

Start în educație

STAREA DE BINE A EDUCATORILOR

Ghid practic pentru echilibru și reziliență



Proiectul „Start în educație” este derulat de
Fundația World Vision România și Fundația OMV Petrom.

Cuprins

Introducere	3
Înțelegerea stresului la adult și impactul acestuia	4
De ce apar reacțiile de stres la educatori?	6
Strategii de gestionare a celor mai frecvente surse de stres la educatori	8
I. Echilibrul muncă – viață personală	8
II. Comportamente dificile ale preșcolarilor	12
III. Așteptările părinților	19
IV. Volumul mare de muncă și sarcinile administrative	23
V. Lipsa resurselor	24
Plan de acțiune – 28 de zile pentru tine	26
CAIET DE LUCRU - Gestionarea stresului pentru educator	27
Bibliografie	35

PROIECTUL „Start în educație”

Drepturi de autor rezervate Fundației World Vision România și Fundației OMV Petrom.

Conținut dezvoltat de Ilona Chiriac, Specialist educație incluzivă cu sprijinul echipei de formatori ai cursului „Bune practici în educația parentală”.

Introducere

Profesia de educator este recunoscută la nivel mondial ca fiind una dintre cele mai solicitante din domeniul educației. Educatorii au responsabilitatea de a crea un mediu sigur și stimulat, care să susțină curiozitatea, autonomia și siguranța emoțională a copiilor, oferindu-le încrederea necesară pentru a explora și a învăța. Mai mult, educatorii trebuie să navigheze între cerințele instituționale, așteptările familiilor, dinamica grupei și nevoile individuale ale fiecărui copil.



Această muncă presupune un echilibru delicat între competențe pedagogice, inteligență emoțională și rezistență psihică.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, stresul ocupațional este o problemă majoră pentru cadrele didactice, având un impact direct asupra sănătății lor fizice și psihice, dar și asupra calității actului educațional.

Conform rezultatelor Studiului TALIS (OECD), sarcinile administrative excesive, responsabilitatea pentru performanța elevilor și adaptarea constantă la schimbările din politicile educaționale reprezintă surse majore de stres în rândul cadrelor didactice, inclusiv în contextul sistemului educațional românesc. În mod particular, profesorii din învățământul preșcolar raportează niveluri de stres profesional comparabile sau chiar mai ridicate decât alte categorii de personal didactic, manifestate preponderent prin epuizare emoțională și tensiune psihologică.

Acest ghid își propune să ofere un suport practic educatorilor, astfel încât aceștia să poată gestiona mai eficient sursele de stres și să își mențină starea de bine.

Ai grijă de tine, ca să poți oferi ce ai mai bun copiilor.

Înțelegerea stresului la adult și impactul acestuia

Stresul este o parte inevitabilă a vieții noastre și a jucat un rol fundamental în evoluția speciei umane. De-a lungul timpului, ne-a ajutat să supraviețuim pericolelor, să ne asigurăm hrana și adăpostul și să reacționăm rapid la situații neașteptate. Astăzi, el rămâne un semnal vital al corpului și al minții, indicând faptul că suntem activi, conectați și pregătiți să ne adaptăm constant pentru a face față provocărilor cotidiene.



Acesta reprezintă un răspuns natural integrat, psihologic și biologic, declanșat de stimuli percepuți ca provocări sau amenințări ce activează sistemul nervos și hormonii de stres (în special cortizol și adrenalină), mobilizând resursele organismului și pregătindu-l pentru reacția „luptă sau fugi”.

În cantități moderate și pentru perioade scurte, stresul ne protejează și ne motivează, activând mecanisme care ne concentrează atenția, stimulează creativitatea și ne furnizează energia necesară pentru a găsi soluții, chiar și în cele mai solicitante momente. Acest stres benefic, constructiv, se numește eustres. Însă, atunci când stresul se prelungește sau devine constant sau copleșitor, el se transformă în distres – stres cronic și distructiv. Distresul suprasolicitează organismul, menține sistemul nervos într-o stare de alertă permanentă și perturbă echilibrul hormonal afectând atât sănătatea fizică cât și cea psihică.

Este important de reținut că sursele de stres pot fi reale sau imaginate. Sursele reale apar din situații concrete din viața personală sau profesională (ex. o inundație acasă sau un control neașteptat la serviciu). Sursele imaginate sunt gânduri legate de pericole posibile, dar încă neîntâmpinate (ex. dacă se sparge țeava? sau dacă vine un control?).

Un aspect fascinant, dar și îngrijorător, este că organismul nu face diferența între stresul real și cel imaginat: secreția de hormoni precum cortizolul și adrenalina este aceeași, pregătindu-ne corpul pentru reacția „luptă sau fugi”.

De ce este important să știm asta? Pentru că îngrijorările pot afecta la fel de mult sănătatea noastră fizică, emoțională și psihică ca și evenimentele reale, iar conștientizarea lor este primul pas pentru a ne gestiona mai eficient stresul.

Cum simțim stresul:

La nivel psiho-emoțional, stresul poate determina:

- Anxietate, depresie
- Iritabilitate, scăderea răbdării
- Tulburări de concentrare și memorie
- Sentiment de copleșire și lipsă de control



La nivel fizic, stresul poate determina:

- Hipertensiune, risc crescut de boli cardiovasculare
- Tulburări digestive (sindromul colonului iritabil, ulcer)
- Scăderea imunității (răceli frecvente)
- Tulburări de somn



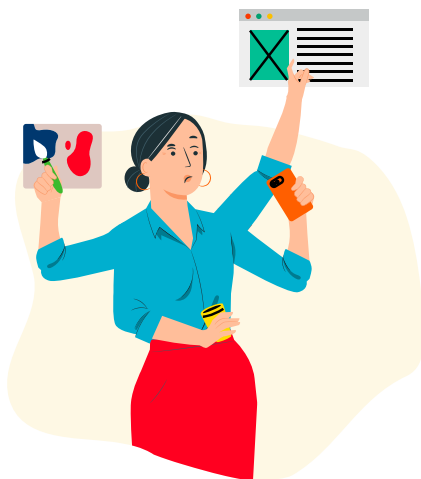
La nivel social, stresul poate determina:

- Retragere socială
- Creșterea consumului de alcool, tutun sau alimente nesănătoase
- Scăderea performanței la locul de muncă

Obiectivul ghidului este să ajute la creșterea nivelului de conștientizare astfel încât să poți identifica și gestiona stresul înainte să devină copleșitor.

De ce apar reacțiile de stres la educatori?

Mai jos vei descoperi gânduri și emoții cu care mulți educatori se confruntă zilnic. Poate că le recunoști imediat – și asta e un lucru bun: pentru că recunoașterea lor este primul pas spre a le înțelege și a le gestiona mai bine.



1. Echilibrul muncă-viață personală

- **Surse de stres:** ore suplimentare, corelarea programului cu familia proprie, epuizare fizică.
- **Gânduri asociate:**
 - „Nu am energie pentru familia mea.”
 - „Îmi neglijez copilul ca să am grijă de alții.”
 - „Nu mai am timp pentru mine.”
- **Emoții sau stări care apar:** epuizare, vinovăție.

2. Gestionarea comportamentelor dificile ale copiilor

- **Surse de stres:** copii agitați, conflicte frecvente, lipsă de respect a regulilor, dificultăți de concentrare.
- **Gânduri asociate:**
 - „Nu reușesc să-i fac să mă asculte.”
 - „Poate nu sunt suficient de bună în meseria mea.”
 - „Dacă părinții vor crede că nu mă descurc?”
- **Emoții sau stări care apar:** frustrare, neputință, oboseală.

