

CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ IAȘI

KIT DE PRIM AJUTOR PSIHOLOGIC ÎN SITUAȚII CRITICE

IAȘI, 2026

DE CE ESTE NECESAR UN KIT DE PRIM AJUTOR PSIHOLOGIC PENTRU SITUAȚII CRITICE?

Suntem parte dintr-o lume în schimbare, impregnată de multiple evenimente neprevăzute (dezastre naturale, pierderea unei persoane, acte de violență majore sau crize personale de tranziție). Felul în care reacționăm la acestea poate avea efecte asupra sănătății mintale și bunăstării unei persoane.

De aceea, intervenția în situații critice, primul ajutor psihologic reprezintă o modalitate de sprijin psihologic acordat imediat persoanelor care au trecut printr-un eveniment traumatic, având ca scop susținerea rezilienței și a abilităților de a face față momentelor dificile. Prin oferirea unui sentiment de siguranță, confort și conexiune, intervenția în situații de criză, primul ajutor psihologic, pot ajuta persoanele să se simtă mai susținute și mai împuternicite în timpul unei perioade dificile, ceea ce poate avea un impact pozitiv asupra procesului de recuperare.

Cercetările sugerează că acordarea primului ajutor psihologic imediat după un eveniment traumatic poate contribui la reducerea riscului de apariție a tulburării de stres posttraumatic și a altor probleme de sănătate mintală corelată cu trauma.

MIC DICȚIONAR DE TERMENI



Criză – situație dificilă sau periculoasă, cu un pronunțat grad de surprindere, care necesită o atenție semnificativă din partea unei persoane sau a unei organizații și care presupune luarea unei decizii într-o perioadă scurtă de timp. Termenul este utilizat frecvent în mod generic pentru a reprezenta atât evenimentul în sine cât și reacția la acesta



Incident critic – eveniment din categoria celor cu potențial traumatic, care survine în mod neașteptat și are o semnificație negativă pentru persoanele direct implicate, putând conduce la criză psihologică.

Ex: accident, deces, cutremur, incendiu, inundație, epidemie, pandemie, grevă, revoluției, război etc.



Eveniment cu potențial traumatic – eveniment care reprezintă o amenințare la adresa vieții proprii sau a unei/unor persoane apropiate, trăit în mod direct, indirect sau ca martor și care poate determina un răspuns emoțional semnificativ, putând conduce la criză psihologică. (Everly și Langlieb, 2003)



Evenimente cu potențial critic:

a. Situațiile de urgență – evenimente care au ca rezultat distrugeri, răni sau pierderi de vieți omenești și care pot reprezenta o provocare ce nu depășește capacitățile de răspuns ale instituțiilor ce gestionează situațiile respective.



Evenimente cu potențial critic:

b. Dezastrele - evenimente care au ca rezultat distrugeri, răni sau pierderi de vieți omenești și perturbarea coeziunii sociale sau funcționarea societății și care depășesc capacitățile de răspuns ale instituțiilor ce le gestionează;



Evenimente cu potențial critic:

c. Cataclismele/catastrofele - evenimente care au ca rezultat distrugeri, răni sau pierderi de vieți omenești și perturbarea coeziunii sociale sau funcționarea societății și care depășesc toate capacitățile de răspuns ale instituțiilor implicate.

Persoană afectată de evenimentul cu potențial traumatic – orice persoană care a fost expusă direct unui eveniment cu potențial traumatic, sau care a fost martoră la distrugere, rănirea sau moartea altor persoane și care, în urma acestei expunerii, se află într-o situație de criză psihologică.

Distres– consecințe nesănătoase, negative și distructive ale evenimentelor cu potențial traumatic, care depășesc resursele fiziologice și psihologice ale unei persoane și care pot conduce la scăderea performanțelor, insatisfacție și/sau diferite tipuri de tulburări.

Coping– totalitatea modalităților prin care oamenii încearcă să facă față evenimentelor stresante și modulează trăirile afective (reduc sau cresc distresul), cu referire la mecanisme de apărare/defensive (angajate în mod automat și inconștient) și mecanisme de adaptare (angajate voluntar și conștient) (după David, 2012).

Intervenția în criză este:

- O acțiune psihologic orientată;
- O acțiune imediată și punctuală, operând într-un anumit moment al crizei;
- O acțiune limitată în timp;; O acțiune personalizată;
- O acțiune care presupune susținerea persoanei în demersul de a ieși din criză;

Intervenția în criză este:

- O încercare de a corecta perturbările temporare emoționale, cognitive și comportamentale;
- O acțiune care vizează restabilirea capacității de coping adaptativ și funcționării generale psihosociale.

Intervenția în criză nu este:

- Psihoterapie;
- Nu furnizează un diagnostic;
- Nu recomandă tratamente specificeNu dă sfaturi sau rețete de viață;;
- Nu se adresează simptomelor unor tulburări psihice
- Nu încearcă să amelioreze/ vindece tulburările emoționale de durată;

INCIDENTE CRITICE ÎN MEDIUL ȘCOLAR



decesul brusc a unei persoane din rândul elevilor sau personalului școlii;



disparația bruscă a unei persoane din rândul elevilor sau personalului școlii;



un accident a unei persoane din rândul elevilor sau personalului, fie în perimetrul școlii fie într-o activitate externă organizată de școală;



rănirea gravă a al unei persoane din rândul elevilor sau personalului școlii într-un accident de circulație;



act de violență deosebit de grav asupra unei persoane din rândul elevilor sau personalului școlii;



afectări structurale importante ale clădirilor școlii în urma unui cutremur, incendiu, inundație etc.;



maladii contagioase extreme (tip epidemie, pandemie) care forțează închiderea fizică a școlii pe o perioadă de timp;



evenimente turbulente neprevăzute în comunitatea locală, regional sau la nivel național (greve, lovituri de stat, revoluții, războaie).

(UK Trauma)

PRIMUL AJUTOR PSIHOLOGIC - COMPONENTE CHEIE

Primul ajutor psihologic (Psychological First Aid – PFA) este o abordare bazată pe dovezi științifice pentru a oferi sprijin imediat persoanelor care au trecut printr-un eveniment cu potențial traumatic sau o criză și presupune următoarele componente cheie:



Siguranță și confort



Conectare



Ajutor material



Oferirea de informații



Construirea de strategii de adaptare



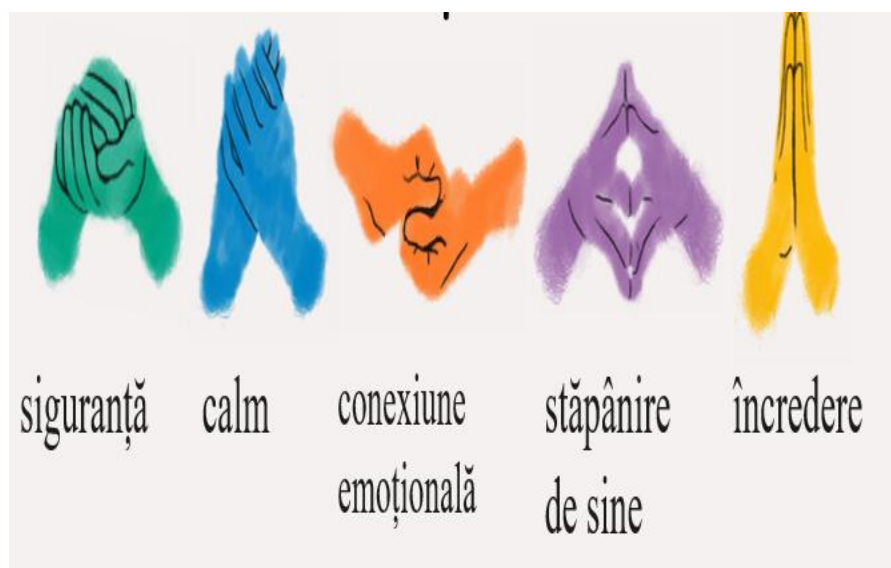
Referirea către alte categorii de sprijin suplimentar

