



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

Cum s-au descurcat europenii fără mobilitate în perioada pandemiei de Covid-19

www.co-no-co.eu

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Acest document reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute aici

Cum s-au descurcat europenii fără mobilitate în perioada pandemiei de Covid-19

Editor:

Asociația Europeană de Orientare în Carieră (EAEC) - Cipru

Gregory Makrides, Monika Tsartsali

Autori:

Volkshochschule Schrobenehausen EV - Germania

Ludwig Paul Forchhammer, Jana Gerstmair

Universitatea Aegean - Grecia

Vasilis Parachou, Apostolos Kostas

Liceul Teoretic "Tudor Arghezi" - România

Daniela Florescu, Cristina Radu, Simona Roșu

Associazione ADA - Italia

Caterina Runfola, Francesca Mori, Angela Panzarella

Itis P. Paleocapa - Italia

Claudia Caccia, Flora Ravelli, Mariarosa Savoldi

Universitatea Petrol și Gaze Ploiești - România

Irina Gabriela Radulescu, Cătălin Popescu

CONOCO - Gestionarea măsurilor restrictive privind mobilitatea populației în perioada pandemiei de coronavirus. Lecții de viață

Număr de referință: 2020-1-CY01-KA204-066035

Cum s-au descurcat europenii fără mobilitate în perioada pandemiei de Covid-19

www.co-no-co.eu



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

Proiectul CONOCO a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă doar punctele de vedere ale partenerilor de proiect, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru nicio utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute aici.

Contents

Rezumat.....	4
Rezultatele sondajului.....	5
Rezultatele Interviului.....	8
Testimonialele Video.....	57



Coping with NO
mobility during Corona Virus:
Learning from each other

Rezumat

Această carte electronică, intitulată: „**Cum s-au descurcat europenii fără mobilitate în perioada pandemiei de Covid-19**” este un produs intelectual al proiectului Erasmus+ „**CONOCO: Gestionarea măsurilor restrictive privind mobilitatea populației în perioada pandemiei de coronavirus.Lecții de viață**”, care oferă informații utile privind felul în care europenii au reușit să facă față măsurilor restrictive privind mobilitatea, cauzate de izbucnirea pandemiei. Aceste informații au fost colectate printr-un set de interviuri, testimoniale video și chestionare de sondaj din fiecare dintre țările partenere ale proiectului: Cipru, Germania, Grecia, Italia și România. Astfel, acest lucru ne oferă informații pertinente, precum și bune practici cu privire la modul în care europenii au rămas activi, creativi și sănătoși din punct de vedere mintal, în perioada de lockdown cauzată de Covid-19, și oferă exemple importante pe care le putem urma în vremuri de pandemie. Cu siguranță, există două fețe ale monedei. Acest raport oferă, de asemenea, și o perspectivă asupra persoanelor care au făcut față cu greu acestor momente și care au avut disponibilitatea de a-și exprima problemele și dificultățile întâmpinate.

Scopul acestei cărți electronice este acela de a oferi toate informațiile de care oamenii au nevoie, pentru a face față unor situații similare în viitor, astfel încât să reușească să rămână pozitivi și creativi în vremuri de criză ale umanității. Ideile ar putea fi folosite, de asemenea, nu numai pentru situații de pandemie, ci și atunci când oamenii trebuie să se izoleze din alte motive, cum ar fi boală sau situații extreme de vreme rea sau chiar situații de război.

Pentru a obține o perspectivă generală asupra proiectului și a mărturiilor bazate pe experiențele oamenilor, vă invităm să începeți prin a vizualiza videoclipul de prezentare a proiectului CONOCO. Click [AICI](#) pentru a-l viziona!

Rezultatele sondajului

Proiectul CONOCO și-a propus, încă de la început, să colecteze activitățile, practicile și acțiunile desfășurate de participanți în perioada de izolare cauzată de izbucnirea pandemiei de COVID-19, care i-au ajutat să facă față situației neașteptate. Acest lucru a fost realizat mai întâi prin realizarea unui sondaj, care s-a adresat unui total de 7 grupuri țintă formate din: elevi, studenți, părinți, bunici/persoane în vârstă, profesori, angajați din alte domenii și angajatori/oameni de afaceri. Rezultatele au oferit o imagine clară asupra felului în care persoanele din fiecare categorie au reușit (sau nu) să facă față perioadei de măsuri restrictive privind mobilitatea, din timpul pandemiei de COVID-19.

