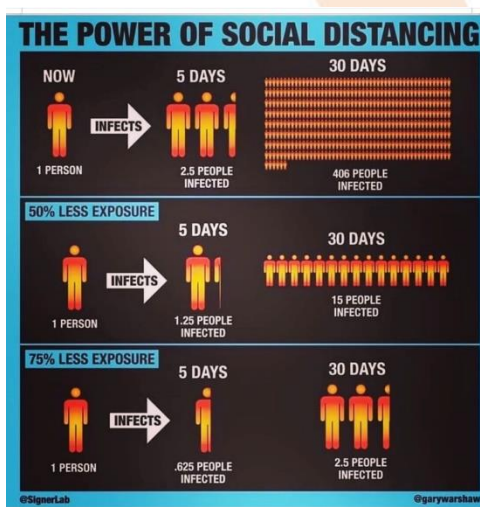


COLEGIUL PSIHOLOGILOR DIN ROMÂNIA

Comisia de psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională

Recomandări privind desfășurarea activității în specialitățile psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională și psihopedagogie specială în condițiile epidemiei de COVID-19



Măsuri generale

A. Alege distanțarea socială ca să rămâi în siguranță

COVID-19 - se răspândește cu repeziciune, deci ceea ce poți face pentru tine și pentru cei dragi este să ajuți să nu se răspândească.

Alege să lucrezi online!

B. Ce să faci ca să faci față cu bine perioadei ce va urma

Ca să putem rămâne pozitivi în momentele acestea e nevoie să ne putem ține în frâu toate sentimentele negative ce ne invadează și toate întrebările la care nu avem răspuns.

Alege acele variante de a lucra care pot să mențină distanțarea socială!

Câteva idei:

- lucrează online, creează grupuri – de lucru, de menținere a unei stări pozitive, de suport;
- Implică-te în organizații care acum oferă sprijin celor bolnavi – cunoștințele tale pot fi de folos;
- Alege să faci grupuri pentru copii – de activități, de povești, de muzică, etc. și fă aceasta cu regularitate.

C. Coronavirus va face să crească frica, anxietatea, oportunismul...

Pandemia crește frica și aceasta ne poate face să luăm decizii greșite. Deși nu e ușor să facem față întrebărilor noastre, fricilor noastre, calmul și responsabilitatea ne vor face să luăm decizii bune. De asemenea este bine să ne ferim de neprofesioniști, de oportuniști, de cei care profită de pe urma vulnerabilității oamenilor.

Alege astfel de lucruri, care pentru tine personal reprezintă un plan bun pe termen scurt, mediu și lung (în ce fel economic și financiar te poți susține – cât să fie noile taxe, dacă și de când vei lucra pro bono).

Măsuri specifice

Verifică pentru toți clienții tăi:

- câți sunt dispuși să lucreze online;
- câți dintre cei dispuși au această posibilitate (din motive ce țin de sănătatea lor – prezența diferitelor dizabilități de exemplu);
- în ce fel se va realiza plata ședințelor;
- clienții dvs. sunt în marea lor majoritate copii, astfel încât e necesar acordul părinților pentru a putea să lucrezi cu ei. *Nu ezitați cereți de la amândoi părinții să vă semneze declarație în acest sens (dacă nu o pot semna online să vă trimită poza acestei declarații semnate);*
- arhivați documentele de lucru ale fiecărui client;

- alegeți să lucrați doar dacă clientul dvs. este în siguranță. Dacă acesta nu este, ajutați-l cu orice serviciu care îl poate face să își restabilească starea de sănătate, confort fizic și psihic.

Despre tehnologie:

- Nu ne așteptăm ca acest lucru să se întâmple în lume, astfel încât acum e necesar să vă gândiți la protecția datelor dvs., ale clientului dvs. și la protecția muncii pe care o prestați;
- Aflați cât mai multe platforme pe care se poate lucra online și care sunt cele mai sigure;
- Asigurați-vă că această procedură este confortabilă și pentru clientul dvs. (are acces la internet, știe să folosească platforma oferită, poate accesa cu ușurință).

Stabilirea cadrului (de muncă):

- Asigurați-vă că locația e potrivită, că e liniște, că se poate lucra;
- Asigurați-vă că aveți contact vizual (poziția camerei, cum bate lumina, care sunt condițiile de lucru);
- Asigurați-vă că se pot elimina distractorii;
- Asigurați-vă că aveți calitate bună a sunetului, conexiunii la internet;
- Stabiliți de la început cât ține întâlnirea, regularitatea cu care vă veți vedea, modalitățile de lucru.

Întâlnire inițială:

- Se discută riscurile, posibilele disfuncții ce pot să apară din abordarea online a întâlnirii;
- Faceți în așa fel încât să aveți un plan de rezervă în caz că nu merge conexiunea;
- În caz că ceva nu merge bine cu copilul și este singur în cameră să aveți un număr de telefon ca să puteți suna unul dintre părinți ca să îl anunțați ce se întâmplă;
- Asigurați-vă că în caz că se întâmplă ceva cu minorul este cineva acasă cu el sau poate veni de urgență.

