

Buletin Informativ

CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ GORJ

PUNCTE DE INTERES:

- **Consiliere Psihopedagogică**
- **Terapie logopedică**
- **Evaluare și orientare școlară și profesională**
- **Activități metodico-științifice**
- **Documentare**

CUPRINS :

Un strop de sănătate	1
Managementul situațiilor de risc din clasa de elevi prin dezvoltarea rezilienței	2
Consilierea copilului expus situației de abuz	2
Cele 13 condiții ale sclaviei părintelui modern	3
Răspândiți spiritul Paștelui, nu virusul!	3
Cartea lunii	4

Traversăm o perioadă grea, poate pentru unele persoane foarte grea, dacă ne referim aici la acele persoane sensibile emoțional, mental.

Situațiile tensionale, panica, stresul, neliniștea, anxietatea sunt doar câteva din consecințele acestei perioade de pandemie.



Pentru a depăși cu bine aceste stări emoționale e important să știm cum sunt afectate unele dintre cele mai importante organe și sisteme ale corpului. Ce se întâmplă în corpul nostru atunci când suntem stresați? Când ne simțim sub presiune, sistemul nervos instruește corpul să elibereze hormoni de stres, incluzând adrenalina, noradrenalina și cortizolul. Aceștia produc modificări fiziologice pentru a ne ajuta să facem față amenințării sau pericolului. Acesta se numește "răspunsul la stress".

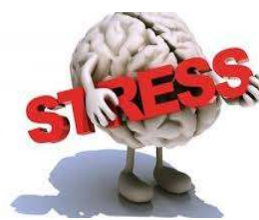
Stresul poate fi de fapt pozitiv, deoarece răspunsul la stres ne ajută să rămânem atenți, motivați și concentrați asupra sarcinii.

De obicei, atunci când presiunea dispare, corpul se reechilibrează și începem să ne simțim liniștiți



UN STROP DE SĂNĂTATE

din nou. Dar când trăim într-o stare de stres prea des sau prea mult timp sau când sentimentele negative ne copleșesc capacitatea de a face față, atunci vor apărea probleme. Activarea continuă a sistemului nervos - care se confruntă cu "răspunsul la stres" - duce la uzura corpului. Când suntem stresați, sistemul respirator este imediat afectat. Avem tendința de a respira mai greu și mai repede, într-un efort de a distribui rapid sânge bogat în oxigen, în corp. Deși acest lucru nu este o problemă pentru majoritatea dintre noi, ar putea fi o problemă pentru persoanele care suferă de astm bronșic și care pot simți că nu mai pot respira. De asemenea, poate provoca respirație rapidă și superficială, ceea ce poate duce la hiperventilație. Acest lucru este mai probabil dacă cineva este predispus la anxietate și atacuri de panică. Stresul face rău și sistemului nostru imunitar. Cortizolul eliberat în corpul nostru suprimă sistemul imunitar și căile



inflamatorii și astfel devenim mai sensibili la infecții și afecțiuni inflamatorii cronice. Abilitatea noastră de a lupta împotriva bolilor este redusă. Sistemul musculoscheletal este, de asemenea, afectat. Mușchii noștri devin tensionați, în mod normal este modul natural al organismului de a ne proteja de răni și durere.

Însă tensiunea musculară repetată poate provoca dureri și atunci când apare la umeri, gât și cap duce la dureri de cap și

migrene. Există și efecte cardiovasculare. Când stresul este acut, ritmul cardiac și tensiunea arterială cresc, dar revin la normal odată ce stresul acut a trecut. Acest lucru crește riscul. Sistemul endocrin suferă și



el. Metabolismul nostru este afectat. Hipotalamusul este localizat în creier și are un rol esențial în conectarea sistemului endocrin la sistemul nervos. Semnalele de stres care vin de la hipotalamus declanșează eliberarea hormonilor de stres, cortizol și epinefrină, iar apoi zahărul din sânge (glucoza) este produs de ficat pentru a oferi energie pentru a face față situației stresante. Majoritatea oamenilor reabsorb zahărul din sânge suplimentar atunci când stresul dispare, dar pentru unii există un risc crescut de diabet.