Pe scurt, **elevii** care au participat la sondaj au precizat că, în perioada de izolare, echipamentele pentru învățământ la distanță primite de la școlile lor, pentru a participa la lecțiile online, i-a ajutat foarte mult. De asemenea, ei au identificat ca fiind importante contactul regulat, aproape zilnic, cu colegii, profesorii și prietenii lor, precum și utilizarea pe scară largă a rețelelor sociale online pentru comunicare. Alte activități care au contribuit la rezolvarea situației identificate au fost cele artistice, cum ar fi pictura sau muzica, scrierea/ lecturarea de cărți pentru plăcerea lor, precum romane etc., angajarea în jocuri online și offline și chiar exercițiile în aer liber, practicate în funcție de măsurile impuse de fiecare țară în parte. În cele din urmă, ei au mai susținut că participarea la lecții private, pentru a-i ajuta în privința decalajelor școlare și urmarea altor cursuri extracurriculare online au fost, de asemenea, utile pentru a face față situației.

În ceea ce privește categoria de **studenți** participanți la sondaj, activitățile care au fost identificate în primul rând ca utile au fost comunicarea cu prietenii și rudele lor, contactul regulat cu colegii de facultate și ascultarea muzicii. De asemenea, studenții participanți care au primit echipamente de la instituțiile lor, pentru a-i ajuta în învățământul la distanță, au susținut în totalitate că acest lucru a fost util sau foarte util.

Părinții care au participat la sondaj au raportat că un contact constant cu alți părinți și cu profesorii copiilor lor a fost important pentru a face față situației. De asemenea, au considerat că sprijinul angajatorilor lor, al comunităților de părinți și al serviciilor publice responsabile cu situația de criză a sănătății, precum ministerele sănătății, al educației etc. A fost extrem de important. Puțini dintre aceștia care au declarat că au primit sprijin de la instituțiile statului sub formă de ajutoare pentru îngrijirea copilului au constatat și că acest lucru a fost foarte important pentru ei pentru a face față perioadei de lockdown. Mai mult, pentru părinții care au participat la sondaj, organizarea frecventă a acțiunilor de ajutorare și informare a altor părinți sau de activități pentru copiii lor acasă au fost de asemenea percepute ca fiind utile sau foarte utile pentru a face față izolării. Un alt factor important a fost comunicarea frecventă cu prietenii și rudele prin telefon fix, telefoane mobile și online. De asemenea, au afirmat că modernizarea conexiunii la internet și achiziționarea de noi echipamente tehnologice (laptop-uri, tablete etc.) pentru copii au fost importante pentru a face față situației. În cele din urmă, ei au identificat ca

factori importanți pentru a face față situației discutarea frecventă cu copiii lor despre situația pandemiei și a izolării, oferirea de sprijin altor părinți sub formă de sfaturi, recomandări etc. și, de asemenea, exercițiile fizice efectuate în casă.

Din răspunsurile **bunicilor/ persoanelor în vârstă**, s-a constatat că factorii primari care i-au ajutat să facă față situației au fost legați de copiii și nepoții lor. Acești factori au constatat în comunicarea regulată cu copiii și nepoții lor, prin intermediul telefonului și online, precum și oferirea și primirea de sprijin (instrucțiuni, recomandări etc.). De asemenea, pentru puținii participanți care au susținut că s-au implicat în astfel de activități, jocurile de noroc au fost identificate ca fiind importante.