CINCI PRINCIPII DE BAZĂ ÎN INCIDENTELE CRITICE

UK Trauma Council a elaborat un model ce se bazează pe cinci principii care pot constitui foarte eficient atât bazele recuperării psihologice ale persoanelor afectate dar care se pot constitui și într-un model de acțiune eficient. Modelul se bazează pe cercetările efectuate de către Stevan Hobfoll când a investigat elementele de adaptare în fața dezastrelor naturale în diverse comunități din lumea întreagă.

- A. **Siguranță.** Copiii au nevoie să li se reamintească că lumea înconjurătoare este un loc sigur, că adulții din jurul lor sunt persoane empaticе și de încredere. Este important să se restabilească siguranța/securitatea fizică și psihologică atât la școală cât și acasă.
- B. **Calm.** Evenimentele neprevăzute cu potential traumatic pot declanșa mecanismele biologice de tip luptă sau fugi (fight-flight response), și în consecință este mai dificil ca persoanele implicate să se calmeze. Sprijinul acordat elevilor și personalului școlii în a-și echilibra reacțiile corporale, în a se detensiona, este esențial în a-i ajuta pe termen mediu și lung să simtă starea de calm.
- C. **Conexiune emoțională.** Uneori, copiii și tinerii se izolează după un incident critic. Căutați oportunități de a face lucruri împreună pentru a menține conexiunea. Validați emoțiile și gândurile, pentru recunoașterea și acceptarea lor ca fiind legitime și de înțeles.
- D. **Stăpânire de sine.** Când se întâmplă ceva supărător, poți simți că totul îți scapă de sub control. Ajutați pe cei în criză să ia unele decizii și să influențeze lucrurile în viața lor, încurajați independența.
- E. **Încredere.** Să ajutăm copiii să aibă speranță pentru ziua de mâine, să găsească lucruri în care să se implice.

CINCI PRINCIPII DE BAZĂ ÎN INCIDENTELE CRITICE



(UK Trauma Council)

OBIECTIVELE INTERVENȚIEI

Crearea
cadrului
pentru
restabilirea
rețelei sociale
și acceptarea
ajutorului
celorlalți;

Focalizarea
asupra
rezolvării de
probleme și
explorarea
strategiilor
potențiale
pentru
îmbunătățirea
sau rezolvarea
problemei cu
care se
confruntă;

Focalizarea
asupra
conceptului de
sine prin
încurajarea
încrederii în
sine.

(Marian, Mihai, 2004)

CARE SUNT PAȘII INTERVENȚIEI?

1. Privește:

- În acest prim pas, persoana care intervine evaluează situația și caută orice riscuri sau pericole potențiale pentru individ sau pentru ceilalți. Acest lucru implică să fie conștient de siguranța fizică, implicând să se asigure că individul nu este în pericol și să acorde primul ajutor necesar. În plus, este important să se urmărească semnele de suferință sau de traumă ale individului, cum ar fi panica, frica, confuzia sau dezorientarea.

2. Ascultă:

- În această etapă, persoana care răspunde oferă ascultare empatică și susținere emoțională pentru individ. Acest lucru implică ascultarea activă a preocupărilor acestora și validarea emoțiilor lor, fără a judeca sau critica. Cel care răspunde poate pune întrebări deschise pentru a încuraja persoana să își împărtășească gândurile și sentimentele și pentru a o ajuta să se simtă ascultată și înțeleasă.

3. Conectează:

- În această etapă finală, persoana care răspunde ajută individul să se conecteze cu resursele și sistemele de sprijin adecvate care îl pot ajuta să facă față consecințelor crizei. Acest lucru poate implica trimiterea persoanei la profesioniști în domeniul sănătății mintale: psiholog, psihoterapeut, psihiatru; punerea ei în legătură cu familia sau prietenii care îi pot oferi sprijin.

(ParentIS, 2020)

CARE SUNT CARACTERISTICILE UNEI PERSOANE AFLATE ÎNTR-O SITUAȚIE CRITICĂ ?

Caracteristici emoționale:

- + instabilitate emoțională;
- + iritabilitate;
- + tensiune;
- + mânie;
- + anxietate;
- + lipsă de control al emoțiilor;
- + crize de plâns;
- + lipsă de răbdare etc.;

Caracteristici cognitive:

- + biasare atențională;
- + dificultăți de concentrare;
- + tulburări de memorie etc.;

Caracteristici comportamentale:

- + impulsivitate;
- + agitație psihomotorie;
- + agresivitate;
- + izolare socială;
- + evitare experiențială;
- + lipsă totală de reacție etc.

(Vasile Marineanu, Ilona Voicu, 2016)

CUM STABILIM CONTACTUL CU PERSOANA AFLATĂ ÎNTR-O SITUAȚIE CRITICĂ?

Abilitățile de a stabili un raport autentic, de **încredere** și capacitatea de a **asculta** sunt elementele esențiale în această fază a intervenției.

- ✧ Construim încrederea, prin asigurarea persoanei asupra confidențialității și a onestității;
- ✧ Ascultăm într-o manieră atentă și activă;
- ✧ Oferim oportunitatea persoanei de a comunica în felul în care poate și dorește să o facă;
- ✧ Evaluăm emoțiile persoanei;
- ✧ Adresăm întrebări deschise;
- ✧ Parafrazăm pentru a-i oferi persoanei sentimentul că a fost auzită;
- ✧ Solicităm permisiunea de a acționa.

CUM IDENTIFICĂM FACTORII DECLANȘATORI ȘI PROBLEMELE MAJORE?

- ✧ Solicităm persoanei să descrie sumar evenimentul care a declanșat criza;
- ✧ Determinăm starea fizică și psihică a persoanei, prin evaluarea naturii și a intensității reacțiilor psihocomportamentale;

- ✧ Determinăm dacă persoana a mai experimentat un astfel de eveniment traumatic în trecut și ce metode a folosit pentru a depăși impactul;
- ✧ Evaluăm riscurile ce țin de integritatea fizică și sănătate;
- ✧ Evaluăm percepția persoanei asupra abilității personale de a depăși criza;
- ✧ Evaluăm existența persoanelor resursă.
(Vasile Marineanu, Ilona Voicu, 2016)

CUM GESTIONĂM EMOȚIILE NEGATIVE DISFUNȚIONALE ALE PERSOANEI AFLATE ÎN CRIZĂ ?

