



Valentina Bodrug-Lungu
Viorica Reaboi-Petrachi

Maia Șevciuc
Ana Tarnovschi

REZILIENȚA PSIHO-EMOȚIONALĂ A CADRELOR DIDACTICE ÎN CONTEXTUL CRIZEI UMANITARE:

Ghid pentru profesori





REZILIENȚA PSIHO-EMOȚIONALĂ A CADRELOR DIDACTICE ÎN CONTEXTUL CRIZEI UMANITARE:

Ghid pentru profesori

Valentina Bodrug-Lungu

Viorica Reaboi-Petrachi

Maia Șevciuc

Ana Tarnovschi

Chișinău-2023

Stratum plus

Elaborarea și editarea lucrării „Reziliența psiho-emoțională a cadrelor didactice în contextul crizei umanitare:

Ghid pentru profesori” este realizată cu suportul financiar al Comisiei Naționale a Republicii Moldova pentru UNESCO în cadrul programelor de participare UNESCO și a proiectului „Crearea unui mediu incluziv și nediscriminatoriu pentru refugiații ucraineni în Moldova” / [“Creating an inclusive and non-discriminatory environment for Ukrainian refugees in Moldova”]

Lucrarea a fost aprobată la
ședința Consiliului Facultății Psihologie și Științe ale Educației,
Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova
din 07.12.2022 (procura nr. 3).

Coordonatoare:

Luminița Drumea, Doctor în filologie, Secretar General Adjunct al Comisiei Naționale a Republicii Moldova pentru UNESCO

Recenzente:

Svetlana Tolstaia, Doctor în psihologie, conferențiar, Universitatea de Stat din Moldova

Valeria Gonciar, Doctor în pedagogie, Universitatea de Stat din Moldova

Autoarele:

Valentina Bodrug-Lungu, Doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova

Viorica Reaboi-Petrachi, Doctor în Științe ale Educației, Universitatea de Stat din Moldova

Maia Șevciuc, Doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova

Ana Tarnovschi, Doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea de Stat din Moldova

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Reziliența psiho-emoțională a cadrelor didactice în contextul crizei umanitare: Ghid pentru profesori / Valentina Bodrug-Lungu, Viorica Reaboi-Petrachi, Maia Șevciuc, Ana Tarnovschi; coordonatoare: Luminița Drumea ; Speranța 87 Moldova [et al.]. – Chișinău : Stratum Plus, 2023 (Blitz Poligraf). – 67 p. : fig., tab.

Referințe bibliogr.: p. 31-32 (17 tit.), 59-60 (12 tit.). – Apare cu suportul financiar al Comisiei Naționale a Republicii Moldova pentru UNESCO. – 700 ex.

ISBN 978-9975-3621-9-1.

316.6(072)

R 49

Prezentul ghid oferă informații utile cadrelor didactice care, în contextul crizei umanitare provocate de războiul din Ucraina, se pot confrunta cu mai multe provocări. Ghidul este adresat cadrelor didactice în vederea formării rezilienței psiho-emoționale în situații de urgență.

Selectarea și prezentarea informației, precum și opiniile expuse în această publicație aparțin autoarelor și nu reflectă obligatoriu viziunea UNESCO.

Se distribuie gratuit.

© V. Bodrug-Lungu, V. Reaboi-Petrachi, M. Șevciuc, A. Tarnovschi, 2023

© Comisia Națională a Republicii Moldova pentru UNESCO, 2023

© Instituția Privată Publicație Periodică „Stratum plus”, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

INTRODUCERE	5
------------------------------	----------

1. Specificul crizei umanitare și a securității umane în raport cu educația	9
--	----------

Educația și criza umanitară?	12
--	----

Securitatea umană și educația	15
---	----

Nevoia de securitate și protecție de A. Maslow	29
--	----

Bibliografie recomandată	31
---	-----------

2. Competențe / abilități de reziliență emoțională în perioada de criza umanitară	33
--	-----------

Care factori contribuie la dobândirea rezilienței emoționale?	34
---	----

Ce caracteristici dețin persoanele reziliente emoțional?	36
--	----

Cum dezvoltăm reziliența emoțională?	39
--	----

Cum ne creștem copiii pentru a fi mai rezilienți?	40
---	----

Ce activități sporesc reziliența în clasa de elevi?	43
---	----

Cum dezvoltăm reziliența emoțională la cadrele didactice?	45
---	----

Cum prevenim arderea profesională la cadrele didactice?	48
---	----

Bibliografie recomandată	59
---	-----------

Lista serviciilor relevante	61
--	-----------

INTRODUCERE

În diferite țări ale lumii, în diverse contexte, se atestă conflicte armate și dezastre naturale, provocând daune enorme vieților a milioane de oameni. Ca urmare a schimbărilor climatice și a deteriorării situației ecologice din regiunea noastră urmare a războiului în Ucraina, probabilitatea dezastrelor naturale este în creștere.

Reiterăm faptul că războiul în Ucraina, declanșat de Rusia în februarie 2022, a provocat pagube enorme umane și materiale. Mii de oameni au fost uciși și răniți, milioane de oameni au fost strămutate/ au evadat în țările vecine în căutarea siguranței. Alții, o bună parte, s-au ascuns sub pământ, adăpostindu-se de bombe. O criză umanitară a cuprins Ucraina și țările vecine.

Studiile demonstrează că crizele umanitare afectează întreaga populație, dar în mod diferit femeile/ fetele comparativ cu bărbații și băieții (CEDAW/C/GC/37, 2018). Vulnerabilitatea este adesea exacerbată de alți factori precum vârsta, dizabilitatea, starea civilă, statutul economic, naționalitatea sau religia, locul de reședință etc.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, prevalența tulburărilor mintale în rândul persoanelor afectate de conflict la un moment dat este estimată la 13% pentru tulburarea depresivă ușoară, tulburările de anxietate și de stres posttraumatic și la 4% pentru astfel de tulburări moderate. Rata estimată a tulburărilor severe (de exemplu, schizofrenie, tulburare bipolară, tulburare depresivă majoră, tulburare de anxietate severă și

tulburare severă de stres post-traumatic) este de 5%. Se estimează că 1 din 11 persoane (9%) care trăiesc într-o zonă afectată de conflict în ultimii 10 ani au o boală mintală moderată sau severă (OMS, 2022).

Astăzi ne confruntăm cu un paradox. Pe fundalul dezvoltării economice, tehnologice și științifice rapide, umanitatea se simte mai puțin în siguranță și mai pesimistă vizavi de viitorul său, confruntându-se cu incertitudine, anxietate și nesiguranță în creștere. În acest context, securitatea umană necesită o abordare personalizată, contextuală, care explorează atât cauzele obiective, cât și îngrijorările subiective ale fiecărei ființe umane pentru hrană, sănătate, bunăstare economică, drepturile omului, comunitate (spațiu public) și securitate individuală.

Crizele multiple, precum COVID-19, războiul din Ucraina și schimbările climatice, evidențiază necesitatea unor abordări cuprinzătoare pentru a spori securitatea, drepturile omului și dezvoltarea durabilă la nivel național, regional și global. Educația este crucială pentru atingerea acestor obiective prin promovarea învățării, inovației, diversității și gândirii critice, dar și a rezilienței psiho-emoționale.

Astfel, în contextul celor de mai sus și pe fundalul crizei umanitare, se conturează necesitatea formării rezilienței psiho-emoționale în fața provocărilor care au apărut, la fel și a celor care pot apărea pe viitor.

Criza umanitară vizează într-un fel sau altul problema educației. În acest sens, educația înglobează diverse dimensiuni: prevenirea/protecția copiilor de violență (inclusiv prin formarea rezilienței, dar și comportamentelor non-violente/non-conflictuale); capacitatea cadrelor didactice de educare a copiilor în contexte de provocări locale și regionale/globale, dar și formarea auto-rezilienței și rezilienței elevilor și părinților etc.

Prezentul ghid oferă informații utile cadrelor didactice care, în contextul crizei umanitare provocate de războiul din Ucraina, se pot

confrunța cu mai multe provocări. Lucrarea este adresată cadrelor didactice în vederea formării rezilienței psiho-emoționale în situații de urgență.

Ghidul include materiale, care pot ajuta cadrele didactice:

- să înțeleagă conexiunile dintre securitatea umană, situații de urgență și educația;
- să înțeleagă esența rezilienței psiho-emoționale în situații de urgență;
- să dezvolte competențe de reziliență psiho-emoțională în perioadă de criza umanitară.

Cadrelor didactice li se oferă diverse exerciții care vizează dezvoltarea rezilienței psiho-emoționale în situații de urgență. Ce este reziliența psiho-emoțională? În contextul prezentei lucrări, reziliența psiho-emoțională este capacitatea de a depăși situațiile dificile fără a dăuna propriei persoane sau altora.

Lista literaturii recomandată este menită să ajute la fortificarea cunoștințelor despre cum să faci față cel mai bine situațiilor adverse. Pentru a fortifica competențele cadrelor didactice de suport a elevilor și părinților în situații de criză, este oferită o listă de servicii unde pot fi referite persoanele care au nevoie de sprijin / asistență / ajutor.

Prezenta lucrare „Reziliența psiho-emoțională a cadrelor didactice în contextul crizei umanitare: Ghid pentru profesori” poate contribui și la dezvoltarea și îmbunătățirea competențelor psihologice, pedagogice și sociale ale studenților ciclului II (masterat) la specializarea: *Consiliere privind probleme de familie*, în cadrul următoarelor cursuri academice: Psihopedagogia comportamentului deviant, Modalități de rezolvare a conflictelor în familie, Psihoterapii de familie, Consiliere parentală etc.

Asfel, materialele propuse în ghid pot contribui și la formarea competențelor profesionale specifice ale specialiștilor: determi-

narea strategiilor de lucru cu elevii și părinții în cazuri de conflict/violență în familie, situații de criză familială; comunicare adecvată în diverse situații de criză/conflicte familiale; identificarea nevoilor de asistență/reintegrare ale persoanelor aflate în situații de criză; consolidarea capacității beneficiarilor (fete/femei și băieți/bărbați) de a rezista diverșilor factori care le afectează viața etc.

Elaborarea și editarea lucrării "Reziliența psiho-emoțională a cadrelor didactice în contextul crizei umanitare: Ghid pentru profesori" este realizată cu suportul financiar al Comisiei Naționale a Republicii Moldova pentru UNESCO în cadrul programelor de participare UNESCO și a proiectului „Crearea unui mediu incluziv și nediscriminatoriu pentru refugiații ucraineni în Moldova” /”Creating an inclusive and non-discriminatory environment for Ukrainian refugees in Moldova”.

1

SPECIFICUL CRIZEI UMANITARE ȘI A SECURITĂȚII UMANE ÎN RAPORT CU EDUCAȚIA

OBJECTIVE:

La finele studierii materialelor, cadrele didactice vor fi capabile:

- ❖ să identifice esența și factorii determinanți ai crizei umane;
- ❖ să analizeze dimensiunile și caracteristicile securității umane;
- ❖ să înțeleagă ce este reziliența psiho-emoțională;
- ❖ să deducă conexiunea dintre crizele multiple, securitatea umană și educația;
- ❖ să specifice și aplice activități educaționale, menite să contribuie la securitatea umană.

UNITĂȚI DE CONȚINUT:

- Criza umanitară: definiții și factori favorizanți.
- Securitatea umană: esența, dimensiuni și caracteristici.
- Conexiunea dintre crizele multiple, securitatea umană și educația.
- Strategii educaționale, menite să contribuie la securitatea umană.
- Reziliența psiho-emoțională.



Termeni cheie: criză umanitară, securitate umană, educație, conexiune, reziliență psiho-emoțională, strategii educaționale, consecințe și riscuri.

O criză umanitară (sau „dezastru umanitar”) este definită ca un eveniment singular sau o serie de evenimente care sunt amenințătoare în ceea ce privește sănătatea, siguranța sau bunăstarea unei comunități sau a unui grup mare de oameni. [15]

O criză umanitară este o stare a societății caracterizată prin amenințarea distrugerii acesteia ca urmare a migrației, foametei, epidemilor și violenței împotriva diferitelor grupuri ale populației.