Cadrele didactice, în contextul muncii lor, au identificat ca având un impact extrem de pozitiv asupra efortului lor de a face față carantinei, capacitatea de a lucra de la distanță și primirea de echipament de la instituția lor. În această direcție, a fost de asemenea util să existe contactul aproape zilnic cu elevii/studentii lor, colegii lor, părinții elevilor și conducerea instituției, precum și primirea de ajutor logistic de la instituție sau sub formă de sfaturi, instrucțiuni etc. de la colegi. De asemenea, majoritatea profesorilor au recunoscut ca important sprijinul frecvent în aceeași măsură din partea serviciilor statului care se ocupau de situație, a colegilor lor și a grupurilor profesionale din care fac parte. Mai mult, ei au identificat ca importantă organizarea diferitelor acțiuni pentru a-și ajuta și informa colegii sau elevii/studentii și pentru a le oferi activități extracurriculare de făcut, care să contribuie la realizarea unui suport real pe timpul carantinei. În ceea ce privește viața personală, cele mai importante activități pe care le-au identificat au fost comunicarea cu prietenii și rudele pe telefoanele mobile și online și citirea cărților, de plăcere.

În ceea ce privește grupul de **angajați care nu sunt cadre didactice**, cei mai importanți factori identificați ca fiind de ajutor pentru a face față carantinei au avut legătura cu mediul lor de lucru. În acest context, au susținut că au fost benefice contactele frecvente cu colegii lor și organizarea de acțiuni de ajutor și informare. De asemenea, primirea de instrucțiuni, recomandări etc. de la angajatorul lor, de la colegii lor, de la serviciile statului care se ocupă de criza de sănătate și de la grupuri sau comunități profesionale la care participau, i-au ajutat foarte mult să facă față carantinei. În cele din urmă, au considerat că a fost foarte util ca și ei, la rândul lor, să ofere sprijin (instrucțiuni, recomandări, instruire etc.) colegilor.

Nu în ultimul rând, pentru grupul de **oameni de afaceri/patroni** care au participat la sondaj, constatările au fost, de asemenea, în principal legate de muncă, deoarece au identificat că un contact frecvent cu partenerii lor de afaceri și acordarea de sprijin acestora (instrucțiuni, sfaturi etc.), precum și a primi sprijin de la ei în aceleași moduri, au fost importante pentru a face față carantinei. Același impact pozitiv a fost identificat și pentru primirea de sprijin din partea serviciilor statului care s-au ocupat de criză și din partea comunităților sau grupurilor profesionale din care au făcut parte. Alte activități care au contribuit au fost organizarea de activități sau evenimente pentru angajații lor fără legătură cu problemele de muncă. Mai mult, ei au afirmat că a-și lua timp pentru a gândi și a concepe planuri cu privire la modul în care ar funcționa

afacerea lor și integrarea de noi instrumente tehnologice în funcționarea afacerilor lor a avut un impact pozitiv în situația dată. În cele din urmă, în ceea ce privește viața personală, ei au susținut că scrisul și comunicarea cu prietenii și rudele prin intermediul dispozitivelor mobile i-au ajutat foarte mult să facă față crizei.

Toate informațiile de mai sus pentru fiecare grup sunt doar un eșantion din toate informațiile care au fost adunate prin sondaj. Raportul complet al sondajului poate fi citit, dând click [AICI!](#)

Rezultatele Interviuului

Următorul pas în cadrul proiectului CONOCO a fost colectarea de informații prin intermediul interviurilor. Interviurile ne-au oferit informații reale despre cum s-au simțit oamenii cu adevărat în legătură cu situația analizată și cum au reușit să facă față, subliniind totodată toate experiențele proaste pe care le-au avut și cum au încercat să rămână pozitivi, creativi și să-și continue viața în normalitate.

Toate interviurile au fost adunate într-un tabel de raport de analiză care este subcategorizat pe șapte (7) niveluri și anume:

- Impact la nivel personal
- Impact la nivel profesional
- Impact la nivel familial
- Lecții învățate
- Factorii care au ajutat cel mai mult
- Pregătire pentru o altă pandemie
- Altele

Aceste niveluri sunt analizate pentru fiecare dintre categoriile grupului de persoane intervievate:

- Oameni de afaceri/ Patroni – de sex feminin și de sex masculin
- Angajați care nu sunt cadre didactice - de sex feminin și de sex masculin
- Cadre didactice- de sex feminin și de sex masculin
- Părinți - de sex feminin și de sex masculin
- Bunici/Persoane în vârstă - de sex feminin și de sex masculin
- Studenți - de sex feminin și de sex masculin
- Elevi – de sex feminin și de sex masculin.