3. Așteptările părinților

- **Surse de stres:** cerințe mari, solicitări frecvente, nemulțumiri exprimate direct.
- **Gânduri asociate:**
 - „Trebuie să mulțumesc pe toată lumea.”
 - „Dacă spun ceva greșit, vor fi supărați.”
 - „Orice greșeală va fi judecată.”
- **Emoții sau stări care apar:** anxietate, nesiguranță, presiune.

4. Volumul de muncă și sarcinile administrative

- **Surse de stres:** planificări, rapoarte, documentație birocratică, pregătirea materialelor didactice.
- **Gânduri asociate:**
 - „Nu am timp să termin tot.”
 - „Simt că doar bifez hârtii, nu mai fac efectiv educație.”
 - „Nu pot ține pasul cu toate schimbările din programă.”
- **Emoții sau stări care apar:** epuizare, lipsă de motivație.



5. Lipsa resurselor

- **Surse de stres:** materiale educaționale insuficiente, spațiu inadecvat, condiții de muncă limitate.
- **Gânduri asociate:**
 - „Cum pot face activități atractive fără materiale?”
 - „Tot improvizez, dar nu e ce îmi doresc.”
 - „E greu să mențin interesul copiilor în aceste condiții.”
- **Emoții sau stări care apar:** frustrare, sentiment de nedreptate.

Strategii de gestionare a celor mai frecvente surse de stres

Aceste strategii pot funcționa diferit pentru fiecare persoană sau comunitate. Dacă simți că o anumită abordare nu ți se potrivește, treci mai departe și explorează până vei descoperi strategiile care te inspiră cu adevărat.

I. ECHILIBRUL MUNCĂ-VIAȚĂ PERSONALĂ

Menținerea echilibrului între viața personală și cea profesională este esențială pentru sănătatea mintală a educatorilor. Educatorii care își alocă timp pentru hobby-uri, familie și relaxare raportează niveluri mai scăzute de stres și o satisfacție profesională mai mare.



1. Reguli clare de limitare a timpului și spațiului, inclusiv limite privind utilizarea dispozitivelor digitale

- **Concret:** Stabilește ora la care nu mai lucrezi (ex. 17:30) și respect-o 90% din timp (mai puțin în situațiile urgente, bineînțeles). Evită să lucrezi de acasă, iar dacă nu se poate, păstrează materialele de muncă separate de spațiul personal. După ora de la care nu mai lucrezi, oprește notificările aplicațiilor care știi că au cea mai mare legătură cu viața profesională (mail, WhatsApp etc.). Dacă nu îți setezi aceste limite, poți ajunge să lucrezi până seara târziu și să te epuizezi.
- **De ce funcționează:** Protejează recuperarea psihică și somnul și creează o delimitare psihologică clară între „muncă” și „acasă”.
- **Recomandări:**
 - Lasă toate materialele de muncă la grădiniță sau într-o cameră separată de camera de odihnă, dacă nu poți evita lucrul de acasă;
 - Când se face ora limită setată, oprește-te și gândește-te că urmează și alte zile de lucru;
 - La grădiniță, respectă-ți pauzele și limitează discuțiile despre provocările profesionale în timpul lor.
- **Obstacol:** Sentimentul de vinovăție – soluție: scrie 3 lucruri realizate în ziua respectivă pentru a ușura acest sentiment.

2. Micro-recuperări de 2-5 minute (pauze active)

- **Concret:** ia pauze frecvente pentru respirație și exerciții fizice ușoare.
- **De ce funcționează:** Stimulează secreția de endorfine, reduc acumularea de tensiune, scad iritabilitatea și cresc nivelul de concentrare.
- **Recomandare:** La fiecare 45-60 min. ia 3-5 minute pauză și practică exercițiul de respirație pătrată (inspiră pe nas 4 secunde, ține respirația 4 secunde, expiră lent pe gură 4 secunde) sau execută întinderi ușoare ale membrelor (ridicat de pe scaun). Poți să faci aceste exerciții alături de copii, îi va ajuta să învețe să-și gestioneze emoțiile și atenția, iar tu beneficiezi de aceleași efecte revitalizante.



3. Deleagă responsabilități părinților și implică copiii

- **Concret:** Transferă sau cere ajutor la sarcini care nu necesită neapărat expertiza ta (părți administrative, corecturi, decor) prin implicarea părinților și copiilor în activități adecvate.
- **De ce funcționează:** Delegarea reduce povara sarcinilor cotidiene și previne suprasolicitarea educatorului. Implicarea părinților și a copiilor nu doar că ajută la distribuirea muncii, dar crește sentimentul de comunitate, responsabilitate și colaborare. De asemenea, oferă educatorului mai mult timp și energie pentru activități creative și pentru atenția directă către copii.
- **Recomandare:** Identifică 1-2 sarcini delegabile, cere voluntari din rândul părinților și deleagă, prin rotație, sarcini astfel încât să nu se simtă copleșiți.

4. Consolidază legăturile cu familia și prietenii

- **Concret:** Include în rutina săptămânală activități sociale care îți fac plăcere alături de membrii familiei sau prietenii apropiați: o cafea cu o prietenă, o plimbare cu cineva drag, o ieșire neplanificată/spontană, gătit împreună, proiecte mici, jocuri sau ieșiri recreative fără distrageri tehnologice.
- **Recomandare:** Exprimă-ți aprecierea sinceră față de persoanele dragi – un gest mic, un cuvânt sincer, o atenție neașteptată întăresc relațiile și cresc sentimentul de apropiere și sprijin reciproc.
- **De ce funcționează:** Relațiile apropiate sunt fundamentul sănătății emoționale. Legăturile solide cu familia și prietenii sporesc sentimentul de apartenență, reduc anxietatea și stresul, și aduc un nivel mai ridicat de satisfacție și echilibru în viață.



5. Investește în tine!

- **Concret:** Participă la programe de formare profesională pe teme care te pasionează sau subiecte pe care simți că nu le controlezi foarte bine (nimeni nu este perfect și totul se poate învăța).
- **Recomandare:** Programează dezvoltarea ta cu aceeași seriozitate cu care îți planifici lecțiile – un educator care învață constant rămâne energic și inspirat.
- **De ce funcționează:** deconectare de la rutina școlară, exprimare emoțională într-un cadru sigur, reducerea tensiunilor acumulate.

6. Nu uita de nevoile tale de bază!

- **Concret:**
 - Asigură-te că te hrănești corespunzător, sănătos și fără grabă și că te hidratezi suficient;
 - Alocă suficient timp pentru somn, deprivarea cronică de somn poate fi periculoasă;
 - Nu uita de mișcare și socializare, pentru a te deconecta și relaxa.
- **Recomandare:** Petrece cel puțin 30 min pe zi în natură, orientându-ți atenția pe senzații – văz, auz, tactil, kinestezic, proprioceptiv.
- **De ce funcționează:** Dacă nu alocăm suficient timp și atenție nevoilor de bază, corpul nostru ne va cere asta prin simptome asociate stresului și/sau sindromului de burnout.

Când stresul devine continuu și se menține la un nivel ridicat, poate apărea **burnout-ul** – un sindrom recunoscut de Organizația Mondială a Sănătății, caracterizat prin epuizare fizică, emoțională și mentală, cauzată de stres profesional cronic gestionat.

