



Ghid de Intervenție Comunitară în Sănătate

pentru copiii, părinții și profesorii din comunități vulnerabile

Coordonatori

Psiholog Clinician, Psihoterapeut în formare **Anamaria Pasat**,
Președinte Instincted.ro & Parentease.ro


Psiholog, Facilitator, Asistent Sociodramă **Delia Cristina Rosca**,
Președinte Asociația Beyond

Contribuitori

Daniela Niste, Director Adjunct, Școala Gimnazială „Cornel Regman”
Daneș

Alexandra Noață, psiholog voluntar

Nădășan Katia-Alisa, psiholog voluntar

 Materialul poate fi utilizat cu titlu gratuit în scopuri educaționale. Anul publicării: 2026

Acest material a fost conceput în cadrul proiectului „**Educație pentru sănătate în Seleuș**”, desfășurat în perioada ianuarie–iunie 2026, de **Asociația Casa Naturii** împreună cu Asociația Instincted.ro, Asociația Beyond și Asociația Educațională Dumitru Boariu Seleuș, cu găzduirea Școlii Gimnaziale „Cornel Regman” Daneș. Proiectul a beneficiat de sprijinul financiar al **Synevo România** și al **Asociației Medcover**, în cadrul campaniei „Soluții pentru comunitate”.



Cuprins

Introducere

- 0.1. De ce acest ghid
- 0.2. Cui se adresează
- 0.3. Principii de bază (siguranță, incluziune, confidențialitate)

Contextul comunității Seleuș

- 1.1. Profil general al comunității
- 1.2. Tipuri de vulnerabilitate identificate
- 1.3. Factori de risc și factori de protecție
- 1.4. Resurse existente în comunitate

Cadru general de intervenție

- 2.1. Ce înseamnă copil vulnerabil
- 2.2. Niveluri de intervenție: prevenție, intervenție timpurie, intervenție în criză
- 2.3. Rolurile actorilor comunitari: profesor, părinte, asistent medical, asistent social
- 2.4. Limite și responsabilități

Intervenții pentru protejarea copiilor

- 3.1. Nevoi fundamentale ale copilului
- 3.2. Semne de vulnerabilitate (ghid de identificare)
- 3.3. Suport emoțional de bază
- 3.4. Activități practice pentru dezvoltare
- 3.5. Intervenție în situații de risc: suspiciune de abuz, neglijare severă, bullying, abandon școlar, criză emoțională (anxietate, atac de panică)
- 3.6. Ce NU trebuie făcut

Intervenții pe care le pot face părinții

- 4.1. Nevoile copilului (explicate simplu)
- 4.2. Practici parentale sănătoase
- 4.3. Gestionarea situațiilor dificile: comportament agresiv, retragere emoțională, lipsa motivației școlare, prevenirea sarcinilor la copiii minori, prevenirea bolilor și a situațiilor de risc pentru sănătate, prevenirea consumului de substanțe (droguri, alcool)
- 4.4. Comunicarea eficientă cu copilul
- 4.5. Rutine și structură în familie

Intervenții pe care le pot face profesorii

- 5.1. Rolul profesorului în comunitate
- 5.2. Identificarea copiilor în risc la școală
- 5.3. Strategii de sprijin în clasă - TIEDU
- 5.4. Relația cu părinții (Sprijin pentru părinți vulnerabili)
- 5.5. Colaborarea cu specialiștii și cu alți profesori
- 5.76 Limite profesionale și starea de bine profesorului (burnout)

Protocoale de intervenție

- 6.1. Principii de intervenție în caz de acordare a primului ajutor
- 6.2. Pași generali în situații de risc

Rețeaua de sprijin și resurse locale și naționale

- 7.1. Instituții locale: școală, primărie, asistent social, medic de familie, poliție
- 7.2. Servicii județene
- 7.3. ONG-uri relevante și serviciile de sprijin aferente
- 7.4. Linii de suport

Implicarea comunității

- 9.1. Rolul comunității în protecția copilului
- 9.2. Cum mobilizăm resurse locale
- 9.3. Activități comunitare recomandate
- 9.4. Grupuri de sprijin pentru părinți și copii

Concluzii și direcții viitoare

- 10.1. Mesaj-cheie
- 10.2. Continuitatea intervenției
- 10.3. Nevoia de colaborare

Introducere

De ce acest ghid?

Aproximativ **o treime dintre copiii din România** sunt expuși riscului de sărăcie sau excluziune socială (UNICEF). Copiii din comunități vulnerabile se confruntă cu lipsa resurselor materiale, absența părinților plecați la muncă, acces limitat la servicii de sănătate sau educație, neglijare sau violență. Ghidul oferă sprijin concret în identificarea copiilor aflați în dificultate, instrumente simple și aplicabile pentru intervenție și direcții clare de acțiune în situații de risc. Scopul său nu este de a înlocui specialiștii, ci de a ajuta adulții din comunitate să recunoască semnele de vulnerabilitate și să știe când și către cine să apeleze.

Cui se adresează?

Ghidul se adresează **părinților și îngrijitorilor, cadrelor didactice, profesioniștilor locali** (asistenți sociali, cadre medicale, consilieri școlari) și **membrilor comunității** (voluntari, lideri locali).

Siguranța copilului

Prioritară în orice situație. Când siguranța este în pericol, nu se amână intervenția specializată. Presupune:

- protejarea copilului de orice formă de abuz sau neglijare
- intervenția atunci când există suspiciuni de risc
- anunțarea autorităților competente atunci când este necesar

Incluziunea

Toți copiii au dreptul la sprijin, indiferent de etnie, situație materială sau dificultăți de învățare. Presupune:

- evitarea etichetării („copil problemă”, „familie dezinteresată”)
- respectarea demnității fiecărui copil
- adaptarea intervenției la realitatea fiecărei familii

Confidențialitatea

Informațiile despre copil și familie se transmit doar profesioniștilor relevanți. Excepție: situațiile de pericol. Presupune:

- a nu se discuta cazurile în mod public sau cu persoane neimplicate
- a se proteja identitatea copilului
- informațiile sunt transmise doar către profesioniști relevanți



1.1. Profil general al comunității

Comunitatea Seleuș este o localitate rurală caracterizată printr-un acces limitat la resurse și servicii specializate, specific multor zone din mediul rural din România.

Profilul comunității Seleuș

Seleuș este o localitate rurală cu acces limitat la resurse și servicii specializate. Structura comunității include familii cu venituri reduse sau instabile, un număr semnificativ de copii ai căror părinți sunt plecați la muncă în străinătate, gospodării extinse (copii crescuți de bunici sau alte rude) și **25 de mame minore** doar în perioada 2022–2026.

Medicul de familie nu are punct de lucru în Seleuș, iar serviciile de sănătate sunt inaccesibile pentru multe familii.

Școala reprezintă principalul punct de contact, asigurând identificarea situațiilor de risc, un mediu structurat, facilitarea intervenției comunitare și o masă pe zi.



1.2. Tipuri de vulnerabilitate identificate

În comunitatea din Seleuș pot fi identificate mai multe forme de vulnerabilitate care afectează copiii și familiile, adesea coexistând și amplificându-se reciproc.



Vulnerabilitatea socio-economică

- venituri reduse sau instabile
- lipsa resurselor de bază (alimente, haine, rechizite)
- condiții de locuire precare



Vulnerabilitatea familială

- părinți plecați la muncă în străinătate
- copiii lăsați în grija rudelor
- relații familiale abuzive sau instabile
- absența unui adult de referință constant



Vulnerabilitatea educațională

- absenteismul școlar
- riscul de abandon
- dificultăți de învățare neadresate
- lipsa sprijinului pentru realizarea temelor



Vulnerabilitatea emoțională și comportamentală

- anxietate
- retragere socială
- comportamente agresive
- dificultăți de reglare emoțională
- stimă de sine scăzută



Vulnerabilități legate de protecția copilului

- neglijarea
- abuzul fizic sau emoțional
- expunerea la violență domestică
- lipsa supravegherii adecvate

1.3. Factori de risc și factori de protecție

Factorii de risc

Factorii de risc sunt acei factori care cresc probabilitatea apariției dificultăților în dezvoltarea copilului și în funcționarea familiei.

Factori de risc în comunitatea Seleuș:

- sărăcia și instabilitatea financiară
- nivelul scăzut de educație al părinților
- migrația părinților în scop de muncă
- acces limitat la servicii medicale și sociale
- violența în familie
- consumul de alcool
- lipsa implicării în educația copilului
- stigmatizarea și izolarea socială

Factorii de protecție

Factorii de protecție sunt acei factori care reduc impactul riscurilor și sprijină dezvoltarea sănătoasă a copilului, chiar și în condiții dificile.

Factori de protecție în comunitatea Seleuș:

- prezența unui adult de încredere (părinte, bunic, profesor)
- existența unor relații familiale pozitive
- implicarea activă a școlii
- menținerea unor rutine stabile
- suportul comunitar (vecini, rude, lideri locali)
- accesul chiar și limitat la servicii de bază
- participarea la activități educaționale sau recreative
- creșterea rezilienței copilului

1.4. Resurse existente în comunitate

Sprijinul în astfel de comunități vine, de multe ori, din surse externe, fie că vorbim despre finanțări publice sau private, campanii naționale, ONG-uri naționale sau internaționale care contribuie, fiecare, cât poate de mult pentru a răspunde nevoilor din comunitate.

YWAM Central Europe: Unul dintre ONG-urile care implementează proiecte locale pentru copii și părinți, prin proiectul Restore România. Aceștia au construit un centru vis a vis de școala din Seleuș, unde asigură nevoi de bază și desfășoară diverse programe:



Sprijin Academic și Prevenirea Abandonului Școlar

- Programe "Școală după Școală" (Afterschool): Ajutor la teme, meditații gratuite la materiile de examen (Matematică, Română) și recuperarea decalajelor de învățare
- Mentorat 1-la-1: Voluntari ai ONG-ului (studenți sau profesioniști) care devin modele pentru elevi, oferindu-le ghidare și sprijin emoțional
- Burse și suport material: Gestionarea unor fonduri pentru rechizite, haine, încălțăminte sau o masă zilnică, condiționate de prezența la școală



Dezvoltare Personală și Soft Skills

- Ateliere de educație socio-emoțională: Identificarea și gestionarea emoțiilor, rezolvarea conflictelor fără violență și comunicare asertivă
- Educație financiară și civică: Jocuri de simulare pentru gestionarea unui buget mic sau ateliere despre drepturile cetățenești și implicarea în comunitate



Activități Culturale și Recreative

- Excursii tematice și tabere: Vizite la grădina zoologică sau tabere de vară care pun accent pe autonomie și socializare
- Cluburi de hobby: Ateliere de pictură, muzică, sau sport, coordonate de instructori aduși de ONG
- Vizionări de filme și dezbateri: Utilizarea filmelor documentare sau educaționale ca punct de plecare pentru discuții despre valori și etică



Intervenție la Nivelul Familiei și Comunității

- Școala Părinților: Sesiuni de consiliere pentru părinți despre importanța educației, igienă, nutriție și metode de disciplină pozitivă
- Educație maternală pentru mamele minore: Voluntarii asociației organizează întâlniri de sprijin pentru mamele minore, pentru a le învăța să îngrijească sugarul, să alăpteze și să îl poată crește într-un mod sănătos
- Campanii de igienă și sănătate: Controale medicale gratuite (stomatologice, oftalmologice) organizate cu ajutorul partenerilor ONG-ului

Cadru General de Intervenție

CAPITOL 2

Ce înseamnă copil vulnerabil?

Conform **WHO**, determinanții sociali ai sănătății — condițiile în care oamenii se nasc, cresc, trăiesc și învață — au un impact major asupra dezvoltării fizice și emoționale. Sărăcia, accesul redus la educație, condițiile precare de locuire și lipsa suportului social sunt asociate cu risc crescut de probleme de sănătate și vulnerabilitate emoțională. Conform **UNICEF**, vulnerabilitatea copilului este multidimensională, influențată de interacțiunea dintre factorii individuali, familiali și comunitari. Modelul ecologic al lui **Urie Bronfenbrenner (1979)** arată că dezvoltarea copilului este influențată simultan de familie, școală, comunitate și contextul social mai larg.

📄 Referințe: Bronfenbrenner (1979), Bessel van der Kolk (2014), Bruce D. Perry & Oprah Winfrey (2021), Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson (2011)



Rolurile actorilor comunitari



Profesorul

Observă schimbări de comportament, dificultăți emoționale, semne de neglijare. Semnalează situațiile de risc și facilitează comunicarea dintre școală și familie.



Asistentul medical

Identifică probleme de sănătate, observă semne fizice sau emoționale care indică neglijare sau abuz, facilitează accesul la servicii medicale.



