

# Slova de aur



# Condeiuul fermecat

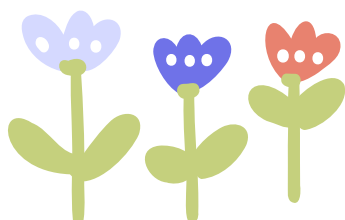
## PRIMĂVARA CARE VINE

Se rupe iarna-n râuri noi  
Sub pași de soare cald și clar  
Cresc flori din visele de ploi,  
Iar vântul cântă mugurilor noi.

Copacii capătă haine verzi,  
Scăldate de fragedă lumină,  
Primăverii, natura  
Jertfe albe îi închină.

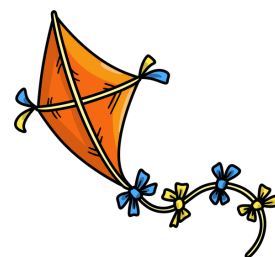


Stan Sofia  
cl. a VI-a



# IREVERSIBILITATE

E o copilărie să-mi fie frică  
Să cresc,  
Dar îmi doresc  
Să pot să păstrez cu mine,  
Visele zălude și senine  
În care lumea era mică  
Și eu mare, fără nor de îngrijorare.  
A vrea ca toată bucuria mea,  
Să rămână într-o acadea.  
Să pot să zbor ca altădată  
Pe un ambalaj de ciocolată.

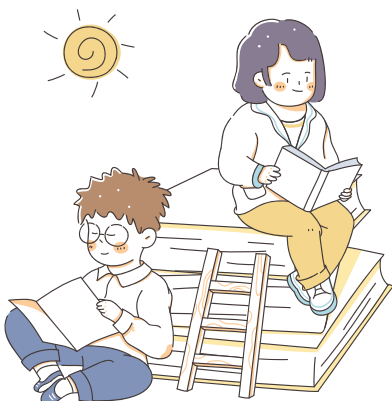


Huțușoru Gabriela, clasa a VII-a



# Dicționarul copilăriei

Bunica, cățelul și pisica,  
Am căzut, dar n-am nimica,  
Lacrimi, zâmbete, bomboane,  
Rugă la Doamne-Doamne,  
Să-mi aducă o păpușă,  
Să-mi găsesc perduta mănușă,  
Joc, pozne și tragedii  
Spun totul despre copii.  
Dacă aș fi un dicționar,  
La cuvântul copilărie,  
Pagina mi-ar fi dedicată mie!



