



# RUCSAC PENTRU UREMURI DE CRIZĂ

## GÂNDURI DE COPIL ÎN “STARE DE URGENȚĂ”

Prof. Ioana Dima  
Consilier Școlar CJRAE Prahova



Chiar dacă situația actuală nu ne permite să ne întâlnim în mod real, acest lucru nu înseamnă că nu putem păstra legătura în mod virtual, cu ajutorul tehnologiilor și mijloacelor de comunicare specifice. Important este să avem grijă atât de sănătatea noastră fizică, cât și de sănătatea mentală.

În vederea facilitării adaptării elevilor la noul context, dar și pentru a afla cum fac aceștia față noilor provocări, am ales să le trimit o scrisoare prin care să-mi exprim gândurile și emoțiile. De asemenea, le-am povestit despre modul în care eu îmi petrec timpul în această perioadă, activitățile pe care le desfășor, oferindu-le și lor câteva sugestii de organizare a timpului. Mi-am exprimat dorința și curiozitatea de a afla vești, așteptând cu drag și nerăbdare scrisori de la ei.

Astfel, elevii claselor a V-a din cadrul Școlii Gimnaziale „Nicolae Iorga” Ploiești au răspuns pozitiv acestei provocări. Iată câteva idei selectate din scrisorile primite:

„Mi este dor de profesorii și colegii mei.  
În această perioadă nu m-am plictisit deloc: m-am jucat, am desenat, m-am uitat la filme și am scris foarte mult.

Sunt bine, dar tatăl în casă devine plictisitor. Acum, totuși am realizat cât de greu este să stăm fără prieteni. Norocul meu este că am un frate. Deja ne-am creat o rutină nouă: ne trezim, mâncăm, facem teme, mâncăm, ne jucăm, facem teme, ne culcăm. Mă simt din ce în ce mai plictisită. Știu da orice să ies afară, măcar cinci minute. Sunt de trei săptămâni în izolare (auto-izolare).  
Dar, trebuie să ne adaptăm. În fine, de abia aștept să ne întoarcem la școală și să ne revedem.

Acasă e bine! Mama mă ajută  
la teme, așa că mi e greu, mai  
ales să mă pot juca după ce le  
termin. Vorbesc cu prietenii și  
colegii pe Zoom sau pe Skype și mi  
place să văd filmulețe pe Youtube

În această perioadă grea eu mi petrec timpul alături  
de mama mea. Noi gătim și vorbim foarte mult în  
ultimul timp și asta ne-a apropiat enorm.

Vă mulțumesc că sunteți cu noi în această perioadă dificilă și deaba aștept să ne revedem.  
Acum o să vă scriu câteva lucruri despre ceea ce fac eu în casă. Pai să începem: eu cel mai mult  
scriu și mi fac lemnele, după mă relaxez câteva ore și după aceea mă pun iar la scris. După ce  
termin de scris mă culc câteva ore și când mă trezesc mâncânc un fruct și mă uit la Televizor.  
Mi este foarte dor de dumneavoastră și sper să ne revedem curând!

Așa cum putem observa din fragmentele de mai sus, elevii au reușit să identifice și să utilizeze modalități optime de gestionare a timpului, a stresului. Faptul ca ei vorbesc despre **adaptare, consolidarea relațiilor cu membrii familiei (părinți, frați)**, ne reamintește despre rolul fundamental pe care adulții (părinți, cadre didactice) îl au în această perioadă.

De noi, de atitudinea noastră, de informațiile pe care le transmitem, depinde modul în care fiecare copil va reuși să iasă **învingător din „starea de urgență”!**