Părintele

Principalul factor de sprijin și protecție. Asigură nevoile de bază, siguranța emoțională și implicarea în procesul educațional.



Asistentul social

Evaluează situația familială, coordonează intervențiile și facilitează accesul familiei la resurse și servicii de sprijin.

Niveluri de intervenție

Prevenția — acțiuni înainte ca problemele să apară. Aceasta presupune crearea unui mediu sigur și predictibil pentru copil, susținerea relațiilor familiale sănătoase, participarea constantă la școală și accesul la activități educaționale și recreative. Informarea părinților, dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor și colaborarea dintre familie și școală reprezintă exemple importante de măsuri preventive. rea părinților, dezvoltarea abilităților emoționale.

Intervenția timpurie — la primele semne de dificultate (schimbări de comportament, absenteism, retragere socială). Conceptul de intervenție timpurie este susținut și de cercetările din neuroștiințe și psihologia dezvoltării, care arată că experiențele adverse din copilărie pot influența dezvoltarea creierului, reglarea emoțională și sănătatea fizică și psihică pe termen lung. Studiile privind **Adverse Childhood Experiences (ACEs)** demonstrează că expunerea repetată la stres toxic, violență sau neglijare crește riscul de dificultăți emoționale, tulburări de comportament și boli cronice la vârsta adultă.

Intervenția în criză — când copilul se află în pericol imediat (abuz, neglijare severă, violență domestică). În astfel de cazuri, prioritatea principală este siguranța copilului, iar intervenția trebuie să fie rapidă, coordonată și realizată cu implicarea instituțiilor competente. Situațiile de criză necesită colaborarea între școală, servicii sociale, sistemul medical și, atunci când este necesar, autoritățile de protecție a copilului.

⚠️ Fiecare profesionist trebuie să recunoască limitele propriului rol. Profesorul nu are rol de terapeut sau anchetator. Situațiile de abuz, neglijare severă sau violență domestică necesită direcționare rapidă către serviciile specializate. Intervenția se realizează cu respectarea **interesului superior al copilului** (Convenția ONU cu privire la Drepturile Copilului) și a abordării sensibile la traumă (trauma-informed approach).

Limite și responsabilități

În intervenția comunitară este important ca fiecare persoană implicată să își cunoască atât responsabilitățile, cât și limitele. Sprijinirea unui copil vulnerabil presupune implicare și atenție, însă nu înseamnă asumarea exclusivă a tuturor problemelor familiei sau depășirea propriilor competențe profesionale.

1

Responsabilități și limite

Cadrele didactice, personalul medical, asistenții sociali și ceilalți adulți implicați în viața copilului au responsabilitatea de a observa semnele de vulnerabilitate, de a reacționa atunci când există suspiciuni privind o situație de risc și de a facilita accesul copilului către sprijin adecvat. Ignorarea sau minimalizarea unor semnale precum absenteismul repetat, modificările emoționale importante, semnele de neglijare sau violență pot duce la agravarea dificultăților și la afectarea dezvoltării copilului pe termen lung.

2

Respectul și demnitatea

Intervenția trebuie realizată cu respect pentru demnitatea copilului și a familiei, fără etichetare, stigmatizare sau expunere inutilă. Informațiile sensibile trebuie validate și discutate doar cu persoanele și instituțiile relevante pentru protecția copilului și nu trebuie expuse public sau utilizate într-un mod care poate conduce la stigmatizare. Comunicarea cu familia trebuie realizată într-un mod empatic, non-judicativ și orientat spre sprijin și colaborare.

3

Cunoașterea limitelor propriului rol

Este important ca fiecare profesionist să recunoască limitele propriului rol și să solicite sprijin atunci când situația depășește nivelul său de competență. Profesorul nu are rol de terapeut sau anchetator, după cum nici personalul medical sau asistentul social nu pot interveni eficient fără colaborarea familiei și a școlii. Situațiile care implică suspiciuni de abuz, neglijare severă, violență domestică sau risc major pentru siguranța copilului necesită direcționarea rapidă către serviciile specializate și autoritățile competente.

4

Interesul superior al copilului

Intervenția comunitară trebuie realizată cu respectarea interesului superior al copilului, principiu fundamental al protecției copilului recunoscut la nivel internațional. Orice decizie sau acțiune trebuie să urmărească siguranța, dezvoltarea și bunăstarea copilului, evitând intervențiile care pot produce teamă, rușine sau retraumatizare.

5

Colaborare și abordare sensibilă la traumă

În comunitățile vulnerabile, colaborarea dintre profesioniști și construirea unor relații de încredere între familie, școală și comunitate reprezintă factori esențiali pentru eficiența intervenției și prevenirea agravării situațiilor de risc. De asemenea, ghidurile internaționale privind trauma și protecția copilului subliniază importanța unei abordări sensibile la traumă (trauma-informed approach), bazată pe siguranță, empatie și evitarea stigmatizării.

National Child Traumatic Stress Network. [Trauma-Informed Schools](#).

SAMHSA – [Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services](#).

UNICEF. [Child Protection Strategy](#).

United Nations. [Convention on the Rights of the Child \(1989\)](#).

Intervenții pentru Protejarea Copiilor

CAPITOL 3

Nevoi fundamentale ale copilului

- Siguranță fizică și emoțională — mediu stabil, lipsit de teamă, violență sau neglijare
- Atașament și relație cu adulți de referință — adulți care ascultă, înțeleg și răspund predictibil
- Susținere educațională și oportunități de dezvoltare — joc, explorare, interacțiune socială
- Alimentație adecvată, servicii medicale și condiții de trai decente

Semne de vulnerabilitate

- Absenteism frecvent sau scădere bruscă a performanței școlare
- Retragere socială, anxietate excesivă, tristețe persistentă
- Comportamente agresive sau opoziționiste, dificultăți de concentrare
- Semne fizice inexplicabile, igienă precară, oboseală constantă
- Teamă excesivă față de anumite persoane sau situații
- Lipsa materialelor de bază, foame frecventă, îmbrăcăminte neadecvată
- Sarcini la mame minore

❏ Semnele nu trebuie interpretate izolat. Vulnerabilitatea se evaluează în context, prin observare atentă și colaborare între adulți.

Suport emoțional de bază

Pentru mulți copii vulnerabili, simpla prezență a unui adult calm, empatic și disponibil poate reprezenta un factor major de protecție. Copilul are nevoie să fie ascultat fără critică. Expresii precum „Nu e mare lucru” sau „Nu mai plânge” accentuează rușinea. Rutinele stabile, predictibilitatea și încurajarea exprimării emoțiilor reduc anxietatea și dezvoltă reziliența. În relația cu copiii vulnerabili este importantă evitarea etichetării și a comparațiilor. Intervenția trebuie să fie bazată pe răbdare, empatie și respect pentru ritmul copilului.

Activități practice pentru dezvoltare

Exprimarea emoțiilor: „Cum mă simt azi?”, desenarea situațiilor emoționale, jurnal al emoțiilor, jocuri de rol și povești terapeutice.

Activitățile care ajută copilul să își recunoască și exprime emoțiile contribuie la dezvoltarea reglării emoționale și la reducerea tensiunii interioare. Desenul, jocul, poveștile, discuțiile ghidate sau utilizarea unor carduri cu emoții pot facilita exprimarea sentimentelor într-un mod sigur și accesibil copilului.

Creșterea încrederii: „Ce îmi place la mine?”, liste cu reușite și calități, activități în care copilul are un rol activ și util.

Copiii vulnerabili au adesea o imagine de sine fragilă și nevoie de experiențe pozitive de reușită și apreciere. Activitățile trebuie să pună accent pe punctele forte ale copilului și pe progres, nu doar pe performanță.

Relaționare: Jocuri cooperative, activități în perechi sau echipe, cercuri de discuție, activități creative comune.

Relațiile pozitive cu ceilalți copii și cu adulții contribuie la reducerea izolării și la dezvoltarea sentimentului de apartenență. Activitățile de grup și cooperare pot susține dezvoltarea abilităților sociale și a empatiei.

Intervenție în Situații de Risc

CAPITOL 3 — CONTINUARE

Suspiciune de abuz

1. Observ semnele (urme fizice, schimbări de comportament, teamă accentuată, retragere)
2. Evaluez gravitatea — copilul este în pericol imediat?
3. Dacă situația este urgentă: contactez imediat 112 / DGASPC
4. Dacă copilul este stabil: discut în privat, cu grijă, nu acuzator
5. Mă adresez persoanelor responsabile: aparținătorilor/îngrijitorului, dirigintelui, asistentului social, asistentului medical, psihologului pentru a evalua starea copilului și a găsi cea mai potrivită intervenție pentru contextul dat.

Neglijare severă

1. Observ urmele (igienă precară, lipsa hranei sau îngrijirii medicale, absențe frecvente, haine nepotrivite sezonului)
2. Discut cu părintele/aparținătorul pentru a înțelege contextul și dificultățile familiei
3. Apelez la ajutor specializat: asistent social, asistent medical, consilier școlar, ONG-uri

Abandon școlar

Prevenția începe prin identificarea timpurie: absențe repetate, scăderea performanțelor, dificultăți financiare. Comunicarea regulată cu părinții este esențială și e bine să urmărească identificarea dificultăților reale, găsirea unor soluții concrete și accesibile, stabilirea unor obiective mici și realizabile și monitorizarea constantă a progresului copilului.

Copiii aflați în risc au nevoie de sprijin academic și emoțional: încurajare constantă, validarea efortului, adaptarea cerințelor, crearea sentimentului de apartenență.

Criză emoțională / Atac de panică

Simptome: respirație accelerată, tremur, plâns intens, senzația că „nu poate respira”, agitație sau blocaj. **Intervenție imediată:** mută copilul într-un spațiu liniștit, vorbește rar și calm. Mesaje utile: „Sunt aici cu tine.” / „Ești în siguranță.” / „Respirăm împreună.” Respirația ghidată ajută semnificativ. neori este utilă orientarea atenției către prezent, prin observarea obiectelor din jur sau prin contact cu stimuli liniștitori (apă rece, poziție confortabilă, voce calmă). În timpul unei crize emoționale, copilul are nevoie atât de empatie, cât și de un adult care transmite stabilitate. Fermitatea sănătoasă înseamnă menținerea unui cadru sigur și previzibil.

Dacă elevul încearcă să fugă, devine dezorganizat sau afectează siguranța celor din jur, intervenția trebuie să fie fermă și protectivă:

- „Nu te las singur acum.”
- „Rămân cu tine până te simți mai bine.”

După stabilizarea crizei

După ce intensitatea emoțională scade, este importantă o discuție calmă despre ceea ce s-a întâmplat. Scopul nu este critica, ci înțelegerea factorilor care au contribuit la criză și identificarea unor strategii de sprijin.

Se recomandă:

informarea părinților; monitorizarea copilului; colaborarea cu consilierul școlar sau psihologul; identificarea factorilor de stres; dezvoltarea unor tehnici de autoreglare emoțională.

Solicită ajutor specializat urgent dacă apar pierderi de conștiință, comportamente de autovătămare sau idei suicidare.

În aceste situații pot fi contactate: Serviciul de Ambulanță / 112, servicii de psihologie sau psihiatrie pediatrică.

Bullying — tipuri și intervenție

Tip	Semne	Intervenție imediată	Prevenție
Fizic	Urme fizice, haine distruse, teamă de anumite locuri	Opresc ferm, separ copiii, documentez incidentul	Reguli clare, ateliere de empatie și autoreglare
Verbal	Retragere, stimă de sine scăzută, evitarea interacțiunilor	Înterup imediat: „Acest mod de a vorbi nu este acceptat!”	Comunicare asertivă, activități despre incluziune
Relațional/Social	Excludere constantă, schimbări bruște în dinamica grupului	Intervin în dinamica grupului, mediez echidistant și ferm	Activități de cooperare săptămânale, responsabilitate în grup
Cyberbullying	Distres emoțional, teamă intensă, retragere, autovătămare	Discut cu copilul, păstrez dovezile, anunț părinții și poliția	Educație digitală, ateliere despre siguranța online

⊗ CE NU TREBUIE FĂCUT: Nu minimizeza experiența copilului. Nu utiliza amenințări, rușinare sau etichetări. Nu expune public copilul. Nu investiga agresiv în cazul suspiciunilor de abuz. Nu ridică tonul în timpul crizei emoționale. Nu amâna intervenția sperând că „o să treacă de la sine”.