- ✧ Ajutăm persoana să-și identifice și să exprime emoțiile și gândurile, oferindu-i timpul necesar pentru aceasta;
- ✧ Conferim siguranța că este auzită, simțită și înțeleasă; exprimăm empatie și compasiune față de starea emoțională în care se află;
- ✧ ajutăm să își accepte emoțiile și gândurile fără a se judeca pentru ele;
- ✧ Validăm emoționalitatea ca pe ceva uman în situația dată;
- ✧ ajutăm să-și descrie emoțiile în cuvinte și să le denumească;
- ✧ Comunicăm calm, clar, scurt, nu etichetăm, nu ne precipităm;
- ✧ Folosim exerciții de respirație, relaxare musculară, tehnici de distragere a atenției și de angajare în activități de calmare, pentru creșterea toleranței la stres;

- ✧ Ajutăm persoana să folosească metode de acceptare a realității (a fi prezent moment cu moment în realitatea imediată, a accepta realitatea fără a încerca să o schimbe, etc.).
- ✧ Rămânem cu persoana până se liniștește;
- ✧ O ajutăm să înțeleagă relația dintre emoții și gândurile subiacente („mesajele pe care ți le dai îți întrețin emoțiile, nu factorii externi”);
- ✧ O ajutăm să-și corecteze distorsiunile cognitive cu privire la criză pentru a-și reduce reacțiile disfuncționale/dezadaptative (gândirea „totul sau nimic”, catastrofizarea, filtrarea mentală)

CUM GENERĂM ȘI EXPLORĂM ALTERNATIVE DE COPING?

- ✧ Ajutăm persoana să stabilească ceea ce crede că a declanșat criza;
- ✧ Clarificăm problemele cărora trebuie să le facă față;
- ✧ O încurajăm să discute despre schimbările pe care le-ar dori sau ar fi necesar să le facă;
- ✧ O ghidăm într-un proces de rezolvare a problemelor practice prin care să-și orienteze viața într-o direcție pozitivă;
- ✧ Folosim o abordare realistă și focalizată pe probleme specifice;
- ✧ O asistăm în procesul de diviziune a problemei în părți mai mici, pe care să le identifice, să le ordoneze, să le prioritizeze și să încerce să le rezolve într-un mod logic;

- ✧ O ajutăm să cântărească consecințele pozitive și negative ale fiecărei acțiuni;
- ✧ O ajutăm să vadă problema ca fiind externă, temporară, specifică și nu ca o expresie inevitabilă a eșecului său personal;
- ✧ O ajutăm să selecteze strategii de coping alternative care să-i ușureze situația;
- ✧ O asistăm în identificarea suportului social disponibil (din partea familiei, a comunității);
- ✧ O ghidăm spre comportamente de auto-îngrijire, precum igiena proprie, alimentația rațională, hidratarea, exercițiile fizice, evitarea consumului de alcool și droguri, angajarea în activități care-i fac plăcere;
- ✧ O ajutăm să-și îmbunătățească imaginea de sine, să aibă curajul schimbării, să facă afirmații echilibrate la adresa propriei persoane;
- ✧ O ajutăm să identifice ceea ce e mai important și ceea ce contează cu adevărat, pentru a reduce lista de probleme zilnice de rezolvat.

CUM CONSTRUIM UN PLAN DE ACȚIUNE?

- ✧ Ajutăm persoana să poată face o schimbare concretă în viață;
 - ✧ O încurajăm să creadă în capacitatea sa de a realiza ceea ce își dorește;
 - ✧ O ajutăm să vadă diferența dintre problemă și soluția problemei;
 - ✧ Deschidem discuția schimbărilor posibile și fezabile care să constituie nucleul planului de acțiune;
 - ✧ O ajutăm să vadă că problema și soluția problemei sunt parte integrantă a crizei;
 - ✧ O ajutăm să găsească soluția adecvată, să o formuleze în termeni comportamentali și să o pună în practică.
- (Vasile Marineanu, Ilona Voicu, 2016)

PRIM AJUTOR EMOȚIONAL ÎN CAZUL UNUI DECES ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Regula de Aur: Nu poți opri durerea sau plânsul. Datoria ta este să le oferi un spațiu sigur în care să își exprime această durere, fără să fie judecați sau corecțați.

I. CE FACI LA NIVELUL ȘCOLII ? (Organizarea de bază)

1. Nu ești singur (Echipa de sprijin)

- Întâlnire scurtă cu directorul, dirigintele clasei, profesorul-consilier școlar și medicul școlar.
- Stabiliți împreună că școala trebuie să ofere acum **predictibilitate**. Copiii trebuie să știe exact ce urmează să se întâmple.

2. Mesajul pentru elevi (Scurt și Onest)

- Scrieți un anunț simplu pe care diriginții să îl citească la prima oră. Copiii detestă minciuna și metaforele.
- *Ce să EVITAȚI:* „A adormit pentru totdeauna” sau „A plecat într-un loc mai bun” (în cazul unui deces).
- *Ce să SPUNEȚI:* „Vă dăm o veste foarte tristă. Colegul nostru [Numele] a murit. Este un șoc pentru noi toți. Orice ați simți acum – tristețe, furie, frică sau pur și simplu confuzie – este normal. Suntem aici pentru voi, iar cabinetul consilierului este deschis toată ziua.”

3. Transformă cabinetul psihopedagogic în „Spațiu de Liniște”

- Cabinetul psihopedagogic va fi locul unde elevii pot veni când simt că nu mai pot sta la oră. Pune la îndemână șervețele, apă, foi, creioane, poate o minge antistres.

II. LA NIVELUL PROFESORILOR (Cum să fie ei atenți)

Profesorii sunt observatori activi în școală. O scurtă ședință de 10-15 minute cu profesorii care predau la acea clasă.

1. Explicații simple despre cum arată doliul la copii

- ✧ Folosește metafora „**Săritului în bălți**”: Explică-le că doliul sănătos la copii e ca un sărit în baltă. Copilul intră în baltă (plânge, e trist la ora de română), dar apoi iese din baltă (râde cu colegii în pauză, aleargă). *Spune-le profesorilor să nu îi certe dacă îi văd râzând!* Este mecanismul creierului de a lua o pauză de la durere.
- ✧ Când să se îngrijoreze (**Blocați în fântână**): Dacă un copil pare că se uită în gol tot timpul, e mereu furios și izolat, sau plânge fără oprire zile la rând. Acei copii trebuie trimiși la profesorul-consilier școlar.

2. SUGESTIE : Regula cartonașului (Pauza de siguranță) această regulă nu se poate aplica în toate scolile, trebuie discutată cu managementul școlii și poate functiona pe timp foarte scurt doar cu copiii direct afectați (prieteni foarte apropiați ai copilului)

Stabiliți o regulă clară la clasă: dacă un elev se simte brusc copleșit de plâns sau atac de panică, pune un obiect (sau un cartonaș) pe marginea băncii și iese din clasă, venind *direct la cabinetul psihopedagogic*. Fără explicații, fără să trebuiască să ceară voie cu voce tare.

III. ÎN CLASA ELEVULUI DECEDAT (Sprijinul Direct)

La 12 -14 ani, grupul de prieteni este totul. Mulți se vor simți vinovați („De ce nu i-am scris în weekend?”) sau se vor teme de moarte. Discuții cu clasa realizate de profesorul-consilier școlar împreună cu dirigintele.

1. Ascultă și ghidează amintirile

-Copiii vor tinde să discute mult despre detaliile tragice ale morții (accident, boală). Acestea sunt **amintiri care înțepă (Spiky memories)** și îi blochează în traumă.