Potrivit Oficiului ONU pentru Drepturile Omului, o criză umanitară este definită ca un singur eveniment sau o serie de evenimente care amenință sănătatea, siguranța sau bunăstarea unei comunități sau a unui grup mare de oameni. Acesta poate fi un conflict intern sau extern, care are loc de obicei pe o zonă mare.[14]

Fiecare criză umanitară este determinată de diferiți factori și, în consecință, fiecare criză umanitară necesită un răspuns unic care vizează sectoarele specifice afectate. Acest lucru poate duce la daune pe termen scurt sau lung. Crizele umanitare pot fi urmare a dezastrelor naturale, dezastrelor tehnogene sau urgențe complexe.

O criză umanitară poate apărea atât din conflicte și dezastre naturale, cât și cele antropice.

Criza umanitară cauzată de dezastrele naturale include tsunami, cutremure, uragane, inundații, secete și incendii de vegetație, care pot duce la distrugeri prin daune materiale, răni și decese, stres psihologic, strămutarea oamenilor și a familiilor și întreruperea pe termen lung a activităților zilnice.

Pe de altă parte, criza cauzată de dezastrele provocate de om, cum ar fi războaiele, tulburările sociale, protestele, conflictele și atacurile teroriste, are o gamă largă de impacturi asupra bunăstării fizice, psiho-emoționale și sociale a persoanelor afectate.

În astfel de cazuri, situațiile de urgență complexe apar ca urmare a mai multor factori sau evenimente care împiedică un grup mare de oameni să își acceseze nevoile de bază, cum ar fi hrana, apă curată, locuințe sigure și altele.

Exemple de crize umanitare includ conflicte armate, epidemii, foamete, dezastre naturale și alte urgențe majore. Dacă o astfel de criză provoacă deplasări masive de oameni, s-ar putea transforma și într-o criză a refugiaților. Din aceste motive, crizele umanitare sunt adesea împletite și complexe și este nevoie de coordonarea eforturilor și mijloacelor atât ale agențiilor naționale, cât și internaționale pentru a gestiona consecințele acestor incidente.

Care sunt consecințele situațiilor de urgență?

Consecințele pot fi foarte grave:

- pierderi umane (precum și daune aduse sănătății, încălcări ale drepturilor omului...);

- distrugeri materiale (case și drumuri, sisteme de alimentare cu apă etc.);
- amenințări economice (foamete, șomaj, sărăcie...);
- amenințări pentru mediu (poluarea apei, aerului, solului...).

Cele mai grave consecințe și riscuri se referă la viața și bunăstarea oamenilor!

Urgențele de origine socială, în consecințele lor devastatoare, nu sunt inferioare și uneori chiar depășesc dezastrele naturale, provocate de om, de mediu și de altă natură. Acest lucru se datorează unor motive legate de activitățile omului și ale societății, care conferă acestor fenomene catastrofale un caracter conștient, sofisticat și intenționat.

EDUCAȚIA ȘI CRIZA UMANITARĂ?

În condițiile de criză umanitară, când viața, integritatea și sănătatea oamenilor este în pericol, educația ar trebui să fie focalizată în primul rând pe formarea unor valori specifice, după cum urmează:

La elevi, prin informare, ghidare și asistență, formarea încrederii în sine, a capacității de management a emoțiilor, comunicare asertivă, acceptare a situației la moment, dar și a capacității să depășească stările de frică, furie, panică, tristețe, neîncredere în ziua de mâine etc.;

La cadrele didactice, cuprinse în mare parte de aceleași emoții, dezvoltarea capacității să învețe să trăiască emoțiile ală-

turi de elevii săi și părinții acestora într-o manieră constructivă, încât să facă echipă pentru depășirea crizei.

În situații de criză, fiecare persoană, copil sau adult, are nevoie de suport social pentru a supraviețui, iar sentimentul de echipă face ca fiecare să se simte în siguranță, important și valoros, astfel încât devine posibilă dezvoltarea motivației intrinseci pentru succes și calitate. Desigur, parteneriatul dintre elevi și cadrele didactice ar putea mult contribui la sporirea calității actului educațional, doar că oricum nu ar fi suficient fără implicarea atentă și calitativă a sistemului de management al instituțiilor și a familiilor.

În zonele afectate de crize, educația este prioritară pentru milioane de copii neșcolarizați. Educația în situații de urgență și de criză extinsă, pe lângă faptul că pune la dispoziție oportunități de învățare, sporește reziliența copiilor. Totodată, sistemul educațional poate asigura o protecție fizică imediată elevilor, precum și dobândirea de cunoștințe și de abilități cu ajutorul cărora aceștia să poată supraviețui în condiții emergente (în corelare cu sexul, vârstă, dizabilitatea/necesități educaționale speciale), inclusiv abilitățile de a preveni dezastrele, conflictele și bolile.

În acest sens, reiterăm faptul că printre obiectivele educației în condiții de criză / situații de urgență este acela de a atenua impactul psihosocial al traumei în rândul copiilor. Perturbările și insecuritatea care intervin în mod inerent în situațiile de criză umanitară pot dăuna dezvoltării fizice, intelectuale, psihologice, culturale și sociale a copiilor. Respectiv, educația le poate oferi copiilor un sentiment de siguranță și de normalitate (la etapa dată), dar și speranță pentru viitor prin crearea condițiilor de

dobândire a abilităților de bază / să își dezvolte calitățile care le vor aduce beneficii în viitor.[1]

În același timp, sistemul educațional poate ajuta și părinții copiilor afectați de criză cum să comunice cu copiii, să depășească situațiile de stres legate de criză, să le formeze reziliența.

Declarația de la Incheon:

constatând cu îngrijorare că dezastrele naturale, conflictele și alte crize continua să perturbe procesul de educație și dezvoltare, statele părți la declarație se angajează să creeze „sisteme de educație mai favorabile incluziunii, mai receptive și mai reziliente, care să răspundă nevoilor copiilor, tinerilor și adulților în contexte de criză”, și că educația trebuie „asigurată în medii sigure și protejate, favorabile învățării și ferite de violență” (2016, p. 34)

Education 2030. Incheon Declaration and Framework for Action for the implementation of Sustainable Development Goal 4 [5]

Rezoluția Parlamentului European din 26 noiembrie 2015 referitoare la educația pentru copii în situații de urgență și de criză prelungită (2015/2977(RSP)) (2017/C 366/16):

- subliniază faptul că milioane de copii au fost obligați să devină refugiați și că accesul la educație pentru copiii refugiați este de o importanță deosebită;
- invită țările-gazdă să se asigure că copiii refugiați au acces deplin la educație și să promoveze cât mai mult posibil integrarea și includerea acestora în sistemele naționale de educație;

- solicită, de asemenea, actorilor din domeniul ajutorului umanitar și din domeniul dezvoltării să acorde o mai mare atenție educației și formării cadrelor didactice din comunitatea de origine, precum și din comunitatea-gazdă;
- solicită donatorilor internaționali să acorde prioritate educației atunci când intervin în situații de criză, prin intermediul unor programe de participare și de sprijin psihologic acordat copiilor migranți, precum și promovării învățării limbii țării-gazdă, pentru a asigura o integrare mai bună a copiilor refugiați. [7]

SECURITATEA UMANĂ ȘI EDUCAȚIA

Conceptul securității umane este valorificat în contextul standardelor ONU începând cu Declarația Universală a Drepturilor Omului (1948): "Orice om are dreptul la viață, la libertate și la securitate personală" (art. 3).[4]

Declarația Universală a Drepturilor Omului [4]:

Orice persoană, în calitate sa de membru al societății, are dreptul la securitatea socială; ea este îndreptățită ca prin efortul național și colaborarea internațională, ținându-se seama de organizarea și resursele fiecărei țări, să obțină realizarea drepturilor economice, sociale și culturale indispensabile pentru demnitatea sa și libera dezvoltare a personalității sale. (art.22)

https://www.ohchr.org/sites/default/files/UDHR/Documents/UDHR_Translations/rum.pdf

Abordarea securității umane poate consolida sprijinul ONU pentru statele membre în consolidarea rezistenței la schimbările climatice și dezastrele naturale; promovarea unor societăți pașnice și incluzive; abordarea cauzelor care stau la baza sărăciei persistente; și consolidarea tranziției de la criza umanitară la dezvoltarea durabilă pe termen lung. Ca atare, aplicarea abordării securității umane poate îmbunătăți în mod semnificativ acțiunile întreprinse de Națiunile Unite și de partenerii săi pentru a realiza pe deplin promisiunea transformatoare a Agendei 2030 și a Obiectivelor de Dezvoltare Durabilă (ODD).

După cum se menționează în Rezoluția Adunării Generale 66/290, „securitatea umană este o abordare care ajută statele membre să identifice și să abordeze provocările pe scară largă și transversale pentru supraviețuirea, mijloacele de trai și demnitatea poporului lor”. Ea solicită „răspunsuri centrate pe oameni, cuprinzătoare, specifice contextului și orientate spre prevenire, care să consolideze protecția și împuternicirea tuturor oamenilor”. [9]

În viziunea unor autori, „stăpânirea” conceptului de securitatea umană trebuie să includă cel puțin următoarele elemente distincte:

- (1) o concentrare clară asupra vieților umane individuale (acest lucru ar contrasta, de exemplu, cu noțiunea agregată tehnocratică de „securitate națională” - interpretarea favorizată a „securității” în contextul militar);
- (2) o apreciere a rolului societății și al aranjamentelor so-

ciale în îmbunătățirea vieții umane asigurate într-un mod constructiv (evitând o viziune detașată din punct de vedere social asupra situației umane individuale și răscumpărarea, subliniată în unele – dar nu în toate – contexte religioase);

(3) o concentrare motivată asupra riscurilor negative ale vieților umane, mai degrabă decât asupra extinderii libertății în general (în contrast cu obiectivul mai larg de promovare a „dezvoltării umane”);

(4) un accent ales, din nou, pe „dezavantaj” în accentuarea drepturilor omului mai elementare (mai degrabă decât întreaga gamă a drepturilor omului). [adaptat după 16]

Abordarea securității umane oferă o perspectivă largă asupra provocărilor cu care se confruntă oamenii și guvernele, care pot fi ameliorate cu succes doar prin acțiuni și intervenții combinate și complexe. Abordarea ONU a securității umane include șapte dimensiuni ale securității umane [8]. Dimensiunile/componentele și manifestările securității umane prezentate în tabelul 1. Securitatea umană este un drept al omului; se referă la securitatea oamenilor și a comunităților, spre deosebire de securitatea statelor.

Tabel 1.
Dimensiuni și manifestări ale securității

Dimensiunile securității	Manifestări ale securității vizează
Securitatea economică	venitul de bază asigurat și angajarea în câmpul de muncă, ca precondiție de securitate socială; acces la resurse economice
Securitatea alimentară	accesul la nutriția de bază și aprovizionarea cu alimente; prețurile și calitatea produselor
Securitatea sănătății	accesul la îngrijirea medicală de bază; salubritate adecvată; accesul la planificare familială sigură și la prețuri accesibile și asistență de bază în timpul sarcinii și al nașterii, prevenirea HIV / SIDA și altor boli, cunoștințe de bază pentru a duce un mod de viață sănătos
Securitatea mediului ambiant	aspecte precum prevenirea poluării apei, prevenirea poluării aerului, prevenirea defrișărilor, conservarea terenurilor irigate, prevenirea pericolelor naturale precum seceta, inundațiile, cutremurele etc., care direct și indirect afectează existența umană
Securitatea personală	protecția persoanelor de orice formă de violență, din partea oricăror persoane și structuri, inclusiv de violența domestică, traficul de persoane, orice formă de discriminare etc. (protecția spațiului privat)
Securitatea comunitară	conservarea tradițională și a culturilor, a limbilor și a valorilor; abolirea discriminării etnice, prevenirea conflictelor etnice, religioase și alte tensiuni bazate pe identitate; combaterea criminalității, terorismului etc. (protecția spațiului public)
Securitatea politică	preocupată de protecția drepturilor omului și de bunăstarea tuturor oamenilor; protecția oamenilor împotriva represiunii statului, cum ar fi libertatea presei, libertatea de exprimare și libertatea de vot; eliminarea detenției politice, etc.