Toți intervievații provin din medii diferite, pentru a ne asigura că acest raport este unul incluziv și aproape de realitate. Eșantionul mare adunat (un total de 98 de interviuri din 5 țări diferite) face, de asemenea, acest lucru mai imparțial. Tabelul de analiză poate fi găsit mai jos:

Nivel de impact		Pozitiv	Negativ
Oameni de afaceri/ Patroni - de sex feminin	Impact la nivel personal	• funcție importantă • timp pentru pauză de relaxare • o atenție sporită la realitate	• izolare • absența activităților • frica de a nu fi copleșit de realitate

		- oamenii sunt mai susținători, solidari - timp împreună cu familia	- epuizare și frustrare zilnică - virusul îi poate afecta pe toți - prietenii aflați în situații de risc - pierderi de venit - oamenii sunt mai cinici - fragilitatea omenirii - oamenilor le este frică să socializeze (ieșiri, întâlniri anulate) - oamenilor le este frică de orice - dezvoltarea „personalității de izolare în continuă schimbare”
	Impact la nivel profesional	- Flexibilitate datorită lucrului la distanță Educație: Promovarea învățării online ca alternativă la cea F2F - Restricțiile nu au fost semnificative Siguranță profesională: Păstrarea locului de muncă / afaceri puternice / capacitate de supraviețuire - Poziție de lucru luxoasă Siguranță financiară: sprijin financiar din partea guvernului (granturi, fără probleme) - Lucru pe timp scurt și birou la domiciliu - Instrument excelent pentru conferințe video - Angajații au lucrat cu adevărat în timpul serviciului de acasă și au apreciat asta - Călătoriile de afaceri au putut fi înlocuite cu videoconferințe	- Mai multe ore de lucru - Social: este dificil să lucrezi fără comunicare umană (directă). - Restricții de călătorie - Pierdere de bani (mai puțină cerere, venituri, evenimente, de exemplu, colegii comunitare) (II) - Lipsa obiectului muncii (probleme economice) - Vânzarea de mai puține produse - Promovarea limitată/mai dificilă a noilor produse Lecții online: Părinții destul de critici Lecții online: copiii mici au o autoreglare inadecvată, lipsă de timp, cunoștințe profesionale; Lecții online: Părinții sunt suport IT pentru copii

		• Au fost înlăturate prejudecățile legate de home-office • Schimbarea mentală în afaceri • Utilizarea mai eficientă a mijloacelor de comunicare • Aspect uman/relațional determinant: afecțiune • Ambii parteneri lucrează, fără pierderi financiare • Trecerea afacerii către mediul online (mai multă activitate pe rețelele sociale, ca mijloc principal de comunicare cu clienții) • Atitudine nouă în afaceri (supraviețuiește, păstrează angajații) • Timp pentru idei noi, atitudini, strategie, inovare) • Noi modele de lucru în biroul de acasă cu familia	
	Impact la nivel familial	• Mai mult timp pentru familie, copii (III) • Noi rutine zilnice de familie (sănătate și bunăstare) • Îmbunătățirea relațiilor de familie • Instrument de videoconferință pentru a rămâne în contact • Ambii parteneri lucrează, fără pierderi financiare • utilizarea mai eficientă a mijloacelor de comunicare/instrumente de videoconferință • menținerea contactului (familie, prieteni) • sprijin și încurajare (II) • solidaritate și unire • sentiment de siguranță • mai mult timp de calitate • petrecerea timpului afară • noi modele de lucru	• Restricții de călătorie • Evitarea subiectelor corona din cauza diferitelor opinii (prieteni, familie) • Omniprezența subiectelor corona • Subiectele Corona invadează viața privată/conversațiile • Prietenii în situații de risc • Membrii dispăruți ai familiei extinse • Sentimente: frică, uimire, panică • Stresul parental • Tensiuni casnice • Sprijinul acordat propriilor copii în procesul de învățare/lecțiile online a fost o provocare