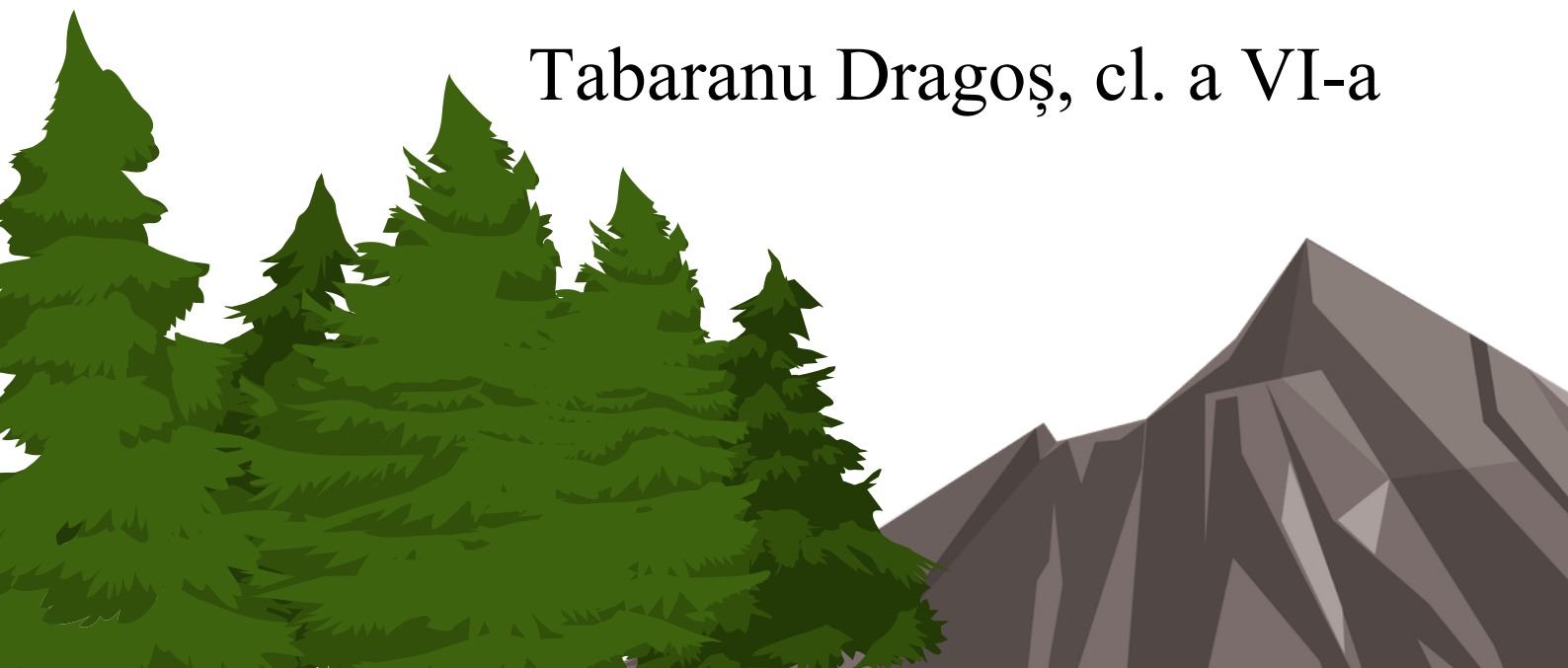
Tabaranu Amalia, clasa a VI-a

# PRIMĂVARA PĂDURII

În templul verde, vechi și sfânt,  
Se simte un freamăt sub pământ,  
E fiorul blând ce-n tihnă vine,  
Să spele iarna de suspine.

S-a trezit sub o stâncă,  
Cu vocea de cristal și încă,  
Mai poartă-n susur amintiri de nea.

Tabaranu Dragoș, cl. a VI-a



*E bine de știut!*

# Barza

## Unde trăiește?

Trăiește în Europa,  
Africa și Asia.



## Dimensiuni

Înălțime: 100–120 cm

Anvergura ariilor: 180–220 cm



## Ce mănăncă?

Se hrănește cu broaște,  
pești, insecte și șoareci.



## Cuibărit

Își face cuiburi mari  
pe acoperișuri și copaci.



## Migrație

Toamna, berzele pleacă  
în Africa și se întorc  
primăvara.



## Puii

Puii ies din ou după  
aproximativ 33–34 de zile.



## Știi că?

Barza este considerată simbol  
al norocului și al familiei!



# Povești terapeutice

## Povestea pinguinului cu brațele deschise

Într-o zi rece de iarnă, la Polul Sud, trăia un pinguin mic și tare drăgălaș. El avea un zâmbet senin, dar ceva îi lipsea... nu avea aripioare.

De fiecare dată când voia să-și îmbrățișeze prietenii, pinguinul oftează și spune încet:

— Mi-aș dori și eu să pot ține pe cineva în brațe...

Într-o zi, copiii au venit lângă el și au observat că pinguinul stătea cu brațele deschise, gata pentru o îmbrățișare.

Atunci, fiecare copil și-a așezat mânuțele lângă pinguin și, încet-încet, au apărut cele mai frumoase aripioare din lume.

Pinguinul a simțit ceva cald în inimă.

— Acum pot îmbrățișa! a spus el fericit.

