



Calendarul #statuluiacasă

Dragi copii/ elevi, părinți și profesori,

În aceste zile, în contextul pandemiei provocate de noul Coronavirus și a faptului că suntem nevoiți să petrecem mult timp acasă cu toții putem fi copleșiți de:

- ✓ Gânduri;
- ✓ Temeri;
- ✓ Îngrijorări.

Sunt gânduri și trăiri emoționale firești. Cu alte cuvinte, avem voie să experimentăm emoții și sentimente negative, e firesc și nu trebuie să ne învinovățim pentru toate acestea.

E bine însă ca aceste gânduri și emoții negative să fie gestionate **în așa fel încât, acestea să nu părăsească registrul echilibrului emoțional. Nimeni nu spune că este ușor, dar partea bună este că acest lucru se poate ÎNVĂȚA, iar în final vom deveni mai puternici, vom câștiga un management eficient al emoțiilor, ne vom asigura o funcționare optimă în plan comportamental, ceea ce va duce, în mod firesc, la îndeplinirea scopurilor și obiectivelor pe termen scurt, mediu și lung.**

În acest demers ne putem baza pe propria noastră reziliență psihologică.

Reziliența exprimă *capacitatea de a trece peste momentele grele din viața noastră, peste suferințe, traume, tragedii sau accidente, dar și de a obține mai multă putere și înțelepciune din situațiile dificile, iar vestea bună este că toți putem să dobândim această abilitate prin exersare.*

Pentru că **Suntem Împreună Responsabili** de tot acest demers, echipa **CJRAE Gorj** vă pune la dispoziție un instrument creat special pentru dumneavoastră, care se bazează pe mecanisme psihologice intrinseci, de natură să dezvolte **reziliența psihologică**.

Calendarul #statuluiacasă:

- dezvoltă diverse abilități (*de comunicare, de autoajutorare, abilități specifice inteligenței emoționale;*
- ajută la conștientizarea propriilor emoții și ale celorlalți,*
- asigură reglarea emoțională prin schimbarea perspectivei, exprimarea emoțiilor, empatia, etc)* necesare unui **management eficient al vieții psihice individuale.**

Poate fi utilizat:

- de copii/elevi/tineri;
- de părinți;
- de copii împreună cu părinți;
- de către profesori (în special, diriginții) în lucrul online cu elevii.

Important: Pentru dezvoltarea rezilienței, copiii au nevoie de sprijinul adultului, de oferirea de modele de comportament în rezolvarea de situații, de oferirea unor direcții de acțiune;

Vă ajută:

- să vă recreați;
- să rămâneți conectați la ceilalți;
- să petreceți timp de calitate unii cu ceilalți, menținându-vă mintea ocupată cu ceva creativ, util pentru propria dezvoltare;
- să vă deconectați de la gândurile apăsătoare;
- să căutați soluții de rezolvare a provocărilor zilnice, ceea ce este util atât pentru dezvoltarea capacității de a rezolva probleme, cât și pentru creșterea încrederii în sine;
- să vă stabiliți obiective;
- să vă dezvoltați umorul, optimismul și speranța;
- să vă dezvoltați abilități de auto și intercunoaștere, acceptarea și toleranța față de sine și față de ceilalți;
- să vă dezvoltați abilitatea de a cere sprijin, ajutor atunci când aveți nevoie;
- să vă dezvoltați creativitatea.

Cum utilizați *Calendarul #statuluiacasă?*

- + Lecturați CU ATENȚIE provocările zilelor specificate în fiecare căsuță a calendarului / celulă din tabel;
- + Aveți la dispoziție O ZI să răspundeți la o provocare;
- + Puteți alege DOAR acele provocări care vă atrag;
- + Postați produsul FIECĂREI provocări alese pe **pagina de facebook a CJRAE Gorj creată în scop educațional**, și anume <https://www.facebook.com/Suntem-Împreună-Responsabili-111534933812918/> Nu este obligatoriu să realizați

fotografii cu chipurile copiilor sau ale dvs. (ci doar în măsura în care doriți acest lucru), fiind suficient să fotografiați produsul realizat (ex. desen, poezie, colaj, etc.);

✚ Fiți cât mai CREATIVI în oferirea de soluții la provocările făcute.

Dorim ca acest calendar să fie cunoscut și parcurs de cât mai mulți copii/elevi/tineri.

AȘADAR, DISTRIBUIȚI!

fb.me/RESPONSABIL.CJRAE.GORJ

Așteptăm cu mult interes implicarea tuturor! Mult succes!

Echipa C.J.R.A.E. Gorj