Abordarea securității umane subliniază interconexiunea atât a insecurităților, cât și a răspunsurilor. Insecuritățile (economică, alimentară, sănătății, a mediului, personală, comunitară, politică) sunt interconectate într-un efect de domino, în sensul că fiecare nesiguranță o "provoacă" pe cealaltă. Dacă nu sunt gestionate în mod proactiv, acestea se pot răspândi în alte regiuni sau țări. De exemplu, schimbările climatice pot induce seceta, dând naștere la insecuritate alimentară cu impact asupra sănătății. Totodată, concurența resurselor limitate amenință coeziunea comunității și securitatea personală și politică.

Respectiv, dincolo de delimitările specifice, dimensiunile securității umane se află într-o conexiune strânsă, în diverse contexte condiționându-se reciproc (figura 1).

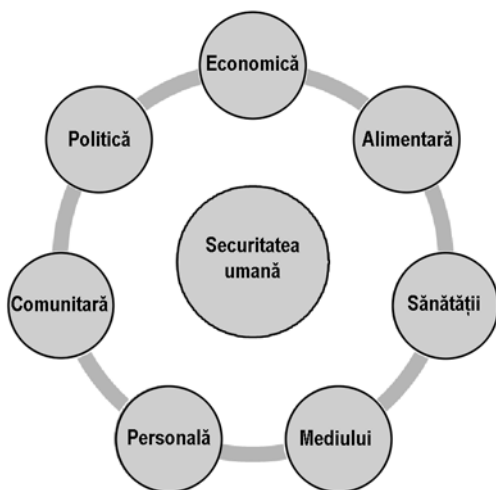


Figura 1. Dimensiunile securității umane

Totodată, securitatea umană asigurată fiecărui individ al societății este o precondiție a securității naționale a oricărei țări. Este cert faptul, că sub toate aspectele sale, educația a fost și rămâne în calitate de instrument dar și țintă a evoluției societății. Mai mult, la nivel internațional se discută despre formarea unei culturi de securitate dezvoltate prin educație.

Având în vedere dimensiunile securității umane, prin educație acestea pot fi dezvoltate și fortificate. Or, în caz contrar, elementele acestora se pot transforma în insecurități. Înțelegerea și exersarea conexiunilor respective poate fi realizată în baza tabelului 2.

Tabel 2.

Conexiuni dintre insecuritatea/securitatea umană și educația

Nr	Insecuritatea umană / manifestări	Securitatea umană/ manifestări	Acțiuni educaționale, menite să contribuie la securitatea umană
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Abordarea educației ca un drept al omului vizează și rolul special al educației de bază în securitatea vieții umane. În acest context, este deosebit de important să se invoce realul „dual” dintre „drepturi” și „responsabilități”. Aceste responsabilități corelate pot lua forma unor obligații generale ale societății în

ansamblu, mai degrabă decât forma strict legală a obligațiilor precis specificate ale anumitor persoane. Concentrarea asupra securității umane nu implică niciun fel de relaxare a necesității societății de a-și asuma obligațiile care corespund drepturilor omului, dar accentul se pune din nou pe evitarea riscurilor negative. [adaptat după 16]

Reiterăm faptul că responsabilitatea de a oferi educație de bază pentru a ajuta la satisfacerea dreptului la securitate trebuie să fie esențială pentru înțelegerea cerințelor securității umane. Obligația socială nu trebuie, desigur, confundată doar cu rolul statului: solicitarea se aplică tuturor instituțiilor și agențiilor care pot contribui la promovarea drepturilor omului și la reducerea insecurității umane. Agențiile implicate pot fi naționale și internaționale, publice și private, oficializate și informale etc. Ceea ce le leagă între ele este nevoia comună de a recunoaște valoarea educației de bază și schimbarea normativă pentru a răspunde acesteia. Cerințele sunt morale și sociale - nu neapărat legale sau birocratice.

Securitatea umană vizează fiecare problemă de domeniu în cadrul relației sale mai ample cu alte probleme sociale majore, contextul economic și politic și mediul de politici publice. Securitatea umană este o umbrelă cuprinzătoare care plasează nevoile și percepțiile indivizilor și grupurilor în centru și privește întreaga gamă de amenințări percepute din perspectiva impactului lor asupra oamenilor (în raport cu genul, vârsta, dizabilitatea, ernia, religia etc.).

Crizele multiple, precum COVID-19, războiul din Ucraina și schimbările climatice, evidențiază necesitatea unor abordări cuprinzătoare pentru a spori securitatea, drepturile omului și dezvoltarea durabilă la nivel național, regional și global. Educația este crucială pentru atingerea acestor obiective prin promovarea învățării, inovației, diversității și gândirii critice. Dezvoltarea durabilă necesită un angajament reînnoit față de educație ca un efort public care trece peste toate Obiectivele de Dezvoltare Durabilă (ODD). În acest sens, educația pentru cetățenie este esențială pentru promovarea dezvoltării durabile și încurajarea valorilor precum drepturile omului, pacea, securitatea și diversitatea culturală.

Cum educația poate influența securitatea umană?

Educația poate fi esențială pentru securitatea umană din mai multe motive distincte. În primul rând, lipsa/reducerea posibilităților de școlarizare a copiilor în situații de crize pot duce la insecuritate în sine. Respectiv, orice societate are responsabilitatea școlarizării copiilor, reducând potențiala nesiguranță.

În al doilea rând, educația poate ajuta oamenii să-și îmbunătățească / să dezvolte noi competențe pe parcursul vieții, pentru a obține locuri de muncă și a supraviețui, dar și a se dezvolta.

Educația este fundamentul dezvoltării umane, iar securitatea umană este vitală pentru sănătatea noastră, locuri de muncă sigure, egalitatea de gen, protecția mediului, reducerea riscurilor, adaptarea/mitigarea schimbărilor climatice și conviețuirea cu respect pentru diversitate.

Educația este locul în care se află viitorul nostru. Totodată, este important contextul educației, fiind solicitată educația care înseamnă învățare, care este transformatoare și echitabilă, care îmbrățișează inovația și diversitatea și care încurajează creativitatea și posibilitatea de a face alegeri. Educația trebuie să sprijine pe cei care învață (tinerii și adulții) din diferite domenii pentru a-și dezvolta cunoștințele, abilitățile și atitudinile necesare pentru a contribui la rezolvarea provocărilor complexe de dezvoltare durabilă cu care se confruntă lumea noastră.

„Educația nu este doar o modalitate tehnică de transfer a cunoștințelor; ar trebui să fie înțeleasă și ca una dintre cele mai bune modalități de dobândire a valorilor precum drepturile omului, respect reciproc, respect pentru natură și umanitate și capacitatea de a convețui împreună.” Irina Bokova, Director General, UNESCO (2009–2017) [2]

Reiterăm cuvintele celebrului Nelson Mandela: „Educația este cea mai puternică armă pentru a schimba lumea”. Respectiv, instituțiile de învățământ, actorii educaționali, trebuie să contribuie să schimbăm lumea și să facem societățile mai incluzive, pașnice și respectuoase față de fiecare, oferind securitate pentru toți.

Totodată, una dintre țintele ODD 4 al Agendei pentru Dezvoltare Durabilă 2030 stipulează: „Până în 2030, asigurarea că toți cursanții dobândesc cunoștințele și abilitățile necesare

pentru promovarea dezvoltării durabile, inclusiv, printre altele, prin educație pentru dezvoltare durabilă și stiluri de viață durabile, drepturile omului, egalitatea de gen, promovarea unei culturi a păcii și a non-violenței, cetățenie globală, și aprecierea diversității culturale și a contribuției culturii la dezvoltarea durabilă”.

În viziunea mai multor autori [6], educația eficientă în toate domeniile și la toate nivelurile ar trebui să includă principiile securității umane care sunt esențiale pentru supraviețuirea și dezvoltarea durabilă a fiecărui individ și pentru comunitate și pentru societatea globală în ansamblu. Lumea are nevoie de o educație care să abordeze realitatea actuală. Elevii/tinerii trebuie să dobândească raționalitatea necesară pentru a distinge opinii, credințe, perspective ego-centrice, părtiniri culturale și sociale și știri false din judecata imparțială bazată pe dovezi.

Tendința naturală a gândirii umane este de a împărți înțelegerea realității în mai multe domenii separate și independente de cunoaștere și să dezvolte fiecare într-un domeniu specializat. În același timp, realitățile vieții moderne impun interdependențe practice complexe dintre domenii, în baza abordărilor interdisciplinare și multidisciplinare. De exemplu, pandemia COVID-19, dincolo de probleme medicale, a avut un impact semnificativ asupra ocupării forței de muncă, economiei, lanțurilor de aprovizionare industriale, inflației, educației și protecției sociale, horeica, transportului intern și internațional, distribuției alimentelor, ecologiei și altor domenii aparent independente.

La fel, războiul din Ucraina are un impact vădit asupra

diferitor segmente: sănătatea mintală a refugiaților și a victimelor directe ale violenței, migrația lucrătorilor, ratele de creștere economică, ocuparea forței de muncă și asistența socială, bugetele guvernamentale dar și personale ale cetățenilor, inflația prețurilor la energie, a prețurilor la produsele alimentare ș.a.

Impactul schimbărilor climatice, devine tot mai vizibil prin impact asupra sănătății, dar și prin limitarea accesului la apă potabilă de calitate, accesului la produse alimentare și alte resurse vitale. Deficitul de resurse poate duce la tensiuni sociale. Respectiv, aceste probleme trebuie abordate în ansamblu.

În contextul celor relatate, educația poate fi un instrument puternic pentru evoluția socială. Totodată, realitatea și necesitățile sociale, dictate de provocările globale fără precedent și multidimensionale cu care ne confruntăm astăzi, necesită noi abordări, schimbări fundamentale în conținut și instrumente. Pentru a rămâne relevantă ca ghid și catalizator, educația trebuie să învețe să răspundă, să se adapteze și să evolueze mult mai repede decât a făcut-o până acum pentru a ține pasul cu ritmul accelerat al schimbărilor sociale și al progresului tehnologic și științific mai rapid.

Lumea contemporană are nevoie de o educație transdisciplinară care să dețină perspicacitatea necesară pentru a analiza complexitatea bogată a vieții și oferă studenților perspective intersectoriale, integrate esențial pentru a face față viitorului. O astfel de nouă paradigmă în educație este capabilă de dezvoltare mai eficientă a capacităților latente ale tineretului nostru și poate scurta radical timpul necesar pentru ca umanitatea să abordeze problemele critice legate de economie, guvernanta, ecologie

și modul de viață. [6] Din această perspectivă, educația poate promova la tineri și adulți capacitățile de deschidere, adaptabilitate, independență în gândire, creativitate, inovație, leadership și audezvoltare, atât de necesare în formarea comportamentului economic, politic, intelectual și cultural. Educația poate, astfel, să devină un instrument de promovare a securității umane pentru toți.

Securitatea umană și stresul

Aspecte importante de reținut!

Securitatea umană vizează capacitatea persoanelor de a face față provocărilor legate de diferite situații stresante în viață.

Majoritatea persoanelor afectate în cadrul situațiilor de urgență se confruntă cu stresul (de exemplu, sentimente de anxietate, depresie sau deznădejde, insomnie, oboseală, iritabilitate sau furie și/sau durere și suferință). Aceasta este o reacție normală la situații deficiente, care se poate atenua cu timpul la majoritatea oamenilor. Cu toate acestea, într-o criză umanitară, se estimează că prevalența tulburărilor mintale tipice, cum ar fi depresia și anxietatea, s-ar putea dubla cu mult... [13]

Tulburările mintale reprezintă o povară uriașă asupra populațiilor afectate de conflicte: conform unei analize a OMS a 129 de studii din 39 de țări, una din cinci persoane (22%) care au trecut prin război sau alte conflicte armate în ultimii 10 ani suferă de depresie, tulburări de anxietate, tulburări de stres post-traumatic, tulburări bipolare sau schizofrenie. [13]

Astfel, este evident că sănătatea mintală este o componentă importantă a procesului redresării sociale și economice la nivel individual, la nivel de grupuri comunitare și la nivelul întregii societăți după terminarea situațiilor de urgență.