Prof. consilier școlar,
Tudor Nicoleta

MANAGEMENTUL SITUAȚIILOR DE RISC DIN CLASA DE ELEVI PRIN DEZVOLTAREA REZILIENȚEI ȘCOLARE

Profesorul Romiță Iucu definește situațiile de risc educațional ca: „un eveniment sau un complex de evenimente inopinante și neașteptate, generatoare de pericole pentru climatul ori siguranța clasei de elevi sau a organizației școlare”.

Caracteristici ale situațiilor de risc :

- izbucnesc instantaneu;
- afectează sistemului informațional;
- îngreunează comunicarea;
- creează stare de confuzie;
- instalează un climat de insecuritate, de panică.



În vederea prevenirii și gestionării acestor tipuri de comportamente dezadaptative apărute în rândul elevilor un rol important îl are dezvoltarea rezilienței educaționale.

Reziliența educațională este definită ca abilitatea elevilor de a face față provocărilor și presiunilor mediului școlar.

Principala activitate educațională care promovează și dezvoltă reziliența educațională a elevilor aflați în situații de risc este **consilierea școlară**.

Consilierea școlară centrată pe formarea rezilienței educaționale a elevilor trebuie să aibă în vedere anumite direcții de dezvoltare:

⇒ *Abilitățile sociale*

- ⇒ *Abilitățile de comunicare*
- ⇒ *Gândirea pozitivă*
- ⇒ *Stabilirea unor obiective*
- ⇒ *Cultivarea stimei de sine*



- ⇒ *Abilitatea de rezolvare de probleme*
- ⇒ *Perseverența*
- ⇒ *Autodezvăluirea*
- ⇒ *Acceptarea schimbării ca parte firească a vieții*

Dezvoltarea rezilienței educaționale este o necesitate în societatea noastră, având în vedere că elevii se confruntă cu o multitudine de condiții care le afectează dezvoltarea școlară și profesională – de la factorii de risc individuali până la cei de sistem.

Prof. consilier școlar,
Schintee Anca Ramona

CONSILIEREA COPILULUI EXPUS SITUAȚIEI DE ABUZ

Prevalența abuzului împotriva copiilor este o problemă majoră la nivel mondial, cu repercursiuni complexe la nivel individual, familial și macrosocial. Literatura de specialitate sugerează că, în orice sală de clasă, între unul și cinci copii sunt victime ale abuzului (Daignault, Hebert, 2009).

Majoritatea părinților nu consideră unele corecții precum pălmuirea sau insulta ca fiind forme de abuz (UNICEF).

Școala joacă un rol important în viața majorității copiilor și a familiilor acestora, fiind un mijloc cheie în prevenirea și intervenția în situațiile de abuz. În plus, această instituție trebuie să identifice și să raporteze situațiile de abuz sau amenințările la adresa



integrității fizice și psihice a copiilor și, de multe ori, este unica în măsură să monitorizeze aceste lucruri, întrucât majoritatea copiilor petrec 5-6 ore la școală.

Cele mai multe experiențe abuzive sunt trăite de copii în interiorul familiei. Adesea, familiile în care are loc abuzul sunt familii care trăiesc niveluri ridicate de stres în domeniul multiple ale vieții.

În cele mai multe cazuri, familia este cea care are nevoie de educare pentru a înțelege care sunt comportamentele parentale abuzive,



cum poate fi gestionat stresul curent din viața cotidiană și cum să devină părinți eficienți.

Prof. consilier școlar,
Boian Andreea

CELE 13 CONDIȚII ALE SCLAVIEI PĂRINTELUI MODERN

1. Nu reușim să facem diferența între nevoile și capriciile copilului. Astfel, nu-i putem refuza mofturile.

2. Facem pentru el lucrurile pe care le poate face și singur.

3. Ne chinăm constant să îi facem plăcerile, iar el nu apreciază deloc. Și mai rău chiar, are tendința de a nu da doi bani



pe toate eforturile noastre.

