



# RUCSAC PENTRU UREMURI DE CRIZĂ

## *Scoala de acasă, în tandem*

**Prof. Ruxandra Corodeanu**  
**Consilier școlar CJRAE Prahova**

Când vine vorba de un model general al emoționalității negative, știm că el vine dintr-o vulnerabilitate ereditară, niște trăsături de personalitate și mediul în care copilul se dezvoltă. Aceste aspecte pot duce la apariția stresului. Activarea fiziologică ce vine odată cu apariția stresului depinde de aceste elemente, în asociere cu un eveniment activator din viața copilului. Este esențial să înțelegem că mecanismele cognitive ale copiilor și adolescenților sunt cele care declanșează stresul, adică reacția emoțională, comportamentală și somatică. Explicându-le copiilor acest fenomen, îi putem ajuta să înțeleagă ce se întâmplă, iar a înțelege fenomenul din spatele reacției este primul pas spre schimbare. Altfel spus, situația și emoția sunt în continuare negative, dar ele sunt resimțite de copil ca fiind unele cărora acesta le poate face față. Copiii au nevoie de sprijinul unui adult pentru a înțelege și gestiona emoțiile și asta se întâmplă doar într-o relație în care aceștia se simt în siguranță, și anume relația copil-părinte.

Sunt trei aspecte esențiale pe care părinții e nevoie să le aibă în vedere, și anume:

**1. Ascultarea și prezența suportivă** - înainte de a asculta o soluție sau un sfat, copilul are nevoie să fie el însuși ascultat și înțeles. Un mesaj de genul „Sunt aici, poți să vorbești cu mine. Spune-mi ce simți” deschide o comunicare eficientă și promovează abilități de autoreglare emoțională.

**2. Validarea** - reprezintă comunicarea faptului ca înțelegem punctul de vedere al celeilalte persoane, chiar dacă nu suntem de acord cu acesta.

**3. Empatizarea** - reprezintă comunicarea faptului ca înțelegem cum se simt, înțelegem emoțiile pe care le au copiii, dat fiind punctul lor de vedere pe care l-am validat anterior.

Având în vedere situația generată de noua pandemie și luând în calcul partea pozitivă a lucrurilor - timp de calitate pe care îl putem petrece cu copilul nostru - vă sugerez câte un joc pe zi pe care să îl desfășurați împreună cu copilul timp de o săptămână.

1. LA POVEȘTI. Părintele sau copilul începe jocul formulând o propoziție. Aceasta poate fi scurtă sau lungă. Următorul jucător repetă propoziția și adaugă încă

una. Fiecare jucător va repeta povestea adăugând câte o propoziție. Cu cât mai lungă povestea, cu atât mai educativă și distractivă.

2. JOCUL CONTURURILOR. Pentru acest joc este nevoie de hârtie și de creioane colorate sau pixuri. Un jucător trasează un contur cu pixul sau creionul. Celălalt jucător, folosind un creion colorat, transformă conturul într-un desen.

3. INTREBARI FARA SFARSIT. În acest joc două persoane comunică numai prin întrebări. O altă persoana joacă rolul arbitruului. Un jucător începe punând o întrebare. Celălalt jucător răspunde cât mai repede cu o întrebare care trebuie să decurgă firesc din prima. Jucătorii pun întrebări pe rând, iar arbitrul îi ascultă cu atenție. Dacă un jucător ezită prea mult, sau dă un răspuns care nu este interogativ, este eliminat de arbitru. Jucătorul eliminat devine arbitru în jocul următor.

4. UNDE LOCUIESC? Unul dintre jucători se gândește la un loc pe care ceilalți vor trebui să-l ghicească. Acesta poate fi o țară, un loc, o clădire etc. Ceilalți jucători încearcă să ghicească punând pe rând întrebări la care se poate răspunde cu da sau nu. Cu totul se vor pune 20 de întrebări. Dacă un jucător crede că știe răspunsul, îl poate spune. Dacă acesta e corect, jucătorul respectiv câștigă, dacă nu, se anulează una dintre cele 20 de întrebări. Dacă nimeni nu ghicește, cel care s-a gândit câștigă.

5. GASESTE CUVINTELE. Pentru acest joc aveți nevoie de o foaie de hârtie și un creion. Un jucător rostește un cuvânt lung, pe care ceilalți îl vor nota pe foaie. Timp de 5 minute jucătorii trebuie să găsească cuvinte cu cel puțin 3 litere ascunse în cuvântul lung. Se poate realiza și un clasament, punctajul fiind corelat cu numărul de litere ale cuvintelor găsite.

6. DESENEAZA LUCRURI FAMILIARE. Pentru acest joc aveți nevoie de hârtie, pixuri, creioane. Alegeți între 6 și 10 lucruri aflate în apropiere, scriindu-le pe o listă. Fiecare jucător va face un desen care să includă toate lucrurile din listă.

7. POVESTE DIN BUCĂȚI. Fiecare jucător are nevoie de o fâșie de hârtie și un creion. Se începe scriind în partea de sus a hârtiei câte un cuvânt care descrie un bărbat, după care se pliază hârtia pentru a ascunde cuvântul. Toți jucătorii schimbă hârtiile între ei, iar jocul continuă la fel. Iată ce trebuie scris mai departe: numele unui bărbat, s-a întâlnit cu....( un cuvânt care descrie o femeie), numele unei femei, la...., el i-a spus (o propoziție), ea i-a spus (o propoziție), apoi.....(o propoziție care să încheie povestea). La final, se face schimb de hârtii, se despăturesc pe rând și se citesc cu voce tare poveștile.

Ca părinți ar trebui să nu minimizăm importanța stresului la copii și să îl punem pe seama lipsei grijilor, deoarece aceștia reacționează la evenimente negative la fel ca adulții, diferența o face însă modalitatea în care exprimă și reacționează la factori stresori.