

CUM TRAVERSĂM CU BINE O PERIOADĂ DE CRIZĂ

PAȘAPORT PENTRU SUCCES

Martie 2020, Consilier școlar- prof. Canalaș Georgeta



- Dragii mei, perioada prin care trecem este una neobișnuită, atipică, pentru noi toți.
- Prin intermediul materialului de astăzi vă propun să reflectăm ÎMPREUNĂ asupra lucrurilor pe care le putem face pentru a traversa cu bine *din punct de vedere emoțional* aceste momente.



Emoțiile noastre...

- Haideți să ne amintim ce am discutat în acest an despre emoțiile noastre (le-am mai numit “trăiri” sau “stări afective”)!
- Știm că ele pot fi pozitive (cele care ne plac) sau negative (cele pe care nu ne place să le simțim). **Emoțiile pozitive** (bucuria, entuziasmul, fericirea, veselia, etc.) ne încarcă cu energie, ne ajută în relaționarea cu ceilalți, ne fac mai eficienți, mai creativi...

Emoțiile noastre...

În același timp emoțiile pot fi **sănătoase** sau **nesănătoase**.

Emoțiile **negative sănătoase** ne ajută să ne adaptăm cât mai bine situațiilor dificile prin care trecem.

Cele **nesănătoase** “ne încurcă” – pe fondul lor nu mai gândim limpede, nu găsim cele mai bune soluții, acționăm necugetat, putem face lucruri pe care mai apoi să le regretăm.

Mai jos, câteva exemple.

Emoții nesănătoase	Emoții sănătoase
Furie	Nemulțumire
Deprimare	Tristețe
Anxietate/ “stres”	Preocupare
Vinovăție	Regret

Preocupare versus anxietate

- De exemplu, dacă sunt **preocupat/ă** de binele meu și al familiei (EMOȚIE SĂNĂTOASĂ), voi respecta indicațiile autorităților legate de distanțarea socială, măsurile de igienă, etc. În general, voi lua decizii corecte, bine gândite.
- Dacă, în schimb, sunt **anxios/anxioasă sau exagerat de stresat/ă** (EMOȚIE NESĂNĂTOASĂ), nu voi putea judeca limpede, nu voi putea fi atent/ă la amănuntele care fac diferența, nu voi face diferența între informațiile de încredere și cele care nu sunt de încredere, etc.
- Panica dăunează grav sănătății, precauția și organizarea nu!!!

Emoțiile și perioadele dificile

- Suntem cu toții în mijlocul unei perioade dificile, neobișnuite, pandemia cauzată de virusul Covid-19.
- “În astfel de vremuri, emoțiile negative pot prelua controlul asupra minții noastre. Credem că gândim realist, când, de fapt, atenția devine captivă știrilor negative, veștile rele sunt memorate mai repede și reamintite mai ușor....”



Ce ne dorim?

- Desigur că ne dorim să putem simți cât mai multe emoții pozitive (“să ne simțim bine”), iar când emoțiile negative apar, ele să fie SĂNĂTOASE, nu nesănătoase.
- Astfel vom putea găsi cele mai bune soluții pentru a ne adapta situației prin care trecem.

Ce putem face?

- Iată **ce putem face** astfel încât emoțiile noastre din această perioadă să fie unele sănătoase, care ne ajută să avem cât mai bine grijă de noi înșine și de cei dragi nouă:

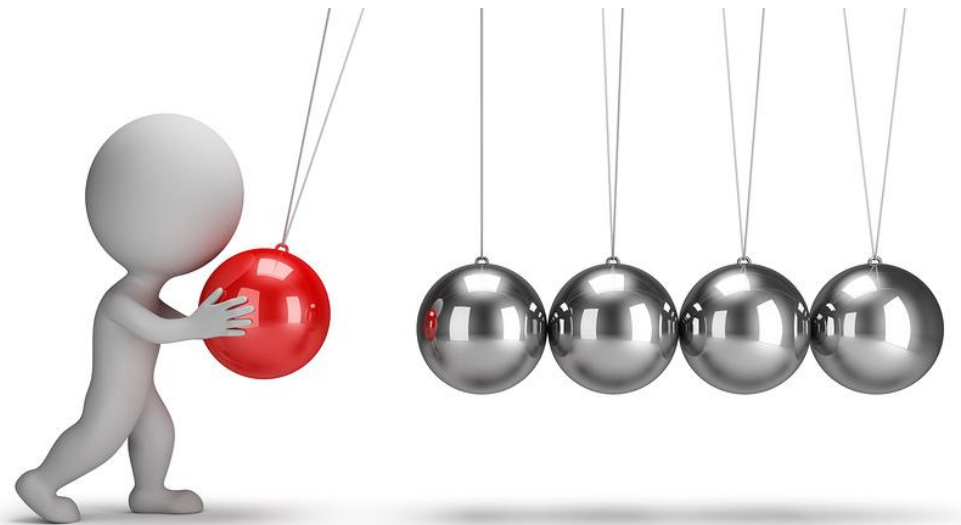
- Notă: aceste recomandări au la bază sfaturile oferite de binecunoscutul psiholog și cercetător, prof. Mircea Miclea, pe baza unor cercetări recente.

1. Să fim perseverenți!

- Să ne amintim care au fost **interesele, proiectele noastre personale** înaintea acestei perioade!
- Fie că e vorba de a ne perfecționa într-un domeniu, de a învăța ceva nou, de a recupera cunoștințe la o anumită materie, de a citi anumite cărți, de a învăța să cântăm la un instrument muzical, de a avea o alimentație mai sănătoasă sau de a face mai multe exerciții fizice, este important **SĂ PĂSTRĂM ACESTE PROIECTE ÎN MINTE !**
- “Ne afectează mai puțin veștile proaste sau stările neplăcute, dacă avem un țel și ne străduim să mai facem un pas, oricât de mic, în direcția lui. Sau măcar să rămânem mereu cu mintea la el.”

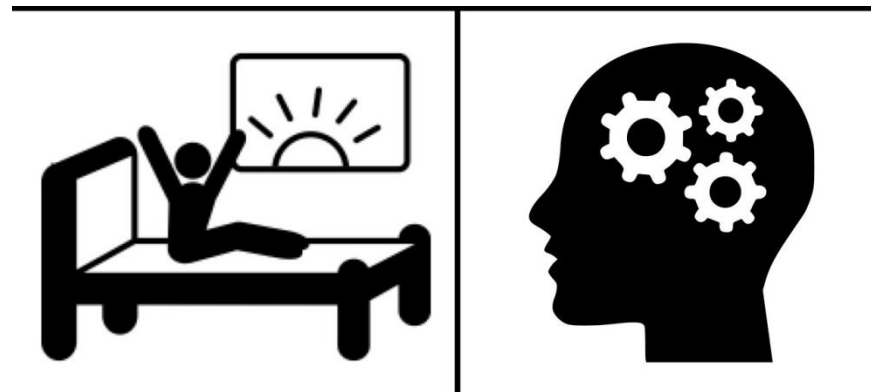
1. Să fim perseverenți!

- “Ne afectează mai puțin veștile proaste sau stările neplăcute, dacă **avem un țel și ne străduim să mai facem un pas, oricât de mic, în direcția lui.** Sau măcar să rămânem mereu cu mintea la el.”



2. Să dăm dovadă de autodisciplină!

- Într-o situație de criză, se întâmplă deseori să nu mai respecti regulile obișnuite de viață. De exemplu, acum, învățând de acasă, poți probabil să te trezești când vrei, să mănânci când vrei, să lucrezi pentru școală când vrei.
- DAR...”dezordinea pe care o introduc în viața mea, încet, dar sigur, va lăsa însă urme, ...va deveni dezordine a minții mele”.
- **Exact în această situație e necesar să ne stabilim noi înșine reguli/ un program zilnic și să ne ținem de ele cu strictețe.**



2. Să dăm dovadă de autodisciplină!

- Dacă urmăm regulile pe care noi ni le-am stabilit (autodisciplina), la finalul zilei vom simți emoții pozitive, de mulțumire și de încredere.
- Faptul că simțim că avem un control asupra ceea ce ni se întâmplă, dar și faptul că reușim să respectăm un program pe care ni l-am propus, sunt **esențiale pentru echilibrul emoțional**. Dar ele trebuie dobândite prin faptele noastre...