3.6. Ce NU trebuie făcut

CAPITOL 3 — CONTINUARE

În toate situațiile de risc, fie că vorbim despre bullying, suspiciune de abuz, neglijare, abandon școlar sau crize emoționale, reacția adultului poate influența major felul în care copilul percepe siguranța, sprijinul și încrederea în ceilalți. Chiar și atunci când intențiile sunt bune, anumite reacții pot accentua frica, rușinea sau sentimentul de neputință al copilului.

1

Evitarea minimalizării experienței copilului

Un aspect esențial este evitarea minimalizării experienței copilului. Formulări precum "Nu e mare lucru", "Trebuie să fii mai puternic", "Toți copiii trec prin asta" sau "Ignoră și o să treacă" pot transmite copilului că emoțiile și dificultățile sale nu sunt importante. Copiii au nevoie să fie ascultați și validați, chiar dacă adultul nu înțelege complet intensitatea trăirilor lor.

2

Evitarea amenințărilor, rușinării și etichetării

De asemenea, nu trebuie utilizate amenințările, rușinarea sau etichetările. Expresii precum "Ești prea sensibil", "Ești problema", "Faci de rușine familia/clasa" sau "Dacă mai faci asta vei fi pedepsit" pot crește anxietatea și pot deteriora relația de încredere. Intervenția eficientă se concentrează pe comportament și pe siguranță, nu pe atacarea identității copilului.

3

Evitarea expunerii publice și a confruntărilor agresive

În situațiile de bullying sau conflict, adulții trebuie să evite expunerea publică a copilului sau confruntările agresive între copii. Obligația de a "se împăca imediat", de a își cere scuze sub presiune sau de a discuta în fața grupului poate accentua umilirea și vulnerabilitatea. Siguranța emoțională trebuie protejată înaintea rezolvării rapide a conflictului.

4

Evitarea investigației agresive în cazul suspiciunilor de abuz

În cazul suspiciunilor de abuz sau neglijare, adultul nu trebuie să investigheze agresiv, să forțeze copilul să povestească sau să promită confidențialitate absolută. Copilul poate avea nevoie de timp și de un spațiu sigur pentru a vorbi. Rolul adultului este să observe, să asculte calm și să direcționeze situația către specialiști și instituțiile competente.

5

Evitarea presiunii în crize emoționale

În timpul unei crize emoționale sau al unui atac de panică, nu este util ca adultul să ridice tonul, să grăbească copilul sau să îi spună "Calmează-te". Panica nu se oprește prin presiune sau critică. Copilul are nevoie de prezență calmă, predictibilitate și sentimentul că nu este singur în acel moment dificil.

6

Evitarea pasivității și amânării intervenției

De asemenea, adulții trebuie să evite pasivitatea și amânarea intervenției. Speranța că "o să treacă de la sine" poate permite agravarea situației. Copiii aflați în dificultate au nevoie de adulți care observă, intervin și caută sprijin atunci când situația depășește resursele proprii.

7

Evitarea mesajelor contradictorii între adulți

Un alt aspect important este evitarea mesajelor contradictorii între adulți. Atunci când părinții, profesorii sau specialiștii transmit reguli și reacții complet diferite, copilul poate deveni confuz și nesigur. Coerența, consecvența și colaborarea între adulți contribuie la crearea unui cadru stabil și protector.

În toate aceste situații, obiectivul principal nu este controlul copilului prin frică, ci construirea unui spațiu în care acesta se simte în siguranță, respectat și sprijinit.

Intervenții pe care le pot face părinții

CAPITOL 4

Nevoile copilului

Copiii au nevoie de mai mult decât hrană, haine și siguranță fizică. Literatura despre atașament (John Bowlby, Mary Ainsworth) arată că relația sigură cu adultul influențează direct dezvoltarea emoțională și capacitatea copilului de a face față stresului. Nevoile fundamentale includ: să fie protejat, ascultat, încurajat, să știe ce reguli există, să simtă că este important pentru familie, să primească afecțiune și atenție, autonomia potrivită vârstei, joaca și explorarea. Chiar și câteva minute pe zi petrecute cu copilul, o discuție calmă sau o îmbrățișare pot ajuta foarte mult.

Printre nevoile fundamentale ale copilului se află:

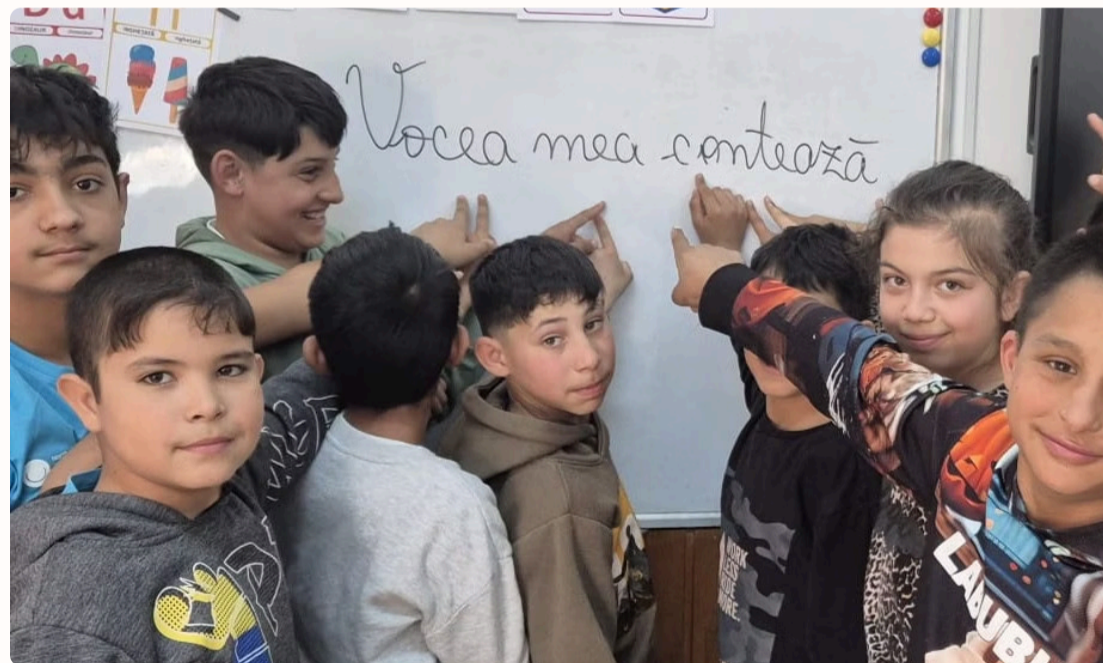
- **să fie protejat** (siguranța fizică și emoțională);
- **să fie hrănit, îngrijit**
- **să fie ascultat** (afecțiunea și acceptarea);
- **să știe ce reguli există** (limite clare și predictibile);
- **să simtă că este important pentru familie** (apartenența și conectarea cu familia);
- **să primească afecțiune și atenție** (validarea emoțiilor);
- **autonomia potrivită vârstei;**
- **joaca, explorarea și învățarea.**

Practici parentale sănătoase

Stilul parental echilibrat (cald, dar ferm) este asociat cu o dezvoltare emoțională și socială mai bună. **American Academy of Pediatrics** recomandă evitarea pedepselor corporale și utilizarea disciplinării bazate pe relație și învățare. Pedepsele severe și umilirea pot produce obediență pe termen scurt, dar cresc anxietatea și dificultățile emoționale pe termen lung.

Este bine: să vorbim respectuos, să explicăm regulile simplu, să laudăm copilul, să petrecem timp împreună, să fim consecvenți.

Nu ajută: țipetele, jignirile, amenințările, bătaia, umilirea copilului în fața altora.



Comunicare eficientă

Mesajele scurte, clare și calme sunt mai eficiente decât predicile. În loc de „Nu mă ascuți niciodată!”, folosim: „Am nevoie să găsim împreună o soluție.”

Rutine și structură

Ore de somn stabile, timp pentru școală și joacă, mese regulate, reguli clare, limite pentru ecrane, momente de conectare în familie. Structura zilnică ajută la reglarea emoțională și reducerea anxietății.

Sănătate preventivă

Controale medicale regulate, rutine de igienă, respectarea vaccinării, monitorizarea timpului online. Observă dacă copilul slăbește, este mereu obosit sau are schimbări mari de comportament.



4.6. Rutine și structură în familie

CAPITOL 4

Copiii se simt mai bine când au un program cât de cât stabil. Rutinele îi ajută să fie mai liniștiți și să știe ce urmează.

Este bine să existe:



ore de somn apropiate în fiecare zi



timp pentru școală



timp pentru joacă



mese regulate



reguli clare în casă



limite pentru utilizarea ecranelor



momente de conectare în familie

Beneficiile structurii:

Studiile despre dezvoltarea copilului arată că structura zilnică ajută la:



reglarea emoțională



somn mai bun



reducerea anxietății



dezvoltarea autonomiei

Structura nu înseamnă rigiditate excesivă, ci existența unor repere stabile care ajută copilul să înțeleagă ce urmează și ce se așteaptă de la el. Copiii funcționează mai bine atunci când mediul este predictibil și coerent.

Prevenirea consumului de substanțe și comunicarea eficientă

CAPITOL 4.5

Prevenirea consumului de substanțe

Copiii și adolescenții sunt mai protejați atunci când au o relație bună cu părinții și pot vorbi despre problemele lor.

Este important:

- să vorbim deschis despre pericole
- să știm cu cine stă copilul
- să observăm schimbările de comportament
- să nu încurajăm consumul de alcool acasă

Semne de alarmă pot fi:

- agresivitate
- minciuni dese
- lipsa banilor
- somnolență
- lipsa interesului pentru școală
- schimbarea grupului de prieteni

Comunicarea eficientă cu copilul:

Copiii ascultă mai ușor când sunt tratați cu respect. Dacă adultul doar ceartă, amenință sau țipă, copilul se poate închide sau poate răspunde agresiv.

Ajută:

- să ascultăm copilul
- să vorbim calm
- să explicăm simplu
- să spunem clar ce așteptăm
- să îl încurajăm

Mesajele scurte, clare și calme sunt mai eficiente decât predicile sau amenințările repetate.

În loc de: "Nu mă ascuți niciodată!"

Poate fi folosit: "Am nevoie să găsim împreună o soluție."

Uneori copilul are nevoie mai mult să fie ascultat decât să primească imediat pedeapsă sau critică.

4.4. Prevenirea sarcinilor la copiii minori și a bolilor

CAPITOL 4

Prevenirea sarcinilor la copiii minori

Copiii și adolescenții au nevoie să învețe despre corpul lor, despre limite și despre relații sănătoase. Dacă nu primesc informații corecte, pot lua decizii care le afectează viața. Prevenția începe prin educație adaptată vârstei, comunicare deschisă și acces la informații corecte despre corp, relații și limite personale.

Copiii și adolescenții care pot discuta fără teamă cu adulții despre sexualitate și relații au un risc mai mic de comportamente sexuale riscante.

să putem vorbi cu copiii fără rușine

să explicăm că nimeni nu are voie să îi atingă fără acord

să îi învățăm să spună "nu"

să le explicăm că un copil are nevoie de timp să crească înainte să devină părinte

World Health Organization și UNICEF recomandă educația și comunicarea deschisă pentru protejarea copiilor și adolescenților.

Prevenirea bolilor și a situațiilor de risc pentru sănătate

Copiii au nevoie de educație despre igienă, alimentație, somn, activitate fizică și siguranță personală. Prevenția presupune atât acces la informații, cât și modelarea prin exemplul adultului.

Părinții pot contribui prin:

- controale medicale regulate
- respectarea unor rutine acasă pentru sănătate și dezvoltare armonioasă (mese regulate, igienă, rutină de somn)
- susținerea vaccinării conform recomandărilor medicale
- monitorizarea timpului petrecut online

Părintele trebuie să observe dacă:

- copilul slăbește brusc
- este mereu obosit
- se îmbolnăvește des
- are schimbări mari de comportament

Ajutorul cerut la timp poate preveni probleme mai grave.



4.2. Practici parentale sănătoase

Practici parentale sănătoase înseamnă consecvență, conectare și capacitatea adultului de a oferi un cadru sigur. Cercetările despre parenting arată că stilul parental echilibrat — cald, dar ferm — este asociat cu o dezvoltare emoțională și socială mai bună.

Important este ca părintele să fie calm, prezent și să ofere reguli clare. Copiii învață mai ales din ceea ce văd la adulți. Dacă adultul vorbește calm, copilul învață să vorbească mai calm. Dacă adultul lovește sau țipă, copilul poate face la fel.

