



Recomandări pentru profesori Prima întâlnire online cu elevii după tragedie

1. Începeți cu liniște și prezență emoțională, nu cu lecția.

Copiii au nevoie să vadă că sunteți acolo, calmi și atenți. Nu e nevoie de un discurs, doar de câteva cuvinte sincere:

„Știu că zilele acestea au fost grele. E normal să fim mai tăcuți sau neliniștiți. Astăzi vom sta puțin de vorbă și vom face lucrurile în ritmul nostru.”

Chiar o pauză de 10 secunde înainte de a vorbi ajută și pe voi, și pe copii să respire mai ușor.

2. Lăsați copiii să spună ce simt, dacă vor.

Unii copii vor povesti, alții vor tăcea. Ambele reacții sunt normale.

„Fiecare simte diferit. Poate ți-e teamă, poate ești obosit, poate vrei doar să asculți. E în regulă oricum.”

Evitați să cereți detalii despre ce au văzut. Important e să audă că emoțiile lor sunt acceptate.

3. Oferiți-le un sentiment de stabilitate.

Când lumea devine imprezvizibilă, copiii se liniștesc dacă adulții rămân previzibili. Păstrați un ton blând, repetați lucruri care aduc siguranță: „Suntem acasă, suntem împreună, acum e liniște.”

Dacă se simt agitați, puteți spune: „Haideți să stăm o clipă dreupți pe scaun și să simțim cum ne țin picioarele. E bine să ne aducem aminte că suntem aici.”

4. Cultivați grija între ei.

Întrebați: „Ce putem face azi ca să fie mai ușor unii pentru alții?” sau „Ce te ajută pe tine când e greu?”

Puteți face un mic joc: fiecare copil alege un „cuvânt sprijin” pentru ziua respectivă curaj, calm, prieteni, lumină. Le puteți scrie pe ecran, ca o „hartă a clasei”.

5. Introduceți treptat materia, cu blândețe.

După prima sau a doua întâlnire, începeți ușor cu conținutul școlar.

Alternați activitățile: o sarcină scurtă, o mică pauză („Ridicați-vă puțin, întindeți-vă, luați o gură de apă”). Echilibrul între a face și a respira ajută la reglarea atenției și emoțiilor.

6. Observați și cereți ajutor.

Dacă un elev plânge ușor, devine foarte tăcut, se sperie la zgomote sau nu se poate concentra deloc, anunțați echipa de consiliere psihologică sau persoanele de contact din proiect.

Nu încercați să rezolvați singuri. Uneori, simpla atenție și sprijinul profesional pot face diferența.

7. Aveți grijă și de voi. Cereți sprijin când aveți nevoie.

Trăiți zile cu multă grijă și responsabilitate pentru elevi, colegi și pentru clasă.

Este firesc să simțiți oboseală, neliniște sau chiar neputință.

A fi adult nu înseamnă să nu vă clătinați, ci să recunoașteți când aveți nevoie de sprijin și să îl cereți. Nu trebuie să duceți totul singuri.

Puteți apela la sprijin emoțional și consiliere prin World Vision România sau la:

 **Mihaela Voicu – Specialist Safeguarding**

mihaela.voicu@wvi.org tel 0731 444 624

Mesaj de încheiere recomandat pentru prima întâlnire cu elevii:

„E în regulă să nu fim în regulă. Important este că suntem aici, împreună, și că pas cu pas putem avea grijă unii de alții.”

TREI LUCRURI SIMPLE PE CARE LE POȚI FACE ÎNAINTE DE CLASĂ CA SĂ TE SIMȚI MAI CENTRAT

1. Respiră mai lent, dar fără efort.

Înainte de a începe ora, oprește-te 30 de secunde. Inspiră ușor pe nas, expiră mai lung pe gură.

Nu forța nimic lasă aerul să curgă. După 3–4 respirații, vei observa că vocea se domolește și corpul se așază.

2. Simte pământul sub tine.

Înainte de a vorbi, verifică: unde sunt picioarele mele? Simt podeaua, scaunul, sprijinul spatelui?

Corpul are nevoie de aceste semnale ca să știe că e în siguranță.

3. Adu atenția spre ceva care îți face bine.

Privește o imagine plăcută, o plantă, o fotografie. Lasă corpul să simtă acel mic moment de bine.

Creierul nu face diferența între un loc real și o amintire sigură orice imagine liniștitoare devine un sprijin.

Mic ritual pentru începutul orei: respiră o dată, zâmbește ușor și gândește: „Sunt aici. Suntem împreună. E suficient pentru început.”