

Câteva gânduri pentru cadrele didactice în timpul Pandemiei COVID-19

1. Comunicați zilnic cu elevii prin e-mail, telefon sau conferință video (puteți utiliza metodele recomandate de școală), pentru a vă asigura că elevii pot gestiona volumul de muncă și fac față schimbărilor generate de pandemie.

2. Sprijiniți elevii pentru a-și stabili program de învățare la distanță, oferiți-le resurse online de învățare, apreciați gradul de implicare în activitățile de învățare la distanță.

3. Spuneți-le elevilor că vă pot contacta dacă au dificultăți în plan emoțional, și anunțați-i că le veți contacta părinții dacă situația lor vă îngrijorează. Când se întâmplă asta, oferiți-le opțiunea de a face parte din conversația respectivă.

4. Bazați-vă pe sprijinul consilierului școlar. Acesta îi poate sfătui pe părinți cum să acționeze pentru a păstra sănătatea emoțională a copilului. De exemplu, consilierul poate furniza resurse, inclusiv link-uri către resurse psiho-educative și / sau nume de terapeuți și de furnizori de servicii medicale de specialitate. De asemenea, ei știu cum să folosească canalele de urgență atunci când este în pericol siguranța unui copil.

5. Mențineți legătura cu profesorii diriginți. Aceștia pot colecta informațiile despre un elev de la mai mulți profesori și sunt primii care își dau seama dacă un copil are probleme.

6. Nu încercați să gestionați o situație acută de unul singur și nu promiteți niciodată unui elev că nu veți cere/primi ajutor de rezervă.

7. Reamintiți-le elevilor să aibă grijă de ei, să facă exerciții fizice, să doarmă, să mănânce sănătos. Spuneți-le cât este de importantă starea lor de bine, mai ales în plan emoțional. Pentru elevii care se simt izolați în condiții normale această perioadă este și mai dificilă. Nu uitați, de asemenea, că elevii vor petrece mai mult timp interacționând unul cu celălalt online, iar stresul generat de izolare îi poate determina să posteze afirmații necorespunzătoare în mediul online. Amintiți-le elevilor să fie amabili unii cu ceilalți și să își controleze impulsurile negative.

8. În cele din urmă, recunoașteți că și dumneavoastră și colegii dvs. puteți experimenta sentimente de tristețe, anxietate sau depresie în timpul izolării. Aveți grijă de dumneavoastră, de colegii dumneavoastră, astfel încât toți să vă simțiți bine, să aveți răbdare și să rămâneți puternici pentru a le fi alături elevilor dumneavoastră.

9. Recomandați elevilor și părinților să solicite ajutor specializat de la experții CJRAE Vrancea. Dacă se simt stresați sau neliniștiți în această perioadă incertă, pot suna și discuta cu un specialist ce va oferi asistență psihopedagogică gratuită, la distanță, respectând principiul confidențialității. Solicitățile se primesc pe adresa de e-mail cjrae_vn2007@yahoo.com.

Continuați să fiți un sprijin de la distanță pentru elevii dumneavoastră!