Și a învățat că îmbrățișările nu sunt doar cu aripioare sau cu brațe, ci cu bunătate, cu deschidere și cu iubire.

La fel ca atunci când

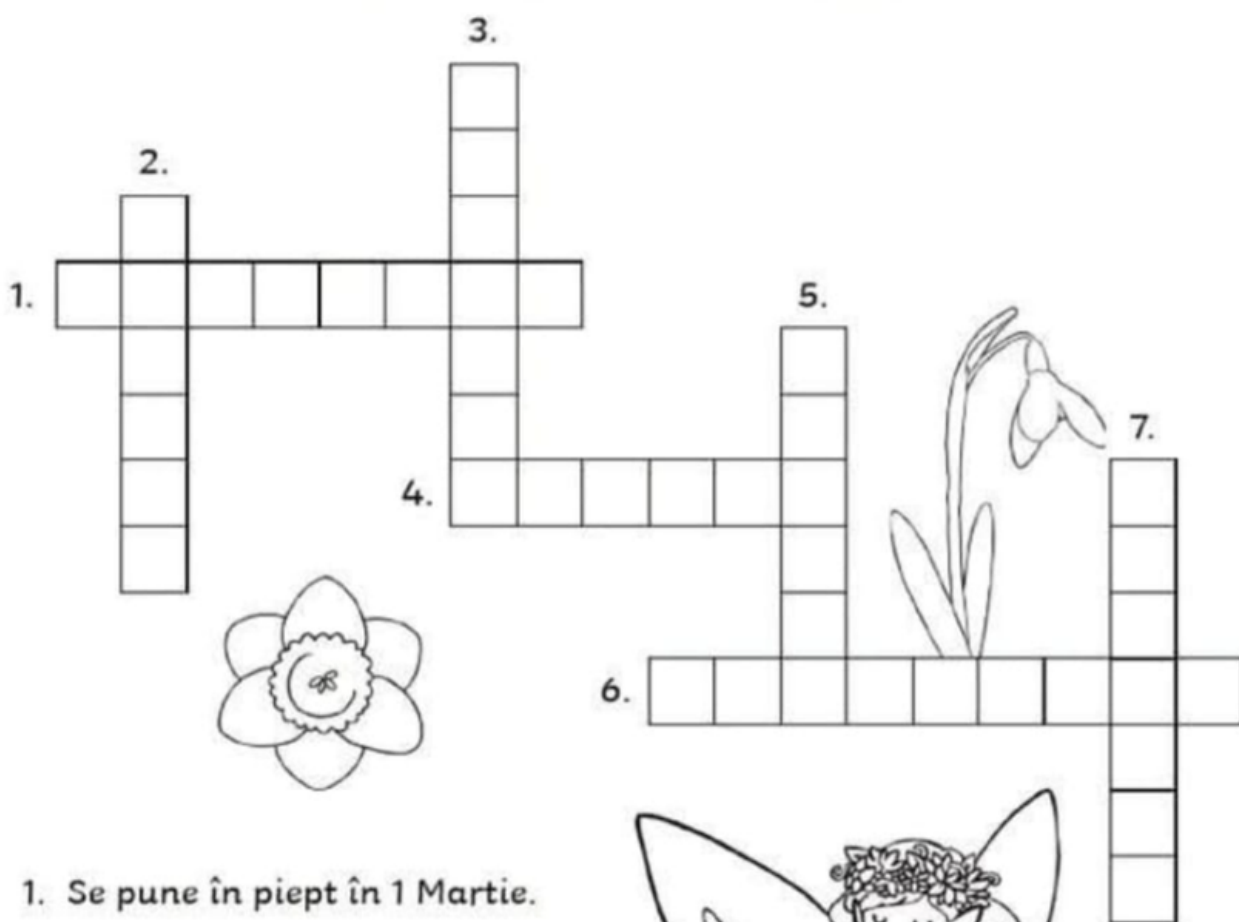
și noi ne deschidem brațele ca să cuprindem pe cineva drag.