Este bine:

- să vorbim respectuos cu copilul
- să explicăm regulile simplu
- să lăudăm copilul când face ceva bine
- să petrecem timp împreună
- să fim consecvenți

Nu ajută:

- țipetele
- jignirile
- amenințările
- bătaia
- umilirea copilului în fața altora

Impactul pedepselor severe:

Cercetările internaționale și American Academy of Pediatrics arată că bătaia și frica pot afecta dezvoltarea emoțională a copilului și relația cu părintele. Copiii învață mai mult din ceea ce observă decât din ceea ce li se spune. Un adult care gestionează calm conflictele, își recunoaște greșelile și comunică respectuos oferă copilului un model sănătos de autoreglare și relaționare.

Pedepsele severe, umilirea sau agresivitatea verbală pot produce obediență pe termen scurt, însă cresc anxietatea, rușinea și dificultățile emoționale pe termen lung. Academia Americană de Pediatrie recomandă evitarea pedepselor corporale și utilizarea disciplinării bazate pe relație și învățare.

4.3. Gestionarea situațiilor dificile

1

Comportament agresiv

Uneori copiii lovesc, țipă sau răspund urât pentru că sunt furioși, speriați sau nu știu să spună ce simt. Intervenția eficientă presupune fermitate calmă și limitarea comportamentului, fără umilirea copilului.

Adultul poate:

- opri comportamentul imediat
- numi emoția ("Văd că ești foarte furios.")
- menține limita ("Nu lovim.")
- ajuta copilul să găsească alte modalități de exprimare

Copilul are nevoie de limite, dar și de un adult care îl ajută să înțeleagă ce simte.

Copiii au nevoie de co-reglare înainte de a putea învăța autocontrolul. Un copil foarte activ emoțional nu poate procesa explicații complexe în timpul crizei.

2

Retragere emoțională

Unii copii devin foarte tăcuți, stau singuri sau nu mai vorbesc. Acest lucru poate arăta că suferă, sunt triști sau au probleme la școală ori acasă. Uneori este un semn de anxietate, bullying, tristețe sau dificultăți familiale.

Este important:

- să observăm schimbările
- să întrebăm calm ce s-a întâmplat
- să nu forțăm copilul
- să îi arătăm că suntem lângă el

Uneori copilul nu poate spune direct ce îl doare, dar are nevoie să simtă că adultul îl ascultă.

3

Lipsa motivației școlare

Mulți copii renunță la școală din cauza problemelor, rușinii, sărăciei sau pentru că nu cred că pot reuși. Lipsa motivației școlare nu înseamnă întotdeauna lipsă de interes sau lene. Poate ascunde dificultăți emoționale, anxietate, oboseală, experiențe negative la școală sau teama de eșec.

Părintele poate ajuta dacă:

- vorbește cu copilul fără ceartă
- ține legătura cu școala
- îl încurajează
- îl laudă pentru efort
- îl ajută să aibă un program

Chiar dacă părintele nu a mers mult la școală, copilul are nevoie să audă:

- "Școala este importantă."
- "Poți reuși."
- "Te ajut cum pot."

Cercetările despre motivație realizate de Carol Dweck arată că accentul pus pe progres și efort dezvoltă reziliența și perseverența.

Intervenții pe care le pot face Profesorii

CAPITOL 5

Rolul profesorului în comunitate

În comunitățile vulnerabile, profesorii nu sunt doar persoane care predau la clasă. Ei ajung să aibă și rolul de protectori ai copiilor, de oameni care calmează conflicte, de figuri de sprijin apropiate de cele parentale și de primii adulți care intervin atunci când apare o problemă. Se disting roluri formale (activitate didactică) și roluri informale (relația cu elevii, familiile și comunitatea).

Identificarea copiilor în risc

Profesorii sunt, de cele mai multe ori, primii adulți care observă când un elev se află într-o situație de risc. Indicii de alarmă: retragere socială, scăderea rezultatelor școlare, agitație sau iritabilitate accentuată, schimbări bruște de comportament, tristețe sau anxietate excesivă, agresivitate, autovătămare, absenteism repetat, plângeri somatice frecvente (dureri de cap sau de stomac).

Strategii TIEDU — Educație bazată pe cunoașterea traumei

Principiile educației trauma-informed pornesc de la ideea că experiențele traumatice pot influența învățarea, comportamentul, relațiile și autoreglarea emoțională. Cadrul „4 R”: **Realizing** (conștientizarea impactului traumei), **Recognizing** (recunoașterea semnelor de stres traumatic), **Responding** (integrarea cunoștințelor despre traumă în toate dimensiunile școlii), **Resisting re-traumatization** (prevenirea retraumatizării).

Cele **șase principii** aplicate la clasă: siguranța fizică și emoțională prin reguli clare și rutine stabile; încredere prin consecvență și transparență; sprijin între egali prin activități de cooperare; colaborare și reciprocitate prin dialog autentic cu elevii; susținerea autonomiei prin opțiuni și spațiu de exprimare; sensibilitate culturală și relațională adaptată nevoilor reale ale copiilor.

- Fișele TIEDU (6 fișe de lucru pentru profesori) acoperă: Siguranța, Încredere și transparență, Sprijinul între egali, Colaborare și reciprocitate, Empowerment și alegere, Sensibilitate culturală. Aplicabile în special în lucrul cu elevi de etnie romă, evitând stereotipurile și construind practici educaționale care respectă identitatea și experiențele familiale ale elevilor.

Fișa 1. Siguranța — Fișă de lucru pentru profesori

Aplicarea principiilor Trauma-Informed Education

Scop:

Crearea unui climat fizic și emoțional în care elevii se simt protejați, respectați și suficient de în siguranță pentru a participa la învățare.

Ce urmărește profesorul:

- Rutine clare și previzibile la începutul, în timpul și la finalul orei
- Un limbaj calm, nediscriminatoriu și lipsit de umilire
- Prevenirea expunerii elevilor la rușinare publică, etichetare sau amenințare
- Observarea semnelor de disconfort, retragere, hipervigilență sau agitație

Întrebări de reflecție:

Clasa mea transmite elevilor că sunt în siguranță atât fizic, cât și emoțional?

Există situații în care un elev ar putea trăi activitățile școlare ca fiind amenințătoare sau rușinoase?

Cum reacționez atunci când un copil devine agitat, retras sau evitant?

Ce fac concret pentru a preveni bullyingul, excluderea și comentariile discriminatorii?

Activități practice:



Stabilește împreună cu elevii 3-5 reguli de siguranță relațională pentru clasă



Introdu o rutină scurtă de început de oră: salut, structură, obiectiv, verificare emoțională rapidă



Amenajează un colț calm sau o alternativă discretă pentru autoreglare



Folosește formulări de tipul "observ", "te pot ajuta", "hai să găsim o soluție" în loc de reproș sau ironie

Adaptare pentru elevi din clase:

- Verifică dacă elevii se simt reprezentați și respectați în exemplele, imaginile și materialele folosite la clasă
- Vei interveni imediat când apar glume, porecle sau afirmații stereotipe despre etnie, sărăcie, familie sau alte aspecte culturale
- Evită interpretarea comportamentelor prin prejudecăți culturale; analizează contextul real al copilului

Plan de aplicare:

01

Ce rutină de siguranță introduc săptămâna aceasta?

02

Ce situație de risc relațional vreau să previn?

03

Cum voi observa dacă elevii se simt mai în siguranță?

Fișa 2. Încredere și transparență — Fișă de lucru pentru profesori

Aplicarea principiilor Trauma-Informed Education

Scop:

Construirea unui mediu previzibil, în care regulile, așteptările și deciziile profesorului sunt explicate clar și aplicate consecvent.

Ce urmărește profesorul:

 Explicarea motivelor din spatele regulilor și sarcinilor

 Consecvență în reacții, promisiuni și evaluare

 Limite clare, dar respectuoase

 Reducerea incertitudinii și a confuziei pentru elevi și familii

Întrebări de reflecție:

Elevii știu ce urmează și ce se așteaptă de la ei?

Explic de ce cer anumite lucruri sau presupun că "ar trebui să știe"?

Sunt consecvent în aplicarea regulilor pentru toți elevii?

Comunic clar cu familiile, fără ton acuzator sau superior?

Activități practice:

- Scrie agenda orei la vedere și revino la ea pe parcurs
- Explică explicit criteriile unei sarcini sau ale unei evaluări
- Când promiți o revenire, respectă termenul și verifică dacă elevul a înțeles
- Creează o formă simplă de comunicare cu familia: caiet de legătură, mesaj scurt, întâlnire programată

Adaptare pentru elevi:

- Folosește un limbaj accesibil și lipsit de jargon administrativ în comunicarea cu familiile
- Nu porni de la presupunerea că familia este "dezinteresată"; construiește încrederea gradual, prin contacte respectuoase și concrete
- Recunoaște faptul că istoricul de discriminare poate face relația familie-școală mai fragilă și cere timp pentru consolidare

Plan de aplicare:

01

Ce aspect din modul meu de comunicare trebuie să devină mai clar?

02

Cum pot face evaluarea mai transparentă pentru elevi?

03

Ce pas concret fac pentru a întări încrederea cu familiile?

Fișa 3. Sprijinul între egali — Fișă de lucru pentru profesori

Aplicarea principiilor Trauma-Informed Education

Scop:

Dezvoltarea unui climat în care elevii se susțin reciproc, se ascultă și învață să ceară și să ofere ajutor în mod sigur.

Ce urmărește profesorul:

 Interacțiuni cooperative, nu competitive în exces

 Oportunități de lucru în perechi sau grupuri mici

 Prevenirea izolării și a victimizării

 Normalizarea cererii de ajutor și a sprijinului reciproc

Întrebări de reflecție:

Cine rămâne frecvent pe margine în activitățile de grup?

Ce elevi sunt acceptați mai greu de colegi și de ce?

Cum îi învăț pe copii să ofere sprijin fără să ridiculizeze?

Ce fac atunci când observ excludere subtilă?

Activități practice:



Introdu parteneriate de lucru rotative și roluri clare în echipă



Folosește activități de învățare prin cooperare, cu obiective comune



Exersează formulări de sprijin: "te ajută?", "îți arăt cum am făcut?", "hai să încercăm împreună"



Discută explicit despre cum arată respectul într-un grup

Adaptare pentru elevi de altă etnie:

- Asigură-te că elevii de altă etnie nu sunt plasați sistematic în roluri marginale sau pasive în activitățile de grup
- Alege sarcini în care experiențele, cunoștințele și perspectivele lor pot fi valorizate autentic
- Monitorizează atent excluderea bazată pe etnie, statut social, limbaj sau îmbrăcăminte

Plan de aplicare:

01

Ce activitate de sprijin între egali introduc în următoarea lecție?

02

Ce elevi trebuie conectați mai bine la grup?

03

Cum voi urmări dacă sprijinul între egali devine real și sigur?





Fișa 4. Colaborare și reciprocitate — Fișă de lucru pentru profesori

Aplicarea principiilor Trauma-Informed Education

Scop:

Mutarea accentului de la control unilateral la relații educaționale în care profesorul și elevii contribuie împreună la procesul de învățare.

Ce urmărește profesorul:

-  Participarea elevilor la unele decizii privind învățarea
-  Dialog autentic, nu doar transmitere unidirecțională
-  Colaborare cu colegii, consilierul școlar și familia atunci când apar dificultăți
-  Distribuirea responsabilităților în mod echitabil

Întrebări de reflecție:

Cât spațiu au elevii să contribuie la desfășurarea activităților?

Colaborez cu alți adulți din școală atunci când un copil este în dificultate?

Reușesc să construiesc soluții împreună cu familia, nu doar să anunț probleme?

Clasa funcționează ca o comunitate sau doar ca un spațiu de control?

Activități practice:



Invită elevii să propună exemple, teme, formate de prezentare sau reguli de lucru



Folosește cercul de discuție pentru rezolvarea unor probleme de grup



Când apare o dificultate, formulează obiectivul ca problemă comună de rezolvat



Creează întâlniri scurte interdisciplinare pentru elevii aflați în risc

Adaptare pentru elevi:

- Include familia și comunitatea ca parteneri valizi, nu doar ca "beneficiari" ai intervenției
- Respectă formele locale de autoritate și comunicare, fără a renunța la standardele de protecție și echitate
- Folosește exemple și proiecte care includ contribuțiile culturale române și experiențele de viață ale elevilor

Plan de aplicare:

01

Ce decizie pot împărtăși cu elevii în această săptămână?

02

Cu cine colaborez pentru a sprijini un elev vulnerabil?

03

Ce schimbare fac pentru ca familia să simtă că este partener?

Fișa 5. Empowerment, voce și alegere

— Fișă de lucru pentru profesori part 1

Aplicarea principiilor Trauma-Informed Education

Scop:

Consolidarea sentimentului de competență, control și apartenență al elevilor, prin oportunități reale de exprimare și alegere.

