

Luni 08 ↑8°C ↓1°C Ploaie, soare	Martți 09 ↑14°C ↓6°C Ploaie, soare	Miercuri 10 ↑14°C ↓8°C Ploaie, soare	Joi 11 ↑14°C ↓3°C Ploaie, soare	Vineri 12 ↑2°C ↓-4°C Ploaie, soare	Sâmbătă 13 ↑-2°C ↓-5°C Soare, nori	Duminică 14 ↑-3°C ↓-6°C Soare, nori
--	---	---	--	---	---	--

ÎNAPOI, LA ȘCOALĂ! Părinții ai căror copii întâmpină dificultăți emoționale sau comportamentale primesc consiliere psihologică gratuită



Elevii au revenit pe băncile școlii. În plină pandemie de coronavirus, părinții ai căror copii nu se integrează au la dispoziție o linie telefonică gratuită, pentru consiliere psihologică. Salvați Copiii și Digi România au lansat numărul de telefon 0800.070.009, unde părinții pot fi consiliați și ajutați să gestioneze cât mai bine starea emoțională a copiilor.

Linia telefonică este disponibilă oricând, de luni până vineri, între orele 10.00-16.00. Un psiholog va prelua apelurile și va ajuta părintii să răspundă provocării de a continua școala în condiții de siguranță sanitară și echilibru emoțional pentru copil și întreaga familie într-un an școlar neobișnuit. "În această perioadă, oricât am dori să ne protejăm de evenimentele care zdruncină ritmul obișnuit al vieții, este imposibil. Pe măsură ce răspândirea COVID-19 produce din ce în ce mai multă îngrijorare în rândul nostru, al adulților, este firesc să ne gândim și la felul în care această pandemie poate afecta echilibrul emoțional al copiilor, mai ales că școala, așa cum o știau ei, a rămas undeva în urmă și sunt supuși unor schimbări prin care și nouă, adulților, ne este greu să trecem. Este absolut necesar să normalizăm emoțiile trăite în acest context, fără a încerca să minimizăm situația, însă accentul trebuie pus pe aspectele pozitive, care țin de ceea ce poate face fiecare dintre noi, pentru a depăși criza și a-și menține echilibrul emoțional. Copiii trăiesc uneori mo-

mentele dificile diferit de adulți și au nevoie să învețe cum să le facă față. Important este să-i învățăm să-și recunoască emoțiile pe care le trăiesc, să le înțeleagă, să le accepte și să le exprime într-o manieră adecvată. În această perioadă, izolarea socială și schimbarea rutinelor produce asupra copiilor și adolescenților dificultăți de gestionare emoțională și comportamentală. De aceea, dumneavoastră deveniți sursa lor de siguranță și confort", spun reprezentanții Salvați Copiii.

Și copiii pot fi dezorientați și pot deveni anxioși

"Recomandările Asociației Americane de Psihiatrie a Copilului și Adolescentului ne spun că urgențele de sănătate publică nu sunt ușor de înțeles și de acceptat pentru nimeni. Este de așteptat faptul că cei mici pot experimenta în mod specific stări de anxietate și se pot simți dezorientați. Ca adulți, îi putem ajuta cel mai bine ascultându-i și răspunzându-le la întrebări în modul

cel mai susținător și onest posibil. Un aspect pozitiv pe care ar trebui să-l remarcăm este acela că, majoritatea copiilor, și chiar și cei care sunt expuși experiențelor de boală sau de pierdere, au mari capacități de reziliență. Important este ca părinții, persoanele adulte din jurul lor, să le creeze un mediu deschis comunicării, în care să se simtă liberi să pună întrebări, astfel ajutându-i să depășească și să facă față evenimentelor celor mai stresante, reducând astfel riscul apariției ulterioare a unor dezechilibre emoționale. Aceste discuții pot părea dificile sau anxiozene, dar totuși ele sunt necesare. Nu există modalități „bune” sau „rele” de a ne adresa copiilor, există doar modalități adecvate contextului pe care îl trăim și nivelului de dezvoltare al copilului. În toată această perioadă, pe lângă temeri și stresuri cauzate de izolare și protecție față de răspândirea virusului, în care au crescut responsabilitățile părinților, ceea ce ar putea duce la o schimbare a dinamicii familiei și poate da naștere unor conflicte, am putea regăsi și partea pozitivă a momentului prezent, aceea că a favorizat coeziunea familiei prin proximitatea desfășurării activităților și a comunicării mai frecvente între membrii familiei. Trecerea printr-o perioadă de criză nu ne va lăsa neschimbați – cel mai adesea momentele dificile, de criză, ne constrâng să ne schimbăm, să găsim noi moduri de a fi, de a reacționa, de a face față. Momentele dificile, de criză, nu trebuie să reprezinte doar pierderea stabilității și previzibilității, ci și oportunități de schimbare în bine, de a găsi în noi înșine strategii și resurse de a face față și de a găsi mulțumire în cine suntem, cine devenim și cum ne conducem viața", spune psihologul Mihaela Dinu, citat de salvaticopiii.ro.