			Epuizare și frustrare zilnică
	Lecții învățate	- Solidaritate - Conștientizare a mediului - Importanța interacțiunii umane - Oamenii sunt responsabili - Clasificarea oamenilor: buni și răi - Atitudine pozitivă - Începem să apreciem lucrurile care erau considerate înainte de la sine înțelese - Să fim amabili și să apreciem ceea ce avem - Să petrecem mai mult timp cu familia, prietenii - Să petrecem mai mult timp cu noi înșine, pentru a pune lucrurile în perspectivă - Să apreciem mai mult natura - Învățarea nu se oprește: dacă vrei, poți - Dacă vrei să realizezi ceva, să-l poți realiza - Mai mult timp pentru a face lucruri care ne plac - Călătoriile inutile (de afaceri) pot fi înlocuite cu apeluri video - Să aibă un loc de muncă rezistent la criză - Puteți face deja pași pregătitori	- Speculație - Lipsa de solidaritate față de țările sărace - Știri false (dezinformare în rețelele sociale) - Clasificarea oamenilor: buni și răi - Dezvoltarea „personalității de izolare în continuă schimbare” - Subiectul pandemic poate rupe prietenii
	Factorii care au ajutat cel mai mult	- Familia ca factor de sprijin - Înțelegerea și colaborarea la locul de muncă - Avem posibilități tehnice Social: Puterea de adaptare: Păstrarea contactului cu prietenii, rețelele sociale, apeluri video, zoom Social: Încredere în oamenii care sunt solidari Social: sprijinirea partenerului este o	Social: neîncredere față de oamenii care nu sunt solidari

		oportunitate binevenită de dezvoltare personală • Aspect psihologic: a nu fi deprimat, pentru a menține echipa unită și a fi conectat • Resurse tehnologice (învățare la distanță și birou acasă) • Ieșirea din casă, grădină, lucru afară • Siguranța locului de muncă	
	Pregătire pentru o altă pandemie	• Avem posibilități tehnice • Specii adaptative • Să aibă un loc de muncă rezistent la criză • Putem face deja pași pregătitori	• Lipsa de încredere în stat • Necesitatea îmbunătățirii cooperării internaționale • Lipsa rezilienței • Frica • Dezvoltarea „personalității de izolare în continuă schimbare” • Nu există un model de afaceri pentru pregătirea pentru o viitoare pandemie • Avem nevoie de un mediu competitiv pentru a stimula inovarea • Fără o piață stabilită sau evidentă, investițiile și antreprenoriatul necesare nu vor avea loc • Pregătirea terapeutică viitoare va necesita stabilirea unui nou sistem de colaborare care să permită împărtășirea informațiilor, coordonarea zonelor de focalizare pentru a maximiza eforturile collective

			- Efecte mentale - Datorii de țară - Sprijinul economic și financiar nu este garantat - Oamenii instabili mental au fost lăsați în pace
	Altele	- Proiecte internaționale - Societatea a fost trezită cu forța	- Dezvoltarea „personalității de izolare în continuă schimbare” - societatea a fost trezită cu forța

Nivel de impact		Pozitiv	Negativ
Oameni de afaceri/ Patroni - de sex masculin	Impact la nivel personal	- Atitudine de liniște și de păstrare a calmului - Adaptare rapidă, în acord cu situația ecologică și economică - Timp zilnic pentru noi activități - Găsirea unor elemente simple de distragere de zi cu zi, care să ofere odihnă și distracție - Propria casă - S-au putut baza pe partener (privat și loc de muncă)	- Finanțe: reducerea veniturilor - Lipsa contactului uman Psihologic: oboseală crescută - Creșterea problemelor personale - Energie negativă - Lucrurile simple de zi cu zi erau obositoare - Obținerea necesarului a fost obositoare din cauza tuturor măsurilor și a lipsei de mobilitate - Timp pierdut făcând teste COVID - Preocupări personale cu privire la măsurile luate din cauza pandemiei - Trebuiau obținute în mod constant informații despre situația reală și măsuri obositoare
	Impact la nivel profesional	- Determinarea aspectului uman/relațional - Abordare între șef și angajați	- Finanțe: reducerea veniturilor și dificultăți financiare - Lovitură pentru antreprenoriat