-Ce spui tu: „Știu că ne gândim mult la momentul de final, la cum s-a întâmplat. Dar haideți să facem un efort și să ne amintim cum a TRĂIT [Numele]. Ce **amintiri speciale** aveți cu el? La ce glume râdea cel mai tare?” (Asta îi ajută să proceseze durerea pozitiv).

2. Instrumente practice, ușor de folosit în clasă:

Cutia cu Gânduri (Little Box of Big Thoughts): Lasă în spatele clasei o cutie frumos decorată și bilețele pre-completate. Copiii pot scrie oricând, anonim sau nu. Prompt-uri pe bilete:

„O amintire faină pe care o voi păstra mereu este...”

„Regret că...” (Foarte util pentru a scăpa de sentimentul de vinovăție).

„Cel mai mult îmi lipsește la tine...”

Obiectul Liniștitor (Pocket Comforter): Pentru colegii de bancă sau cei mai apropiați prieteni, dă-le (sau roagă-i să își aducă) un obiect mic, cum ar fi o pietricică netedă sau un breloc de cauciuc.

Ce le spui: „Când simțiți la oră că vă vine să plângeți tare sau vă luați cu gândurile, băgați mâna în buzunar și strângeți acel obiect. Concentrați-vă pe cum se simte în mână. Vă va ajuta să vă liniștiți și să rămâneți ancorați aici.”

Desenul Speranței (Modelul Tonkin): Desenează pe tablă un cerc hașurat.

- ✧ *Ce le spui: „Asta este durerea voastră acum. Vă umple toată viața.”*
- ✧ *Apoi, desenează un cerc mult mai mare în jurul primului, ca un soare.*
- ✧ *Ce le spui: „Durerea asta nu va dispărea repede și nici nu se va micșora curând. Dar viața voastră (cercul mare) va continua să crească. Veți merge la liceu, veți avea prieteni noi. Viața voastră va crește în jurul acestei dureri.”* (Este o tehnică CBT vizuală perfectă pentru preadolescenți).

IV. PENTRU TINE (Limitele tale)

1. Când ceri ajutor mai departe (Referirea)

- ✧ *Separă situațiile firești de cele care depășesc competența școlii.*
Dacă un elev:

- ✧ Vorbește despre a-și face rău (suicid).
- ✧ Se izolează total și nu mai funcționează de săptămâni.
- ✧ Are coșmaruri severe care nu îi permit să doarmă.

Acțiunea ta: Chemi părinții și le recomanzi un consult de specialitate (psihiatru/psiholog clinician). Dar îi spui elevului: *"Mergem la un medic pentru un extra-ajutor, dar eu rămân aici pentru tine. Ușa mea e mereu deschisă când ești la școală."*

2. Ai grijă de tine

E normal să te simți copleșit. Nu lua poveștile acasă. Discută neapărat cu colegii tăi mai experimentați pentru descărcare emoțională. Nu trebuie să fii perfect, trebuie doar să fii PREZENT.

INTERVENȚIA ÎN SITUAȚII DE RISC SUICIDAR, TENTATIVĂ DE SUICID ȘI SUICID ÎN RÂNDUL ELEVILOR

1.Principii. Reguli

- ✧ Siguranța și protejarea vieții elevului au prioritate față de procedurile administrative obișnuite.
- ✧ Profesorul-consilier școlar intervine în limitele competențelor sale și activează serviciile competente atunci când situația depășește aceste limite.
- ✧ În situații de criză, inclusiv intenție suicidală, profesorul-consilier școlar poate interveni și în absența acordului de colaborare cu părintele/tutorele/reprezentantul legal, cu respectarea interesului superior al elevului; ulterior, informează în scris părintele/reprezentantul legal cu privire la intervenție.
- ✧ Informațiile obținute în procesul de consiliere sunt tratate confidențial, cu respectarea legislației. Confidențialitatea nu se interpretează ca obligație de a păstra secretul atunci când este necesară protejarea vieții/siguranței copilului.
- ✧ Nu se transmit public detalii despre metoda suicidului, fotografii, mesaje de adio sau alte elemente care pot favoriza imitarea ori expunerea nejustificată a familiei.
- ✧ Intervenția se realizează prin colaborare cu conducerea unității, familia, dirigintele și specialiștii/serviciile competente.

2.Identificarea și sesizarea situației

- ✧ Sesizarea poate proveni de la elev, părinte, cadru didactic, personal al unității, conducerea școlii, specialist medical/psihologic, autorități sau altă persoană.

- ✧ Profesorul-consilier școlar consemnează informațiile esențiale, factual, fără interpretări și fără stabilirea unor cauze neverificate.
- ✧ Dacă informația indică un pericol actual/imediat pentru viață, se trece fără întârziere la intervenția de criză.

3. Intervenția în situația de risc suicidar/iminență

- ✧ În cazul în care elevul declară intenție suicidară actuală, are un plan, acces la mijloace, a inițiat o tentativă, nu se poate menține în siguranță ori starea sa indică un pericol imediat, se apelează la informarea părintelui și a conducerii și nu trebuie să întârzie solicitarea ajutorului de urgență. Profesorul-consilier rămâne cu elevul sau se asigură că elevul rămâne în permanență cu un adult responsabil, până la preluarea de către serviciul competent. Conducerea unității/ părintele/ reprezentantul legal sunt informați fără întârzierea serviciile de urgență/medicale și/sau alte servicii competente.
- ✧ Se limitează accesul elevului la factori de risc accesibili, numai în condiții de siguranță și fără intervenții fizice nejustificate din partea profesorului-consilier școlar.
- ✧ În situațiile care nu prezintă un pericol imediat, profesorul-consilier școlar informează familia și recomandă evaluare de specialitate.
- ✧ Profesorul-consilier școlar documentează intervenția și măsurile ce se impun.

4. Întrebarea directă despre suicid

În situația în care există indicii de risc, profesorul-consilier școlar poate utiliza întrebări directe, clare și nonjudicative cu privire la existența gândurilor suicidare în prezent, frecvența/intensitatea lor, existența unui plan, accesul la mijloace, tentative anterioare, autovătămare recentă, consum de alcool/substanțe, persoana de sprijin și capacitatea elevului de a cere ajutor. Evitați clasificarea rigidă „risc mic/mediu/mare” pe baza unei simple liste de factori; concluzia operațională trebuie să indice ce măsură de siguranță este necesară și cine preia cazul.

Exemple:

„Când spui că nu mai poți, la ce te gândești?”

„Ai avut în ultima perioadă gânduri că ar fi mai bine să nu mai fii aici?”

„Te gândești în acest moment să îți faci rău?”

„Ai spus cuiva despre aceste gânduri?”

Răspunsurile care indică risc actual, intenție, plan sau imposibilitatea elevului de a se menține în siguranță impun escaladarea intervenției către adulții responsabili și serviciile competente. Profesorul-consilier școlar nu va lăsa elevul singur într-o asemenea situație.

5. Tentativa de suicid și revenirea la școală

- ✧ După o tentativă, prioritatea este continuitatea siguranței și a îngrijirii de specialitate.
- ✧ Profesorul-consilier școlar colaborează cu familia și, în limitele informațiilor comunicate legal, cu specialiștii implicați pentru stabilirea condițiilor de revenire la școală.
- ✧ Se elaborează un plan de revenire/reintegrare care poate include: adult de referință în școală, modalitate de solicitare a

ajutorului, adaptări temporare, monitorizare, comunicarea cu dirigintele și măsuri de reintegrare în colectiv.