Burnout-ul nu apare brusc, ci se instalează treptat, prin acumularea oboselii și a presiunii zilnice. Printre semnele frecvente se numără:

- Oboseală constantă, chiar și după odihnă
- Senzația de „baterie goală”, lipsă de energie
- Tulburări de somn (insomnii sau somn neodihnit)
- Lipsă de răbdare cu copiii, iritabilitate crescută
- Senzația de „funcționare pe pilot automat” sau „robotizare” a muncii
- Cinism sau atitudini negative față de părinți, colegi sau conducere
- Sentimentul că munca nu are rezultate sau nu este apreciată
- Dificultăți de concentrare și scăderea motivației
- Autocritică excesivă sau impresia persistentă că „nu faci suficient”.



Dacă simți că ai ajuns într-un punct în care te simți epuizat/ă și nu mai poți gestiona stresul, este esențial să soliciți sprijin și să vorbești deschis despre ceea ce trăiești cu colegii, conducerea sau cu un specialist.

A cere ajutor nu este un semn de slăbiciune, ci de responsabilitate și curaj.

Înseamnă că îți cunoști limitele și alegi să ai grijă de tine. Recunoașterea faptului că treci printr-o perioadă dificilă este primul pas spre recuperare – pe termen scurt te ajută să ieși din zona de epuizare, iar pe termen lung îți permite să lucrezi mai liniștit, știind că poți să ceri ajutorul.

II. COMPORTAMENTE DIFICILE ALE PREȘCOLARILOR

Strategiile prezentate în acest capitol pornesc de la realitatea cu care un educator se confruntă zilnic în grădiniță și sunt corelate cu cele mai frecvente comportamente dificile întâlnite la nivelul grupei. Scopul acestui capitol nu este reluarea teoriei de bază, ci oferirea unei perspective aplicate, centrate pe realitatea interacțiunii de la grupă.

Privite prin lentila dezvoltării, aceste comportamente sunt firești pentru vârsta preșcolară și țin, în mare măsură, de imaturitatea neurologică specifică acestei etape. Cortexul prefrontal, zona creierului responsabilă de autocontrol, reglarea emoțiilor, planificare și luarea deciziilor nu este încă dezvoltată la copiii de 3–6 ani, în consecință, aceștia nu dispun încă de capacitatea fiziologică completă de a-și controla impulsurile, a-și regla emoțiile intense sau de a anticipa consecințele acțiunilor lor. Astfel, manifestările opoziționiste sau provocatoare nu apar din rea-voință ori lipsă de respect, ci reprezintă, de cele mai multe ori, limbajul prin care copiii își exprimă nevoile.

Pentru a înțelege mai bine aceste reacții și a interveni eficient la nivelul grupei, este util să avem în vedere nevoile psihologice fundamentale ale preșcolarilor:



- **Independență** = vor să demonstreze că sunt capabili pe cont propriu să realizeze anumite acțiuni/activități
- **Autonomie** = vor să își impună punctul de vedere, să arate că opinia lor contează
- **Validare cognitivă** = au nevoie să le fie apreciate rezultatele muncii lor (desene, construcții din cuburi etc.)
- **Validare afectivă** = au nevoie să primească afecțiune și să fie ascultați când își descriu emoțiile și nevoile legate de acestea
- **Integrare socială** = să fie acceptați, incluși, în grupurile de copii
- **Siguranță și stabilitate** = au nevoie de un mediu sigur și stabil, unde să se simtă protejați

Atunci când aceste nevoi nu sunt împlinite, comportamentul devine adesea limbajul prin care copilul cere ajutor.

1. Agresiunea fizică (lovituri, împingeri)

- **Descriere:** Agresiunea fizică în rândul copiilor apare frecvent în contexte de competiție sau stres și este adesea amplificată de oboseală, frustrare sau supra-stimulare senzorială. Astfel de situații apar, de exemplu, când copiii concurează pentru aceeași jucărie, pentru același rol în joc, așteaptă rândul sau se află în spații aglomerate. De asemenea, interacțiunile sociale joacă un rol important: un conflict inițial poate fi perceput ca amenințător de alți copii, generând reacții de tip „contagiune emoțională” și poate escalada agresiunea în întreaga grupă.



- **Strategii de gestionare:**
 - **Prevenția și structurarea mediului:** Stabilește rutine previzibile și reguli clare privind împărțirea resurselor și a rolurilor pentru a reduce anxietatea și competiția inutilă, incluzând pauze scurte cu tehnici de calmare adaptate vârstei, cum ar fi exercițiile de respirație și relaxarea musculară, pentru a preveni escaladarea tensiunii.
 - **Recunoașterea și validarea emoțiilor:** Observă semnele de agitație fizică care apar adesea înaintea comportamentelor agresive și ajută copiii să își identifice și să denumească emoțiile, de exemplu: „Văd că ești supărat pentru că trebuie să aștepti rândul.” Această abordare le permite să înțeleagă și să accepte propriile sentimente, contribuind la reducerea impulsivității și gestionarea mai adaptivă a frustrării.
 - **Promovarea comunicării verbale:** Încurajează copiii să își exprime emoțiile prin cuvinte, să ceară ajutor și să negocieze în mod constructiv. Oferă-le fraze-model, de exemplu: „Mă simt supărat pentru că ...”, „Poți să mă ajuți să facem asta împreună?”, „Putem să ne jucăm pe rând cu jucăria?” pentru a-i ajuta să comunice clar și non-agresiv frustrările și nevoile lor.
 - **Redirecționarea atenției:** Atunci când un copil începe să devină agresiv, oferă-i o activitate interesantă care să-i capteze atenția și să-l ajute să se calmeze (ex. o fișă de colorat sau un joc liniștitor) reducând astfel riscul ca agitația să se extindă la întreaga grupă.
 - **Pauza de reglare emoțională:** Dacă agresiunea persistă, invită copilul într-un spațiu sigur și liniștit, rămâi prezent și oferă-i sprijin prin conversație, exerciții de respirație, jocuri liniștitoare sau momente de tăcere ajutându-l să se autoregleze înainte de a reveni în grup.

2. Refuzul de a coopera sau de a respecta regulile

- **Descriere:** Refuzul de a coopera apare cel mai des în momentele de tranziție (strângerea materialelor, așezarea la masă, plecarea afară), când ritmul se schimbă brusc, iar mai mulți copii pot reacționa în același timp. La această vârstă, preșcolarii explorează propria identitate și învață să își stabilească limitele. Ei își exprimă independența, testează autoritatea și experimentează ce este permis, învățând prin consecințele comportamentului lor. Acest proces le permite să își exerseze autonomia și să definească limitele personale în raport cu cei din jur.



- **Strategii de gestionare:**
 - **Stabilirea unor reguli clare și consistente:** Explică copiilor de ce regulile sunt importante și aplică-le constant. Asigură-te că sunt reguli puține și folosește instrucțiuni scurte, structurate pe pași simpli, clari și formulați pozitiv („Mergem încet pe hol” în loc de „Nu alergați”).
 - **Întărirea comportamentului pozitiv:** Întărește public comportamentele dorite („Văd că masa verde e pregătită deja”), recompensează copiii imediat după ce manifestă comportamente dorite, folosind laude specifice și concrete (ex. „Mi-a plăcut cum ai așteptat să-ți vină rândul!”). Pentru copiii cu CES, poți adăuga un sistem vizual de recompense (stickere, puncte sau tichete) care să le ofere un feedback clar și vizibil asupra așteptărilor comportamentale la grupă.
 - **Oferirea de alegeri:** Oferă alegeri colective pentru a crește cooperarea („Strângem cuburile sau puzzle-urile întâi?”).
 - **Răbdare și calm:** Dacă copiii refuză să coopereze, păstrează un ton calm și ferm atunci când le reamintești regula, folosind instrucțiuni scurte și clare, fără explicații lungi. Evită discuțiile individuale în timpul conflictului și amână-le pentru un moment liniștit.

