



Nr. 5883/7.09.2020

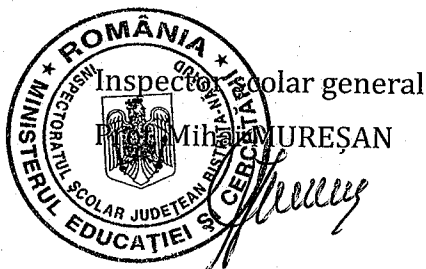
Către unitățile de învățământ din județ

În atenția directorului/profesorilor diriginți, profesorilor pentru învățământul preșcolar și primar  
Referitor la **diseminarea informațiilor legate de începutul anului școlar 2020-2021 în rândul părinților**

Anul școlar 2020-2021 debutează într-un context diferit, generat de criza sanitară și implicațiile acesteia în societate, respectiv în școală. Cadrul normativ care reglementează începutul noului an școlar este dat de Ordinul comun al Ministerului Sănătății și Ministerului Educației privind măsurile pentru începerea cursurilor școlare în condiții de siguranță - OMEC nr. 5487/31.08.2020. Potrivit acestuia, Direcția de Sănătate Publică din fiecare județ va informa Inspectoratul Școlar Județean și Comitetul Județean pentru Situații de Urgență cu privire la situația epidemiologică la nivelul fiecărei localități; în funcție de aceste date și în acord cu particularitățile locale, infrastructura și resursele umane ale fiecărei unități de învățământ, consiliul de administrație al acesteia va propune Inspectoratului Școlar Județean aplicarea unuia dintre scenariile de organizare și desfășurare a cursurilor în unitatea de învățământ.

În acest sens, vă recomandăm ca în perioada **8-11 septembrie 2020**, să facilitați comunicarea între factorii decizionali ai unității de învățământ și structurile reprezentative ale părinților pentru a asigura transmiterea tuturor informațiilor legate de începerea anului școlar. Se pot organiza ședințe informative atât cu asociațiile/comitetele de părinți pe unitate, cât și cu comitetele de părinți pe clase/grupe. Întâlnirile pot avea loc online, în sistem videoconferință, pe grupurile de whatsapp, sau cu prezența fizică a părinților, după caz. La întâlnirea cu reprezentanții părinților pe unitate vor participa/se pot conecta și reprezentanții consiliului elevilor și ai Inspectoratului școlar (inspectorul de sector).

Vă recomandăm să utilizați, pentru comunicare, materiale informative relevante, dar și resursele educaționale deschise care îndeamnă la solidaritate, colaborare și susținere reciprocă, cu mesaje pozitive, încurajatoare. Acestea pot fi diseminate ulterior și pe pagina de FB sau site-ul unității de învățământ. Vă propunem, spre exemplificare, **Mesajul către părinți** formulat de CJRAE și resursa video de mai jos: <https://www.youtube.com/watch?v=455yyr6PGj8&feature=youtu.be>



Inspector școlar educație permanentă,  
prof. Aurelia DAN

## MESAJ CĂTRE PĂRINȚI

Dragi părinți,

Întoarcerea la școală în acest an aduce cu sine, pe lângă emoțiile specifice acestui început și un cadru schimbat, care poate provoca neliniște și confuzie în rândurile copiilor și părinților. Pentru a facilita adaptarea copiilor la acest nou cadru este important ca, din postura de părinți, să pregătim această întoarcere la școală, altfel decât de obicei. Vă sugerăm 5 pași (după Dr. Ann-Louise Lockhart) pe care să îi aveți în vedere acum la începerea noului an școlar.

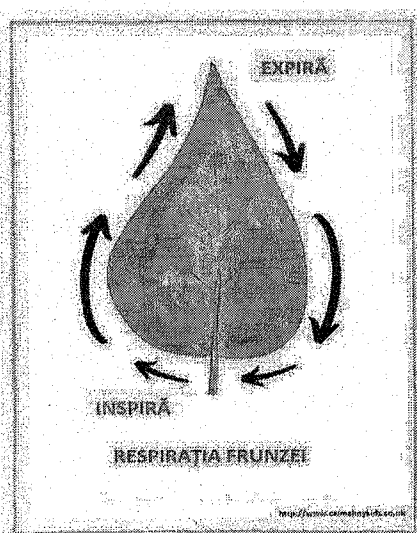
**1. Fiți flexibili-** stabiliți-vă un plan, dar aveți în vedere și alte planuri secundare, în cazul în care contextul inițial suferă modificări.

**2. Folosiți tehnica „ cum ar fi dacă...”, imaginându-vă cel mai bun /cel mai rău scenariu.** Exersând aceste scenarii în minte, pregătiți răspunsurile/reacțiile voastre în situațiile concrete din viața reală. În cazul scenariului negativ avem în vedere toate lucrurile care pot merge prost. Schimbând perspectiva, ne imaginăm scenariul pozitiv, cu toate beneficiile acestuia, permițând creierului să se pregătească pentru rezultate multiple. În consecință, o să puteți să vă pregătiți pentru situațiile reale care, cel mai probabil, implică combinații între cele două scenarii.

**3. După ce ați cântărit opțiunile privind școlarizarea copilului, luați o decizie și mergeți mai departe,** fără a vă mai învinovăți, răzgândi sau procrastina. Concentrați-vă pe ce aveți de făcut mai departe - achiziționarea de rechizite, luarea legăturii cu învățătoarea/dirigintele etc.

**4. Planificați-vă timp special petrecut cu copilul,** indiferent dacă acesta va merge la școală sau va învăța de acasă. Sunt suficiente 15 minute de activitate centrată pe copil (un joc preferat, o carte citită împreună, o plimbare etc) pentru ca acesta să se simtă conectat cu părintele.

**5. Sprijiniți-vă copilul în identificarea și înțelegerea propriilor emoții și gânduri.** Astfel îl ajutați să se simtă auzit și validat.



Urmând acești pași poate vă veți simți mai pregătiți să faceți față acestui an școlar, care se anunță imprevizibil și, implicit, generator de anxietate. Vă invităm ca, ori de câte ori simțiți confuzie, neliniște, furie sau orice altă emoție care vă copleșește, să încercați un exercițiu simplu de respirație, ca cel din imaginea alăturată. Învățați-vă și copilul să facă același lucru.

Dacă aveți nevoie de mai mult sprijin în acest an școlar sau dacă observați că pentru copilul dumneavoastră adaptarea la noul context este mai dificilă decât pentru ceilalți colegi, nu ezitați să apălați la consilierul din școală sau din CJAP (<http://www.cjraebistrita.ro>). Ne dorim să venim în sprijinul dumneavoastră, în așa fel încât să vă puteți bucura de acest nou început și să aveți încredere că întreaga familie va face față noii situații.

Un an școlar cu gânduri bune!  
Consilierii școlari din CJRAE BN