Ce urmărește profesorul:

- ☆ Recunoașterea punctelor forte ale elevilor
- 👤 Oferirea unor alegeri reale, nu doar simbolice
- 👂 Validarea perspectivei copilului
- 📈 Construirea sentimentului că greșeala este parte firească a învățării

Întrebări de reflecție:

Ce alegeri reale ofer elevilor în timpul orei?

Îi văd pe elevi mai ales prin dificultăți sau și prin resursele lor?

Cum reacționez când un elev are alt ritm, alt stil sau alt mod de a răspunde?

Cât de des îi întreb pe copii ce i-ar ajuta să învețe mai bine?



Fișa 5. Empowerment, voce și alegere — Fișă de lucru pentru profesori part 2

Activități practice:



Oferă două sau trei variante de sarcină, de produs final sau de ritm de lucru



Include întrebări de autoevaluare și reflecție la finalul activității



Notează explicit punctele forte observate la fiecare elev



Creează ocazii în care elevii pot prezenta ceva ce știu sau pot face bine

Adaptare pentru elevi de etnie romă:

- Evită definirea elevului prin deficit, lipsă sau risc; pornește și de la resurse, relații și competențe existente
- Susține exprimarea identității culturale într-un mod sigur și valorizant
- Oferă alegeri care țin cont de nivelul de alfabetizare, de experiențele anterioare și de accesul la resurse acasă

Plan de aplicare:

01

Ce alegere reală introduc în următoarea lecție?

02

Cum voi evidenția punctele forte ale elevilor mei?

03

Ce elev are nevoie cel mai mult să-și facă auzită vocea?



Fișa 6. Sensibilitate culturală, istorică și de gen — Fișă de lucru pentru profesori (Partea 1)

Aplicarea principiilor Trauma-Informed Education

Scop:

Construirea unui mediu educațional care recunoaște experiențele istorice, identitare și culturale ale elevilor și evită reproducerea stereotipurilor și a discriminării.

Ce urmărește profesorul:



Revizuirea propriilor prejudecăți și presupuneri



Materiale și exemple incluzive cultural



Răspuns ferm la rasism, sexism și alte forme de stigmatizare



Înțelegerea modului în care trecutul de excluziune poate afecta relația cu școala

Întrebări de reflecție:

Ce stereotipuri pot influența, fără să-mi dau seama, modul în care interpretez comportamentul unui copil?

Cât de vizibilă și respectată este diversitatea culturală în clasa mea?

Cum reacționez când aud afirmații discriminatorii?

Lecțiile mele oferă elevilor șansa de a se regăsi în exemple și conținuturi?



Fișa 6. Sensibilitate culturală, istorică și de gen — Fișă de lucru pentru profesori (Partea 2)

Fișa 6. Sensibilitate culturală, istorică și de gen (continuare)

Fișe de lucru pentru profesori — Aplicarea principiilor Trauma-Informed Education

Activități practice:



Analizează manualele și materialele folosite: cine este reprezentat, cine lipsește, cine apare doar stereotipic?



Include texte, exemple, biografii și contribuții culturale diverse în lecții



Stabilește o regulă clară: discriminarea nu este tolerată și va fi discutată educativ, nu ignorată



Creează momente de învățare despre respect, diversitate și demnitate

Adaptare pentru elevi de etnie romă:

- Integrează conținuturi despre istoria și cultura romă în mod demn, corect și non-exotizant
- Evită formulările generalizante despre "romi" și tratează fiecare copil ca persoană, nu ca reprezentant al unei categorii
- Fii atent la intersecția dintre etnie, sărăcie, gen, limbaj și experiențe de discriminare

Plan de aplicare:

01

Ce material de la clasă trebuie revizuit pentru a deveni mai incluziv?

02

Ce discuție despre respect și diversitate voi introduce luna aceasta?

03

Ce mesaj explicit transmit elevilor despre demnitate și apartenență?



Sugestii de utilizare

Aceste fișe pot fi folosite individual, în consilii profesionale, în cercuri pedagogice sau în sesiuni de formare internă. Utilizarea lor este mai eficientă atunci când profesorii aleg câte un principiu pe săptămână, îl aplică în mod deliberat și apoi reflectă asupra schimbărilor observate în relațiile cu elevii și familiile.

- 📘 În școlile care lucrează cu elevi de etnie romă, aplicarea principiilor trauma-informed este mai utilă atunci când este dublată de o abordare sensibilă cultural și anti-bias. Aceasta presupune relații respectuoase, așteptări academice ridicate pentru toți elevii și practici care reduc rușinarea, excluderea și interpretările deficitare ale diferenței.

Referințe și resurse recomandate:

- Association Beyond, Trauma Informed Non-Formal Education
- NIU, Principles for Trauma-informed Teaching and Learning
- NAPAC, What are the six key principles of a trauma-informed approach?
- Crisis Prevention Institute, Trauma-Informed Approach in School
- Edutopia, Culturally Responsive and Trauma-Informed Teaching Strategies
- Institutul de Științe ale Educației, Participarea la educație a copiilor romi
- Terre des hommes România, Obstacole în (re)integrarea școlară a copiilor de etnie romă

5.4. Relația cu părinții

5.4. Relația cu părinții

Sprijin pentru părinți vulnerabili

Relația cu părinții, în interiorul acestui ecosistem educațional, este esențială și trebuie construită într-un cadru trauma-informed, deoarece sprijinul real pentru copil depinde de calitatea relației dintre școală și familie. O abordare bazată pe cunoașterea traumei presupune că și părinții pot fi, la rândul lor, vulnerabili, afectați de stres cronic, experiențe traumatice, sărăcie, stigmatizare sau neîncredere în instituții, iar aceste realități trebuie înțelese fără judecată și fără etichetare.

În acest sens, relația cu părinții nu ar trebui construită pe control, culpabilizare sau presiune, ci pe siguranță, respect, predictibilitate și colaborare. Atunci când școala comunică într-un mod clar, calm și empatic, părinții se pot simți mai puțin amenințați și mai dispuși să intre într-un parteneriat autentic cu profesorii.

Idei-cheie:

Părinții vulnerabili au nevoie de relații instituționale care inspiră încredere, nu teamă

Comunicarea cu familia trebuie să fie clară, consecventă și lipsită de reproș sau stigmatizare

Profesorul nu sprijină doar elevul, ci și relația părinte-copil, atunci când facilitează dialogul și accesul la resurse

În comunitățile vulnerabile, sprijinul parental este mai eficient când este integrat cu servicii sociale, consiliere și programe de acompaniere

Pornind de la resurse, nu de la lipsuri:

Este important ca profesorul să nu pornească de la lipsurile părinților, ci de la resursele lor reale: dorința de bine pentru copii, experiența de viață, credința, munca și nevoia de stabilitate. Relația școală-familie devine mai puternică atunci când părinții sunt tratați ca parteneri și când întâlnirile au teme relevante pentru viața lor de zi cu zi.



Modelul SCARF — Prevenirea conflictelor și construirea colaborării (Partea 1)

Modelul SCARF

Prevenirea conflictelor și construirea relației de colaborare dintre profesori și părinții din comunități rurale

Autor: David Rock

Modelul SCARF explică cinci nevoi sociale fundamentale care influențează felul în care oamenii reacționează în relații. Când aceste nevoi sunt amenințate, oamenii pot deveni defensivi, retrași sau conflictuali. Când sunt susținute, cresc încrederea, colaborarea și deschiderea.

În lucrul cu părinții din comunități vulnerabile, este util să privim fiecare interacțiune prin lentila respectului, siguranței și parteneriatului.

S – STATUS (Respect și valoare personală)

Întrebare pentru profesor:

Simte părintele că este văzut ca un partener valoros sau că este judecat?

Poate genera conflict:

- Corectarea publică
- Ton superior
- Etichetare
- Comparații

Comportamente care previn conflictul:

- ✓ Folosește formulări precum: "Cunoașteți foarte bine copilul dumneavoastră."
- ✓ Vorbește cu părintele ca partener, nu ca persoană "care trebuie educată"

C – CERTAINTY (Claritate și predictibilitate)

Întrebare pentru profesor:

Știe părintele ce se întâmplă și ce se așteaptă de la el?

Poate genera conflict:

- Mesaje neclare
- Schimbări bruște
- Limbaj foarte tehnic

Comportamente care previn conflictul:

- ✓ Explică simplu și concret
- ✓ Oferă informațiile din timp și repetă aspectele importante



Modelul SCARF — Prevenirea conflictelor și construirea colaborării (Partea 2)

Modelul SCARF (continuare)

Prevenirea conflictelor și construirea relației de colaborare dintre profesori și părinții din comunități rurale

A – AUTONOMY (Autonomie și posibilitatea de alegere)

Întrebare pentru profesor:

Are părintele sentimentul că poate contribui și decide?

Poate genera conflict:

- Impunerea soluțiilor fără consultare

Comportamente care previn conflictul:

- ✓ Întreabă: "Cum vedeți dumneavoastră situația?"
- ✓ Oferă două variante posibile și implică părintele în alegere

R – RELATEDNESS (Relație și încredere)

Întrebare pentru profesor:

Simte părintele că este primit cu deschidere și siguranță?

Poate genera conflict:

- Distanță emoțională
- Stereotipuri
- Experițe anterioare de discriminare

Comportamente care previn conflictul:

- ✓ Începe conversația prin conectare umană: "Cum sunteți?"
- ✓ Ascultă fără a întrerupe și validează emoțiile

F – FAIRNESS (Corectitudine și echitate)

Întrebare pentru profesor:

Percepe părintele că regulile sunt aceleași pentru toți?

Poate genera conflict:

- Tratamente diferențiat
- Lipsa transparenței

Comportamente care previn conflictul:

- ✓ Explică regulile clar și consecvent
- ✓ Arată transparență în decizii

Întrebare finală de reflecție pentru profesor:

"În conversația pe care am avut-o astăzi, am construit mai mult siguranță sau mai multă apărare?"

📌 Mesaj-cheie:

Părinții și profesorii au același obiectiv: binele copilului. Relația construită pe respect, claritate și colaborare reduce conflictul și crește șansele de participare școlară și succes educațional.



Activități lunare cu părinții — Construirea încrederii și parteneriatului (Partea 1)

1 Cercul de încredere: "Ne cunoaștem fără rușine"

1

Prima întâlnire poate fi dedicată construirii siguranței relaționale, printr-o discuție simplă despre cine suntem, ce ne dorim pentru copiii noștri și ce așteptări avem de la școală. Activitatea ar trebui să evite tonul formal și să creeze un spațiu în care părinții să se simtă ascultați și respectați.

2 "Ce vis am pentru copilul meu?"

2

Părinții pot fi invitați să vorbească, oral sau prin imagini, despre meseria sau viața bună pe care și-o doresc pentru copiii lor. Profesorul poate lega aceste aspirații de importanța prezenței la școală, a rutinei și a sprijinului zilnic.

3 Atelier: "Cum îl ajut pe copil la școală, chiar dacă eu nu știu carte multă?"

3

Această întâlnire este foarte importantă în comunități cu părinți semi-analfabeți, pentru că arată că sprijinul parental nu înseamnă doar verificarea temelor, ci și încurajare, prezență, interes și organizarea unui mic timp pentru școală. Activitatea poate include exemple concrete și jocuri de rol.

4 "Ziua rutinei bune"

4

Profesorul poate lucra cu părinții pe ideea de program zilnic: somn, masă, igienă, mers la școală, timp de învățare și timp de odihnă. În abordarea trauma-informed, predictibilitatea și rutina sunt importante pentru reducerea stresului și pentru creșterea sentimentului de siguranță al copilului.

5 Întâlnire despre emoții: "Cum îmi dau seama că al meu copil nu e bine?"

5

Părinții pot învăța să observe semne simple de stres, frică, tristețe, retragere sau furie la copil. Profesorul poate explica pe înțelesul lor că uneori comportamentele dificile nu înseamnă "obraznicie", ci pot fi semne că un copil are nevoie de ajutor și calm.

Activități lunare cu părinții — Construirea încrederii și parteneriatului (Partea 2)

ACTIVITĂȚI LUNARE CU PĂRINȚII (CONTINUARE)

Construirea încrederii și parteneriatului



Atelier practic: "Cum vorbim cu copilul fără să-l speriem?"

Tema poate viza comunicarea calmă, fără țipete, amenințări sau rușinare. O abordare trauma-informed recomandă relații bazate pe siguranță și conectare, iar profesorul poate exersa cu părinții replici simple și alternative la pedeapsă verbală.



Activitate comună părinte-copil-profesor: "Facem ceva bun împreună"

Poate fi un atelier practic, o activitate de lucru manual, gătit simplu, plantare, curățenie în clasă sau realizarea unui panou cu meserii. Activitățile comune cresc încrederea, reduc distanța dintre școală și familie și creează experiențe pozitive comune.



