinile lor, să ne susținem reciproc. Este necesară o rețea suport la nivel de județ care să cuprindă toți membrii educației: elevi, părinți, cadre didactice, consilieri școlari, inspectorii școlari. Avem misiunea de a continua învățarea și de a găsi strategii pentru a dezvolta abilitățile necesare susținerii învățării în pandemie.

Elevii sunt viitorul. Ei vor face multe alegeri în funcție de experiențele dobândite în școală, așadar să nu uităm că noi, profesorii, suntem repere umane fundamentale pentru ei. Școala suntem toți: profesori, elevi, părinți! Avem nevoie să fim un întreg, să ne susținem reciproc, să fim echilibrați pentru a ne adapta într-o manieră pozitivă la această situație dificilă, chiar amenințătoare. Traversăm o perioadă dificilă și este normal să simțim: nesiguranță, tensiune, tristețe, frustrare, furie, teamă. Este important să știm că nu suntem singuri și că provocările cu care ne confruntăm sunt împărțite de mulți semeni de-ai noștri.

Studiile arată că în această perioadă:

CREȘTE:

- stresul;
- anxietatea;
- depresia;
- dispoziția negativă;
- nesiguranță;
- adicțiile;
- timpul petrecut pe ecrane;
- vulnerabilitatea;
- conflictele.

DESCREȘTE:

- calitatea stilului de viață;



CENTRUL  
JUDEȚEAN  
DE RESURSE  
ȘI ASISTENȚĂ  
EDUCAȚIONALĂ  
VÂLCEA



INSPECTORATUL  
ȘCOLAR  
JUDEȚEAN  
VÂLCEA

- relaționarea sănătoasă prin contactul direct;
- motivația;
- concentrarea;
- angajamentul;
- echilibrul;
- sensul vieții;
- conectarea cu sine, cu ceilalți.

Intensitatea stresului crește, iar intervenția timpurie previne sau reduce probabilitatea agravării simptomelor. Stresul este răspunsul organismului la confruntarea cu situații și sarcini percepute ca fiind dificile, chiar amenințătoare.

Managementul stresului presupune:

- identificarea surselor de stres;
- conștientizarea reacțiilor la stres (emoționale, comportamentale, cognitive, fiziologice);
- dezvoltarea unor abilități de management al stresului: păstrarea viziunii de ansamblu, abilitatea de a spune "stop", recunoașterea și acceptarea schimbărilor, identificarea resurselor de suport disponibile, menținerea comunicării deschise;
- stabilirea și menținerea unui suport social adecvat, menținerea legăturilor, hrănirea relațiilor;
- dezvoltarea unui stil de viață sănătos: dieta sănătoasă, somn regulat, plimbări în aer liber, sport;
- creșterea stimei de sine, valorizarea resurselor, stabilirea unor priorități, a unor obiective realiste;
- managementul timpului;
- reducerea pe cât posibil a timpului petrecut pe ecrane; alternarea activităților sincron cu cele asincron și mixte;
- dezvoltarea inteligenței emoționale, gestionarea și exprimarea adecvată a emoțiilor;
- adaptarea emoțională: empatie și integrare.

Pentru a avea relații sănătoase cu cei din jur, avem nevoie să fim bine cu propria persoană, să avem grijă de nevoile noastre fizice, emoționale, mentale și spirituale, să echilibrăm aspectele negative cu activități pozitive, să descoperim ceva bun în fiecare zi, chiar dacă nu toate zilele sunt bune.

Pentru a fi în contact cu elevii, recomandăm:

- Să (re)stabilim legătura cu elevii și familia lor;
- Să ne informăm constant cu privire la starea lor emoțională, sănătatea lor, condițiile de învățare, chiar situația economică din familie;
- Să comunicăm direct cu elevii și părinții lor, să căutăm să colaborăm cu consilierii școlari pentru identificarea nevoilor de sprijin ale fiecărui elev;
- Să urmărim rezultatele învățării prin conturarea unor așteptări pozitive;
- Să susținem motivația pentru învățare, să susținem acel cadru necesar implicării active.

De asemenea, nu uităm să:

- Ne raportăm la mediul de învățare de acasă al fiecărui elev, dar și la personalitatea și particularitățile fiecărui elev;



CENTRUL  
JUDEȚEAN  
DE RESURSE  
ȘI ASISTENȚĂ  
EDUCAȚIONALĂ  
VÂLCEA



INSPECTORATUL  
ȘCOLAR  
JUDEȚEAN  
VÂLCEA

- Ne interesăm de accesul la resurse și materiale și oferim sprijin pentru a alege cel mai bun loc și crearea unui mediu optim de învățare;
- Sprijinim părinții pentru adaptarea mediului de acasă la școala online;
- Ne asigurăm că elevii pot utiliza în mod eficient învățarea digitală;
- Susținem elevii în stabilirea unor rutine sănătoase, adică activități planificate, timp special pentru învățare, dar și pentru relaxare și pentru odihnă;
- Le comunicăm elevilor așteptările despre competențele urmărite și ne concentrăm pe competențele formate în context digital;
- Dezvoltăm activități de învățare adaptate, urmărim competențele formate și acordăm constant feedback pozitiv, stimulăm feedback-ul reciproc între elevi;
- Ghidăm învățarea în funcție de achizițiile și interesele anterioare ale elevilor, implicând elevii în alegerea unor activități pe care le preferă;
- Orientăm învățarea în funcție de experiențele de viață ale elevilor;
- Urmărim împreună realizarea sarcinilor de lucru, încurajându-i să țină jurnale ale zilei.
- Facilităm învățarea în grup și împărtășirea experiențelor personale pentru a diminua sentimentul de izolare și singurătate;
- Creștem reziliența elevilor, capacitatea acestora de a se adapta într-o manieră pozitivă la situații nefavorabile.

Material realizat și adaptat după Laura Gunesch, Alina Crăciunescu și Unicef Learning Emergency Manual for Teacher

### Unde pot găsi suport atunci când am nevoie?

C.J.R.A.E. Vâlcea oferă suport elevilor, părinților, cadrelor didactice din județ.  
Poți contacta profesorul consilier din școala ta sau profesorii consilieri din C.J.A.P. Vâlcea.

<https://www.cjrae-valcea.ro/>  
[consiliere@cjrae-valcea.ro](mailto:consiliere@cjrae-valcea.ro)  
tel: 0772073529  
0250737292

Întocmit,

Prof. cons. șc. Claudia Bălțeanu – CJAP Vâlcea  
Prof. cons. șc. Andreea-Iuliana Lațiu – CJAP Vâlcea

Inspector școlar învățământ special,  
Prof. Mihaela-Larisa NIȚU

Director,  
Prof. Maria Georgescu