Înainte de a începe întâlnirea:

- Asigurați-vă că minorul este așezat confortabil, conexiunea este în regulă și persoana de legătură este prin casă sau poate veni repede;
- Asigurați-vă că în caz că minorul nu e singur în cameră există obligativitatea ca cealaltă persoană să își anunțe prezența;
- Asigurați-vă și reamintiți-i/le că nicio întâlnire nu se înregistrează;
- Conduceți întâlnirea ca și când ați fi față în față. Fiți naturali!

Nu în ultimul rând, aveți grijă de dvs!

- Ascultați știrile de la canale de informare corecte și faceți acest lucru de puține ori pe zi;
- Faceți -vă o rutină zilnică;
- Luați pauze;
- Faceți mișcare;
- Faceți activități care să vă țină aproape de cei dragi și într-o bună sănătate psihică;
- Faceți grupuri de intervizare și de supervizare;
- Participați la grupuri de suport.

Vorbind cu copiii:

- Arătați disponibilitate;
- Acultați activ;
- Răspundeți cu atenție – a înțelege nevoile copilului reprezintă mult din această discuție;
- Reacționați cu blândețe;
- Rămâneți conectați;
- Identificați reacțiile emoționale ale copiilor și nevoile lor și răspundeți la ele;
- Întrebați direct ce își doresc de la dvs. în chiar acel moment;
- Copiii cel mai adesea își imită părinții, deci faceți lucruri demne de a fi imitate;
- Vorbiți cu copiii despre propriile alegeri;
- Angajați-vă în activități ce reduc stresul;

- Informațiile oferite să fie constant pe nivel de vârstă și înțelegere;
- Monitorizați expunerea la informații (mai ales cele intens stresogene);
- Arătați iubire constant și reasigurați-i că ea este nesfârșită pentru ei;
- Arătați compasiune;
- Prioritizați siguranța lor și a familiei.

Cum să spunem copiilor lucruri dificile (pentru părinți):

- Oricâte încercări vom face să îi ținem pe copii departe de ceea ce acum se întâmplă este aproape imposibil și ei vor fi atinși într-un fel sau altul de această situație. Alegeți astfel să îi spuneți copilului adevărul, chiar dacă ați dori să faceți orice altceva în loc de acest lucru. Oricât amânăm, la un moment dat trebuie spus ceea ce se întâmplă, adecvat pe nivelul de vârstă al fiecăruia și pe nivelul său de înțelegere. Oricât ar fi de grea conversația lăsați-i să afle că sunteți acolo pentru ei.

Ghid de transmitere a informațiilor (pentru părinți):

- Gândiți-vă concret la ceea ce veți spune. E bine să repetați în minte conținutul de câteva ori;
- Găsiți un moment liniștit acela în care veți transmite informațiile;
- Spuneți adevărul;
- Împărtășiți sentimente, trăiri, aratați -vă umanitatea (e nevoie să vadă că putem suferi și putem învinge suferința);
- Încercați să aflați cât anume știu din tot, cât anume au înțeles din tot;
- Spuneți „nu știu,, dacă acesta e adevărul;
- Asigurați și reasigurați – să știe că sunteți acolo, orice ar fi și că atunci când aflați răspunsuri le veți spune și lor. Reasigurați-i de câte ori au nevoie.

Mod de lucru cu copii (din recomandările UNICEF):

- Asigurați-vă că ascultați problemele copiilor, le răspundeți la întrebări adecvat vârstei lor și nivelului lor de înțelegere;

- Încurajați-i să își exprime sentimentele, temerile, să vă pună întrebări;
- Discutați despre reacțiile lor, despre ce anume pot experimenta și despre faptul că acestea sunt reacții normale la o situație anormală;
- Subliniați-le faptul că noi toți și chiar și ei pot face multe în orice situație dificilă și oferiți exemple;
- Introduceți noțiunea de distanțare socială și urmăriți să o și implementeze;
- Căutați să fie angrenați într-un program și să îl și respecte;
- Faceți din cele mai simple acțiuni unele interesante (din spălatul pe mâini o acțiune amuzantă sau însoțită de un ritual de numărat sau de cântat sau orice funcționează mai bine la copilul dvs.);
- Ajutați copiii să înțeleagă conceptele de bază ale sănătății noastre și modalități de a le păstra în momentele dificile pe care le parcurgem;
- Faceți aceste acțiuni creativ (Exemplu - pentru spălatul pe mâini ca explicație de ce trebuie să ne spălăm 20 de secunde – puneți pe mâna copiilor sclipici și rugați-i să se spele și să vadă în cât timp dispare acesta de pe mâna lor. Tot așa dispar și germenii, doar dacă ne spălăm peste 20 de secunde. Sau exemplu pentru cum se răspândesc germenii – puneți o picătură de cerneală într-un pahar de apă și lăsați-l să constate în cât timp și cum se colorează apa, sau dați cu un spray colorant pe o foaie și rugați-i să vadă până unde s-au împrăștiat picăturile);
- Creați sau citiți mici povestioare cu tâlc – inițiați discuții despre corectitudinea reacțiilor, despre personaje și rolul lor, despre bine și rău, etc;
- Folosiți și dumneavoastră și învățați-i și pe copii să folosească strategii de a rămâne pozitivi.

Vă dorim multă sănătate alături de toți cei dragi!

Membrii Comisiei de psihologie educațională, consiliere școlară și vocațională
Colegiul Psihologilor din România