"Sărbătorim pașii buni"

O dată la câteva luni, întâlnirea poate fi dedicată recunoașterii progreselor: copii care au venit mai constant la școală, părinți care s-au implicat, mici reușite ale familiei. Validarea progresului și aprecierea publică, făcute cu grijă și fără comparații umilitoare, întăresc apartenența și relația cu școala.



Întâlnire cu sens spiritual: "Credință, speranță și grija pentru copil"

Având în vedere că în unele comunități credința în Dumnezeu poate fi puternică, profesorul poate construi o discuție care respectă dimensiunea spirituală și o leagă de responsabilitatea față de copil, de bine, de muncă și de viitor. Este important ca activitatea să valorizeze credința ca resursă de reziliență, nu ca instrument de control.



"Meserii pentru viitor"

Profesorul poate organiza o întâlnire despre meserii concrete, oameni care au învățat o meserie, trasee școlare simple și pași reali pentru viitor. În comunitățile vulnerabile, legătura dintre școală și o meserie clară poate deveni o sursă importantă de motivație pentru părinți și copii.



"Școala și beneficiile: dincolo de ajutorul material"

Pentru părinții motivați parțial de beneficiile materiale, întâlnirea poate lărgi perspectiva și poate discuta despre ce câștigă copilul pe termen lung din educație: autonomie, meserie, respect, șanse mai bune de muncă. Tema trebuie abordată fără moralizare, plecând de la nevoile reale ale familiei.



Grup de sprijin: "Ce ne este greu ca părinți?"

Această întâlnire poate oferi părinților un spațiu sigur în care să vorbească despre dificultăți reale: bani, oboseală, conflicte, lipsa timpului, rușine, frică de instituții. O abordare trauma-informed pune accent pe ascultare fără judecată și pe normalizarea nevoii de ajutor.

Principii de organizare a întâlnirilor cu părinții

Principii de organizare a întâlnirilor lunare cu părinții

Pentru ca aceste întâlniri să funcționeze, ele ar trebui să fie:

Scurte și regulate:

- Întâlniri de 45-60 de minute, la aceeași oră și în aceeași zi a săptămânii
- Previzibile și accesibile pentru părinți
- Planificate cu anticipație și comunicate clar

Limbaj simplu și accesibil:

- Evitarea jargonului administrativ sau psihologic
- Exemple concrete și relevante pentru viața cotidiană
- Cât mai puțină presiune birocratică

Fără evaluare, ci cu sprijin:

- Părinții nu ar trebui să se simtă judecați
- Tonul ar trebui să fie colaborativ, nu superior
- Activitățile trebuie să aibă relevanță practică pentru viața lor

Construirea încrederii prin relații repetate:

- Cercetările arată că încrederea se construiește prin relații repetate, sigure și respectuoase
- Profesorul ar trebui să evite corectarea rușinoasă sau presupunerea că lipsa de implicare este lipsă de interes
- Fiecare întâlnire consolidează relația și crește disponibilitatea părinților de a se implica

Participarea crește atunci când:

- Părinții simt că sunt ascultați și respectați
- Activitățile au relevanță practică pentru viața lor
- Există spații sigure pentru a vorbi despre dificultăți reale
- Progresele sunt recunoscute și apreciate

Mesaj-cheie:

Întâlnirile lunare dintre profesor și părinți pot fi organizate sub forma unui calendar anual, construit pe teme relevante pentru viața comunității și desfășurat într-un cadru sigur, predictibil și non-judicativ. Fiecare întâlnire urmărește consolidarea relației școală-familie, valorizarea rolului parental și creșterea încrederii părinților în capacitatea lor de a-și sprijini copiii.

Calendar 12 luni — Planul anual de întâlniri cu părinții (Lunile 5-8)

CALENDAR 12 LUNI (CONTINUARE)

Planul anual de întâlniri cu părinții

01

Luna 5: Cum îmi dau seama că al meu copil nu e bine

Tema: Identificarea semnelor de stres, tristețe sau teamă la copil

Materiale: Fișe cu expresii faciale, exemple de situații

1. Profesorul explică pe înțelesul tuturor câteva semne de alarmă
2. Părinții discută exemple din viața lor
3. Se clarifică diferența dintre "copil rău" și "copil în suferință"
4. Se stabilește cum cer ajutor de la școală

02

Luna 6: Cum vorbesc cu copilul fără să-l sperii

Tema: Îmbunătățirea comunicării dintre părinte și copil

Materiale: Cartonaje cu replici, foi

1. Se pornește de la exemple frecvente de ceartă
2. Profesorul reformulează replicile în variante calme
3. Părinții exersează în perechi
4. Fiecare alege o propoziție nouă pe care o va folosi acasă

03

Luna 7: Credință, speranță și grija pentru copil

Tema: Valorificarea credinței ca resursă de sprijin și responsabilitate

Materiale: Citat/motto potrivit comunității, foi, lumânare decorativă sau simbol neutru

1. Discuție despre ce înseamnă să ai grijă de copil
2. Legarea credinței de răbdare, muncă, bunătate și responsabilitate
3. Părinții spun ce valoare vor să transmită mai departe
4. Încheiere cu un angajament simplu pentru familie

04

Luna 8: Școala înseamnă mai mult decât beneficii materiale

Tema: Lărgirea motivației pentru participarea la școală

Materiale: Imagini, exemple de povești de viață, planșă

1. Profesorul pornește de la realitatea beneficiilor materiale, fără judecată
2. Discută ce câștigă copilul pe termen lung: meserie, autonomie, respect
3. Părinții identifică un beneficiu pe termen lung pe care îl doresc

Calendar 12 luni — Planul anual de întâlniri cu părinții (Lunile 9-12)

CALENDAR 12 LUNI (CONTINUARE)

Planul anual de întâlniri cu părinții

1

Facem ceva bun împreună

Tema: Consolidarea relației părinte-copil-profesor prin experiențe pozitive comune

Materiale: Materiale de lucru manual, semințe, carton, lipici sau alte materiale simple

Pași de desfășurare:

1. Activitate practică comună
2. Profesorul distribuie roluri simple
3. Se lucrează în echipe mixte
4. La final, fiecare grup prezintă ce a făcut
5. Accent pe cooperare, nu pe perfecțiune

2

Meserii pentru viitor

Tema: Creșterea relevanței școlii prin legătura cu munca și viitorul

Materiale: Imagini cu meserii, eventual invitat din comunitate

Pași de desfășurare:

1. Discuție despre meserii reale și utile
2. Prezentarea unor drumuri simple: școală, calificare, muncă
3. Părinții spun ce abilități văd la copiii lor
4. Profesorul arată cum școala ajută la dezvoltarea lor

3

Ce ne este greu ca părinți

Tema: Oferirea unui spațiu de sprijin și normalizare a dificultăților

Materiale: Scaune în cerc, bilețele anonime, cutie

Pași de desfășurare:

1. Părinții pot scrie sau spune dificultăți
2. Profesorul grupează temele: bani, oboseală, conflict, lipsa timpului
3. Se discută fără rușinare
4. Se caută soluții mici și realiste
5. Se oferă sprijin sau orientare către resurse locale, unde există

4

Sărbătorim pașii buni

Tema: Întărirea apartenenței și recunoașterea progresului

Materiale: Diplome simbolice, panou, gustare simplă

Pași de desfășurare:

1. Recapitularea anului
2. Se numesc progresele copiilor și părinților
3. Fiecare spune de ce este mândru
4. Se oferă diplome simbolice sau mesaje de apreciere
5. Se încheie cu o imagine pozitivă despre viitor



Calendar 12 luni — Planul anual de întâlniri cu părinții (Lunile 9-12)

CALENDAR 12 LUNI

PLANUL ANUAL DE ÎNTÂLNIRI CU PĂRINȚII



Luna 9: Ne cunoaștem și construim încredere

Tema: Crearea unui spațiu sigur și respectuos între profesor și părinți

Materiale: Scaune în cerc, coli, markere, ceai/apă

Pași de desfășurare:

- Primire caldă
- Fiecare spune numele și ce își dorește pentru copil
- Profesorul explică scopul grupului
- Se stabilesc reguli simple: respect, ascultare, fără rușinare
- Încheiere cu o idee pozitivă de luat acasă



Luna 10: Ce viitor vrem pentru copiii noștri

Tema: Conectarea școlii cu aspirațiile părinților pentru viitorul copilului

Materiale: Imagini cu meserii, reviste, foi, lipici

Pași de desfășurare:

- Discuție despre visurile pentru copii
- Alegerea unor imagini cu meserii
- Realizarea unui colaj simplu
- Profesorul leagă meseriile de importanța școlii
- Fiecare părinte spune un pas mic pe care îl poate face acasă



Luna 11: Cum îmi ajut copilul, chiar dacă eu am puțină școală

Tema: Creșterea încrederii părinților în rolul lor educativ

Materiale: Cartonașe cu exemple, foi, pixuri

Pași de desfășurare:

- Discuție despre ce înseamnă "a ajuta"
- Profesorul oferă exemple concrete: întrebi ce a făcut la școală, îl lauzi, îl trimiți curat și odihnit
- Joc de rol scurt
- Alegerea a două lucruri ușor de făcut acasă



Luna 12: Rutine bune pentru acasă și școală

Tema: Promovarea predictibilității și a organizării zilnice

Materiale: Planșă cu programul zilei, imagini, stickere

Pași de desfășurare:

- Se discută o zi obișnuită din viața copilului
- Profesorul propune o rutină simplă: trezit, spălat, mâncat, școală, odihnă
- Părinții aleg ce pot adapta
- Se creează un program vizual simplu

Principii de organizare a calendarului anual de întâlniri

Principii de organizare a calendarului anual de întâlniri cu părinții

1

Structura fiecărei întâlniri:

Fiecare întâlnire ar trebui să dureze aproximativ 45–60 de minute și să păstreze aceeași structură:

1. Primire caldă și deschidere
2. Activitate principală
3. Discuție scurtă și reflecție
4. Concluzie practică pentru acasă

2

Limbaj și comunicare:

- Limbajul trebuie să fie simplu, oral, clar și fără termeni complicați
- Pentru părinții semi-analfabeți, materialele vizuale sunt mai utile decât explicațiile lungi
- Exemplele concrete și exercițiile practice sunt mai eficiente decât teoriile abstracte
- Evitarea jargonului administrativ sau psihologic

3

Abordare trauma-informed:

- Profesorul evită rușinarea, moralizarea și comparațiile dintre familii
- Accentul cade pe siguranță, respect, pași mici și relații de încredere
- Fiecare întâlnire trebuie să consolideze relația și să crească disponibilitatea părinților
- Validarea progreselor și aprecierea publică, făcute cu grijă și fără comparații umiltoare

4

Planificarea și comunicare:

- Întâlnirile trebuie să fie la aceeași oră și în aceeași zi a săptămânii
- Planificate cu anticipație și comunicate clar
- Previzibile și accesibile pentru părinți
- Materiale și spații pregătite în avans

5

Participare și implicare:

- Părinții nu ar trebui să se simtă judecați
- Tonul ar trebui să fie colaborativ, nu superior
- Activitățile trebuie să aibă relevanță practică pentru viața lor
- Fiecare întâlnire ar trebui să ofere ceva concret de luat acasă



Mesaj-cheie:

Calendarul anual de 12 luni oferă o structură predictibilă și progresivă care construiește treptat încrederea, competența și implicarea părinților. Fiecare lună are o temă specifică, dar toate urmăresc același obiectiv: consolidarea relației școală-familie și creșterea capacității părinților de a-și sprijini copiii în mod eficient și plin de compasiune.

5.5. Colaborarea cu specialiștii, cu alți profesori și reprezentanții ai comunității

Colaborarea cu specialiștii și cu ceilalți profesori, într-o astfel de comunitate, trebuie gândită ca o formă de sprijin integrat pentru copil, nu ca o simplă distribuire de sarcini între adulți. Standardele profesionale pentru cadrele didactice subliniază explicit că profesorul contribuie la sprijinul holistic al elevului și colaborează cu personalul specializat, familia și comunitatea pentru a susține dezvoltarea socio-emoțională, adaptarea și progresul școlar al fiecărui copil.