De atunci, pinguinul a rămas mereu cu brațele deschise, gata să ofere o îmbrățișare tuturor.



# Pagina antiplictiseală

## 1 Martie - Rebus



1. Se pune în piept în 1 Martie.
2. A treia luna a anului.
3. Floarea considerată simbolul primăverii.
4. Florile naționale ale Olandei.
5. Flori delicate de primăvară, cu un parfum plăcut.
6. Anotimpul format din lunile: martie, aprilie, mai.
7. Șnurul mărțișorului este...





# *Suflet curat*

**Tradiția de a „lua lumina”** în noaptea de Înviere este unul dintre cele mai importante și emoționante ritualuri ale creștinătății ortodoxe, simbolizând Învierea lui Iisus Hristos și victoria vieții asupra morții. Acest obicei marchează trecerea de la întuneric la lumină, reprezentând prezența divină, adevărul și mântuirea.

**Lumina Sfântă din Ierusalim:** Tradiția începe prin aducerea Luminii Sfinte de la Ierusalim, considerată o minune anuală a lumii creștine, atestată documentar încă din anul 1106. Aceasta este adusă cu un avion special și distribuită în bisericile din întreaga țară.

**Simbolismul lumânării:** Lumânarea aprinsă reprezintă lumina lui Hristos, pe care credincioșii o primesc și o duc acasă, simbolizând aducerea Învierii în propriile case.

**Aducerea acasă:** Este bine ca lumânarea să fie dusă aprinsă acasă, simbolizând aducerea binecuvântării și a Învierii.

**Păstrarea lumânării:** Mulți creștini păstrează lumânarea de la Înviere și o aprind în timpul anului în momente de cumpănă, de rugăciune sau în vremuri de furtună, având rol de ocrotire.

# *Lumea în schimbare*

## **Rolul sistemului familial în manifestarea rezilienței -referat-**

*Profesor inv. Primar, Bădărău Alexandra-Petronela  
Școala Gimnazială Bivolari*

Având în vedere că și familiile înalt funcționale au crize, cum putem înțelege cel mai bine ce explică familiile puternice? Care sunt semnele de succes ale familiei, care îi permit să înflorească cu căldură, sprijin și coeziune, chiar și în cazul unor evenimente stresante, în timp ce altele cedează în fața crizelor?(Black &Lobo, 2008). Pentru a răspunde acestor întrebări, conceptul de reziliență devine unul dintre cei mai importanți și mai provocatori termeni din psihologia contemporană(Luthar et al., 2000).

Rezultatele adaptative pozitive ca răspuns la adversitate, au o istorie lungă și renumită. Dovezile arată că, începând cu anii 1970, mulți copii crescuți în medii cu risc ridicat nu și-au reflectat mediile defavorizate, ci mai degrabă au prosperat, devenind persoane productive și iubitoare (Luthar et al., 2000). Deși mulți copii defavorizați sau traumatizați au fost blocați sau prin și într-o poziție de victimă, Rutter (1987) a remarcat că aproximativ jumătate dintre copiii expuși la circumstanțe cu risc ridicat i-au depășit, fiind capabili să ducă vieți iubitoare și productive.

Totuși, cele mai multe teorii și studii empirice, privind reziliența psihosocială, până în prezent, s-au concentrat pe perspectiva individuală. Având drept eșafodaj studiile timpurii asupra trăsăturilor specifice indivizilor rezilienți, atenția s-a extins, pentru a înțelege multiplele influențe în ecologia socială. Astfel, lupa s-a îndreptat către influența pozitivă a relațiilor semnificative (Walsh, 2016a).