		• Îmbunătățirea ritmului de lucru • Adaptare rapidă, în acord cu situația ecologică și economică • Mobilizare rapidă • Întâlniri cu clienții într-un mediu bine organizat, respectând reglementările corona	• Bariere în calea dezvoltării profesionale • Mai puțină productivitate a muncii în timpul perioadei online • Efecte de durată în sectorul privat • Situație dificilă, solicitantă • Reduceri ale libertății de conducere a afacerilor (controlul stării: vaccinat/ vindecat, restricții pentru clienți, concepte de deschidere a afacerii) • Creșterea problemelor personale care afectează performanța în muncă • Distanța datorată muncii sau deplasării din cauza muncii • triplă responsabilitate (maximizarea veniturilor vs restricția clientului vs ocupația angajaților) • Stat vs teoreticieni ai conspirației (concepte de igienă și limitări de acces) • Realizarea măsurării = epuizant • Nesiguranță cu privire la viitorul afacerilor
	Impact la nivel familial	• Sprijin familial (la locul de muncă și privat) • Familia pe primul loc • Legături familiale puternice • valorificarea momentelor netrăite anterior • Mai mult timp acasă • Îmbunătățirea relațiilor de familie	• Socializarea inadecvată/insuficientă a copiilor • Restricționarea activităților • Distanța datorată muncii sau deplasării din cauza muncii

		• predarea de lucruri/ deprinderi noi către copii • găsirea unor modalități simple în viața de zi cu zi pentru a face familia mai fericită • Copii: noi hobby-uri (instrumente muzicale) • Plimbări în natură	• Timp pierdut din cauza testării COVID • Preocupări personale ca părinți • Copiii se confruntă cu izolarea (din cauza școlii la domiciliu, a lecțiilor online) • Restricții în îngrijirea copiilor, școli, creșe • Copiii au fost izolați (dezavantaj pentru dezvoltarea socială personală)
	Lecții învățate	• Factorul de sprijin familial • Familia pe primul loc • atitudine de liniste și calm • abordare primitoare și incluzivă • empatie • flexibilitate mentală • să nu fie împovărat de provocări, găsind soluții • acționând rapid evitând consecințele profesionale • menținerea nivelului actual • mai întâi preveniți, apoi tratați • păstrarea rezervelor de urgență pentru situații critice • reevaluarea nevoilor reale • recunoașterea valorii cunoștințelor și flexibilității pentru gestionarea situațiilor nesigure • Cum să organizezi timpul cu copiii și cum să comunici cu ei • Vă puteți baza pe angajați (=ameliorarea stresului) • Vedere mai relaxată deoarece totul durează mai mult • Abilitățile bune de lider ajută la găsirea orientării și	• Restricționarea activităților • Necesitatea de a avea mai multe surse de venit • Știri false • Confuzie prin informații contradictorii și sfaturi controversate • Nu totul este disponibil momentan • Suntem o societate agitată și ar trebui să încetinim puțin • Ar trebui să gândim și să acționăm mai cu picioarele pe pământ, și asta funcționează

		oferă siguranță afacerilor și angajaților • Mai multă răbdare: totul are nevoie de mai mult timp • Luxul nu contează	
	Factorii care au ajutat cel mai mult	• Internetul este un factor important de viabilitate profesională • Relațiile personale și legăturile de familie sunt un factor important pentru sprijin financiar • Aspect științific: Încrederea în știință și corectitudinea științei; eficacitatea științei în rezultatele actuale • Abordați cu diplomatie și cu o minte liberă • Stabiliți priorități de la început și investiți în această direcție • Inventivitate • Grădină • Activități în aer liber (mișcare relativ liberă)	• Profesiile din turism direct și semnificativ afectate de pandemie
	Pregătirea pentru o altă pandemie	• Dobândirea de experiență pentru alte pandemii • Îmbunătățirea modelului de conducere bazat pe experiență • Progrese în planificarea managementului crizelor • Societatea a devenit mai matură • Știința medicală a avansat mai repede • Acționează rapid pentru a obține ajutor de la persoane specializate (cum ar fi medicii) • păstrarea rezervelor de urgență pentru situații critice • mentalitatea colectivă • priorități de sănătate • dezvoltarea mai rapidă a „noilor arme”	• Gestionarea slabă a pandemiei din partea guvernului • Deciziile politice discutabile • Lung, dificil, traumatizant • Anumite grupuri de populație (vârstă, loc de muncă) sunt incapabile să se adapteze, să se schimbe, să supraviețuiască (=inegalitatea socială) • Depinde de circumstanțele individuale/familiale de viață • au fost familii cu dificultăți