3. Comportamente de protest sau plâns excesiv

- **Descriere:** La începutul anului școlar sau după perioadele de vacanță, mulți copii întâmpină dificultăți în a se despărți de părinți și pot refuza să participe la activități, jocuri sau rutinele obișnuite ale grupei. Aceste reacții sunt adesea răspunsuri la anxietatea de separare sau la disconfort. Situația poate genera o atmosferă tensionată, în care emoțiile se amplifică reciproc: un copil care plânge poate declanșa reacții similare în ceilalți, iar tranzițiile devin mai dificile pentru întreaga grupă.
- **Strategii de gestionare:**
 - **Încurajarea unei rutine de despărțire:** Încurajează părinții să creeze o rutină de despărțire care să ajute copiii să se simtă mai siguri (ex. pupicul din palmă - părinții sunt încurajați să îi pupe pe copii în căușul palmei și să le spună că atunci când li se va face dor de mama/tata, să își pună mânuța pe obrăjor și pupicul pus în palmă se va așeza pe obraz și va alina dorul.).
 - **Utilizarea unei rutine calde de bun venit:** Creează saluturi speciale de dimineață, de exemplu un cântec de bun-venit care să ajute copiii să se simtă incluși și în siguranță.
 - **Utilizarea unor obiecte de confort:** Pentru a asigura confortul emoțional oferă-le copiilor un obiect de confort (de exemplu, o păturică sau o jucărie) și încurajează-i să se concentreze pe activități.



4. Dificultăți în gestionarea frustrării

- **Descriere:** Aceste dificultăți apar frecvent în momente solicitante ce presupun oboseală, perioade lungi de așteptare, tranziții rapide sau sarcini percepute ca fiind prea dificile. La această vârstă, copiii nu dispun încă de resursele emoționale necesare pentru a tolera frustrarea, amânarea dorințelor sau schimbările neprevăzute, astfel că reacțiile lor pot fi intense și imediate, iar la nivel de grupă, o singură criză poate destabiliza rapid întreaga activitate.
- **Strategii de gestionare:**
 - **Organizarea eficientă a activităților:** Planifică activitățile în acord cu ritmul copiilor, introdu sarcini scurte pentru a marca tranzițiile și alternează momentele solicitante cu mișcare sau joc liber. Împarte sarcinile complexe în pași mici, susținuți vizual, și pregătește materialele din timp pentru a preveni agitația și frustrarea la nivelul grupei.
 - **Stimularea abilităților de autoreglare:** Învăță-i tehnici simple de calmare, cum ar fi „respirații adânci” sau „numărat până la 10” și normalizează emoțiile prin discuții și povești („Ce facem când ne supărăm?”, „Cum ne liniștim?”).
 - **În momentul crizei:** Păstrează calmul și folosește o voce joasă, deoarece starea adultului influențează direct starea emoțională a grupului. Validează emoțiile și menține limitele clare în același timp. Pentru copilul aflat în dificultate asigură un scurt moment de liniștire, fără a-l izola excesiv sau a-l expune public, rămânând alături de el pentru a-l sprijini să se calmeze.
 - **Consolidarea abilităților de autoreglare:** Încurajează copiii să se gândească la alternative comportamentale pentru momentele în care întâmpină dificultăți și evidențiază constant comportamentele adecvate observate în timpul activităților grupei („Ați așteptat rândul cu răbdare, mulțumesc.”).



5. Comportamente distructive sau de atragere a atenției

- **Descriere:** Pot apărea atunci când copiii caută vizibilitate, validare sau nu știu cum să solicite ajutor în mod adecvat, manifestând comportamente precum deteriorarea materialelor, provocarea colegilor sau întreruperea activităților.
- **Strategii de gestionare:**
 - **Oferirea de roluri și responsabilități:** Implică copiii în sarcini utile (ajutor de educator, distribuirea materialelor, aranjarea spațiului) pentru a le oferi un sentiment de apartenență și competență.
 - **Modelarea utilizării corecte a materialelor:** Demonstrează și exersează împreună modul adecvat de folosire și îngrijire a obiectelor.
 - **Întărirea comportamentelor pozitive:** Oferă aprecieri specifice și vizibile pentru grija față de obiecte și colaborarea cu grupul.
 - **Consecințe logice și consecvente:** utilizează măsuri care au legătură directă cu comportamentul, astfel încât copiii să înțeleagă clar relația cauză-efect. De exemplu, dacă un copil strică sau aruncă o jucărie, responsabilitatea poate fi să o repare sau să o așeze la loc. Este important ca aceste consecințe să fie aplicate imediat și constant fără excepții.

6. Comportamentele de uitare a regulilor

- **Descriere:** La această vârstă, copiii nu interiorizează constant regulile, iar entuziasmul jocului, dorința de a explora și atenția limitată pot determina copilul să ignore instrucțiunile sau să reacționeze rapid fără să gândească consecințele.
- **Strategii de gestionare:**
 - **Reamintirea regulilor:** Reamintește regulile în mod constant și clar, astfel pentru a ajuta copiii să le interiorizeze treptat. Reamintirea regulilor înainte de activitate reduce confuzia și comportamentele impulsive.
 - **Folosirea suportului vizual:** Utilizează afișele, pictograme sau imagini reprezentative pentru a facilita înțelegerea și memorarea regulilor, oferind astfel copiilor repere vizuale concrete despre comportamentele așteptate.
 - **Exersarea prin jocuri de rol:** Creează jocuri în care să simulați scenarii practice uzuale care să permită copiilor să integreze regulile în contexte reale sau imaginare.



7. Distragerea constantă a atenției altor copii

- **Descriere:** Copiii foarte energici sau dornici de interacțiune pot perturba activitatea colectivă prin întreruperi frecvente, glume, gesturi sau încercări de a atrage atenția educatorului sau a colegilor. Acest comportament nu este neapărat negativ; de multe ori, copilul caută stimulare, conexiune socială sau confirmare.
- **Strategii de gestionare:**
 - **Focalizarea pe activitățile de grup:** Implică copiii în activități de grup în care sunt învățați să împartă și să lucreze împreună.
 - **Poziționarea strategică:** Copiii mai impulsivi sau distrași pot fi așezați aproape de educator, pentru supraveghere și sprijin imediat.
 - **Implicarea activă:** Oferă-le roluri și responsabilități (distribuire materiale, demonstrat pași de activitate) pentru a canaliza energia în scopuri constructive.
 - **Feedbackul pozitiv preventiv:** Laudă comportamentele adecvate înainte să apară conflicte sau distrageri, pentru a întări atenția și cooperarea.

Gestionarea comportamentelor dificile ale preșcolarilor necesită răbdare, consistență și abordări adaptate fiecărui copil. Implementarea unor strategii bazate pe înțelegerea emoțiilor și a nevoilor copilului, recompensarea comportamentelor pozitive și aplicarea unor consecințe clare pentru comportamentele negative pot ajuta la crearea unui mediu de învățare pozitiv și sigur.



III. AȘTEPTĂRILE PĂRINȚILOR

Părinții au așteptări mari de la educatori deoarece îi consideră responsabili de dezvoltarea academică și personală a copiilor. Ei doresc să ofere micuților cele mai bune șanse de succes și văd educația timpurie ca un factor decisiv pentru viitor. Lipsa de timp îi face pe unii să se bazeze excesiv pe educatori, adesea fără să conștientizeze acest lucru. În plus, presiunile sociale și culturale, experiențele anterioare pozitive sau negative și comparațiile cu alți copii sporesc presiunea asupra educatorilor. Astfel, presiunea pe care o resimți nu reflectă neapărat o critică la adresa ta, ci mai degrabă teama, grija și dorința lor de siguranță pentru copil.