De reflectat...

SELF-DISCIPLINE
IS A KEY TO MANY DOORS.

NOT LEAST OF WHICH IS ONE THAT
LEADS TO A **BETTER, STRONGER, AND**
HEALTHIER VERSION OF YOURSELF.

ZERO DEAN

3. Să vedem situația dificilă ca pe o oportunitate de a ne dezvolta!

- **“O situație dificilă e ca un antrenor.** Te poți folosi de ea să-ți dezvolți o virtute pe care nu o aveai sau care era prea puțin definită. Avem acum oportunitatea de a ne dezvolta o calitate personală. Unii – răbdarea, alții – controlul emoțiilor, alții – empatia, îngăduința pentru greșelile celuilalt, curajul sau perseverența. “
- *“Characterul nu se dezvoltă în lux și siguranță, ci în confruntare cu asprimea realului”* (N. Hartman).
- Pe lângă acestea, pentru elevii care vor susține examene, această perioadă este un dar extraordinar, în care pot recupera materia, pot ajunge la un nivel la care nu sperau înainte!!!

4. Să fim solidari!

- “A avea grijă de celalalt, indiferent cine o fi el, e cea mai profundă solidaritate. ”
- În situația dată, conform tuturor recomandărilor, a avea grijă de ceilalți înseamnă: a respecta cu strictețe normele de igienă (spălarea mâinilor, dezinfectarea suprafețelor etc.), a respecta distanțarea socială, a evita ieșirile care nu sunt absolut necesare, a nu cumpăra excesiv, etc.

5. Să cultivăm emoțiile pozitive!

- Închipuiți-vă echilibrul emoțional ca pe o balanță. Uneori e dezechilibrată, emoțiile negative sunt mai multe și mai “grele” decât cele pozitive. Putem însă echilibra balanța, dacă ne producem mai multe emoții pozitive.
- **Exercițiu** – luați-vă 5 minute și reflectați la emoțiile voastre din aceste momente. În care parte înclină balanța?



5. Să cultivăm emoțiile pozitive!

- O parte din emoțiile pozitive le obținem din perseverența în proiecte personale, din autodisciplină, dintr-un comportament responsabil și solidar...
- Dar sunt multe alte căi prin care ne putem echilibra emoțiile. Avem șansa de a ne implica în activitățile care ne fac plăcere, avem timp să ne sunăm prietenii și să povestim cu ei, putem savura un desert delicios sau asculta, în tihnă (sau dansand!!!), muzica noastră preferată. Putem face un tur virtual al unui muzeu, putem viziona un film bun!
- De asemenea, ne putem acorda câteva minute pentru un exercițiu de relaxare

[Vezi câteva aici:](#)

https://www.youtube.com/watch?v=9tOJZQhO_Uw

<https://www.youtube.com/watch?v=uxayUBd6T7M>

<https://www.youtube.com/watch?v=gLbK0o9Bk7Q>

6. Să ne informăm din surse de încredere!

- Este foarte important să nu lăsăm informațiile false (fake news) să “ruleze” în mintea noastră. Ne putem asigura de acest lucru accesând surse credibile de informare, cum ar fi:
- https://www.facebook.com/MinisterulSanatatii/?epa=SEARCH_BOX
- <https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/noul-coronavirus-%C3%AEntreb%C4%83ri-%C8%99i-r%C4%83spunsuri-pentru-copii-%C8%99i-tineri>
- <https://www.facebook.com/observatorulromandesanatate/>

Să punem în practică!!!

- În loc de concluzii, vă propun ca în următoarea săptămână:
- Să identificați un țel/ un obiectiv pe care l-ați avut înaintea pandemiei de Coronavirus și să faceți zilnic câte un pas, oricât de mic, în direcția lui;
- Să împărtășiți cu un prieten activitățile care v-au adus cele mai multe emoții pozitive, de când stați acasă;
- Să vă sunați un coleg/ o colegă cu care nu obișnuiți să interacționați prea mult la școală doar pentru a vedea

Mult succes!