4. Depunem multe eforturi pentru a-i satisface cerințele, iar el se răzgândește foarte des, în ultimul moment, fără un motiv plauzibil.

5. Îi permitem să vorbească și să se poarte într-un mod lipsit de respect, pe care nu l-am accepta niciodată dacă ar veni din partea unui prieten sau a unei alte



persoane în afară de copilul nostru.

6. Pierdem foarte mult timp repetându-i ce trebuie să facă, pentru a nu obține în final decât rezultate slabe.

7. Avem dificultăți, din punct de vedere psihologic, să ne lăsăm copilul cu altcineva.

8. Încetăm să mai practicăm activitățile care ne plac pentru a fi mereu alături de copil.

9. Suntem incapabili să ne gândim și la altceva, în afară de copilul nostru.

10. Avem tendința să îi oferim prea multe, în timp ce lucrul acesta nu îi aduce din punct



de vedere moral nimic sau aproape nimic.

11. Îi permitem copilului să ne conducă viața.

12. Avem prea multe așteptări de la copil.

13. Ne simțim responsabili pentru greșelile copiilor noștri.

Dacă părinții știu să spună nu îi ajută și pe copii, în egală măsură, să se ferească de anumite probleme provocate de o relație de tipul părinte - sclav – copil - rege, cum ar fi un caracter urât (pretențios, răsfățat, subjugator, impulsiv, profitor, manipulator și chiar violent), lipsa de autonomie, neîncrederea în sine, o dependență prea mare, un complex de



superioritate și multe alte probleme de comportament de acest fel.

Prof. consilier școlar,
Ungureanu Claudia

Răspândiți spiritul Paștelui, nu virusul!

Pentru majoritatea românilor, Paștele este o sărbătoare specială cu multă încărcătură emoțională. În acest an, sărbătoarea a căpătat noi valențe. Bucuria reântâlnirilor din sânul familiei s-a transformat în dor pentru cei dragi, îmbrățișarea în îngrijorare, iar ușile închise ale bisericilor, au trezit în sufletele creștinilor, nostalgia și tristețea. Doar lumina sfântă care pâlpâia la ferestrele caselor, mai amintea de Învierea Domnului Isus Hristos. Anticipând cumva tristețea care va veni odată cu acest eveniment, am căutat o metodă prin care spiritul sărbătorii să fie păstrat. Statutul meu de profesor consilier, îmi permite și îmi



impune să răspândesc speranța în sufletele copiilor. Asta mi-am spus, cu două săptămâni înainte de marea sărbătoare. Am hotărât că trebuie să fac ceva! Chiar dacă nu suntem împreună fizic, putem fi împreună prin acțiunile noastre îndreptate într-un scop comun. Acela de a fi împreună prin credință și fapte, în marea sărbătoare a Paștelui. Cu scopul acesta, dar și acela de a oferi elevilor o alternativă de petrecere a timpului staț acasă, am inițiat proiectul "URCUȘ CĂTRE ÎNVIERE". În cadrul

proiectului, elevii au fost îndrumați să realizeze materiale cu specific pascal. Pe fiecare zi, ei au realizat materiale cu o altă temă: desene specifice, felicitări, încondeiat ouă, mesaje încurajatoare, eseuri și poezie. Toate materialele realizate au fost trimise online, până în preajma sărbătorilor Pascale. În ziua de Paște, pagina de Facebook a Liceului Tehnologic Bustuchin, a fost gazda concretizării acestui proiect. O expoziție virtuală, cu lucrările elevilor, a încântat ochii vizitatorilor. Mesajele elevilor, cât și momentele lor artistice, au fost integrate într-un filmuleț care a constituit serbarea dedicată Paștelui, răspândind astfel, așa cum mi-am propus, bucuria Învierii.