În atenția părinților!

Pentru a veni în sprijinul familiilor elevilor și pentru a le răspunde întrebărilor cu privire la ceea ce pot face și ceea ce simt copiii, psihologii de la Salvați Copiii așteaptă apelurile dumneavoastră. De asemenea, puteți accesa și recomandările specialiștilor, la secțiunile "Recomandări pentru părinți" și "Resurse educaționale utile" de pe site-ul salvaticopiii.ro.

HOROSCOPO

WWW.ZODIACCOOL.RO

BERBEC 21.03 - 20.04



În ultima vreme ai fost foarte ocupat, așa că acum tânjești după câteva zile libere pe care să ți le petreci acasă, în liniște. Este un moment bun pentru a te relaxa. Vei fi tentat să exagerezi în tot ceea ce faci, lucru care nu-ți va aduce un confort psihic foarte bun.

TAUR 21.04 - 21.05



Simți că anumite relații încep să te sufocă și că ai nevoie de mai multă libertate, să faci ce și când vrei. Vei dori să faci schimbări de la rutina de zi cu zi. Este un moment bun să încerci să fii creativ în ceea ce faci, dacă îți dorești să ai mai multe satisfacții și să alungi plictiseala din viața ta.

GEMENI 22.05 - 21.06



Vei reflecta asupra unor evenimente din trecutul tău și vei fi tentat de a relua legătura cu cineva care a fost în viața ta cu mulți ani în urmă. Mai mult decât oricând, simți nevoia să fii iubit de cei din jur iar farmecul și senzualitatea ta ar putea cuceri chiar și cea mai pretențioasă persoană.

RAC 22.06 - 22.07



De-a lungul acestei săptămâni vei obține rezultate bune în ceea ce privește un proiect sau plan pe care ți-l faci de ceva timp. Vei avea oportunitatea de a-ți schimba modul de gândire sau convingeri și asta e de bun augur. Vei descoperi că ai multe în comun cu cineva de la serviciu.

LEU 23.07 - 22.08



Cei dragi vor face presiuni asupra ta pentru a le oferi mai multă atenție. Ar fi bine să-ți amintești că aceștia te pot duce în jos sau te pot ridica. Încearcă să-i dai la o parte pe cei care nu merită să ocupe un loc fruntaș în viața ta și să-ți dedici timpul cu precădere celor care merită.

FECIOARĂ 23.08 - 21.09



Vei avea un sentiment intens de spontaneitate în aceste zile. Nu-ți planifici nimic și faci numai ce dorești, ceea ce este posibil să-ți aducă unele neplăceri mai târziu. Ar trebui totuși să fii precaut în deciziile importante pe care le ai de luat. Vei fi total lipsit de griji în această săptămână.

BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Te vei lăsa influențat de cei din jur în ceea ce privește modul de a-ți trăi viața ceea ce îți va strica buna dispoziție. Ar fi indicat, să le spui că știi și singur ce te face fericit, altfel o vei lua pe o cale greșită. Încearcă să ai mai multă grijă de tine, să mănânci mai sănătos și să te odihnești.

SCORPION 23.10 - 21.11



Vei realiza că independența profesională îți aduce rezultate surprinzătoare. Ai șansa de a crea un mediu de afaceri extrem de productiv. Aproape că orice activitate ai desfășura, nivelul de interacțiune va fi crescut. În plus, vei avea senzația că ești mereu în centrul atenției.

SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Vei fi răsplătit pentru eforturile pe care le-ai depus la serviciu și cu siguranță vor urma câteva seri în care te vei bucura alături de prieteni pentru reușitele tale. Problemele financiare vor sta departe de tine. Ba chiar, la nevoie, ar putea fi un moment destul de bun pentru un împrumut.

CAPRICORN 21.12 - 19.01



Ești gata să te lansezi în proiecte noi, dar vei avea momente în care te vei simți nesigur pe deciziile tale. Asta nu înseamnă că nu e un moment bun pentru a merge mai departe și, dimpotrivă, proiectele începute vor fi de mare succes. Vei profita de bunăvoința și afecțiunea celor din jur.

VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



Dacă este ceva ce ți-ai dori să obții, aceasta e cea mai potrivită perioadă în care poți să te implici. Măsurile pe care le vei lua se vor dovedi a fi eficiente, iar încrederea că le poți face pe toate va atinge cote maxime. Și inima ta va fi mai deschisă, ceea ce ți-ar putea aduce numai lucruri bune.

PEȘTI 19.02 - 20.03



Ar fi cazul să ai grijă pe ce și cât cheltuiesti. Optimismul și dorința de a explora tot felul de orizonturi sunt unele din punctele tale forte săptămâna aceasta. Instinctul natural te va determina să faci o mișcare potrivită legată de viața ta de familie. Vei gestiona orice situație dificilă.