O orientare către sistemele familiale, extinde atenția de la legăturile diadice părinte-copil, la o rețea relațională largă, identificând resurse potențiale în întreaga familie, atât imediată, cât și extinsă. În acest sens, o evaluare a familiei orientată spre reziliență (Walsh, 2016b) urmărește să identifice membrii înrăuriți asupra dezvoltării pozitive a copiilor cu risc. Chiar și în familiile cu probleme, părinții, părinții vitregi, frații și alți îngrijitori, precum mătuși, unchi, nași, pot aduce contribuții pozitive (Ungar, 2004).

O premisă de bază în teoria sistemelor susține că: crizele grave și provocările persistente ale vieții au un impact puternic asupra întregii familii, iar la rândul lor, aceste procese cheie ale familiei mediază adaptarea (sau inadaptarea) pentru toți membrii individuali, pentru relațiile lor și pentru unitatea familială. Factorii adversivi au efecte „ondulatorii” în întreaga rețea familială. În situații de adversitate, abordarea și răspunsul familiei sunt cruciale pentru reziliența tuturor membrilor, de la copiii mici până la vârstnici (Walsh, 2016a, 2016b).

De exemplu, în îngrijirea bătrânilor, mobilizarea unei abordări -echipă de îngrijire familială- reduce tensiunile asupra îngrijitorului principal desemnat, astfel întărește ingeniozitatea și forța familiei, pentru a sprijini reziliența membrului vârstnic. Procesele tranzacționale cheie permit familiei să se regrupeze în vremuri adverse, putând astfel: să ia măsuri proactive, să reducă riscul de disfuncție, să sprijine adaptarea pozitivă și ingeniozitatea, pentru a face față provocărilor prezente și viitoare (Walsh, 2012).

Reziliența familiei poate fi definită ca fiind capacitatea familiei, ca sistem funcțional, de a rezista adaptativ-emergând întărită și mai plină de resurse. Teoria, cercetarea și practica rezilienței familiale se bazează, de asemenea, pe un corp de cercetare a sistemelor familiale, privind procesele tranzacționale în familii care funcționează adaptativ. Funcționarea efectivă și adaptarea pozitivă depind de tipul, severitatea și cronicitatea provocărilor adverse cu care se confruntă, dar și de resursele, constrângerile și scopurile familiei în contextul său social (Lebow&Stroud, 2012). Mai mult decât atât, reziliența implică mai mult decât gestionarea condițiilor stresante, sau supraviețuirea unui calvar. Aceasta implică potențialul de transformare personală și relațională și de creștere pozitivă, care poate fi creată din adversitate. Chiar și cei care au experimentat traume severe, sau relații foarte tulburi, au potențial de vindecare și creștere pe parcursul vieții și de-a lungul generațiilor (Walsh, 2012, 2016a, 2016b).

Majoritatea factorilor de stres majori nu sunt doar un eveniment unic pe termen scurt, ci mai degrabă un set complex de condiții în schimbare, cu o istorie trecută și un curs viitor (Rutter, 1987). De exemplu, riscul și reziliența pentru copiii ai căror părinți sunt în divorț, implică procese familiale în timp: de la o escaladare a tensiunilor pre-divorț până la separare, divorț legal și acorduri de custodie, reorganizare a gospodăriilor și realinierea relațiilor părinte-copil (Greene et al., 2012). Studiile longitudinale arată că reziliența copiilor depinde în mare măsură de procesele familiale de susținere: modul în care ambii părinți și familiile lor extinse trec prin aceste provocări și stabilesc de-a lungul timpului rețele parentale cooperante (Walsh, 2016a). Cerințele psihosociale ale unei situații adverse, cum ar fi o boală gravă, pot varia în timp odată cu evoluția diferitelor condiții. De exemplu, o criză medicală poate fi urmată de o recuperare completă, cu reluarea vieții normale; un platou de invaliditate persistentă (de exemplu, cu un accident vascular cerebral); un curs de tip roller-coaster cu remisiuni și recidive (de exemplu, cu cancer); sau un curs de deteriorare (de exemplu, cu boala Alzheimer). Având în vedere această complexitate, strategiile variate pot fi mai mult sau mai puțin utile de-a lungul timpului, în funcție cerințele situației lor (Rolland, 2016). Menționăm că nu există o listă universală a factorilor cheie de protecție și de recuperare, dar o revizuire a cercetărilor și a literaturii recente recunoaște attribute recurente și proeminente în rândul familiilor reziliente și sănătoase.