Rețeaua de colaborare

În acest context, beneficiul copilului apare atunci când profesorul nu rămâne singur în fața dificultăților, ci construiește o rețea de cooperare cu:

- Alți colegi din școală
- Consilierul școlar
- Mediatorul
- Asistentul social
- Psihologul
- Alți profesioniști relevanți



Extinderea rețelei în comunitate

La această rețea se pot adăuga, în funcție de nevoile copilului și de resursele comunității:

- Autoritățile locale
- Medicul
- Polițistul de proximitate
- Preotul
- Alți actori care pot contribui la protecția, monitorizarea și sprijinirea parcursului educațional al copilului



Beneficiile colaborării integrate

O astfel de abordare colaborativă ajută la:

- Înțelegerea mai completă a nevoilor copilului
- Formularea unor răspunsuri educaționale, sociale și comunitare mai coerente
- Răspunsuri mai eficiente la situațiile de vulnerabilitate
- Coordonare mai bună a eforturilor tuturor adulților implicați

Rolul autorităților locale și al echipelor comunitare: Autoritățile locale au atribuții în buna desfășurare a învățământului și în susținerea serviciilor necesare copiilor. Echipete comunitare integrate pot include specialiști din educație, asistență socială și sănătate, tocmai pentru a răspunde mai bine situațiilor de vulnerabilitate și pentru a asigura o abordare holistică și coordonată a sprijinului pentru copil și familie.

Limite Profesionale, Burnout și Starea de Bine a Profesorului

CAPITOL 5 — CONTINUARE

Conștientizarea rolului și burnout

A fi profesor în mediu rural, lucrând cu comunități dezavantajate, presupune adoptarea mai multor roluri: sprijin emoțional, mediator, adesea singurul adult de încredere pentru copil. **Burnout-ul** apare când stresul zilnic depășește resursele emoționale disponibile. Literatura de specialitate descrie trei componente: **epuizarea emoțională** (nu mai am energie), **depersonalizarea** (retragere emoțională, lipsă de răbdare față de colegi, familie) și **scăderea sentimentului de eficiență** (impresia că oricât fac, nu este suficient).

Profesorii sunt mai expuși la burnout când au multe responsabilități și prea puțin timp, lucrează cu elevi cu nevoi complexe, simt lipsa sprijinului sau a resurselor și devin foarte implicați emoțional în problemele copiilor. **Oboseala compasiunii** — „costul grijii față de ceilalți” — este un fenomen specific celor care oferă constant empatie și sprijin copiilor care trec prin situații dificile.

Semne de alarmă și resurse de protecție

Semnale de burnout: oboseală permanentă, iritabilitate, dificultăți de concentrare, senzația că nu mai pot ajuta, retragere emoțională, lipsa satisfacției profesionale.

Studiile arată că starea emoțională a profesorului influențează direct relația cu elevii și climatul din clasă. Profesorii epuizați emoțional pot avea mai puțină răbdare și disponibilitate pentru conectare.

Cercetările recomandă: sprijin între colegi, spații de discuție și reflecție, stabilirea unor limite sănătoase, pauze regulate, activități de relaxare, exerciții de mindfulness și autocompasiune.

- ✓ Dacă vă arătați mai întâi vouă grijă și compasiune, o veți putea oferi în continuare și copiilor. Un profesor care are grijă de propria stare emoțională poate rămâne mai prezent, mai stabil și mai disponibil pentru elevii săi.

Fișă de lucru – "Semnele epuizării și resursele mele"

Scop: Să ajute profesorii să recunoască semnele burnout-ului și ale oboselei compasiunii și să identifice resurse personale de protecție emoțională.

1. Observ ce se întâmplă cu mine

Bifează afirmațiile care ți se potrivesc în ultima perioadă:

- Mă simt obosit(ă) aproape tot timpul
- Simt că nu mai am răbdare ca înainte
- Îmi este greu să mă desprind de problemele copiilor după program
- Simt că oricât fac, nu este suficient
- Mă simt iritat(ă) mai repede
- Uneori mă retrag sau evit situațiile dificile
- Simt că am din ce în ce mai puțină energie pentru mine
- Îmi este greu să mă bucur de lucrurile care înainte îmi făceau plăcere

2. Ce îmi consumă energia?

Completează:

Situațiile care mă obolesc cel mai mult sunt:

Cel mai greu îmi este când:

3. Ce mă ajută să mă echilibrez?

Bifează sau completează:

- Pauzele scurte
- Discuțiile cu colegii
- Timpul petrecut cu familia
- Rugăciunea / liniștea
- Activitatea fizică
- Muzica / lectura
- A cere ajutor
- Altceva: _____

Reflecție finală:

Trei lucruri pe care le pot face săptămâna aceasta pentru a-mi îngriji starea emoțională:

1. _____

2. _____

3. _____



Mesaj de reținut:


Dacă vă arătați mai întâi vouă grijă și compasiune, o veți putea oferi în continuare și copiilor. Un profesor care are grijă de propria stare emoțională poate rămâne mai prezent, mai stabil și mai disponibil pentru elevii săi.

Protocoale de Intervenție, Rețeaua de Sprijin și Implicarea Comunității

CAPITOLELE 6, 7 & 9

Principii de prim ajutor

În situațiile de urgență care implică un copil, intervenția rapidă și corectă poate reduce semnificativ riscul de agravare și poate salva viața copilului până la sosirea serviciilor specializate. În comunitățile rurale, unde accesul rapid la servicii medicale este limitat, este important ca adulții din jurul copilului să cunoască principiile de bază ale acordării primului ajutor și să acționeze calm și organizat.

 Resurse: fiipregatit.ro | howtosavelives.eu | Animații video „Adolescenți pregătiți” — DSU & UNICEF

Rețeaua de sprijin locală

Resursele locale includ: unități școlare, servicii sociale, medicul de familie, consilierul școlar, autorități locale, organizații nonguvernamentale, biserică și voluntari comunitari. Sprijinul oferit poate fi material (alimente, haine, rechizite), educațional (after-school, meditații), medical, psihologic sau social și administrativ.

Linii de suport naționale

 **116 111**

Telefonul Copilului

 **112**

Urgențe / Ambulanță /
DGASPC

 **Peditel**

Linie de suport pediatric

Rolul comunității în protecția copilului

Protecția copilului este o responsabilitate comună a familiei, școlii, serviciilor sociale și comunității. Copiii aflați în situații de risc sunt identificați mai rapid atunci când adulții din jur sunt atenți la schimbările de comportament și intervin timpuriu. Este important ca situațiile de risc să nu fie ignorate sau considerate „probleme private ale familiei”.

Activități comunitare recomandate

- Ateliere educaționale pentru părinți
- Grupuri de dezvoltare socio-emoțională pentru copii
- Activități sportive și recreative
- Campanii de prevenire a violenței, consumului de substanțe și abandonului școlar
- Sesiuni de informare despre sănătate și siguranță
- Activități de voluntariat și sprijin comunitar

Grupuri de sprijin pentru părinți și copii

Grupurile de sprijin oferă un spațiu sigur pentru discutarea dificultăților și primirea susținerii emoționale și informaționale. Teme pentru părinți: comunicarea cu copilul, gestionarea conflictelor, stabilirea limitelor, prevenirea violenței, gestionarea stresului parental. Teme pentru copii: abilități sociale, exprimarea emoțiilor, prevenirea bullying-ului, relații sănătoase. Funcționează mai eficient când sunt coordonate de specialiști și există continuitate, respect, confidențialitate și acceptare.

Principii de intervenție în Caz de Urgență — Fișă de lucru

Fișă de lucru pentru profesori și adulți din comunitate

Principiile de bază ale intervenției în situații de urgență:

1. Evaluarea situației

Asigură-te că locul este sigur pentru persoana este complinență o responsabilitate.

- Evaluez dacă situația este sigură
- Identific pericolele imediate
- Verific dacă persoana are nevoie de ajutor urgent

2. Apelează la numărul de urgență 112

Dacă este nevoie, sună imediat la 112 pentru a solicita ajutor medical.

- Am apelat 112
- Am descris situația clar
- Am dat adresa exactă
- Am rămas în linie până la instrucțiuni

3. Resuscitarea cardiopulmonară (RCP)

Dacă persoana nu respiră și nu are puls, începe RCP imediat.

- Verific dacă persoana respiră
- Încep compresiile toracice dacă este necesar
- Apelez pentru ajutor medical

4. Opriți sângerarea

Aplică o presiune directă asupra rănii pentru a controla sângerarea.

- Aplic presiune directă pe rană
- Folosesc material curat
- Mențin presiunea până se oprește sângerarea

5. Poziția de siguranță

Dacă persoana este conștientă și nu are leziuni grave, o pun în poziția de siguranță.

- Verific dacă persoana este conștientă
- O pun în poziția laterală de siguranță
- Verific dacă respiră
- Aștept ajutorul medical

6. Ingrijirea rănilor

Curăță și acoperă rănile pentru a preveni infecția.

- Curăț rănile cu apă curată
- Acoperi rănile cu bandaje sterile
- Verific dacă sunt semne de infecție

7. Acționează calm

Păstrează calmul și vorbește ușor cu persoana pentru a o liniști.

- Vorbesc calm și clar
- Ofer sprijin emoțional
- Explic ce se întâmplă
- Rămân lângă persoană

8. Monitorizarea stării victimei

Ții minte de orice schimbări în starea victimei până la sosirea ajutorului medical.

- Monitorizez respirația
- Observ schimbări în starea victimei
- Raportez informații medicului

Numărul unic de urgență: 112

RAPORTARE - AJUTOR - SALVARE

Pași importanți în caz de urgență:

01

Evaluează situația și asigură-te că ești în siguranță

02

Apelează 112 imediat

03

Oferă prim ajutor conform instrucțiunilor

04

Rămâi calm și liniștitor

05

Așteaptă ajutorul medical

06

Raportează informații exacte medicilor

Notă: Acest material este pentru informare. În caz de urgență reală, apelează imediat 112 și urmează instrucțiunile operatorului.

Rețeaua Locală și Județeană de Sprijin

Recomandări de utilizare și actualizare

Scop:

Această fișă de contact oferă o imagine de ansamblu a rețelei locale și județene de sprijin pentru protecția și sprijinirea copiilor vulnerabili. Ea facilitează comunicarea rapidă și eficientă între instituții și profesioniști implicați în protecția copilului.

Recomandări de utilizare:

01

Actualizare periodică

- Fișa trebuie actualizată periodic (cel puțin o dată pe an)
- Verificați datele de contact anual
- Notați schimbările de personal și de structuri organizaționale
- Adăugați noi contacte pe măsură ce apar

02

Distribuție și accesibilitate

- O copie poate fi afișată în cancelarie
- O copie în cabinetul medical
- O copie în biroul directorului
- O copie în primărie
- Fiecare persoană implicată în protecția copilului ar trebui să aibă o copie

03

Utilizare în situații de urgență

- Accesul rapid la informații poate facilita intervenția și protecția copilului
- Păstrați fișa într-un loc ușor accesibil
- Asigurați-vă că toți adulții din comunitate știu unde se găsește

04

Confidențialitate și siguranță

- Protejați informațiile sensibile
- Utilizați fișa doar în scopuri de protecție a copilului
- Respectați confidențialitatea datelor personale

05

Colaborare și comunicare

- Utilizați rețeaua pentru a facilita colaborarea între instituții
- Comunicați clar și profesional cu toți partenerii
- Documentați contactele și comunicările importante
- Construiți relații de încredere cu toți membrii rețelei

Beneficiile unei rețele bine organizate:

- Răspuns mai rapid la situații de urgență
- Coordonare mai bună a eforturilor
- Protecție mai eficientă a copilului
- Comunicare mai clară între instituții
- Sprijin integrat pentru copil și familie

Notă importantă:

O rețea locală și județeană bine organizată și actualizată este esențială pentru protecția eficientă a copiilor vulnerabili. Investiția în construirea și menținerea acestei rețele se reflectă direct în calitatea sprijinului oferit copiilor și familiilor din comunitate.