Strategii de gestionare

1. Stabilirea unui protocol de comunicare cu părinții (clar, previzibil)

- **Concret:** ore și canale de comunicare clare (telefon, e-mail, întâlniri față-în-față), timp limită de răspuns pentru fiecare canal de comunicare și gravitatea motivului contactării.
- **De ce funcționează:** reduce asaltarea educatoarei cu foarte multe întrebări (de regulă, părinții sunt comozi și preferă să întrebe direct în loc să citească mesajele de pe grup), de multe ori la ore nepotrivite.
- **Text exemplu în anunț:** „Metodele prin care putem comunica: e-mail → oricând, răspuns în 48h; apeluri telefonice → de luni până joi de la 13:00 la 14:00, discuții față-în-față → miercuri 16:00–17:00. Dacă sunt situații grave (ce țin de sănătate/ siguranță/ alt subiect foarte important), puteți să mă apelați pe telefon în orice zi până la ora 21:00.”

2. „Feedback Sandwich” în discuții dificile

- **Concret:** începi cu ceva pozitiv, abordezi ce trebuie corectat, eventual alături de o potențială soluție, închei cu altceva pozitiv și/sau de susținere.
- **De ce funcționează:** Reduce comportamentul defensiv și anxietatea persoanei care primește feedback-ul prin concentrarea pe comportamente specifice și soluții, nu pe etichetare. Exemplu: „Maria e foarte atentă la activități (pozitiv). Am observat însă că, uneori, îi este dificil să împartă jucăriile cu ceilalți copiii și devine agresivă (problema ce trebuie rezolvată) și consider că ar ajuta să îi explicăm și dumneavoastră faptul că este bine să împărțim cu ceilalți (potențială soluție). Dacă lucrăm împreună sunt sigură că o să devină cooperantă și la acest capitol (pozitiv + de susținere).”

3. Educație pentru părinți (mini-atelier)

- **Concret:** sesiuni de 30–45 min o dată pe lună sau la câteva luni despre așteptările realiste versus nerealiste, nevoile psihologice ale copiilor, provocările în gestionarea comportamentelor preșcolarilor.
- **De ce funcționează:** aliniază așteptările cu realitatea și consolidează relațiile cu părinții.
- **Recomandare:** propune pentru început o întâlnire pe semestru; trimite un mic chestionar înainte cu câteva întrebări pentru a analiza nevoile și așteptările părinților.



4. Foaie de progres clară și vizuală

- **Concret:** un document scurt (1 pagină) cu abilități, etape și borne de dezvoltare pentru copiii preșcolari în funcție de grupă.
- **De ce:** părinții văd progresul, nu doar observațiile și vor înțelege că există o evoluție a copilului și că așteptările pot fi mai mari decât este cazul.
- **Recomandare:** dacă nu ai deja un astfel de document, poți începe ușor, prin selectarea a 3 - 5 abilități pe care să le scorezi folosind sistemul semafor, cu buline verzi pentru o abilitate dezvoltată, buline galbene pentru abilitățile în curs de dezvoltare și buline roșii pentru abilitățile ce au nevoie de stimulare suplimentară pentru a se dezvolta.

5. Abordarea părinților copiilor cu posibile cerințe educaționale speciale (CES)

Abordarea părinților copiilor care prezintă posibile cerințe educaționale speciale reprezintă un demers relațional complex, care implică atât transmiterea de informații cât și susținerea emoțională și construirea unui parteneriat bazat pe încredere și colaborare.

Primirea informației privind posibile dificultăți de dezvoltare sau despre necesitatea unei evaluări poate genera reacții emoționale intense, discuțiile pe această temă fiind percepute de familie ca fiind sensibile și amenințătoare. De aceea comunicarea trebuie realizată cu deschidere, empatie și sensibilitate emoțională.

În aceste momente mulți părinți încep să se confrunte atât cu îngrijorarea privind dificultățile actuale ale copilului cât și cu o pierdere simbolică a copilului ideal pe care și l-au imaginat, fiind nevoiți să își reconstruiască visurile și așteptările, planurile și proiecțiile de viitor. Ceea ce generează un proces emoțional complex în etape - negare, rezistență, negociere, tristețe, acceptare. Aceste etape nu sunt liniare și pot alterna sau reapărea în funcție de situații noi precum schimbarea ciclului de școlarizare.



Negarea: apare ca efect al îngrijorării și confuziei legate de viitor și se manifestă prin minimizarea sau respingerea îngrijorărilor legate de dificultățile manifestate de copil prin evitarea discuțiilor detaliate și căutarea explicațiilor mai mult sau mai puțin raționale (ex. „Acasă nu face așa.”, „Este doar o fază, va trece.”, „Este mai timid, și eu am fost la fel când eram mic.”).

Rezistența: apare ca efect al sentimentului de pierdere a controlului și la percepția unei amenințări a imaginii copilului și se manifestă prin reacții defensive sau iritabilitate concretizate prin contestarea observațiilor chiar și temeinic documentate și refuzul colaborării sau al întâlnirilor („Doamna nu îl înțelege”, „Problema este la școală, nu la copil.”).

Negocierea: apare ca efect al conștientizării dificultăților dar părintele încă nu este pregătit să accepte și se manifestă prin căutarea de soluții alternative care să evite ideea unui diagnostic formal („Dacă mai exersăm acasă, sigur va recupera”, „Hai să mai așteptăm anul acesta.”, „Vom merge când intră la școală, poate se maturizează mai târziu.”).

Tristețea: apare atunci când părintele conștientizează mai profund dificultățile copilului și se poate manifesta prin sentimente de rușine, vinovăție, dezamăgire sau evitare socială („Este vina mea, nu am făcut destul.”, „Toți ceilalți copii par să se descurce mai bine.”).

Acceptarea: apare atunci când părinții integrează realitatea situației și devin activ implicați în găsirea soluțiilor, se deschid spre sprijinul rețelei de suport din jurul copilului și se manifestă prin comunicarea deschisă cu grădinița/școala, solicitarea evaluării, implicarea activă și orientarea pe progresul copilului în raport cu propriul potențial și nu pe etichete („Ce pași putem face mai departe?”, „Cum îl putem ajuta împreună?”).

Înțelegerea acestor etape și a faptului că, pentru a ajunge la acceptare, părinții au nevoie de timp, unii mai puțin (luni) iar alții mai mult (ani), vă va ajuta să fiți atenți la modul cum abordați subiectul și să manifestați empatie, răbdare și sprijin, evitând presiunea pentru grăbirea luării deciziilor ce țin de evaluare și etichetările. Rolul profesorului este acela de a însoți părintele, de a-l ghida și de a construi încredere, astfel încât deciziile luate să fie în interesul superior al copilului și încrederea părinților și deschiderea lor către evaluare și intervenție să crească.

Concret cum să abordezi situația:

- **Documentează comportamente specifice** prin utilizarea unor instrumente structurate (fișe de observație, checklist-uri sau mostre de lucru) pentru a descrie ce se întâmplă, când și cât de frecvent precum și nivelul de sprijin necesar. Evită generalizările de genul „este în urmă” sau „se chinuie prea mult” și prezintă observațiile într-un mod descriptiv, factual și obiectiv.
- **Prezintă procesul de evaluare psiho-educational ca o oportunitate** de înțelegere mai bună a nevoilor copilului pentru prevenirea dificultăților ulterioare.
- **Evidențiază beneficiile intervenției timpurii:** intervenția timpurie poate preveni multe dificultăți mai târziu, în special în cazul tulburărilor specifice de învățare (dislexie, disgrafie, discalculie), a tulburărilor de comportament și a întârzierilor în dezvoltarea socio-emoțională dar și a dizabilităților.
- **Asigurați părinții de deschiderea și sprijinul dumneavoastră** și accentuați faptul că împreună veți căuta și veți găsi cele mai bune abordări pentru a ajuta copilul să se dezvolte cât mai aproape de potențialul său individual.