Fapte cheie:

- Orice urgență la scară largă este însoțită de diferite tipuri de probleme sociale, psiho-emoționale și psihiatrice.
- 22% de persoane care au trecut prin război sau alte conflicte armate în ultimii 10 ani dezvoltă depresie, tulburare de anxietate, tulburare de stres post-traumatic, tulburare bipolară sau schizofrenie.
- Persoanele cu tulburări mintale severe sunt extrem de vulnerabile în situații de urgență și au nevoie de acces la îngrijiri de sănătate mintală și alte nevoi de bază.
- Principiile de bază internaționale recomandă mai multe niveluri de furnizare a serviciilor, de la serviciile primare până la cele spitalicești; ele oferă, de asemenea, o gamă specifică de urgențe de sănătate mintală pentru care sistemul de îngrijire a sănătății ar trebui să ofere îngrijire imediată a sănătății mintale.
- În pofida naturii tragice a situațiilor de urgență și a consecințelor lor negative asupra sănătății mintale, se știe că urgențele oferă oportunități de a construi sisteme durabile de sănătate mintală pentru toți cei care au nevoie.
<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

Prin urmare, în contextul celor de mai sus și pe fundalul crizei umanitare, problema cum să facem față provocărilor, cum să rezistăm psiho-emoțional, devine extrem de importantă.

Ce este reziliența psiho-emoțională?

Cuvântul „reziliență” provine din termenul latin „resiliere”, care înseamnă “a sari la o parte, a se eschiva”. Termenul de „reziliență” este folosit de experții din domeniul psihologiei și pedagogiei pentru a defini ***capacitatea unei persoane de a se adapta rapid, prin învățare și cu mai puțin stres, la un eveniment tragic, probleme sau eșecuri.*** [10; 12]

Reprezentanții Asociației Americane de Psihologie consideră că stabilitatea psihologică, sau reziliența psihologică, este ***o resursă mentală pe care o avem pentru a depăși adversitățile vieții, a face planuri și a le implementa, a construi și a menține relații.*** [apud 12]

În același timp, conceptul de reziliență (or rezistență) din perspectiva securității umane, poate fi întărit reciproc cu teoriile exprimate de celebra piramidă a lui Abraham Maslow: „Reziliența reprezintă puterea de adaptare în drumul nostru spre cel mai înalt nivel al piramidei trebuințelor umane și anume acumularea de informații și experiență pentru a preda ștafeta generațiilor următoare, ce vor fi protejate și în siguranță”. [apud 3]

NEVOIA DE SECURITATE ȘI PROTECȚIE DE A. MASLOW

Abraham Maslow a dezvoltat teoria despre motivație și comportament bazată pe o ierarhie a nevoilor. Maslow considera că oamenii trec prin diferite etape din cinci nevoi care ne motivează comportamentul. El a numit aceste nevoi fiziologice, siguranță, iubire și apartenență (sociale), recunoaștere socială (stima) și autorealizare (figura 2). Maslow credea că fiecare etapă de nevoie trebuie îndeplinită înainte de a putea trece la următoarea etapă de nevoie. De exemplu, înainte ca sănătatea și securitatea financiară să devină o prioritate, nevoile fiziologice de hrană și apă trebuie îndeplinite mai întâi. Cea de-a doua etapă a nevoilor vizează siguranța și securitatea.



Figura 2. Piramida lui Maslow

Când luăm decizii cu privire la viața noastră, facem tot posibilul să ne asigurăm siguranța. Achiziționăm asigurări, cum ar

fi sănătatea și mașina, pentru a ne proteja dacă se întâmplă ceva neașteptat. Facem aceste lucruri pentru a ne crește sentimentul de siguranță și securitate și pentru a ne face să ne simțim mai confortabil în viața noastră, ceea ce Abraham Maslow descrie în a doua etapă a ierarhiei nevoilor. [17]


Nevoile de siguranță în ierarhia lui Maslow se referă la nevoia de securitate și protecție. Atunci când ne satisfacem nevoile fiziologice de hrană și apă, nevoile noastre de siguranță domină comportamentul nostru. Aceste nevoi au de-a face cu dorința noastră naturală pentru o lume previzibilă, ordonată, care este oarecum sub controlul nostru. Nevoile de siguranță în lumea de astăzi se pot manifesta ca securitatea locului de muncă, conturi de economii, polițe de asigurare, securitate financiară și sănătate și bunăstare.

Toate acestea pot fi realizate urmare a învățării prin diverse modalități pe parcursul vieții.

Educația facilitează accesul la oportunități, resurse, tehnologii și informații pentru a ajuta la reducerea riscului de dezastre și a altor crize, la dezvoltarea intervențiilor relevante. Prevenirea și atenuarea dezastrelor și schimbărilor climatice necesită ca femeile și bărbații să fie înalt calificați în diverse domenii, inclusiv economie, agricultură, managementul apei, climatologie, inginerie, drept, telecomunicații și răspuns în situații de urgență.

<https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N18/069/00/PDF/N1806900.pdf?OpenElement>

AUTOEVALUARE:

	Completați tabelul		
	Nr.	Ce lucruri am aflat?	Ce pot face?
	1		
	2		
	3		
	4		
5			

BIBLIOGRAFIE:

1. Ajutorul umanitar acordat de UE pentru educație: vine în sprijinul copiilor în nevoie, dar ar trebui să se întindă pe un orizont de timp mai lung și să ajungă la un număr mai mare de fete. Curtea de conturi Europeană, Raportul special 02, 2021. https://www.eca.europa.eu/Lists/ECADocuments/SR21_02/SR_Education_in_emergencies_RO.pdf
2. Bokova I. Education and Human Security. În: *Cadmus*, Volume 5, Issue 2, August, 2023. <http://cadmusjournal.org/article/volume-5-issue-2/education-and-hs>
3. Curoș, L. Educația – pilon sigur al securității umane. În: *Materialele Conferinței științifico-practice internațională „Spațiul european de securitate: provocări, oportunități, perspective de integrare”*, Ed. 1, 11.10.2019, Chișinău: Tipogr. “PrintCaro”, 2019, pp. 247–254.
4. Declarația Universală a Drepturilor Omului (1948). https://www.ohchr.org/sites/default/files/UDHR/Documents/UDHR_Translations/rum.pdf
5. Education 2030. Incheon Declaration and Framework for Action for the implementation of Sustainable Development Goal 4. https://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/education-2030-incheon-framework-for-action-implementation-of-sdg4-2016-en_2.pdf

6. Ramanathan J., Jacobs G. Education for Human Security Policy Brief. CADMUS, Vol. 5, Is. 2, August 2023. [Http://cadmusjournal.org/article/volume-5-issue-2/education-and-hs](http://cadmusjournal.org/article/volume-5-issue-2/education-and-hs)
7. Rezoluția Parlamentului European din 26 noiembrie 2015 referitoare la educația pentru copii în situații de urgență și de criză prelungită (2015/2977(RSP)) (2017/C 366/16). [Https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/PDF/?uri=CELEX:52015IP0418&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/PDF/?uri=CELEX:52015IP0418&from=EN)
8. UN Approach to Human Security. [Https://humansecuritycourse.info/module-1-the-concept-of-human-security/un-approach/](https://humansecuritycourse.info/module-1-the-concept-of-human-security/un-approach/)
9. What is Human Security. [Https://www.un.org/humansecurity/what-is-human-security/](https://www.un.org/humansecurity/what-is-human-security/)
10. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности. М.: Издательство «Перо», 2014. – 173 с.
11. Комитет по ликвидации дискриминации в отношении женщин. CEDAW/C/GC/37: Общая рекомендация №37 о гендерных аспектах снижения риска бедствий в условиях изменения климата (2018). [Https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N18/069/00/PDF/N1806900.pdf?OpenElement](https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N18/069/00/PDF/N1806900.pdf?OpenElement)
12. Петрова Ю. Источник силы. Что такое психологическая устойчивость и как ее достичь. 2020. [Https://vk.com/@uvspectrova-istochnik-sily-chto-takoe-psihologicheskaya-ustoychivost-i-k](https://vk.com/@uvspectrova-istochnik-sily-chto-takoe-psihologicheskaya-ustoychivost-i-k)
13. Психическое здоровье в чрезвычайных ситуациях [Sănătate mintală în situații de urgență]. OMS, 2022. [Https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies)
14. <https://www.ohchr.org/ru/taxonomy/term/878>
15. https://hmn.wiki/ro/Humanitarian_crisis
16. <https://www.itacec.org/afed/document/Education%20and%20Human%20Security.pdf>
17. <https://study.com/academy/lesson/maslows-safety-needs-examples-definition-quiz.html#:~:text=Safety%20needs%20in%20Maslow's%20hierarchy,is%20somewhat%20within%20our%20control>

2

COMPETENȚE / ABILITĂȚI DE REZILIENȚĂ EMOȚIONALĂ ÎN PERIOADA DE CRIZA UMANITARĂ

OBIECTIVE:

La finele studierii materialelor, cadrele didactice vor fi capabile:

- ❖ să identifice factorii care contribuie la dobândirea rezilienței emoționale;
- ❖ să analizeze caracteristicile persoanelor reziliente emoțional;
- ❖ să deducă abilitățile de reziliență emoțională la cadrele didactice;
- ❖ să aplice activități pentru sporirea rezilienței emoționale în clasa de elevi;
- ❖ să acționeze adecvat în situații care necesită reziliență emoțională.

UNITĂȚI DE CONȚINUT:

- Factori care contribuie la dobândirea rezilienței emoționale.
- Caracteristicile persoanelor reziliente emoțional.
- Abilități de reziliență emoțională la cadrele didactice.
- Activități pentru sporirea rezilienței emoționale în clasa de elevi.
- Strategii de dezvoltare a rezilienței emoționale la cadrele didactice.
- Tehnici de prevenire a arderii profesionale la cadrele didactice.



Termeni cheie: reziliența emoțională, locus de control, abilități de reziliență emoțională, strategii de reziliență, stres, emoții, autoeficacitate, coping.

Reziliența emoțională educațională este mult ca necesară în această perioadă de criză umanitară simțită la nivel internațional. Procesul de reziliență emoțională educațională este bazat pe psihologia pozitivă, fiind direcționat spre funcționarea optimă și concentrarea pe aspectele forte care permit persoanelor, comunităților și organizațiilor să se adapteze cu succes la noile restructurări. În aceste condiții reziliența emoțională reprezintă forța emoțiilor și gestionarea eficientă a acestora în diverse contexte stresante.

CARE FACTORI CONTRIBUIE LA DOBÂNDIREA REZILIENȚEI EMOȚIONALE?

Factorii protectivi în fața evenimentelor stresante:

- funcționare familială bună, părinți care oferă suport emoțional, ghidare, dar și supraveghere corespunzătoare, asigurând un echilibru între autonomie și dependență (*copiii care dezvoltă o relație pozitivă, securizantă cu cel puțin unul dintre părinți sunt protejați în condițiile în care mediul familial este unul tensionat, conflictual*);
- în timpul și după dispariția evenimentului stresant este un predictor elocvent în capacitatea de adaptare; în urma unui

studiu pe femei de vârstă adultă care au pierdut un părinte în copilărie, s-a descoperit că acestea sunt mai vulnerabile la depresie (*totuși, calitatea îngrijirii primite de copil după pierdere, mai degrabă decât pierderea în sine prezicea susceptibilitatea pentru depresie*);

- abilități sociale crescute, de a relaționa cu cei din jur și de a căuta suport social în afara mediului problematic;
- abilități de a discerne rapid pericolul, de a descoperi noi surse de siguranță în situații limită, de a explora nișe și traiectorii de dezvoltare și abilități intelectuale, de rezolvare de probleme;
- autoeficacitate crescută (*credința, încrederea în capacitatea personală de a duce la bun sfârșit un lucru*) și încrederea în sine, prin motivarea individului de a acționa spre propria adaptare, comparativ cu pasivitatea care adesea însoțește disperarea și lipsa de încredere (*stilul parental eficient poate îmbunătăți autoeficacitatea, prin oferirea de oportunități de explorare și valorificare a abilităților, dar și prin persuasiunea verbală (încurajări verbale adresate copilului cu privire la capacitatea lui de a avea rezultate pozitive)*);
- locus de control intern (*credința că stă în propria putere să schimbe o situație, că am o influență asupra întâmplărilor din jur*);
- aspirații educaționale înalte, setarea unor obiective care reprezintă o sursă de sens și motivație, si le direcționează activitatea zilnică (*de asemenea, experiențele școlare pozitive diminuează efectele unui mediu familial aversiv, conflictual*).