- ✧ Informațiile despre tentativă se comunică numai persoanelor care au nevoie de ele pentru a asigura siguranța și sprijinul elevului.

6. Intervenția după un suicid

- ✧ După confirmarea oficială a decesului, conducerea unității, împreună cu profesorul-consilier școlar și persoanele relevante, stabilesc un plan de intervenție.
- ✧ Înaintea comunicării către colectivul școlii se stabilește, pe cât posibil, împreună cu familia, ce informații pot fi comunicate.
- ✧ Comunicarea către elevi trebuie să fie factuală și lipsită de detalii despre metoda suicidului.
- ✧ Se identifică elevii cu expunere crescută și se oferă prioritar discuții individuale și, după caz, referire către servicii specializate.
- ✧ Se oferă sprijin cadrelor didactice și personalului care au fost direct afectați.
- ✧ Se monitorizează reacțiile elevilor și apariția unor semnale de risc în perioada ulterioară.
- ✧ Orice elev care exprimă idei suicidare este tratat conform secțiunii privind intervenția de criză - intervenție imediată în primele zile, reevaluarea elevilor vulnerabili după revenirea la rutina școlară și monitorizare ulterioară la date sensibile (înmormântare, aniversări, revenirea după vacanțe etc.). Stabiliți o persoană/coordonator de caz și un circuit clar al informației între conducere, consilier, diriginte și familie.

7. Relația cu familia elevului care a decedat

Profesorul-consilier:

- oferă sprijin empatic, fără a solicita familiei o explicație simplificată a suicidului;
- respectă informațiile pe care familia le consideră private;
- discută cu familia, pe cât posibil, modul de comunicare către comunitatea școlară;
- nu transmite elevilor sau părinților detalii despre metoda suicidului;
- oferă informații despre resursele de sprijin disponibile și despre posibilitatea referirii către servicii specializate;
- menține contactul instituțional cu familia atunci când este necesar și oportun.

8. Relația cu colegii de clasă și ceilalți elevi

Se evită idealizarea/romantizarea persoanei decedate, prezentarea suicidului ca gest de curaj sau ca soluție la suferință și memoriale permanente centrate exclusiv pe suicid. Orice formă de comemorare trebuie gestionată în mod echilibrat, similar altor decese din comunitatea școlară, cu accent pe sprijin, speranță, ajutor disponibil și protejarea elevilor vulnerabili.

Mesaj recomandat pentru clasă:

„Trecem printr-un eveniment foarte trist. Nu vom încerca să stabilim un singur motiv pentru ceea ce s-a întâmplat. Fiecare poate reacționa diferit. Dacă aveți gânduri despre moarte, despre a vă face rău sau simțiți că nu mai puteți face față, spuneți imediat unui adult de încredere. Puteți veni la mine, la diriginte sau puteți vorbi cu un părinte. Nu trebuie să rămâneți singuri cu astfel de gânduri.”

Se evită: atribuirea unei cauze unice, căutarea publică a unui vinovat, expunerea mesajelor de adio și solicitarea elevilor de a face declarații publice despre experiențele lor.

9. Relația cu cadrele didactice

Mesaj recomandat:

Varianta 1:

„Este posibil ca elevii să manifeste tristețe, iritabilitate, retragere, dificultăți de concentrare, absenteism sau modificări ale rezultatelor școlare. Vă rugăm să observați schimbările importante și să le transmiteți consilierului/echipei responsabile. Dacă un elev spune că vrea să moară sau să își facă rău, luați afirmația în serios, nu îl lăsați singur și solicitați imediat sprijin. Nu promiteți confidențialitate absolută; puteți spune: «Îți mulțumesc că mi-ai spus. Este important pentru siguranța ta să cer ajutor.»”

Varianta 2:

Ne întristează profund faptul că un copil al școlii noastre își pune viața în pericol. Oricare dintre noi ne putem simți, în această perioadă, întristat și îngrijorat. Copiii pot prezenta reacții emoționale și comportamentale intense după un eveniment critic. După un incident critic pe care l-au parcurs sau despre care au aflat, copiii pot trăi confuzie, tristețe, teamă, uneori se pot izola. Acestea sunt emoții și reacții firești. Ce putem face noi, profesorii școlii împreună cu părinții?

-Să fim mai atenți în această perioadă la emoțiile și comportamentul copiilor;

-Să comunicăm mai mult cu ei, să-i ascultăm cu atenție;

-Să păstrăm legătura cu părinții, să-i calmăm, să le spunem și să le arătăm că ne pasă și le suntem alături;

-Să avem grijă unii de alții;

- Să avem în vedere faptul că revenirea este diferită de la un elev la altul, solicităm sprijin suplimentar când reacțiile sunt intense, persistente sau afectează funcționarea

10. Relația cu părinții celorlalți elevi

Comunicarea către părinți se realizează prin mesaj instituțional unic, validat de conducerea unității. Se recomandă următorul conținut:

Varianta 1:

„Comunitatea noastră școlară trece printr-un eveniment dificil. Copiii pot reacționa diferit: tristețe, furie, teamă, retragere sau dificultăți de concentrare. Vă încurajăm să le permiteți să vorbească și să evitați explicațiile speculative sau detaliile despre metoda decesului. Dacă observați exprimări despre moarte sau autovătămare, retragere accentuată ori schimbări importante de comportament, solicitați sprijin de specialitate și informați școala atunci când este necesar pentru siguranța copilului. Dacă un copil spune că intenționează să își facă rău, nu îl lăsați singur și solicitați ajutor de urgență.”

Varianta 2:

E foarte trist să aflăm că un copil al școlii noastre recurge la un astfel de gest. Credem că și dumneavoastră puteți să vă simțiți întristați și îngrijorați. Copiii pot fi extrem de fragili și vulnerabili. Cu siguranță ei află și vorbesc despre situațiile nefericite care au implicat colegi de-ai lor, de aceea pot trăi confuzie, tristețe, teamă, uneori se pot izola. Acestea sunt emoții și reacții firești. Ce putem face noi, profesorii școlii și părinții?

- Să fim mai atenți în această perioadă la emoțiile și comportamentul copiilor;

- Să comunicăm mai mult cu ei, să-i ascultăm cu atenție, să-i calmăm, să le arătăm că le suntem alături;

-Să păstrăm legătura părinți - diriginți, profesorii școlii, profesor consilier școlar, director;

-Să ne pese si sa avem grijă unii de alții.

11. Comunicarea publică și social media

- ✧ Comunicatele publice sunt responsabilitatea conducerii unității, în limitele competențelor și reglementărilor aplicabile.
- ✧ Profesorul-consilier școlar nu oferă declarații publice despre cauzele suicidului, istoricul psihologic al elevului sau detalii confidențiale.
- ✧ Școala încurajează elevii și părinții să nu distribuie imagini, mesaje de adio, detalii despre metodă sau speculații.
- ✧ Postările online care indică risc suicidar se tratează ca semnale de risc și se comunică imediat adulților responsabili și serviciilor competente, după caz.