Acești factori includ: o perspectivă pozitivă, spiritualitate, acordul membrilor familiei, flexibilitate, comunicare, management financiar, timp împreună, interese recreative reciproce, rutine și ritualuri și sprijin social (Black&Lobo, 2008).

Walsh (2016 apud Isaacs et al., 2020) stipulează trei procese principale pentru întărirea rezilienței familiei. Această teorie oferă o perspectivă cuprinzătoare pentru înțelegerea asupra modului în care familiile pot funcționa, cum pot fi contestate și ce procese pot fi puse în loc pentru a consolida această funcționare în circumstanțe nefavorabile. Există trei dimensiuni generale în care se află „9 chei pentru reziliență”. Astfel, cele trei dimensiuni generale sunt: (1) sistemul de credințe al unei familii (care include: dând sens adversității, valorificând transcendența și spiritualitatea și menținând o perspectivă pozitivă); (2) procese de comunicare (care includ rezolvarea eficientă a problemelor, exprimarea emoțională deschisă și împărtășirea de mesaje clare și consecvente); și (3) modele organizaționale (care includ adaptabilitatea și flexibilitatea unei familii, resurse sociale și economice și conexiuni familiale). Aceste procese tranzacționale de bază în reziliența familiei sunt reciproc interactive și sinergice, atât în interiorul, cât și între domenii.

## **Resurse bibliografice:**

- Black, K., & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of family* 14(1), 33-55.
- Greene, S., Anderson, E., Forgatch, M. S., DeGarmo, D. S., & Hetherington, E. M. (2012). Risk and resilience after divorce. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (4th ed., pp. 102–127). New York, NY: Guilford Press.
- Isaacs, S. A., Roman, N., & Carlson, S. (2020). Fostering family resilience: A community participatory action research perspective. *Child Care in Practice*, 26(4), 358-372.
- Lebow, J., & Stroud, C. (2012). Assessment of couple and family functioning: Useful models and instruments. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (4th ed., pp. 501–528). New York, NY: Guilford Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Rolland, J. S. (2016). Chronic illness and the family life cycle. In M. McGoldrick, B. Carter, & N. Garcia Preto (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (4th ed., pp. 430–450). Boston, MA: Pearson.

- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Ungar, M. (2004). The importance of parents and other caregivers to the resilience of high-risk adolescents. *Family process*, 43(1), 23-41.
- Walsh, F. (2016a). A family developmental framework: Challenges and resilience across the life cycle. In T. Sexton & J. Lebow (Eds.), *Handbook of family therapy* (4th ed., pp. 30–47). New York, NY: Routledge.
- Walsh, F. (2016b). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Walsh, F. (2012). Family resilience: Strengths forged through adversity. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (4th ed., pp. 399–427). New York, NY: Guilford Press.



# Ridendo



**Roșiile românești din  
Turcia merg cel mai  
bine cu brânza de  
Sibiu din lapte  
bulgăresc!**

Cînd o duci pe bunica la  
restaurantul chinezesc si  
o scapi un pic din vedere !



Înainte a unei operații,  
chirurgul își întreabă  
pacientul:

- Ce vîrstă aveți?
- Peste o lună, voi  
împlini 40 de ani.
- Îmi place  
optimismul dv.!

👩: Tu îți asculți soțul?

Eu: Da, mai ales cînd  
vorbește la telefon și nu  
știu cu cine.. 😏😏😏

# CUPRINS

1. Condeiul fermecat
2. E bine de știut
3. Pagina antiplictiseală
4. Povești terapeutice
5. Suflet curat
6. Lumea în schimbare
7. Ridendo