În concluzie, se pot identifica:

- atât **factori interni** (trăsături personale, cum sunt autoeficacitatea, locusul de control);
- cât și **factori externi** (mediul familial, social), care contribuie la dezvoltarea rezilienței.

Indiferent care ar fi aportul fiecăruia, un considerent important este faptul că **REZILIENȚA EMOȚIONALĂ POATE FI ÎNVĂȚATĂ**, prin intervenția în mod special asupra factorilor interni (exersarea abilităților de relaționare, creșterea autoeficacității, dobândirea unui locus de control intern, setarea unor obiective realiste, dar care să impulsioneze și orienteze individul). Cu toate că există și elemente genetice și factori temperamentalii predeterminanți ai acestei capacități, ei nu o influențează în mod irevocabil.

Un aspect care nu ar trebui omis e faptul că reziliența e contextuală, iar eforturile de coping trebuie circumscrise situației și domeniului de funcționare care a fost afectat. Cultivarea rezilienței în general, față de evenimentele aversive, e sinonimă cu dezvoltarea psihologică și emoțională.

**CE CARACTERISTICI DEȚIN PERSOANELE
REZILIENȚE EMOȚIONAL?**

Reziliența nu este o trăsătură pe care sau o ai, sau nu o ai, posedăm cu toții niveluri diferite de reziliență, care depind de faptul cât de bine persoana poate face față stresului. Totuși există caracteristici specifice pe care oamenii rezilienți tind să le posede într-o măsură mai mare.

Prezentăm câteva dintre principalele caracteristici:

Conștientizarea emoțională

Oamenii conștienți emoțional înțeleg ce simt și de ce. De asemenea, înțeleg mai bine sentimentele celorlalți, pentru că sunt mai în contact cu propria viață interioară. Acest tip de înțelegere emoțională le permite să reacționeze în mod adecvat față de alții și să se autocontroleze mai bine, să facă față emoțiilor dificile, cum ar fi furia sau frica.

Perseverența

Fie că lucrează la obiective externe sau la strategii interioare de adaptare, aceste persoane sunt orientate spre acțiune — au încredere în proces și nu renunță. Oamenii mai rezilienți emoțional nu se simt neputincioși sau disperați atunci când se confruntă cu o provocare. În fața unui obstacol, ei sunt mai predispuși să continue a lucra la realizarea scopului stabilit.

Locusul de control intern

Acești oameni cred că ei înșiși, mai degrabă decât forțele exterioare, dețin controlul asupra propriilor vieți. Trăsătura în cauză este asociată cu mai puțin stres, deoarece oamenii cu un locus de control intern și cu o viziune realistă asupra lumii sunt mai proactivi atunci când fac față factorilor de stres din viața lor, mai orientați spre soluții; pot avea o senzație mai clară de control, ceea ce rezultă în mai puțin stres.

Optimismul

De asemenea, oamenii rezilienți văd aspectele pozitive din majoritatea situațiilor și au încredere în forțele proprii, ceea ce poa-

te schimba modul în care gestionează problemele, de la mentalitatea de victimă la cea plină de putere, și astfel reușesc să vadă mai multe opțiuni.

Prezența unei rețele de support

Sprijinul social joacă un rol esențial în stimularea rezilienței, pe lângă îmbunătățirea bunăstării mentale generale. Deși oamenii rezilienți tind să fie indivizi puternici, ei cunosc valoarea sprijinului social și se pot înconjura de familie și prieteni, care îi vor susține.

Simțul umorului

Oamenii cu un nivel înalt de reziliență emoțională sunt capabili să râdă de dificultățile vieții. Poate fi un atu extraordinar, deoarece schimbă perspectiva: de la a vedea lucrurile ca pe o amenințare la a le vedea ca pe o provocare. În consecință, se schimbă și modul în care organismul reacționează la stres. De asemenea, aceste persoane râd mai des, ceea ce le aduce beneficii emoționale și fizice majore.

Perspectiva lărgită

Persoanele reziliente pot învăța din greșelile proprii (în loc să le nege), sunt capabile să vadă obstacolele ca pe niște provocări. De asemenea, ei pot găsi un anumit sens în provocările vieții, mai degrabă decât să se perceapă ca victime.

Spiritualitatea

Cercetătorii au stabilit că viața spirituală contribuie considerabil la o reziliență emoțională mai puternică a persoanei.

CUM DEZVOLTĂM REZILIENȚA EMOȚIONALĂ?

Harry Barry menționează că reziliența emoțională poate fi dezvoltată prin:

- recunoașterea faptului că gândurile noastre ne influențează acțiunile;
- recunoașterea stresului și pregătirea interioară de a-i face față în mod eficient;
- deschidere la schimbări și flexibilitate pentru adaptare la situații noi;
- acceptarea stresului care nu poate fi evitat;
- reconfortarea sinelui prin autocompasiune și empatie.

Descoperirile sale se bazează pe trei seturi de abilități, pe care le consideră cheia dezvoltării rezistenței emoționale:

➤ **Abilități personale:**

Abilitățile necesare pentru a ne gestiona viața personală — elemente vitale precum acceptarea de sine, empatia, stima de sine, gândirea, raționamentul, rezolvarea problemelor, managementul anxietății și al frustrării, amânarea și reglarea emoțională;

➤ **Abilități sociale:**

Au fost definite ca interacțiunea de succes cu sine și cu mediul. Presupune capacitatea de a iniția și de a menține relații interpersonale pe termen lung. Prin intermediul comunicării, al confortului derivat din contactele sociale și al cooperării, coexis-

tăm cu alții într-o societate strâns unită, iar îmbunătățirea modurilor în care interacționăm cu ceilalți, le percepem problemele și ne adaptăm la ei ne poate ajuta la construirea rezilienței noastre emoționale și ne permite să facem față epuizării în mod sănătos.

➤ **Abilități de viață:**

Reprezintă combinația dintre toate abilitățile sociale, personale și cognitive pe care le avem; printre ele se numără puterea de a rezolva în mod pașnic un conflict, capacitatea de a gestiona stresul și de a-i face față eficient, puterea de a dezvolta un echilibru perfect între viața profesională și viața privată.

**CUM NE CREȘTEM COPIII PENTRU A
FI MAI REZILIENTI?**

Dacă sunteți părinte sau profesor dedicat, sau un alt adult important în viața unui copil, s-ar putea să vă întrebați ce puteți face acum pentru a-l ajuta să crească cu un nivel înalt de reziliență.

Filosofia formării rezilienței la elevi

În contextul crizei umanitare actuale, propunem explorarea mai multor dimensiuni, care pot contribui la formarea rezilienței elevilor, ținând cont de particularitățile de gen, vârstă, nevoi speciale, naționalitate, limba vorbită, religie, cultură ș. a.



- ❖ Acceptarea situației existente. Nu-ți asuma responsabilitatea pentru dificultățile apărute (de ex. legate de război)!
- ❖ Creșterea stimei de sine și autoaprecierii. Acceptarea propriului Eu. Învăță să te simți bine cu tine însăși!
- ❖ Învățarea cooperării. Învăță să te simți bine împreună cu alții!
- ❖ Dezvoltarea toleranței și acceptarea diversității umane. Învăță a fi parte a unui grup constructiv! Rezistență la implicări antisociale!
- ❖ Dezvoltarea capacității de luare a deciziilor. Implică-te ca voluntar/voluntară în activități sociale!

Prezentăm câteva recomandări și tehnici pentru creșterea rezilienței

La copii

- ✓ Ajutați copilul să creeze conexiuni cu alții, pentru a-și dezvolta empatia, rețeaua de sprijin și încrederea în ceilalți.

- ✓ Încurajați copilul să-i susțină pe alții, ceea ce îl va ajuta să se simtă mai puternic.
- ✓ Mențineți un regim zilnic cu elemente de rutină, pentru a le oferi copiilor un sentiment de siguranță și structură în viața lor; încurajați-i să-și dezvolte propriile tabieturi.
- ✓ Luați o pauză și învățați copilul cum să ia o pauză.
- ✓ Arătați-i că îngrijorarea excesivă este neproductivă și poate fi dăunătoare, încurajați-l să lase deoparte ceea ce îl face să se simtă îngrijorat – cel puțin din când în când.
- ✓ Învățați copilul să se îngrijească de bunăstarea sa, inclusiv să mănânce sănătos, să facă mișcare, să doarmă suficient și să găsească timp liber pentru a se relaxa și a se distra.
- ✓ Îndrumați copilul să-și stabilească obiective rezonabile și să se îndrepte spre ele, pas cu pas; aceasta îl va ajuta să se concentreze pe ceea ce a realizat, mai degrabă decât pe ceea ce nu a realizat.
- ✓ Cultivați-i copilului o viziune de sine pozitivă, amintindu-i cum a rezolvat cu succes dificultățile și greutățile din trecut; conectați succesul din trecut cu potențialul succes, din viitor.
- ✓ Ajutați copilul să mențină lucrurile în perspectivă și încurajați-l să dezvolte o viziune optimistă pe termen lung, mai ales când este blocat pe ceva negativ.
- ✓ Căutați oportunități de autodescoperire pentru copil și arătați-i cum să facă aceasta.

CE ACTIVITĂȚI SPORESC REZILIENȚA ÎN CLASA DE ELEVI?

1. Încurajați autorefecția prin eseuri și discuții în grupuri mici

După ce elevii au citit o carte sau au auzit o poveste care prezintă un personaj eroic, încurajați-i să reflecteze, răspunzând la următoarele întrebări:

- Cine a fost eroul/eroina din această poveste/roman? Argumentați răspunsul.
- Ce provocare sau dilemă a depășit eroul/eroina?
- Ce puncte forte personale avea eroul/eroina? Ce alegeri a trebuit să facă?
- Cum l-au susținut/au susținut-o alții pe erou/ eroină?
- Ce a învățat eroul/eroina din aceste experiențe?
- Cum putem folosi aceleași puncte forte personale atunci când depășim obstacolele din viața noastră? Puteți împărtăși câteva exemple?

2. Încurajați reflecția prin eseuri personale

Scrierea unor texte narrative și reflexive despre puterea personală poate contribui la realizarea activităților de consolidare a rezilienței la elevii din clasele mari. Explorând răspunsurile la următoarele întrebări, ei își pot înțelege punctele forte și nevoile personale în ceea ce privește relațiile sănătoase cu ceilalți:

- Scrie despre o persoană care te-a susținut într-o perioadă deosebit de stresantă sau traumatizantă.
 - Cum te-a ajutat să depășești această provocare?
 - Ce ai învățat despre tine?

- Scrie despre un prieten (prietenă) pe care l-ai susținut/ai susținut-o în cursul unei experiențe stresante.
 - Care dintre acțiunile tale l-a ajutat/a ajutat-o cel mai mult?
 - Ce ai învățat despre tine?
- Scrie despre o perioadă din viața ta când a trebuit să faci față unei situații dificile.
 - Ce te-a ajutat și ce te-a împiedicat la depășirea acestei provocări?
 - Ce ai învățat din experiența respectivă și cum crezi că aceasta te va ajuta în viitor?

3. Organizați în clasă discuții despre reziliența umană

Pentru a spori gradul de conștientizare al elevilor, proiectați ore de dezvoltare personală sau dirigenție, în cadrul cărora veți discuta despre legătura dintre reziliență și succesul personal, despre modul în care reziliența conduce la o schimbare socială pozitivă. Împărtășiți exemple despre felul în care anumite personalități au depășit obstacolele pentru a-și atinge obiectivele. Chiar le puteți invita (dacă e posibil) la un eveniment în cadrul școlii/liceului, pentru a-i inspira pe elevi și a le preda lecții de viață din prima sursă.