Recomandări:

- Înainte de a aborda părintele, dacă în grădinița ta există, **consultă-te cu consilierul școlar și profesorul itinerant** și de sprijin pentru a obține sprijinul echipei multidisciplinare și a menține coerența mesajelor și intervenției.
- **Inițiază discuția într-un cadru privat**, liniștit și sigur, care să permită exprimarea emoțiilor fără teama de judecată.
- **Oferiți informații clare**, gradual, folosind un limbaj descriptiv, obiectiv și non-etichetant, respectând ritmul emoțional al familiei și evitați să grăbiți deciziile prin presiune.
- **Ascultați activ, validați emoțiile părinților și oferiți-le sprijin continuu** pentru a construi un parteneriat solid, care să faciliteze acceptarea situației, implicarea activă a părinților și luarea deciziilor în interesul superior al copilului.



IV. VOLUMUL MARE DE MUNCĂ ȘI SARCINILE ADMINISTRATIVE

Strategii pentru a eficientiza munca

1. Regula „2 minute/5 minute”

- **Concret:** dacă o sarcină îți ia mai puțin de 2 minute – fă-o imediat; dacă ia mai puțin de 5 minute, prioritizează-o pentru a o tăia de pe listă.
- **De ce:** micșorează lista de sarcini și te motivează să treci la următoarele.

2. Program fix pentru sarcini standard și prioritizarea responsabilităților cele mai importante

- **Concret:** blochează 2 ore/săptămână (de preferat, aceeași zi și interval orar) pentru rapoarte sau alte sarcini standard, un interval de 20 de minute pe zi pentru mail-uri etc.
- **De ce:** pentru că un program fix și prioritizarea responsabilităților ne ajută să fim mai organizați și să nu amânăm anumite responsabilități.

3. Șabloane gata făcute (planuri, rapoarte, mailuri)

- **Concret:** creezi 6–8 șabloane uzuale (plan activitate, raport pentru părinte, fișă observație, mail standard).
- **Exemplu mail părinte:** „Dragă [Nume Părinte], Sper că acest mesaj vă găsește bine! Sunt [Numele Educatorului] și am plăcerea de a fi educatoarea copilului dumneavoastră în acest an școlar. Sunt foarte entuziasmată să începem această călătorie educațională împreună și să contribuim la dezvoltarea copilului dumneavoastră. În săptămânile ce urmează, vom lucra la construirea unui mediu în care fiecare copil să se simtă în siguranță, iubit și încurajat să învețe. Vă încurajez să mă contactați oricând aveți întrebări sau nelămuriri. Vă mulțumesc și aștept cu drag să ne întâlnim în curând! Cu respect, [Numele Educatorului] [Datele de contact]”

4. Blocarea timpului pentru creativitate

- **Concret:** alocă o oră săptămânal pentru idei noi / dezvoltare planuri fără întreruperi.
- **De ce:** menține calitatea activității fără să fii copleșit de sarcinile organizatorice.



5. Colaborare și prietenie între colegi

• Concret:

- **Programează discuții săptămânale**, de 20–30 min, cu cel puțin un coleg, pentru a discuta provocările, prioritățile, soluțiile etc.;
- **Lucrează în echipă cu colegii** pentru a crea materiale didactice, proiecte și activități comune;
- **Exprimă-ți fără teamă aprecierea față de colegi;**
- **Oferă și primește cu deschidere feedback constructiv;**
- **Ajută colegii noi** sau pe cei proaspăt intrați în sistemul de învățământ să se adapteze la solicitările profesiei sau ale noului mediu;
- **Întâlnește-te din când în când cu colegii în afara școlii** pentru activități interesante și relaxante.

- **De ce funcționează:** Validarea socială reduce sentimentul de izolare, amplifică empatia și crește eficiența prin schimbul de bune practici.

Cooperarea între colegi sprijină sănătatea emoțională și performanța profesională. Studiile arată că echipele care practică schimbul de resurse și oferă feedback constructiv au o eficiență mai mare și un climat pozitiv. Pentru a evita competiția inutilă, educatorii trebuie să își recunoască reciproc meritele, să împărtășească bune practici și să colaboreze la planificarea activităților.



V. LIPSA RESURSELOR

1. Creativitate cu materiale reciclate

- **Concret:** folosești cutii, role hârtie, pietricele, frunze pentru activități.
- **De ce funcționează:** stimulează imaginația copiilor și reduce dependența de cumpărături.
- **Exemplu:** puzzle din carton, timbre din dopuri de plastic, colaje cu frunze.
- **Indicator:** activități apreciate de copii cu cost minim.

2. „Campanii de donații” pe tematică

- **Concret:** lansezi campanii scurte („Săptămâna materialelor pentru arte”) către părinți/comunitate.
- **Pași:** comunicat clar (lista de materiale necesare), perioada, modalitate de predare.
- **Exemplu de text către părinți:** „Dacă aveți materiale pe care nu le folosiți (culori, role carton), le putem transforma în activități creative.”

3. Includerea părinților în activitățile de pregătire (voluntariat structurat)

- **Concret:** chemăm părinții doritori la 1-2 întâlniri pe lună pentru a confecționa materiale sau pentru lecturi.
- **De ce funcționează:** implicare comunitară – părinții se vor simți bine că pot contribui.
- **Recomandare:** listă clară de activități cu roluri delegate specific.

4. Compendiu de activități „fără materiale”

- **Concret:** listați 20 de activități care cer minim de materiale (jocuri vocale, mișcare, povești).
- **De ce funcționează:** menținem calitatea activității chiar fără materiale.

În broșura cu recomandări de activități creată în cadrul programului “Start în educație” poți găsi mai multe exemple de activități cu necesar minim de materiale: Broșura Hai la joacă cu copilul tău! <https://worldvision.ro/wp-content/uploads/2024/12/Activitati-Hai-la-joaca-cu-copilul-tau.pdf> (deși teoretic sunt adresate părinților pentru a le face acasă cu copiii, se pot utiliza și în activitățile de la grădiniță).



De asemenea, vă încurajăm să aruncați o privire și pe Ghidul Părinților <https://worldvision.ro/wp-content/uploads/2025/12/Ghidul-Parintilor-editia-a-4-a.pdf>, creat în cadrul aceluiași program, unde veți găsi informații utile atât la nivel teoretic cât și practic despre educația și dezvoltarea celor mici.

Plan de acțiune – 28 de zile pentru tine

SĂPTĂMÂNA I: ZILELE 1-7

- **Stabilește ore-limită** și anunță părinții printr-un mesaj. „Metodele prin care putem comunica de astăzi: e-mail → oricând, răspuns în 48h; apeluri telefonice → de luni până joi de la 13:00 la 14:00, discuții față-în-față → miercuri 16:00–17:00. Dacă sunt situații grave (ce țin de sănătate/siguranță/alt subiect foarte important), puteți să mă apelezi pe telefon în orice zi până la ora 21:00.”
- **Creează 3 șabloane pentru situațiile cele mai frecvente (ex.: e-mail părinte, fișă observație, plan săptămânal).**
- **Începe să iei 2 pauze de 5 minute** pe zi pentru exerciții de respirație și întinderi.