Se va avea în vedere să nu se redistribuie conținutul; se păstrează doar informația strict necesară pentru protecția elevului; se identifică rapid elevul, dacă este posibil, și se activează aceeași procedură de siguranță ca pentru o dezvăluire directă. Evitați „investigațiile” informale ale colegilor și expunerea capturilor de ecran în grupuri de profesori/părinți.

12. Identificarea și monitorizarea elevilor cu expunere crescută

- ✧ Se identifică, fără stigmatizare, elevii care au avut relații apropiate cu persoana decedată, au asistat la eveniment, au

găsit victima, au primit mesaje de adio sau manifestă vinovăție/identificare intensă.

- ✧ Acești elevi beneficiază de contact individual și, după caz, de referire către servicii specializate.
- ✧ Se monitorizează modificările comportamentale, absenteismul, izolarea, exprimările suicidare, autovătămarea și alte semnale de alarmă.
- ✧ Monitorizarea se consemnează în documentele specifice, cu respectarea confidențialității.

Definiți criteriile minime de prioritizare a elevilor expuși: relație foarte apropiată/conflict recent cu elevul decedat, martor sau persoană care a descoperit victima, primirea unui mesaj de adio, istoric personal de idei/tentative/autovătămare, identificare puternică cu persoana decedată, vinovăție intensă, pierderi recente ori schimbări comportamentale marcate. Aceste criterii sunt pentru prioritizarea contactului, nu pentru etichetarea elevilor.

13. Referirea către alți specialiști/instituții

Profesorul-consilier școlar recomandă cazul către alți specialiști/instituții atunci când acesta excede competențele sale. În funcție de situație pot fi implicate serviciile medicale de urgență, medicul, serviciile de sănătate mintală, DGASPC/SPAS/DAS, structurile de ordine publică sau alte servicii competente. Pentru situațiile care intră sub incidența procedurilor privind violența și situațiile corelate se aplică și procedura națională aprobată prin OME nr. 6235/2023, cu modificările ulterioare.

14. Închiderea și evaluarea intervenției

- ✧ Cazul se închide numai după ce au fost realizate măsurile asumate și există continuitate a sprijinului necesar.

- ✧ Închiderea nu înseamnă încetarea automată a monitorizării elevului; aceasta poate continua potrivit planului de intervenție/recomandărilor specialiștilor.
- ✧ Etapă de „debriefing profesional”/intervizare pentru consilierul implicat într-un caz sever sau într-un deces prin suicid. Dacă profesorul-consilier școlar este el însuși puternic afectat sau are o relație apropiată cu elevul/familia, directorul poate desemna sprijin suplimentar ori un alt consilier pentru anumite componente ale intervenției.

(Extras din Procedura operațională privind intervenția profesorului-consilier școlar în situații de risc suicidar, tentativă de suicid și suicid în rândul elevilor, CJRAE Iași, septembrie 2026)

RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI ÎN SPRIJINIREA COPIILOR

Reacție	Răspunsuri	Recomandări. Exemple de lucruri pe care le puteți spune sau face
Teama că va fi copleșit de ceea ce simte.	☐ Asigurați-i un loc sigur în care să-și poată exprima temerile, furia, tristețea etc. Permiteți-i să plângă și să fie trist; nu vă așteptați să fie tare și curajos.	☐ <i>Atunci când se întâmplă lucruri înspăimântătoare, oamenii au sentimente puternice, pot fi supărați pe toată lumea sau foarte triști. Vrei să stai aici, să te învelești cu pătura asta, până când o să te simți mai bine?</i>
Probleme de somn: coșmaruri, teama de a dormi singur, solicitare de a	☐ Lăsați-l să vă povestească despre coșmar. Explicați-i că, în situația dată, coșmarurile sunt normale și că vor dispărea. Nu-i cereți să	☐ <i>A fost un vis care te-a speriat. Hai să ne gândim la câteva lucruri frumoase pe care le-ai putea visa, iar eu rămân lângă tine până adormi.</i>

dormi cu părinții.	între în prea multe detalii legate de coșmar.	
Ar putea fi speriați la vederea unor imagini de violență (TV, rețele sociale)	☐ Ascultați-i grijile și oferiți răspunsuri sincere și simple la întrebări. ☐ Monitorizați informațiile la care are acces copilul propunând limitarea expunerii	☐ <i>Hai să ne uităm doar acele știri care ne pot fi de folos în aceste momente! Cu cât vedem mai multe știri negative cu atât cresc fricile noastre.</i> ☐ <i>Mă poți întreba despre ce te sperie. Dacă știu îți răspund, dacă nu vom mai căuta informații.</i>
Griji legate de siguranța proprie/a altora.	☐ Ajutați-l să-și împărtășească îngrijorările și oferiți-i informații realiste.	☐ <i>Creați o „cutie a grijilor”, în care copilul poate să pună bilețele pe care a scris ce anume îl îngrijorează. Stabiliți un timp în care să vă uitați pe ele, să găsiți soluții și să veniți cu răspunsuri la îngrijorările lui.</i>

Comportament e modificat: deosebit de agresiv sau de agitat.	☐ Încurajați-l să se implice în activități și în exerciții recreative, ca modalitate de descărcare a emoțiilor negative și a frustrării.	☐ Știu că n-ai vrut să trântești ușa. Cred că e destul de greu să te simți așa de supărat. ☐ Ce-ar fi dacă am face o plimbare? Uneori, mișcarea ne ajută să scăpăm de emoții puternice.
Acuze somatice: dureri de cap, de stomac, crampe musculare, fără un motiv aparent.	☐ Aflați dacă au o cauză medicală. Dacă nu, asigurați-i confortul și spuneți-i că sunt normale.	☐ Ce-ar fi să te așezi aici? Când o să te simți mai bine, anunță-mă și o să ne jucăm împreună.
Urmărește îndeaproape reacțiile sau problemele părintelui: nu vrea să-și deranjeze	☐ Găsiți ocazii să vorbiți despre problemele apărute, atât ale dumneavoastră, cât și ale copilului. ☐ Rămâneți cât de calm(ă) puteți, pentru a	☐ Da, am mâna ruptă, dar mă simt mai bine de când mi-a bandajat-o medicul. Cred că te-ai speriat când ai văzut că sunt rănit(ă), nu-i așa?

părintele cu propriile preocupări.	nu-l îngrijora și mai mult pe copil.	☐ <i>Acum suntem bine. Hai să scriem un jurnal al recunoștinței!</i>
Îngrijorare pentru alte familii sau victime.	☐ Încurajați-l să se implice în activități constructive în beneficiul altora, dar nu-l copleșiți cu responsabilități pe care nu le poate îndeplini.	☐ <i>Ajutați-l să identifice proiecte utile și care sunt adecvate vârstei (să colecteze provizii pentru cei aflați în nevoie etc.).</i>

(Vasile Marineanu, Ilona Voicu, 2016)

RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI ÎN ACORDAREA DE SPRIJIN ADOLESCENȚILOR

Reacție	Răspunsuri	Recomandări. Exemple de lucruri pe care le poți spune sau face
Simt frică!	☐ Clarificați faptul că perioada de criză aduce schimbări multe în viețile tuturor. Este absolut în regulă să simțim frică, o reacție emoțională care apare când ne simțim amenințați. Are rolul de a ne proteja prin reacții de tipul: Pericol! Fugi sau Încremenește. ☐ Deși fricii îi este atribuită o valență negativă, este o emoție universală, înăscută, normală, utilă și protectoare. ☐ După ce înfruntăm, mental, răul cel mai mare, apare liniștea;	☐ <i>Acceptă emoțiile care apar, ele nu sunt negative sau pozitive, bune sau rele ci sunt naturale și firești și vin spre a ne ajuta. Însă nu trebuie să ne lăsăm dominați de ele.</i> ☐ <i>Scrie pe o foaie ce anume îți provoacă teamă, enumeră toate temerile pe care le simți;</i> ☐ <i>Confruntă-ți temerile: Care e cel mai rău lucru care</i>

		se poate întâmpla? Ce aș putea face, dacă se întâmplă?
Sunt îngrijorat!	☐ Încurajați-l să își dea voie să se îngrijoreze. ☐ Încurajați-l să-și controleze îngrijorările. ☐ Prin faptul că nu se lasă copleșit de griji de-a lungul zilei, își permite să se concentreze asupra unor lucruri importante, cum ar fi terminarea sarcinilor.	<i>1.Stabilește un interval dedicat grijilor tale, care să dureze 10 de minute.</i> <i>Poate să fie dimineața, la prânz sau seara.</i> <i>Depinde numai de tine când vrei să te îngrijorezi. Alege pentru asta un spațiu liniștit și fără întreruperi, în care să te simți în siguranță și să ai intimitate.</i> <i>2.De-a lungul zilei, în afara intervalului stabilit de tine să te îngrijorezi, orice grijă îți vine în cap, amână-o.</i> <i>3.În intervalul alocat grijilor, fă-ți griji.</i> <i>Îngrijorează-te pentru tot ce vrei. Amintește-ți de toate grijile din ziua respectivă și pe care le-ai amânat.</i> <i>Îngrijorează-te, dar oprește-te după cele zece minute. Doar de</i>

		<i>atât ai parte. Dacă mai sunt lucruri pentru care trebuie să te îngrijorezi, pune-le pe lista de îngrijorări pentru a doua zi.</i> <i>Devii un om care se îngrijorează mai eficient. Tu controlezi îngrijorarea, nu ea pe tine.</i>
Detașare, rușine și vinovăție.	☐ Găsiți un moment potrivit în care să discutați despre cele întâmplate și despre ce simte în legătură cu evenimentul.	☐ <i>Mulți copii și adulți se simt la fel cum te simți tu, supărați și învinovățindu-se că ar fi putut face mai mult. Nu-i vina ta, amintește-ți că pompierii au spus că nu puteam face nimic în plus.</i>
Auto-conștientizarea propriilor spaime, sentimente de vulnerabilitate, a temerilor de a fi	☐ Faceți-l să înțeleagă că aceste trăiri sunt normale. ☐ Încurajați-l să apeleze la familie și la prieteni pentru	☐ <i>Și eu m-am simțit la fel, speriat(ă) și lipsit(ă) de sprijin. Mulți oameni se simt așa, atunci când are loc un dezastru, chiar dacă par calmi, în aparență.</i>

considerat anormal.	sprijin, în perioada de recuperare.	☐ <i>Mobilul meu funcționează din nou, de ce nu-l suni pe Andrei, să vezi ce face?</i> ☐ <i>Îți mulțumesc că te-ai jucat cu surioara ta, ai ajutat-o să se simtă mai bine.</i>
Comportament impulsiv; consum de alcool și de droguri, comportament sexual imprudent, tendința de a se implica în activități cu risc de accidentare.	☐ Ajutați-l să înțeleagă faptul că un comportament impulsiv (cum sunt izbucnirile de furie) reprezintă o modalitate periculoasă de a-și exprima trăirile puternice față de cele întâmplare. ☐ Limitați-i accesul la alcool și la droguri ☐ Vorbiți despre pericolele legate de o	☐ <i>Mulți tineri și chiar și unii dintre adulți simt că-și pierd controlul și că sunt furioși, după un asemenea eveniment. Își imaginează că dacă vor bea sau vor lua droguri, asta o să-i ajute. E foarte normal să simți asta, dar nu e o idee bună să o și faci.</i> ☐ <i>E important ca, în această perioadă, să știu unde ești și cum pot lua legătura cu tine. Asigurați-l că această</i>

	activitate sexuală imprudentă; ☐ Temporar, determinați-l să vă spună unde merge și ce intenționează să facă.	verificare suplimentară este doar temporară, până când situația se va stabili.
Reacții la factori care reamintesc evenimentul și teamă că acesta se va repeta.	☐ Ajutați-l să identifice elementele care-i pot aduce aminte de cele întâmplate (oameni, locuri, sunete, mirosuri, emoții, momente ale zilei) și să-și clarifice diferența dintre evenimentul propriu-zis și ceea ce îi poate aduce aminte de el; ☐ Explicați-i că reportajele din mass-	☐ <i>Atunci când îți reamintești, ai putea să-ți spui „sunt supărat pentru că mi-am adus aminte, dar nu-i același lucru, nu e cutremur și sunt în siguranță”;</i> ☐ Folosiți sugestii de genul <i>S-ar putea să-ți facă rău să te uiți la reportajul acesta de la televizor, pentru că rulează aceleași și aceleași imagini mereu.</i>

	media pot declanșa temeri că evenimentul se va întâmpla din nou.	<i>Ce-ar fi dacă l-am închide?</i>
Schimbări bruște în relațiile interpersonale: adolescenții pot avea tendința de a-i respinge pe părinți, pe alți membri ai familiei sau chiar pe prieteni; pot avea răspunsuri mai puternice la reacțiile părinților, în situația de criză.	☐ Explicați-i că o răcire a relațiilor este normală. Subliniați-i faptul că avem nevoie de familie și de prieteni ca să ne revenim după un asemenea eveniment. ☐ Încurajați-l să fie tolerant cu membrii familiei, pe parcursul procesului de recuperare; ☐ Asumați-vă responsabilitatea pentru propriile trăiri emoționale.	☐ Petreceți mai mult timp discutând în familie despre ceea ce face și cum se simte fiecare. Spuneți: <i>Știi, faptul că ne tot facem reproșuri unii altora e normal, având în vedere prin ce am trecut. Cred că am făcut foarte bine față evenimentului și e minunat că ne avem unii pe alții.</i> ☐ Puteți spune: <i>Apreciez faptul că ai fost calm atunci când frățiorul tău s-a trezit țipând, azi-noapte. Știu că te-a trezit și pe tine;</i> ☐ <i>Îmi cer scuze că am fost nervos și am țipat la</i>

		<i>tine. O să mă străduiesc să fiu mai calm.</i>
Schimbări radicale de atitudine.	☐ Explicați-i faptul că schimbările de atitudine ale oamenilor, după asemenea evenimente, sunt obișnuite, dar vor reveni la normal, cu timpul.	☐ <i>Suntem toți foarte stresați. Când viețile oamenilor sunt date peste cap în felul acesta, toți ne simțim mai speriați, mai furioși, chiar și dornici de răzbunare. Poate că e greu de crezut, dar toți ne vom simți mai bine, atunci când vom reuși să ne întoarcem la programul nostru zilnic.</i>
Dorința de a-și asuma responsabilități de persoană matură (să părăsească școala, să se căsătorească).	☐ Încurajați-l să-și amâne deocamdată deciziile majore. Găsiți o altă modalitate de a-l face să simtă că deține controlul asupra lucrurilor.	☐ <i>Știu că te gândești să renunți la școală și să-ți iei un serviciu, ca să fii de ajutor, dar e important să nu iei decizii majore chiar acum. O situație de criză nu este cel mai bun</i>

		<i>moment să faci schimbări majore.</i>
Preocupare pentru alte victime și familii.	☐ Încurajați implicarea în activități constructive în beneficiul altora, dar nu-l copleșiți cu responsabilități.	☐ Ajutați-l să identifice proiecte care sunt utile și adecvate vârstei lui (să ajute la curățarea molozului, să colecteze bani sau provizii pentru cei aflați în nevoie).