CUM DEZVOLTĂM REZILIENȚA EMOȚIONALĂ LA CADRELE DIDACTICE?

Cultivați și mențineți-vă starea de bine

- ✓ Aveți grijă de corpul dvs. Grija de sine poate fi o sintagmă la modă, dar este și o practică legitimă pentru menținerea sănătății mentale și pentru dezvoltarea rezilienței. Or, stresul se percepe și se manifestă atât la nivel emoțional, cât și fizic. Promovarea unor factori pozitivi ai stilului de viață, cum ar fi alimentația adecvată, somnul suficient, hidratarea și exercițiile regulate, vă va ajuta corpul să se adapteze la stres și va reduce emoțiile intense și sterile care vă consumă, precum anxietatea sau depresia.
- ✓ Practicați atenția pentru momentul prezent. Ținerea unui jurnal, exercițiile de yoga și alte practici spirituale, cum ar fi rugăciunea sau meditația, pot ajuta, de asemenea, oamenii să construiască conexiuni și să-și redobândească speranța, ceea ce îi poate pregăti să facă față situațiilor care necesită reziliență. Când faceți notițe în jurnal, meditați sau vă exprimați credința, concentrați-vă asupra aspectelor pozitive ale vieții dvs. și amintiți-vă de lucruri, oameni și

Dezvoltați-vă conștiința de sine

Cum mă simt? Cum se simte corpul meu? Ce îmi doresc?
Ce vreau să fac? De ce vreau acest lucru?

- ✓ Identificați-vă stările, sentimentele. Observați tiparele destructive. Gândiți-vă la ceea ce vă este util și ce vă este inutil. Adoptați ceea ce este util și debarasați-vă de balast.

- ✓ Observați semnele de avertizare. Oboseala, lipsa de speranță, lipsa bucuriei, pierderea poftei de mâncare, insomnia etc. sunt semne de alarmă, care arată că starea dvs. fizică și psihică este la limită. Luați măsuri urgente pentru a le depăși cât mai curând, înainte să devină cronice sau să se agraveze.

Eliminați anxietatea față de performanță și perfecționismul

- ✓ Permiteți-vă să fiți imperfectă.
- ✓ Analizați lucrurile în perspectivă. Încercați să priviți problemele de zi cu zi dintr-o perspectivă mai largă. Umorul, tendința spre un scop concret, dragostea și dăruirea altora vă pot ajuta să vedeți lucrurile din perspective diferite.

MODALITĂȚI EFICIENTE DE AUTOREGLARE EMOȚIONALĂ

- ✓ Priviți încet și cu atenție lucrurile care vă înconjoară. Descrieți mental obiectele pe care le vedeți: „masă de scris cafenie, draperii albe...”. Focalizarea pe obiecte concrete vă va distra atenția de la emoțiile negative interioare, concentrând-o pe analiza conștientă și rațională a mediului înconjurător.
- ✓ Spălați mâinile (și articulațiile) și fața (fruntea, tâmplile) cu apă rece.
- ✓ Luați apă într-un pahar și beți-o încet. Fiți atenți la

senzațiile ce apar când apa curge pe gât.

- ✓ Luați o mică pauză (numărând până la zece), înainte de-a reacționa la careva stimul stresant sau de-a oferi un răspuns.
- ✓ Faceți exerciții de respirație. Este foarte utilă tehnica respirației în 4 pași: La 1, 2, 3, 4 — inspirăm; apoi 1, 2, 3, 4 — retenția pe plin; 1-2-3-4 — expirăm și 1.2.3.4 — retenția pe vid. Se repetă de 5–10 ori.
- ✓ Antrenați simțul umorului, găsind ceva amuzant chiar și într-o situație emoțional stresantă (de ex., un adolescent neascultător cum ar arăta îmbrăcat în scutece ș.a).
- ✓ Imaginați-vă într-un anturaj plăcut: în grădină, pe plajă, la carusel sau în duș.
- ✓ Faceți un efort fizic intens: 20—30 așezări, ridicarea în fugă a câteva etaje etc.
- ✓ Găsiți un loc izolat unde puteți în voie striga, plânge, vorbi despre ceea ce ne face să fim furioși. Pe parcurs, iritarea, furia, frustrarea se vor micșora ca intensitate.
- ✓ Utilizați „scaunul gol”. Imaginați-vă că pe un scaun gol stă așezată persoana care v-a jignit și spuneți-i tot ceea ce considerați de cuviință.
- ✓ Transferați atenția spre o activitate interesantă și/sau plăcută pentru a crea o nouă dominantă.
- ✓ Abordați circumstanțele nesatisfăcătoare ale vieții ca ceva temporar (fenomenul ”zebrei” – dungă albă, neagră), încercând să le schimbați spre bine ș.a.

CUM PREVENIM ARDEREA PROFESIONALĂ

LA CADRELE DIDACTICE?

Tempoul muncii și consistența ei, interacțiunea socială intensă și superficială, precum și nocivitatea ambientală sunt câteva din motivele care duc la apariția stresului profesional. Cadrele didactice fiind una dintre categoriile afectate deoarece, își petrec o mare parte a timpului la locul de muncă, fiind implicate în multe și diverse activități educaționale, cât și relaționale cu alți colegi de serviciu: profesori, manageri etc. Toate aceste relații solicită un mare efort psihic, emotiv, intelectual. Activitățile realizate necesită și ele un mare efort.

Pregătirea și organizarea unei lecții necesită mai multe ore de studiu, iar realizarea activităților de predare presupune, analiza manualelor, diverselor lucrări de specialitate, pregătirea materialelor didactice, elaborarea sarcinilor pentru diverse activități, selectarea strategiilor de învățare eficientă etc. Aceste activități solicită timp și resurse psihice și materiale, cadrele didactice renunțând, de multe ori, la propriile necesități pentru a fi la curent cu ultimele informațiile din domeniu. Situația din țările vecine, pandemia impun restructurări/schimbări, ajustări de conținuturi, orar, regim de muncă, documentație etc.

În acest context personalul din domeniul educational în mijlocul unei crize umanitare se confruntă tot mai des cu sindromul arderii profesionale care este definit ca o totalitate de trăiri negative, legate de locul de muncă, de colectivul profesional și întreaga organizație, instituție, întreprindere în care persoana exercită activitatea sa.

Având la bază premisa că burnout-ul rezultă din interacțiunea individului și a locului de muncă, prezentarea simptomelor arderii profesionale s-au axat preponderent pe gradul de congruență dintre individ și specificul activității de muncă.

Simptomele arderii profesionale sunt:

- ❖ Epuizarea, oboseală permanentă (sentimentul de epuizare fizică, mentală, emoțională constantă, lipsa de energie indiferent de cât de mult dormi sau te odihnești);
- ❖ Lipsa de motivație și de energie (dispare entuziasmul față de lucrurile care alteori îți făceau plăcere, dispare motivația la locul de muncă, îți este din ce în ce mai greu să te dai jos din pat dimineața și să mergi la serviciu);
- ❖ Frustrare, cinism și emoții negative (te simți inutil la locul de muncă sau simți că ceea ce faci nu are o contribuție reală);
- ❖ Probleme cognitive (scade capacitatea de concentrare și memorare);
- ❖ Scăderea productivității la serviciu (productivitatea scade și ești mai predispus să faci greșeli sau să îți scape lucruri din vedere);
- ❖ Probleme interpersonale acasă și la serviciu (începi să te închizi în tine și comunicarea devine tot mai dificilă).

TEHNICI DE PREVENIRE A ARDERII PROFESIONALE

1. Denumirea tehnicii: **Ce DA? Ce NU?**

Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Completarea cu caracteristici comportamentale, emoțiile simțite, gândurile referitoare la arderea profesională.

CE ESTE ARDEREA PROFESIONALĂ?

Ce DA?

Ce NU?

2. Denumirea tehnicii: **Tabloul sinoptic al emoțiilor.**

Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Notarea pe fișă a amintirilor primei zile de lucru la serviciul actual și a ultimilor două săptămâni pentru a analiza.

**Amintirile
primei zile de lucru
la serviciul actual:**

- *Cu cât timp în urmă s-a întâmplat?
- *Care au fost impresiile?
- *Care au fost emoțiile?
- *Cum interacționez cu colegii?

Răspuns:

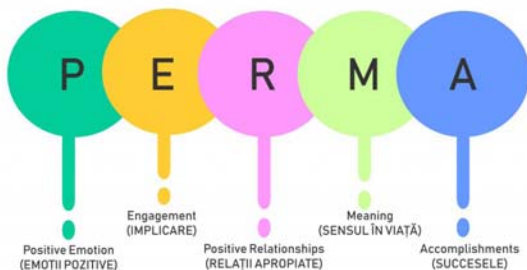
**Amintirile ultimilor două
săptămâni de lucru
la serviciul actual:**

- *Cu cât timp în urmă s-a întâmplat?
- *Care au/sunt fost impresiile?
- *Care au/sunt fost emoțiile?
- *Cum interacționez/ez cu colegii?

Răspuns:

3. Denumirea tehnicii: **PERMA**.

Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Analizează cele 5 domenii ale vieții care duc la o stare psihologică de bine.



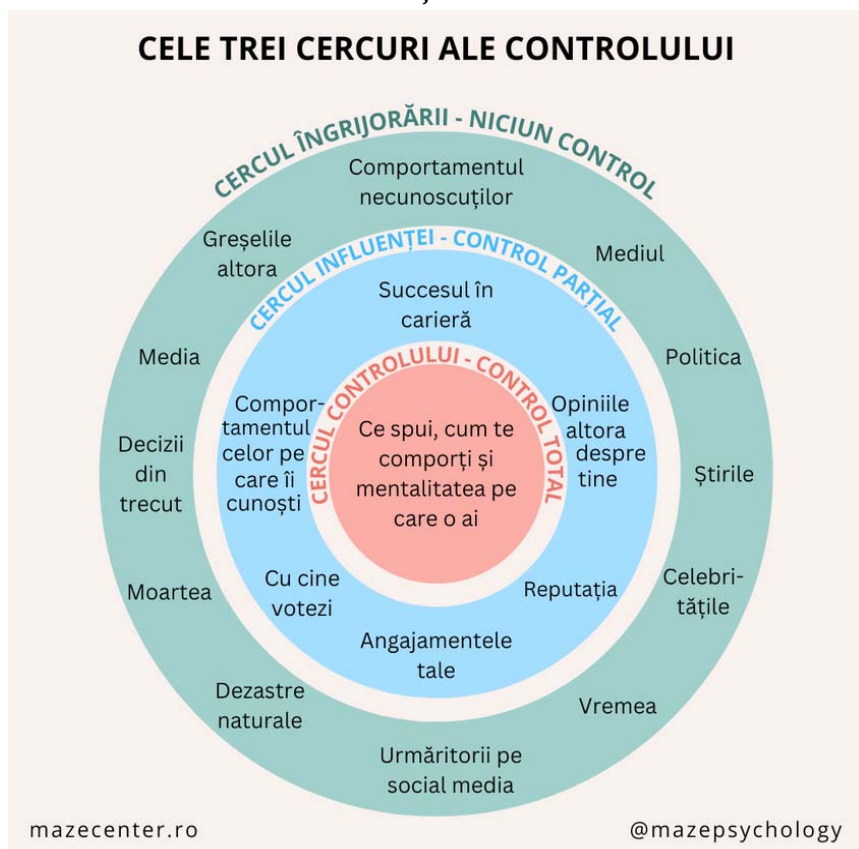
4. Denumirea tehnicii: **Repetiția cognitivă**.

Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Scrie o listă cu 10 afirmații pozitive importante și realiste despre propria voastră persoană, de exemplu: Eu sunt un angajat loial și responsabil al echipei mele; Eu sunt curat și ordonat; Eu sunt un ascultător concentrat; Sunt un bun fotbalist, deoarece analizez rapid situația și reacționez decisiv etc. Meditează 1–2 minute la fiecare afirmație și la dovezile ce vin în sprijinul corectitudinii pentru fiecare afirmație. Repetă acest exercițiu zilnic timp de 10 zile și în fiecare zi mai adăugă câte o afirmație pe foaie, astfel încât după 10 zile să ai pe foaie 20 de caracteristici pozitive.