SĂPTĂMÂNA II: ZILELE 8-14

- **Lansează o campanie scurtă către părinți** pentru a strânge materialele de care ai nevoie (poți să creezi un afiș utilizând Canva și un text în care să comunici materialele de care ai nevoie și când ți le pot aduce la grădiniță).
- **Începe să îți organizezi activitatea astfel încât să blochezi 2 ore/săptămână (de preferat, aceeași zi și interval orar) pentru rapoarte** sau alte task-uri standard, un interval de 20 de minute pe zi pentru mail-uri.
- **Programează o discuție de 20–30 min cu un coleg** pentru a discuta provocările, prioritățile, soluțiile etc.

SĂPTĂMÂNA III: ZILELE 15-21

- **Programează 2-3 discuții cu părinții copiilor** care sunt cel mai dificil de gestionat și acordă-le feedback utilizând metoda “sandwich”.
- **Analizează timp de 3-4 zile cum îți îndeplinești nevoile de bază** - notează pe o agendă sau în telefon ce mănânci zilnic și la ce ore (aproximativ, nu trebuie să fie exact), câte ore dormi și în ce interval și câtă mișcare faci și la ce ore; în momentul în care vei vedea aspectele de îmbunătățit, vei fi mai motivat/ă să începi să faci o schimbare în direcțiile respective.
- **Identifică 1-2 sarcini delegabile**, cere voluntari din rândul părinților pentru a le realiza; ulterior, delegă prin rotație ca să nu copleșești un anumit părinte.

SĂPTĂMÂNA IV: ZILELE 22-28

- **Organizează o primă sesiune de 30 de minute cu părinții** în cadrul căreia să abordezi un subiect de educație parentală considerat relevant pentru aceștia, ținând cont de particularitățile și nevoile copiilor din grupa ta.
- **Alocă 2 zile în care să petreci câte 30 min în natură** orientându-ți atenția pe senzații – văz, auz, tactil, kinestezic, proprioceptiv (grădină, parc, pădure).
- **Alege o temă care te pasionează** sau un subiect pe care vrei să-l înțelegi mai bine și explorează-l pas cu pas, folosind articole, cursuri online sau webinare, în ritmul tău.

Caiet de lucru

Gestionarea stresului pentru educatori

Scop:

Acest instrument facilitează identificarea surselor de stres, a reacțiilor personale și a semnalelor timpurii de suprasolicitare, pentru a sprijini dezvoltarea unor strategii eficiente de autoreglare, menținerea echilibrului muncă-viață personală și protejarea sănătății emoționale și profesionale.

Instrucțiuni:

- Completează pe baza experiențelor din ultimele 3-6 luni.
- Nu există răspunsuri corecte sau greșite.
- Fii sincer/ă și obiectiv/ă.

ETAPA 1 – CONȘTIENȚIZEAZĂ: *Ce mă stresează și ce mă motivează?*

1. Selectați situațiile de „stres pozitiv” (eustres) experimentate în ultimele 3-6 luni (evenimente solicitante care v-au motivat, energizat sau v-au oferit satisfacție profesională)

- Angajarea într-un loc de muncă nou
- Mutarea într-un oraș/casă nou
- Căsătoria
- Apariția unui „nou membru” în familie (copil)
- Începerea unui nou an școlar / a unei noi grupe
- Implementarea unui proiect sau program educațional nou
- Participarea la cursuri de formare profesională
- Obținerea unor rezultate vizibile în progresul copiilor
- Colaborări reușite cu părinții sau echipa educațională
- Asumarea unui rol nou (coordonator, mentor, responsabil de proiect)
- Organizarea unui eveniment școlar (serbare, excursie, activitate specială)
- Activitate fizică / hobby-uri
- Alte situații: _____

2. Surse de „stres negativ” (distres) experimentate în ultimele 3-6 luni (factori care vă solicită excesiv sau vă consumă resursele emoționale)

Bifați în tabelul de mai jos frecvența cu care ați experimentat fiecare sursă de stres și intensitatea impactului emoțional pe care l-a avut asupra dumneavoastră.

- **Frecvența:** cât de des ați întâlnit situația în ultimele 3–6 luni, de la 0 = deloc până la 4 = foarte des
- **Intensitatea:** cât de mult v-a afectat emoțional, de la 0 = deloc până la 4 = foarte puternic

Factor	Frecvență					Intensitate				
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Lipsa timpului pentru odihnă sau relaxare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Volum mare de muncă	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cerințe administrative excesive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lipsa resurselor sau a personalului de sprijin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lipsa timpului pentru planificare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Presiunea evaluărilor și așteptărilor instituționale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gestionarea comportamentelor dificile ale copiilor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relații dificile cu părinții	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conflicte în echipă	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lipsa sprijinului social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conflicte în relațiile familiale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suprasolicitare domestică – responsabilități familiale crescute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probleme de sănătate personale sau în familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dificultăți financiare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alte situații: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Reacții imediate la stres (manifestări fizice sau emoționale în momente tensionate sau suprasolicitante)

Selectați toate opțiunile care vi se potrivesc.

- Creșterea ritmului cardiac
- Respirație rapidă / superficială
- Tensiune musculară (umeri, ceafă, spate)
- Tremurat
- Transpirație
- Iritabilitate sau izbucniri emoționale
- Senzație de teamă sau panică
- Dificultăți de concentrare
- Blocaj mental
- Senzație de amorțeală emoțională
- Alte reacții: _____

4. Semnale timpurii personale de stres și suprasolicitare (indicatori care vă arată că aveți nevoie de pauză sau sprijin)

Selectați toate opțiunile care vi se potrivesc.

- Iritabilitate crescută
- Sensibilitate emoțională crescută
- Scăderea răbdării cu copiii sau colegii
- Distanțare față de ceilalți / izolare
- Scăderea motivației sau a plăcerii pentru activități
- Dificultăți de concentrare sau uitare frecventă
- Gânduri pesimiste / lipsă de speranță
- Tulburări gastrice
- Dureri de cap
- Tulburări ale somnului
- Epuizare la finalul zilei
- Îngrijorare persistentă
- Alte semnale: _____

5. Stilul predominant de gestionare a stresului

Alegeți afirmația care vă descrie cel mai bine:

Evitant	Când am o perioadă stresantă tind să trec în „modul de acțiune”: mă concentrez pe ceea ce trebuie să fac și tind să ignor sau să amân confruntarea cu emoțiile mele și nu mă gândesc prea mult la nevoile mele.	<input type="checkbox"/>
Rumenator	Când am o perioadă stresantă tind să continui să mă gândesc la probleme și după program, „duc stresul acasă”. Repet în capul meu posibilitățile a ceea ce s-ar putea întâmpla. Sunt foarte conștient de modul în care simt stresul în acel moment.	<input type="checkbox"/>
Hipervigilent	Când am o perioadă stresantă reacționez rapid și mă concentrez pe sarcinile imediate. Mă descurc foarte bine în situații critice, dar după aceea îmi poate fi dificil să mă relaxez complet pe cont propriu.	<input type="checkbox"/>
Flexibil / Combinație	Diferitele tipuri de stres la locul de muncă tind să scoată la iveală stiluri diferite în cazul meu.	<input type="checkbox"/>

6. Obiceiuri negative legate de modalitatea de a face față stresului

Selectați maximum 3 variante care vi se potrivesc cel mai mult.