Prof. consilier școlar,
Ileana Reli



Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Gorj

C.J.R.A.E. GORJ

Localitatea Tg-Jiu
Strada Tismana Nr. 1 A,
Județul Gorj

Telefon: 0253 .210.313

Fax: 0253.210.313

E-mail: office@cjraegorj.ro

”Învățând pe alții, învățăm și noi.”

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Gorj este o unitate conexă a învățământului preuniversitar, cu personalitate juridică, subordonat Ministerului Educației Naționale și coordonat metodologic de Inspectoratul Școlar Județean Gorj.

CJRAE Gorj reprezintă o instituție de învățământ special integrat specializată în oferirea, coordonarea și monitorizarea de servicii educaționale specifice acordate copiilor/elevilor, cadrelor didactice, părinților și membrilor comunității, pentru a asigura tuturor accesul la o educație de calitate, precum și asistența necesară în acest sens.

ECHIPA DE REDACȚIE

Redactor Șef: Tulpan Claudia Ofelia

Redactori: Istratie Mădălina

Corectură:

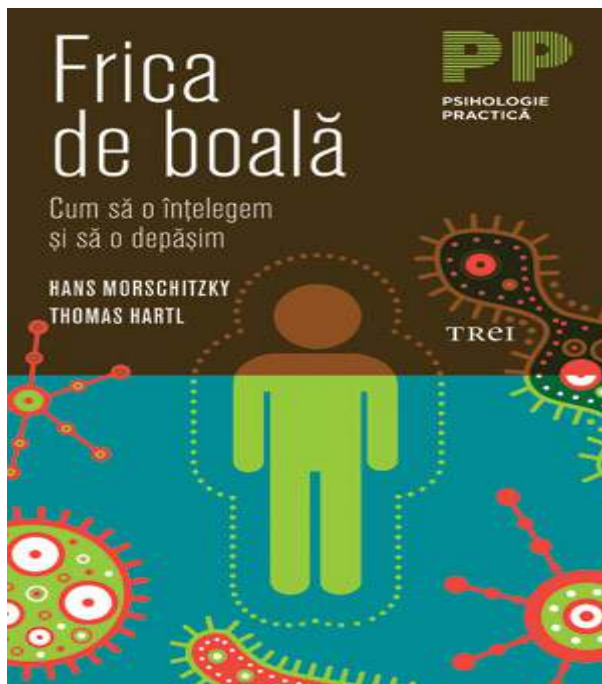
Prof. consilier școlar: Țucă Irina

Mediator școlar: Popescu Cristina

CARTEA LUNII

PUNCTUL DE DOCUMENTARE

vă recomandă cartea:



Frica de boală este resimțită acut de 15% dintre români și doar teama de șomaj o depășește într-un top autohton al îngrijorărilor, arată o anchetă sociologică din 2014. O dovadă în plus a relevanței grijii pentru sănătate o constituie preocuparea actuală pentru alimentația „eco” și diete, dar și cultul corpului sănătos și zvelt. Totuși, când grija firească pentru sănătate ajunge să ne domine gândurile, tulburându-ne cursul normal al vieții, e semn că am putea suferi de o „tulburare hipocondriacă”.

Mersul frecvent de la un doctor la altul (dublat de neîncrederea față de diagnosticul primit), izolarea socială, interpretarea greșită semnelor corpului, igiena compulsivă și suspiciunea față de toxicitatea alimentelor afectează considerabil viața ipohondrului, dar și a rudelor sale. Cartea de față arată cum ia naștere frica patologică de boală, ce consecințe are și cum poate fi depășită prin autoanaliză, sugestii pozitive, tehnici de relaxare, vizualizare și gestionare a stresului, și, mai ales, prin restructurarea gândirii iraționale și „magice”.

Hans Morschitzky este psihoterapeut la Spitalul de Psihiatrie din Linz, Austria.

A mai scris cărți despre psihosomatică și despre teama de a-i refuza pe ceilalți.

Thomas Hartl este jurnalist de popularizare a științei.

Documentarist,
Istratie Mădălina