		• toti suntem în aceeași situație	• nu ai fost niciodată pregătit pentru o astfel de situație (nici începători, nici experți) • griji
--	--	---	--

Nivel de impact		Pozitiv	Negativ
Angajați care nu sunt cadre didactice - de sex feminin	Impact la nivel personal	• mai mult timp liber • program de lucru flexibil • concentrare pe sarcinile zilnice • structură zilnică mai relaxată (fără grabă/stres/autobuz) • fără impact • activități substitutive (duolingo, îmbunătățirea competențelor lingvistice) • locuiesc într-o țară bine organizată • ne putem permite lucruri • mă prețuiesc • mai mult timp pentru hobby-uri și interese • valoarea proximității fizice: îmbrățișare, sărut • modificarea perspectivei asupra lucrurilor • abordare mai calmă • valoarea bunăstării personale • mai zâmbitor • o mai mare elaborare a situațiilor • adaptarea la noua situație	• munca excesivă în fața computerului • timp de lucru sporit • tulburarea vieții cotidiene • lipsa odihnei • adaptarea modului de interacțiune și comunicare al instrumentelor TIC • viață mai restrânsă • fără sport, fără contact social, ieșiri, întâlniri • impact negativ asupra vieții sociale mai largi • să stea acasă tot timpul • plictiseala • monotonie • fără călătorii • toată lumea se teme să nu prindă virusul • fizice: stări personale de sănătate agravate de context
	Impact la nivel profesional	• program de lucru flexibil • lucru de acasă • fără costuri de călătorie • înainte de serviciul de acasă: mersul cu trenul • fără muncă pe timp scurt, mult mai mult decât înainte • abordare mai calmă	• timp de lucru ușor crescut din cauza problemelor IT • Tulburarea vieții profesionale de zi cu zi • Lucrează mai multe ore • Perioada intensă • Viața: mai grea, mai rapidă, mai intense

			• Familia îngrijorată pentru că lucrează în afara casei multe ore • Dificultate de adaptare • Multă muncă suplimentară • Unele zone de lucru au fost restricționate (contact cu clienții, service pe teren) • Nu întâlnești noi colegi • Doar biroul de acasă • Izolare socială • Folosirea mașinii mai des • fără evenimente sociale • scăderea volumului de muncă • familie în cauză din cauza profesiei cu risc ridicat • nu prea multă atenție pentru copii, din cauza profesiei (risc ridicat)
	Impact la nivel familial	• mai mult timp liber • mai mult timp pentru familie • partenerul a rămas acasă • mai multe apeluri telefonice (familie, prieteni) • cine/evenimente regulate în familie • contactele nu s-au rupt • mai aproape (copiii sunt acasă) • apropierea emoțională de copii • valoarea de a fi mama • familia valorică • importanța petrecerii timpului cu familia și copiii	• fără cine obișnuite cu prietenii și membrii altor familii • copiii erau limitați (sport, ieșiri, întâlniri cu prietenii) • lipsa întâlnirilor cu părinții (bătrâni) • fiecare activitate s-a mutat aproape de casă • toată lumea se temea să nu prindă virusul • fără sărbători • monotonie • impact negativ asupra vieții sociale mai largi • fără timp cu familia extinsă • Familia îngrijorată pentru că lucrează în afara casei timp de mai