(Vasile Marineanu, Ilona Voicu, 2016)

JURNALUL ÎNTÂMPLĂRILOR POZITIVE

Jurnalul întâmplărilor pozitive este o tehnică bazată pe principiile psihologiei pozitive care constă în identificarea și monitorizarea aspectelor pozitive din viața persoanei care îl redactează. Această tehnică pune accentul pe aspectele pozitive din viața noastră și ne ajută să ne creăm un cadru pozitiv de interpretare a evenimentelor trecute și prezente, respectiv de planificare a unui viitor mai bun și mai plăcut pentru noi înșine și pentru ceilalți.

Instrucțiuni: Scrieți, cel puțin de două ori pe săptămână, despre ceva care vă mulțumește și care vă ajută să vă simțiți mai bine. Ceea ce vă mulțumește se poate referi la o anumită persoană, o realizare la școală sau la locul de muncă, o masă sau orice altceva. Poți folosi următoarele fraze ajutătoare de mai jos (Crețu, A, 2020):

M-am bucurat de compania lui.....

Cel mai bun lucru care s-a întâmplat azi...

Un motiv pentru care abia aștept ziua de mâine....

O lecție importantă pe care am învățat-o...

Cineva pe care admir....

Am dăruit sau am primit un gest de bunătate

O persoană pe care mă pot baza mereu....

Ceva de care sunt mândru.....

Sunt recunoscător pentru...

CUM CULTIVĂM CURAJUL?

Curajul, (Brené Brown) „se naște din vulnerabilitate, nu din forță”. Să abordăm curajul printr-o serie de exerciții personale, care pot constitui file de jurnal sau pur și simplu, încercări de reflecție sau conexiuni introspective.

Exerciții personale de cultivare a curajului (Mandia, A., EQ 2020):

- **Definește curajul** cu propriile tale cuvinte. Fii cât de descriptiv/ă dorești. Folosește fraze largi sau o listă succintă de caracteristici – după cum îți vine mai ușor.
- **Vizualizează-ți propria definiție** despre curaj. Poți să te gândești la curaj prin referire la autenticitate (a te manifesta onest față de alții și față de tine prin faptul că spui adevărul și că te prezinți celorlalți într-un mod sincer). Oferă 3 exemple de situații din viața ta în care ai manifestat această trăsătură și 3 exemple de situații în care nu ai fost curajos sau autentic. Cum te-ai simțit în fiecare dintre aceste situații? Ce anume te-a făcut să acționezi într-un fel sau altul?
- **Gândește-te la oamenii autentici și curajoși** din viața ta! Notează 3 exemple de astfel de oameni. Pot fi persoane reale sau fictive, în viață sau care au trăit mai demult, cunoscute personal, personalități publice sau personaje din cărți. Care

au fost motivele pentru ai ales aceste persoane? Ce sentimente inspiră celor din jurul lor? Poți încheia exercițiul cu un gând de recunoștință către aceste persoane pe care tocmai le-ai descris: ele îți pot servi oricând ca motivatori.

- Urmărește pe platforma Netflix un documentar online: <https://www.netflix.com/ro-en/title/81010166> cu o cercetătoare și profesor din cadrul Universității din Houston, autoare a bestsellerului „Curajul de a fi vulnerabil, dr. Brené Brown care vorbește despre vulnerabilitate, curaj, rușine și prețuirea de sine La finalul vizionării, notează-ți câteva gânduri sau insighturi pe care le-ai experimentat în timp ce l-ai urmărit. Dacă ți-a plăcut mult, scrie citatul pe o hârtie colorată în camera ta. Privește-l din când în când. Amintește-ți să-l pui în practică.
- Scrie pe hârtie lucrurile (activitățile, proiectele, etc.) pe care le-ai început și nu le-ai terminat. De fiecare dată când faci câte ceva care are nevoie de perseverență, oferă-ți câte o recompensă. Poate fi o baie relaxantă, o cafea sau o ciolocaltă preferate sau chiar un episod din serialul îndrăgit. Poți începe chiar azi să te premiezi, după ce termini exercițiul! În timp, cea mai frumoasă recompensă va fi oricum faptul că vei deveni tot mai perseverent(ă).

BIBLIOGRAFIE:

Brown B., *Curajul de a fi vulnerabil*, Editura Curtea Veche, 2019, București.

Caplan, G., *Principles of Preventive Psychiatry*, New York: Basic Books, 1964, www.questia.com

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Iași, Revista EQUilibrium nr. 5, Iași, 2021

Everly, G.S., Jr.; Langlieb, A., *The Evolving Nature of Disaster Mental Health Services*, International Journal of Emergency Mental Health, vol. 5(3), 2003, pp. 113-119

Everly, G.S., *Five principles of crisis intervention: Reducing the risk of premature crisis intervention*, International Journal of Emergency Mental Health, 2, 2000, pp.1-4.

Linley, P.A.; și Joseph, S., *Positive change following trauma and adversity: a review*, Journal of Traumatic Stress, vol. 17(1), 2004, pp. 11 – 21.

Mandia, A., Revista EQUilibrium nr. 5, Iași, 2020

Marineanu, V. (coord.), *Manual pentru pregătirea psihologică și controlul stresului operațional*, Editura Centrului Tehnic-Editorial al Armatei, București, 2015

Marineanu, Vasile, Voicu, Ilona, *Intervenția în criză și primul ajutor psihologic: ghid operațional*, Centrul Tehnic-Editorial al Armatei, București, 2016

Mitchell, J.T.; Everly, G.S., Jr., „Critical incident stress management and critical incident stress debriefings: Evolutions, effects and outcomes”, în *Psychological Debriefing: Theory, Practice and Evidence 2000*, (pp. 71-90), Cambridge University Press, New York, <http://ebooks.cambridge.org/chapter.jsf?bid=CBO978511570148&cid=CBO978511570148A014>

National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, *Psychological First Aid: Field Operations Guide*, 2 nd Edition, 2006

Vrasti, R., *Ghid practic de intervenție în criză*, 2012 www.vrasti.org
Vrasti, R., *Intervenția în criză, o alternativă la psihiatria instituțională*, Revista Română de Psihiatrie, vol.8, Nr.3-4, 2006, pp.115-120.

<https://alexandrucretu.wordpress.com/2020/03/24/tehnici-de-gestionare-a-stresului-jurnalulintamplarilor-pozitive/>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov>

<https://www.traumainformedschools.co.uk/>

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=ro

Material adaptat în cadrul Centrului Județean de Resurse și
Asistență Educațională Iași – Compartimentul de Servicii
Educaționale Specializate

Septembrie 2026