5. Denumirea tehnicii: **Cercurile controlului**.

Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Completează cele trei cercuri care țin de controlul total, partial și cercul îngrijorării (niciun control). Atrage atenției la faptul că nu putem controla comportamentele oamenilor și factorii externi, dar putem controla atitudinea, reacțiile și comportamentele noastre, mai mult ca necesare în acesta perioada de criza umanitară.

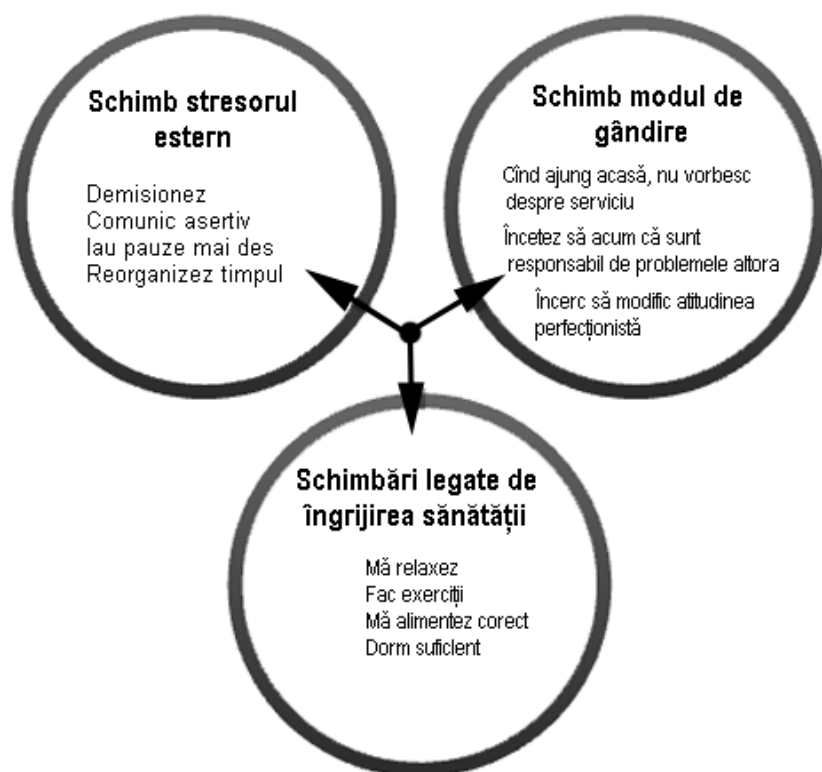
6. Denumirea tehnicii: **Dețin mai mult controlul.**



Aplicarea / desfășurarea tehnicii: Completează cercurile de mai jos pe cele trei dimensiuni: *schimb stresorul extern, schimb modul de gândire, schimb modul de viață.*

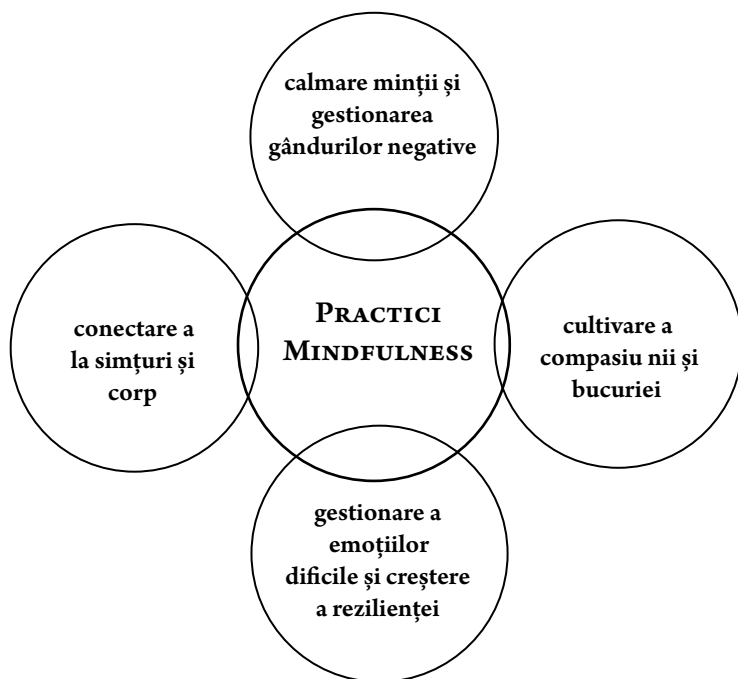
Stabilește obiective pentru a face față constructiv stresului la locul de muncă.

7. Denumirea tehnicii: **Mindfulness.**



Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Exersează tehnici de Mindfulness, acestea poate avea rezultate importante în procesul de reducere a stresului, creștere a performanței, tratarea multor probleme de sănătate mentală și fizică, precum și îmbunătățirea stării noastre de bine.

8. Denumirea tehnicii: **„Cum sunt eu acasă și la serviciu”.**



Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Împarte foaia de hârtie în patru și scrie în secțiunile de sus „Eu – acasă” și „Eu – la serviciu”; în secțiunile de jos „Acasă eu niciodată ...”, „La serviciu eu niciodată ...”. De notat câte mai multe activități, comportamente, emoții, atitudini care sunt sau nu manifestate acasă

sau la serviciu. *Reflecții:* La care secțiune a fost mai ușor de scris? Care s-a primit mai voluminoasă? De ce? De ce listele diferă? Atrage atenția asupra specificului/ diferențelor comportamentelor la serviciu și acasă. Atenție sporită aspectelor negative care pot duce la conflicte.

9. Denumirea tehnicii: **„Afară, gânduri grele ...”**.

Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Stările de agresivitate, iritare, frustrare pot fi eliminate (sau diminuate) proiectându-le în plan fizic, dar fără a deranja alți oameni: lovim o pernă, efectuăm o muncă fizică grea etc. Scrie pe foițe gândurile/problemele care te frământă la moment (poți scrie câte dorești). Apoi aceste foițe sunt strânse gem și aruncate într-un sac pentru gunoi. Astfel, te eliberezi de probleme, alungi gândurile grele...

10. Denumirea tehnicii: **„Ofensa”** (activitate în grup).

Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Participanții sunt așezați în cerc. Primesc câte o foaie de hârtie, iar în mijlocul cercului, pe o măsută sunt puse creioanele colorate. Sarcina este de a desena o supărare, o ofensă personală, fie prin reprezentarea unei fețe de om, fie prin altceva. Fiecare este liber să-și aleagă culorile. După ce au finisat toți participanții, desenul este transmis colegilor după acele ceasornicului or pot fi lipite pe perete („turul galeriei”). Participanții pe rând trebuie să adauge ceva la desen, ca în final el să reprezinte o emoție pozitivă. Activitatea se încheie când desenele ajung la stăpân. *Reflecții:* Cum v-ați simțit când ați desenat ofensa persona-

lă? Dar când a trebuit să modifiți desenul colegului? Ce ați simțit când ați primit desenul corectat?

11. Denumirea tehnicii: **„Amintirea frumoasa”** tehnică de vizualizare.

Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Dacă te gândești un pic o să deduci că tot ce-i negativ în viața noastră iese la suprafața amintirilor noastre în primul rând. Iar tot ce cândva ne-a bucurat, ne-a făcut fericit apare în ochii minții noastre mai greu. De aceea este bine să ai în „rezervă” câteva amintiri plăcute, vizualizarea cărora îți va micșora tensiunea psiho-emoțională cauzată de un factor stresogen. Pentru a crea o bază a situațiilor pozitive, este necesar să respecti câteva reguli: încearcă să memorizezi imaginile cât mai detaliat (culori, cerul, copacii, casa, odaia, oamenii, în ce erau îmbrăcați); detaliile auditive (muzica, zâmbetul, vocile oamenilor, cântecul păsărilor, frunzele copacilor); concentrează-te pe senzațiile interioare, memorizează starea de bine interioară (gustul cireșelor, picături de ploaie pe piele, razele soarelui ... sărutul).

Acum, încearcă să-ți amintești o situație în care te-ai simțit bine, ai fost fericit (-ă). Retrăiește-o din nou și încearcă să vezi detalii pentru toate cele patru direcții: vizual, auditiv, kinestetic, gustativ-interoceptiv. Vizualizează această amintire vreo 5 min. Apoi deschide ochii și observă cum s-a schimbat starea ta psiho-emoțională. *Reflecții:* Cum te-ai simțit pe parcursul exercițiului? A fost dificil? După părerea ta, în ce constă puterea amintirilor pozitive?

12. Denumirea tehnicii: **„Paletra emoțiilor”** (exercițiu în

grup).

Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Analizează imaginile propuse și identifică diferite stări emoționale (furie, frustrare, etc. ...), urmând pașii: identifică emoțiile personajelor; identifică situațiile / cauzele apariției acestora. *Reflecții:* Care-s concluziile după realizarea acestei activități? Ce pași urmează? Cum pot fi transformate stările psihoemoționale?



Imaginea: <https://www.counselingintegrity.com/blog/how-to-get-in-touch-with-your-emotions/>

13. Denumirea tehnicii: „Peste trei ani”

Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Alcătuiește o listă din 3–5cele mai importante probleme, preocupări, capabile să te destabilizeze emoțional, făcându-te furios/furioasă. Apoi, imaginează-ți că au trecut trei ani și gândește-te la problemele identificate ca aparținând trecutului – cu 3 ani în urmă., răspunzând la următoarele întrebări: Ce anume îți poți aminti despre acele probleme? Cum influențează ele viața ta, odată cu trecerea a trei ani? Dacă o problemă similară ar apărea acum în fața ta (după trei ani), cum ai rezolva-o? *Reflecții:* multe conflicte manifeste au la bază lucruri nesemnificative, dar percepute la moment ca fiind foarte importante. Tehnica respectivă permite analiza detașată a situațiilor problematice descrise anterior.


14. Denumirea tehnicii: „**Managementul emoțiilor**”

(exercițiu în grup).

Aplicarea/desfășurarea tehnicii: Participanții/participantele primesc câte o foaie de hârtie și sunt rugați să prezinte schematizat lista trăsăturilor de personalitate, care din punctul lor de vedere, contribuie la predispunerea/diminuarea emoțiilor negative. După finisarea sarcinii, participanții prezintă grupului trăsăturile identificate. *Reflecții:* Cum a fost să îndepliniți sarcina? Care listă s-a completat mai greu? Există persoane la care aceeași trăsătură este plasată în liste diferite? Explicați decizia dvs? Cum credeți, pot fi modificate trăsăturile identificate ca favorizante emoțiilor negative?

Notă: Fiecare poate face în așa fel ca emoțiile negative să descrească, prin modificarea/schimbarea unor trăsături de personalitate (de ex. impulsiv/ liniștit, deschis/ închis, sociabil/retras, empatic/rece, optimist/pesimist, morăcănos/cu umor, spontan/echilibrat, rigid/inclinat spre compromisuri etc.).

AUTOEVALUARE:

	Completați tabelul		
	Nr.	Ce lucruri am aflat?	Ce pot face?
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ:

1. Druncea S. *De la stres la sindrom burnout*. Simptome și soluții, citat la 13.12.2022 <http://www.psychologies.ro/sanatate-2/de-la-stres-la-sindrom-burnout-simptome-sisolutii-2141466>.
2. Evidence-based practice in psychology. *The American Psychologist*, 61(4), 271–285. Australian Psychological Society (2018). Coaching Psychology, citat la 17.12.2022. <https://groups.psychology.org.au/igcp/>.
3. Gable S.L., Haidt J. What (and why) is positive psychology? În: *Review of general psychology*, 2005, citat la 18.12.2022. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
4. Gorincioi, V. Costurile arderii emoționale, sau care sunt consecințele epuizării profesionale. În: *Studia Universitatis*, Chișinău, 2013, Nr. 1, p. 229–231.
5. Gorincioi, V., Platon C. Stresul și sindromul arderii emoționale la profesorii universitari. În: *Studia Universitatis*, Chișinău, 2013, Nr. 1, p. 224–228.
6. Gorincioi, V. Profilaxia sindromului epuizării profesionale sau ce trebuie de știut pentru a evita arderea profesională. În: *Studia Universitatis*, 2013, Nr. 5(65), p. 121–124.
7. Barry H. *Emotional Resilience: How to safeguard your mental health*. Spring, 2018, 288 p.
8. Hughes, M., Terrell, J.-B. *Inteligența emoțională în acțiune: programe de training și coaching pentru lideri, manageri și echipe*. București: Curtea Veche, 2017.
9. Phillips E. *The social skills basis of psychopathology: Alternatives to abnormal psychology and psychiatry*. Grune & Stratton, 1978.
10. Бодруг-Лунгу В., Дарий Л., Донос А., Осадчая Е. *Психоэмоциональная устойчивость в чрезвычайных ситуациях: практическое пособие для подростков*. Кишинэу: Stratum Plus, 2023. –112 с. ISBN 978-9975-3621-4-6.
11. Бодруг-Лунгу В., Толстая Св., Папук-Помана В. *Психоэмоциональная устойчивость в чрезвычайных ситуациях: практическое пособие для*

родителей. Кишинэу: Stratum Plus, 2023. – 100 p. ISBN 978-9975-3621-5-3.