Rețeaua Locală și Județeană de Sprijin — Fișă de contact (față)

Rețeaua Locală și Județeană de Sprijin

Pentru protecția și sprijinirea copiilor vulnerabili

Date generale comunitate

Localitate: _____

Județ: _____

Unitate de învățământ: _____

Director unitate: _____

Telefon școală: _____

E-mail școală: _____

ȘCOALĂ / GRĂDINIȚĂ

Funcție / Persoană	Nume	Telefon	E-mail

PRIMĂRIE

Serviciu / Persoană	Nume	Telefon	E-mail

ASISTENT SOCIAL

Nume	Instituție	Telefon	E-mail

MEDIC DE FAMILIE și ASISTENT MEDICAL

Nume medic / asistent medical	Cabinet / Localitate	Telefon	Program

Rețeaua Locală și Județeană de Sprijin — Fișă de contact (verso)

Rețeaua Locală și Județeană de Sprijin (continuare)

Pentru protecția și sprijinirea copiilor vulnerabili

POLIȚIE

Instituție / Persoană	Telefon	E-mail	Observații

DGASPC (Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului)

Instituție	Telefon	E-mail	Persoană de contact

DSP (Direcția de Sănătate Publică)

Instituție	Telefon	E-mail	Persoană de contact

INSPECTORAT ȘCOLAR JUDEȚEAN

Instituție	Telefon	E-mail	Persoană de contact

OBSERVAȚII / NOTE IMPORTANTE

Organizații Non-Guvernamentale — Protecția și Sprijinul Copilului (Categorie 1)

Organizații Non-Guvernamentale

Protecția și Sprijinul Copilului

Categoria 1: Protecția Copilului și Prevenirea Separării Familiale



Salvați Copiii România

Activități: Educație, sănătate, prevenirea abandonului școlar, protecția copilului, sprijin pentru familii vulnerabile

Domenii: Protecție copil, educație, sănătate



Ajungem Mari

Activități: Mentorat și sprijin pentru copii instituționalizați

Domenii: Protecție copil, mentorat, sprijin emoțional



SOS Satele Copiilor România

Activități: Sprijin pentru copii fără sprijin parental, prevenirea separării familiale

Domenii: Protecție copil, îngrijire alternativă, prevenire separare familială



Telefonul Copilului 116 111

Activități: Prevenirea abuzului și consiliere copii

Domenii: Protecție copil, consiliere, prevenire abuz



Hope and Homes for Children România

Activități: Închiderea centrelor de plasament, reintegrare familială, case familiale

Domenii: Protecție copil, deinstitutionalizare, reintegrare familială

Categoria 2: Educație și Dezvoltare în Comunități Vulnerabile



Teach for Romania

Activități: Acces la educație în zone vulnerabile

Domenii: Educație, zone vulnerabile, oportunități egale

Organizații Non-Guvernamentale — Sănătate și Sprijin Social (Categoriea 2)

Categoriea 3: Sănătate și Sprijin Medical

Dăruiește Viață

Activități: Infrastructură medicală pediatrică și suport familial

Domenii: Sănătate, pediatrie, infrastructură medicală

Asociația Blondie

Activități: Transport medical pentru copii grav bolnavi

Domenii: Sănătate, transport medical, copii bolnavi

PEDITEL 1791

Activități: Sfat medical pediatric gratuit

Domenii: Sănătate, consiliere medicală, pediatrie

Asociația Magic

Activități: Copii cu boli grave și familiile lor

Domenii: Sănătate, copii bolnavi, sprijin familial

Caravana cu Medici

Activități: Caravană medicală în zone rurale

Domenii: Sănătate, prevenție, consult medical

Asociația Dăruiește Aripi

Activități: tratamente oncologice gratuite pentru copii la domiciliu

Domenii: Sănătate, Oncologie, Copii bolnavi

Categoriea 4: Sprijin Social și Asistență

Fundația Mereu Aproape

Activități: Ajutor umanitar și social

Domenii: Asistență socială, ajutor umanitar

Crucea Roșie Română

Activități: Intervenții sociale și umanitare

Domenii: Asistență socială, ajutor umanitar, urgențe

Caritas România

Activități: Servicii sociale pentru familii vulnerabile

Domenii: Asistență socială, familii vulnerabile

Fundația Vodafone România

Activități: Programe sociale și comunitare

Domenii: Asistență socială, dezvoltare comunitate

Organizații Non-Guvernamentale — Dezvoltare Rurală și Combaterea Sărăciei (Categorie 3)

Organizații Non-Guvernamentale (continuare)

Dezvoltare Rurală și Combaterea Sărăciei

Categoria 5: Dezvoltare Rurală și Combaterea Sărăciei

Fundația World Vision România

- Activități: Dezvoltare rurală, educație, combaterea sărăciei
- Domenii: Dezvoltare rurală, educație, reducere sărăcie

Fundația Terre des Hommes România

- Activități: Protecția copilului, migrație, educație
- Domenii: Protecție copil, migrație, educație

UNICEF România

- Activități: Politici și programe pentru copii vulnerabili
- Domenii: Politici publice, programe copii, advocacy

Habitat for Humanity România

- Activități: Locuire pentru familii vulnerabile
- Domenii: Locuire, familii vulnerabile, dezvoltare comunitate

Categoria 6: Copii și Tineri în Risc Social

Concordia România

- Activități: Copii și tineri aflați în risc social
- Domenii: Protecție copil, tineri în risc, reintegrare socială

Fundația Parada

- Activități: Copii ai străzii și persoane fără adăpost
- Domenii: Copii ai străzii, persoane fără adăpost, protecție

Asociația Carusel

- Activități: Persoane fără adăpost și comunități vulnerabile
- Domenii: Persoane fără adăpost, comunități vulnerabile

Samusocial din România

- Activități: Sprijin pentru persoane fără adăpost
- Domenii: Persoane fără adăpost, asistență socială

Asociația Zi de BINE

- Activități: Proiecte sociale și comunitare
- Domenii: Proiecte sociale, dezvoltare comunitate

Organizații Non-Guvernamentale — Grupuri Speciale și Nevoi Specifice (Categorie 4)

Organizații Non-Guvernamentale (continuare)

Grupuri Speciale și Nevoi Specifice

Categoria 7: Mame și Copii în Risc Social

- **Asociația Ana și Copiii**
- Activități: Servicii sociale, educaționale, psihologice și materiale pentru mame și copii în risc social
- Domenii: Mame minore, copii în risc, sprijin multidimensional

Categoria 8: Sănătate Mintală și Programe Comunitare

- **Fundația Inocenți**
- Activități: Programe comunitare, sănătate mintală, intervenții în spitale și comunități
- Domenii: Sănătate mintală, programe comunitare, intervenții

Categoria 10: Persoane cu Dizabilități

- **Asociația Little People România**
- Activități: Sprijin pentru persoane cu nanism
- Domenii: Dizabilități rare, sprijin specific

Categoria 11: Autism și Nevoi Speciale

- **Asociația Autism Voice**
- Activități: Advocacy și programe pentru copii cu autism
- Domenii: Autism, advocacy, programe educaționale
- **Help Autism**
- Activități: Sprijin și terapii pentru copii cu autism
- Domenii: Autism, terapii, sprijin familial
- **Asociația Down Plus**
- Activități: Sprijin pentru copii cu sindromul Down
- Domenii: Sindromul Down, educație, integrare
- **FEDRA**
- Activități: Programe pentru copii cu dizabilități
- Domenii: Dizabilități, programe integrate

Categoria 12: Alte Programe Specializate

- **P.A.V.E.L.**
- Activități: Programe de sprijin și dezvoltare
- Domenii: Dezvoltare, sprijin comunitar
- **M.A.M.E.**
- Activități: Programe pentru mame și copii
- Domenii: Mame, copii, sprijin familial
- **Fundația Star of Hope România**
- Activități: Programe de speranță și reintegrare
- Domenii: Reintegrare socială, sprijin emoțional

Concluzii și Direcții Viitoare

CAPITOL 10

Intervenția în sprijinul copiilor vulnerabili nu poate fi realizată exclusiv la nivel instituțional. Ea necesită implicarea activă a comunității, utilizarea unor instrumente practice și accesibile și o bună coordonare între toți actorii implicați.



Mesaj-cheie

Adultul din jurul copilului, fie că este părinte, profesor, vecin sau reprezentant al comunității, este esențial.

Recunoașterea semnelor de vulnerabilitate și intenția de a apela la resursele potrivite pot schimba traiectoria unui copil.

Ajunși la finalul acestui ghid, realizăm că dincolo de recomandări medicale, strategii și planuri de intervenție, sănătatea și viitorul copiilor noștri se sprijină pe un singur fundament: parteneriatul dintre noi. Nicio schimbare profundă nu se face de unul singur.

O comunitate puternică nu este cea lipsită de vulnerabilități, ci aceea în care oamenii își dau mâna pentru a le depăși. Părinților le mulțumim pentru încredere și vă îndemnăm să rămâneți aproape de școală. Fiecare discuție deschisă, fiecare mic gest de atenție față de sănătatea și emoțiile celor mici este o cărămidă la temelia viitorului lor. Sunteți primii și cei mai importanți învățători ai copiilor voștri, iar ușa noastră vă este mereu deschisă.

Profesorilor, vă mulțumesc pentru dedicare, răbdare și pentru că, zi de zi, sunteți mai mult decât educatori — sunteți un sprijin de nădejde și un refugiu de siguranță pentru acești copii. Efortul vostru transformă vulnerabilitatea în speranță.

Copiilor din Seleuș: Tot ceea ce facem, facem pentru ca voi să creșteți mari, sănătoși și fericiți. Aveți încredere în voi, fiți curioși și nu uitați că la școală veți găsi mereu oameni care vă iubesc și vă susțin. Sănătatea nu înseamnă doar lipsa bolii, ci și bucuria de a fi împreună, siguranța că ești înțeles și curajul de a cere ajutor atunci când îți este greu.

Ca director adjunct, dar mai ales ca om al acestei comunități, îmi doresc ca acest ghid să nu rămână doar o sumă de pagini scrise, ci să devină un obicei zilnic de grijă reciprocă. Doar împreună — părinți, profesori și copii — putem transforma Seleușul într-un loc al binelui, al dezvoltării și al zâmbetelor curate.

Cu prețuire și mare respect pentru toți cei implicați în finalizarea acestui ghid, **Daniela Niste, Director Adjunct al Școlii Gimnaziale „Cornel Regman” Daneș**



Continuitatea intervenției

Intervențiile eficiente nu sunt punctuale. Ele presupun monitorizare constantă, relații de încredere construite în timp și un calendar de activități predictibil și accesibil pentru comunitate. Progresele mici, recunoscute și celebrate, consolidează apartenența și motivația.

Întâlnirea dintre părinți și profesori a fost o etapă dintr-un proces mai lung, de natură sociodramatică. În sens mai amplu, beneficiarul proiectului nostru a fost ecosistemul educațional din comunitatea Seleuș, și am urmărit consolidarea relațiilor dintre părinți și profesori cu scopul de a susține împreună procesul de educație al copiilor. A fost un proces viu, autentic, construit pe dialog real și implicare reciprocă — mai mult decât o intervenție punctuală, o invitație la co-responsabilitate. Fiecare întâlnire a adăugat un strat nou de încredere, deschizând spațiu pentru conversații care, în mod obișnuit, nu au loc în contextele formale ale școlii.

-Facilitator, Asistent Sociodramă Delia Cristina Roșca



Nevoia de colaborare

Nicio profesionist și nicio instituție nu pot răspunde singur tuturor nevoilor copilului. Colaborarea dintre familie, școală, servicii sociale, ONG-uri și autorități locale reprezintă factorul esențial pentru eficiența intervenției și prevenirea agravării situațiilor de risc.

Pentru mine, ca psiholog și coordonator al acestui ghid și al unor activități implementate în comunitate, proiectul Educație pentru Sănătate în Seleuș a reprezentat mult mai mult decât o intervenție comunitară. A fost o experiență de învățare profundă despre oameni, despre resursele care există deja în comunități și despre felul în care schimbarea autentică apare atunci când profesioniștii și membrii comunității construiesc împreună soluții. Am intrat în acest proiect cu expertiza mea profesională, dar am plecat cu o lecție valoroasă despre solidaritate, reziliență și puterea relațiilor umane.

Pe parcursul implementării, am observat că cele mai importante resurse ale unei comunități nu sunt întotdeauna cele materiale. De multe ori, adevărata forță se regăsește în disponibilitatea oamenilor de a se sprijini reciproc, în liderii informali care mobilizează și inspiră, în profesorii care rămân aproape de copii, în părinții care își doresc un viitor mai bun și în profesioniștii care aleg să fie prezenți și implicați. Am descoperit că, atunci când oamenii sunt ascultați și implicați în procesul decizional, nivelul de încredere crește, iar schimbarea devine sustenabilă.

Experiența din proiect mi-a confirmat faptul că sănătatea comunitară nu înseamnă doar acces la servicii medicale, ci și apartenență, conectare și participare. O comunitate sănătoasă este o comunitate în care oamenii se cunosc, își recunosc nevoile, își valorifică împreună resursele și se sprijină. În numeroase situații, am văzut cum dialogul deschis a redus bariere, mai ales în rândul părinților care, în ciuda fricilor, s-au simțit văzuți și auziți, pentru că au avut loc să aducă și perspectiva lor în toată ecuația care înseamnă grijă și sănătate pentru copil.

Sper ca acest ghid să fie mai mult decât un instrument metodologic. Îmi doresc să fie o invitație la colaborare, la implicare și la descoperirea potențialului existent în fiecare comunitate.

Anamaria Pasat, psiholog, Fondator
Instincted.ro și Parentease.ro