- Amân sarcinile dificile
- Îmi este dificil să mă deconectez de la muncă acasă
- Simt iritabilitate crescută față de copii, colegi sau familie
- Mă retrag social
- Evadez în TV/telefon/rețele sociale
- Am o alimentație dezordonată
- Dorm insuficient
- Neglijez activitățile fizice sau hobby-urile
- Încerc să rezolv totul singur(ă)
- Somatizez (dureri, tensiune, oboseală)
- Altele: _____

ETAPA 2 – PRIORITIZEAZĂ

~~~~~

7. Analizați răspunsurile din Secțiunea 1, punctul 2 – Surse de stres negativ și alegeți 3 surse care au frecvență ridicată și vă consumă multă energie emoțională.

Notați în tabelul de mai jos sursa de stres, frecvența și intensitatea cu care va afectează de la 0 = deloc până la 4 = foarte puternic

| Factor | Frecvență (zilnic/<br>săpt./lunar) | Intensitatea |
|--------|------------------------------------|--------------|
| 1.     |                                    |              |
| 2.     |                                    |              |
| 3.     |                                    |              |

## ETAPA 3 – PREIA CONTROLUL

~~~~~

8. Pentru fiecare factor, de mai sus întreabă-te:

- **Ce pot controla eu direct?** – lucruri asupra cărora ai putere totală de decizie și acțiune imediată.
- **Ce pot influența parțial?** – lucruri asupra cărora ai o influență indirectă (echipă, părinți, management, mediu).
- **Ce trebuie acceptat?** – situații pe care nu le poți schimba (ex. birocrație, unele politici, comportamente externe).

Scris răspunsurile în tabelul de mai jos.

Factor de stres	Ce pot controla eu?	Ce pot influența parțial?	Ce trebuie acceptat?
1.			
2.			
3.			

Această analiză te va ajuta să te concentrezi pe ceea ce poți controla și influența reducând stresul provocat de lucruri asupra cărora nu ai control.

Reevaluează tabelul periodic deoarece unele aspecte care păreau incontrollabile pot deveni influențabile prin experiență sau schimbarea mediului.

ETAPA 4 – STRATEGII DE AUTOREGLARE ȘI MONITORIZARE

9. Activități pentru relaxare

Selectează activitățile pe care ai dori să începi să le faci sau să le faci mai constant pentru a te relaxa și a-ți reîncărca bateriile la sfârșitul unei zile de lucru.

- Timp petrecut cu familia
- Discuții de sprijin cu persoane apropiate
- Gătit / activități casnice liniștitoare
- Lectură
- Activități creative (pictură, bricolaj, muzică)
- Grădinărit / natură
- Întâlniri cu prietenii
- Exercițiu fizic - (min. 20–30 min)
- Plimbări în aer liber
- Pauză conștientă de 5–10 minute zilnic
- Odihnă adecvată
- Rugăciune / reflecție
- Jurnal de reflecție / Practici de recunoștință
- Tehnici de respirație/relaxare
- Timp personal fără ecrane
- Implicare comunitară/voluntariat
- Conectarea la sensul și valorile personale
- Altele: _____

10. Creează-ți un plan personal de îmbunătățire a stării de bine (Wellbeing)

Instrucțiuni:

Pe baza informațiilor identificate în etapele anterioare (surse de stres, reacții, semnale timpurii și strategii utile), formulează un plan simplu și realist pentru următoarele 4 săptămâni.

I. **Stabilește un obiectiv principal** pentru starea ta generală de bine (Ex.: „Să reduc epuizarea de la finalul zilei”, „Să mă deconectez mai bine după muncă”, „Să dorm mai bine”, „Să am mai mult timp pentru mine/familie”)

II. **Alege maximum 1–3 acțiuni specifice dintre cele de mai sus pe care le vei implementa.** Începe cu 1–3 acțiuni concrete pe săptămână și adaugă progresiv. Alege acțiuni mici, realiste și repetabile (nu perfecțiune). Consecvența este mai importantă decât intensitatea.

Domeniu	Acțiune specifică	Când / Cât de des	Durată	Resurse / Sprijin	Cum știi că funcționează?
Fizic					
Emoțional					
Mental					
Social					
Profesional					

III. Monitorizează progresul și ajustează-ți eforturile în funcție de nevoile tale și, mai presus de toate, nu te critica dacă nu îți iese din prima. Reziliența și autoreglarea încep cu îngăduința față de sine.

Săptămâna	Nivel stres (0-5)	Ce a funcționat	Ce nu a funcționat	Ce ajustez
1				
2				
3				
4				
5				

ETAPA 5 – REFLECȚIE ȘI VALORI PERSONALE (OPȚIONAL)



Reconectarea la sens, motivație și valori

Întrebări pentru reconectarea la sens și valori

- a. De ce am ales profesia didactică/preșcolară?
- b. Ce tip de persoană vreau să fiu în lume?
- c. Ce tip de educator îmi doresc să fiu pentru copii?
- d. Ce valori personale mă ghidează în viață?
- e. Activitatea mea este în acord cu valorile mele fundamentale?
- f. Ce aspecte ale muncii îmi aduc sens și satisfacție?
- g. Cum aș dori să cresc profesional și personal în următorii ani?
- h. Ce limite sănătoase pot stabili pentru a-mi proteja echilibrul?
- i. Ce aș dori să schimb pentru a simți mai multă împlinire profesională?
- j. Ce mă ajută să rămân conectat(ă) la sensul profund al muncii mele?

Bibliografie

1. Doka, K. J. (2002). *Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*. Research Press.
2. Effective strategies for coping with burnout. A study on Romanian teachers
[Effective strategies for coping with burnout. A study on Romanian teachers | Psihologia Resurselor Umane](#)
3. Finlay, L. & Hernandez, R. (2016). *Stress and resilience personal application resources*. Headington Institute
4. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
5. Hargreaves, A., & O'Connor, M. T. (2018). *Collaborative professionalism*. Corwin Press.
6. OECD. (2024a). *TALIS 2024 Results: The Demands of Teaching*. OECD Publishing.
https://www.oecd.org/en/publications/results-from-talis-2024_90df6235-en/full-report/the-demands-of-teaching_0e941e2f.html
7. OECD. (2024b). *Retaining Early Childhood Education and Care Staff*. OECD Publishing.
https://www.oecd.org/en/publications/results-from-talis-starting-strong-2024_20af08c0-en/full-report/retaining-early-childhood-education-and-care-staff_eed83dc3.html
8. Kelly, A. L., & Berthelsen, D. (1995). Preschool teachers' experience of stress. *Teaching and Teacher Education*, 11(4), 345–357.
[https://doi.org/10.1016/0742-051X\(94\)00040-K](https://doi.org/10.1016/0742-051X(94)00040-K)
9. Mindful practice for teachers. (2022). *Frontiers in Education*, 7, 954098.
<https://doi.org/10.3389/educ.2022.954098>
10. Tariq, S., Ahmad, S., & Malik, M. I. (2024). Address the challenges educators face in maintaining work-life balance and overcoming burnout: An empirical analysis. *Bulletin of Business and Economics*, 13(2), 34–49.
<https://bnejournal.com/BBE/article/view/1054>
11. Turner, K., Kneale, D., & Wainwright, E. (2022). A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6070.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20126070>
12. Verywell Health. (2024). How stress affects different parts of the body.
<https://www.verywellhealth.com/how-does-stress-affect-different-parts-of-the-body-7375233>
13. Verywell Mind. (2024). Yes, stress can really make you sick—this is why.
<https://www.verywellmind.com/yes-stress-can-really-make-you-sick-this-is-why-8350874>
14. World Health Organization. (2019). Burn-out an 'occupational phenomenon'.
15. Zhao, H., He, W., & Su, Y. (2022). The relationship between teacher job stress and burnout: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13, 849315.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.849315>

Fundația World Vision România

Adresa: Str. Rotașului, Nr. 7, Sector 1, București, 012167

Telefon: 0731 444 013

E-mail: comunicare_ro@wvi.org

www.worldvision.ro

Fundația OMV Petrom

www.fundatiaomvpetrom.ro