12. Комитет по ликвидации дискриминации в отношении женщин.
CEDAW/C/GC/37: Общая рекомендация №37 о гендерных аспектах
снижения риска бедствий в условиях изменения климата (2018).
[https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N18/069/00/
PDF/N1806900.pdf?OpenElement](https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N18/069/00/PDF/N1806900.pdf?OpenElement).

LISTA SERVICIILOR RELEVANTE

LUAȚI AMINTE!

Cadrele didactice și personalul instituțiilor de învățământ, pe lângă activitățile educaționale cu elevii, au responsabilitatea să informeze imediat persoanele juridice și autoritățile tutelare din cadrul direcțiilor administrativ-teritoriale despre cazurile depistate de abuz, violență sau neglijare a copiilor/adolescenților.

Cadrele didactice trebuie să ofere informații relevante elevilor și părinților despre servicii și modalități de protecție și asistență în cazuri de orice tip de violență și discriminare, inclusiv în bază de gen și violență în familie.

Cadrele didactice și personalul instituțiilor de învățământ joacă un rol important în prevenirea, contracararea și referirea cazurilor de violență și discriminare, de abuz și exploatare sexuală (PSEA) a elevilor, trafic de persoane.

Mai jos este o listă de organizații, instituții și servicii de asistență în caz de violență în familie, hărțuire sexuală și alte tipuri de asistență pentru supraviețuitorii diferitor forme de violență.

Malul drept al râului Nistru

Nr.	Numele organizației, servicii	Date de contact
1	Consiliul pentru Prevenirea și Eliminarea Discriminării și Asigurarea Egalității (asistență juridică)	Linie fierbinte 0 8003 3388
2	Linia fierbinte pentru femei (asistență psihologică/referire)	0 8008 8008
3	Poliție (protecție/ referire)	Linia 112
4	Serviciul de asistență pentru copii „Telefonul Copilului” (asistență psihologică/referire)	116111
5	Centrul de Apel al Ministerului Afacerilor Externe și Integrării Europene din Republica Moldova	0 80 090 990
6	Oficiul Avocatului Poporului (asistență juridică)	(+ 373) 600 02 657
7	Telefon 24/24 al Centrului pentru combaterea traficului de persona / din Republica Moldova (asistență psihologică/referire)	(+ 373) 22 25 49 98
8	Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (asistență socială, psihologică și juridică)	(+373) 78 000 480 ajutauncopil@cnpac.md
9	Asociația Obștească Centrul de Drept al Femeilor, Chișinău (asistență socială, psihologică și juridică)	Consultația specialistului 0 800 800 00 (gratuit)
10	Asociația Obștească Centrul Internațional „La Strada”, Chișinău (Plasament temporar, asistență socială, psihologică și juridică)	(+ 373) 22 23 49 06
11	Asociația Obștească Promo-LEX, Chișinău (asistență juridică)	(+ 373) 22 450 024

Nr.	Numele organizației, servicii	Date de contact
12	Asociația Împotriva Violenței în Familie „Casa Mărioarei”, Chișinău (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	(+ 373) 22 725 861
13	Asociația Obștească Centrul pentru Reabilitarea Victimelor Torturii „Memoria”, Chișinău (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	(+ 373) 22 27 32 22; (+ 373) 22 27 06 19
14	Asociația Obștească Gender-Centru, Chișinău (servicii educaționale, asistență psihologică)	(+ 373) 69182 020
15	Centrul de Asistență și Protecție a Victimelor, Chișinău (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	(+ 373) 22 92 71 94 (+ 373) 22 92 71 74
16	Instituția Publică Centrul Maternal „Pro-Femina”, Hîncești (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	(+373) 794 88 130
17	Instituția Publică Centrul Maternal „Pro-Familia”, Căușeni (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	0243 268 35; (+373) 6855245
18	Instituția Publică Centrul Maternal Cahul/ (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	(+373) 299 440 80
19	Centrul de ajutor social al femeii și familiei „Stimul”, Ocnița (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	(+373) 601 654 16, (+373) 695 384 96
20	Institutul pentru Familie și Inițiative Sociale, Chișinău (asistență psihologică)	(+373) 682 71 444

Nr.	Numele organizației, servicii	Date de contact
21	Instituția Publică Centrul de Criză Familială „SOTIS”, Bălți (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	(+373) 231 92 541
22	Asociația Obștească „Onoarea și Dreptul Femeii Contemporane”, Bălți (asistență socială, psihologică și juridică)	(+373) 231 70778; fax : (0231) 77794; (+373) 79055616
23	Asociația Obștească Centrul pentru Tineri „Dacia”, Soroca (asistență socială, psihologică și juridică)	(+373) 230 23 619
24	Asociația Obștească „Artemida”, Drochia (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	(+373) 79 000 115
25	Instituția Publică Servicii de asistență subiecților violenței în familie, Drochia (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	(+373) 798 249 00
26	ONG „Vesta”, Comrat (Oferă consultații la telefon, asistență psihologică și juridică victimelor traficului de ființe umane și victimelor violenței în familie)	(+373) 601 22 508 (+373) 298 84 063
27	Asociația Obștească „Centrul psiho-social”, Vulcănești (asistență socială, psihologică și juridică)	+293 34 094

Malul stâng al râului Nistru

Nr.	Numele organizației, servicii	Date de contact
28	Asociația Obștească «Взаимодействие/ Interacțiune»; Drepturile omului (societatea civilă, VF, TFU); Activități caritabile, sprijin pentru segmentele social vulnerabile ale populației; dezvoltarea voluntariatului)	(+373) 533 89977 www.ngointeraction.org www.wcepartnership.org interaction2002@mail.ru Tiraspol, str. Odesskaya, 73
29	Asociația Obștească «Женские инициативы/ Inițiativele femeilor»; Sprijinirea și promovarea femeilor, tinerilor care locuiesc în mediul rural, în mediul de afaceri; promovarea sensibilizării publicului cu privire la TFU și VF	(+ 373) 533 52764 (+ 373) 778 52764 www.womenin.org jen_in@mail.ru jenskieinitsiatiivi@mail.ru or. Tiraspol, str. Manoylova, 57, et 1
30	Grupul De Inițiativă «Большой Фонтан/Навруз Mare». Pe scurt: GI «Большой Фонтан»; Drepturile omului (societatea civilă); Informare și educaare; cultură; Activități caritabile, voluntariat; antreprenoriat social	(+ 373) 778 52 377 (+373) 69 359 174 anna.brigat@gmail.com or. Dubossary, str. Vershigory, 6
31	Centrul de informare și juridică Vialex. Pe scurt: IPC „VIALEX”; Protecția drepturilor și libertăților proprii; asistență juridică pentru locuitorii din orașul și raionul Râbnîța; Sprijin pentru persoanele cu dizabilități/familiiile acestora; prevenirea violenței în familie	(+ 373) 555 43 740 (+373) 777 08 499 (+373) 68 738 406 www.vialex.su ipc.vialex@gmail.com or. Râbnîța, str. Kirova, 145, et. 1

Nr.	Numele organizației, servicii	Date de contact
32	<p>Fundația caritabilă pentru promovarea reabilitării active și socializării persoanelor cu dizabilități cu afecțiuni musculo-scheletice «Мир Равных Возможностей/Lumea egalității de șanse». Pe scurt: BF «Мир Равных Возможностей/ Lumea egalității de șanse»; Asistență în formare profesională, recalificare, angajare, reabilitare profesională și socială și abilitare; dezvoltarea educației incluzive; dezvoltarea leadershipului adolescenților cu dizabilități; educație</p>	<p>(+ 373) 777 57 659 (+ 373) 68 144 845 rbf.mrv.pmr@gmail.com or. Bender, str. Gorky, 24, ap. 21</p>
33	<p>Parteneriat Non-Profit „Centrul de Asistență Socială și Juridică «Мотивация/ Motivație»”. Pe scurt: NP “CSiPP «Мотивация»»; Formarea unei societăți civile active; îmbunătățirea alfabetizării juridice; Protecția drepturilor și integrarea în societate a persoanelor cu dizabilități; Orientarea în carieră și integrarea tinerilor din zonele rurale</p>	<p>(+ 373) 777 91 157 (+373) 60 158 917 marva_10@mail.ru satul Ternovka, str. Naberejnaia, 11</p>
34	<p>Parteneriat Non-Profit „Centrul pentru dezvoltare și susținerea inițiativelor civile «Резонанс/ Rezonanță»”. Pe scurt: ONG Centrul «Резонанс»; Programul pentru dezvoltarea de oportunități pentru realizarea drepturilor și consolidarea statutului femeilor în Transnistria (VF, TFU); Centru de asistență pentru femei în situație de criză; Program economic pentru femei; Program de dezvoltare instituțională a organizațiilor non-profit și dezvoltare regională; Instruirea jurnaliștilor în metodele de reflectare nediscriminatorie a problemelor legate de egalitatea de gen și violența în familie</p>	<p>(+ 373) 533 444 11 (+ 373) 533 444 15 (+ 373) 777 514 82 Linie de informare gratuită privind problema violenței în familie: 0 800 44000 www.resonancengo.org www.facebook.com/ngoresonance ivciniciatives@gmail.com Cutie poștală: MD-3300, or. Tiraspol, str. Lenin 17, c/p 594</p>

Nr.	Numele organizației, servicii	Date de contact
35	Parteneriat Non-Profit „Centrul de Asistență Socială și Juridică «Участие/Participare». Pe scurt: “ЦСиПЗ ‘Участие’”; Direcții de activitate: protecția drepturilor și abilitarea persoanelor cu dizabilități; Crearea unui mediu accesibil; Dezvoltarea antreprenoriatului social pentru persoanele cu dizabilități	(+373) 777 89 290 ngoparticipation@gmail.com or. Bender, str. Sovetskaya 32, ap. 15
36	Parteneriat Non-Profit „Centrul pentru susținerea și dezvoltarea inițiativelor sociale «Вместе/Împreună»” / ЦПиПСИ «Вместе»; Sprijinirea grupurilor vulnerabile ale populației: rezidenți din mediul rural, familii șomere cu copii și alte persoane în situație dificilă, activități caritabile	+ 373 777 29095 +373 68 437435 ludmila125@bk.ru or. Râbnîța, str. Gvardeyskaya, 14/67
37	MSU „Centrul de muncă socială și educațională”. Pe scurt: МСУ «ЦСБР»; Lucru cu familiile disfuncționale; Lucru cu familiile în situații dificile de viață; lucru cu adolescenți, tineri	0 (533) 8-23-12, 0 (533) 8-02-19, 0 (533) 7-04-42

Reziliența psiho-emoțională a cadrelor didactice în contextul crizei umanitare

Ghid pentru profesori

Endorsed for print 03 October, 2023.

Instituția Privată Publicația Periodică "STRA TUM PLUS"

Address: Iorga St., 5, Kishinev, MD-2009, Republic of Moldova

Format 100 ^{1/16}. Font "Arno Pro". 700 copies. Order no. 1056.

Printed by State Owned Publisher "Blitz Poligraf" SRL:

Address: MD-2059, mun. Chișinău, Stauceni,

str. M. Frunze nr. 1 K, bl. 4 ap.22

Republic of Moldova