			multe ore (lucrând în profesie de risc, spital) Nu sunt capabili să acorde prea multă atenție copiilor din cauza muncii
	Lecții învățate	- este important să stabiliți limite între zona de lucru și zona de acasă - bucurați-vă de natură și ieșiți afară - definiția „prienilor adevărați” - scoateți tot ce este mai bun din criză - economisește bani - să înveți că nu ai nevoie (să cumperi) lucruri pe moment - Sunt indispensabili factorii care ne distrag atenția (ex. cinema, restaurante)? - Rămâi în contact - Polifonie și opinii diferite - Ajută persoanele singure - Apelarea părinților mai des - Atitudinea optimistă este importantă - Speranță în politicieni și politică - Fără experiență nu știm cum să acționăm corect - valoarea proximității fizice: îmbrățișare, sărut - optimism - depășirea gravitației - o mai mare încredere în sine - efecte pozitive asupra relației părinte-copil - importanța petrecerii timpului cu familia și copiii - viața prea mică și prețioasă: trebuie să profităm de fiecare moment	- dependența de accesibilitatea la instrumentele TIC - Necesitatea unei mai bune organizări și delimitarea activității profesionale și personale „Definiția prietenilor nepotriviti” - Sunt indispensabili factorii care distrag atenția (de exemplu, cinema, restaurante)? - Nu se dă nimic în viață, totul este schimbător - Oamenilor le este greu să trăiască după reguli - Polifonie și opinii diferite - Experimentarea oamenilor sănătoși care mor în mod neașteptat și își lasă familiile în urmă - Nimic nu este considerat de la sine înțeles

		• petrece timp de calitate cu familia • nu trebuie să lăsați timpul nefolosit • mai mult timp pentru hobby-uri	
	Factorii care au ajutat cel mai mult	• adaptarea modului de interacțiune și comunicare cu oamenii prin intermediul TIC • natura înconjurătoare • casă mare (puteți evita partenerii/membrii familiei dacă aveți nevoie de timp pe cont propriu) • plimbare în natură • rămâne pozitiv • încrederea în politicieni • nu te gândi la ce este mai rău la alți oameni • nu fi critic • bucurați-vă de natură și ieșiți afară • rolul de susținere al familiei și al prietenilor • comunicare și informare • a citi mai mult, a găti, a viziona filme cu copiii • cursuri online pentru elevi • îmbinarea muncii cu hobby-urile	• adaptarea modului de interacțiune și comunicare cu oamenii prin TIC – supraîncărcare de mesaje
	Pregătirea pentru altă pandemie	• datorită experienței, nu va fi o situație nouă • cu siguranță mai bine pregătiți după experiența carantinei • școlile au încercat să continue • politicienii au făcut tot posibilul • încă am putea merge la cumpărături • trăim într-o țară bine organizată • ne putem permite lucruri • societatea trebuie să rămână unită • situația în Germania mai bună decât în alte țări	• nu suntem pregătiți mental • anxietate pentru viitor/a doua zi • pregătire departe de a fi optimă • multe măsuri sunt de neînțeles și arbitrare • politica a schimbat constant măsurile • teoreticienii conspirației • probleme cu măștile (aprovizionare și costuri) • fără experiență nu știm cum să acționăm corect • persoanele în vârstă se simt singure

		• dobândirea de experiență în managementul crizelor • viața poate merge mai departe • suntem mai puternici decât în martie (I) • copiii fac lecții online	• situația în alte țări mai proastă • fiecare nouă pandemie creează noi probleme • sistemul școlar trebuie să crească • copiii și persoanele în vârstă au ajuns să fie „victimele” • fără să știm care ar putea fi următoarea pandemie, nu putem fi pregătiți • comportamentul nostru în viitor este necunoscut și neplanificabil
	Altele		• Ce se recomandă persoanelor care nu dețin o casă, ci apartamente mici, cu unul sau doi copii, care nu își pot permite pauze

Nivel de impact		Pozitiv	Negativ
Angajați care nu sunt cadre didactice - de sex masculin	Impact la nivel personal	• Faceți mișcare în aer liber (conform măsurilor) • Ritm încetinit • Studiu aprofundat al IT (subiecte și interese legate de munca proprie) • Redescoperirea plăcerilor: mâncare bună și vin bun cu partenerul	-Mobilitate restrânsă și mișcare zilnică • Diluarea relațiilor • Schimbarea comportamentului uman • Mai stresant • Mobilitate restrânsă și mișcare zilnică • Diluarea relațiilor • Schimbarea comportamentului uman • Mai stresant • Mai puțin timp pentru tine • Fără spațiu personal în cazul în care vrei să fii singur • Schimbarea obiceiurilor alimentare • Reducerea relațiilor interpersonale
	Impact la nivel profesional	• Lucrările au continuat normal • Fără schimbări majore (următoarele măsuri)	• Pune în acțiune toate măsurile necesare covid • Distanțare socială

		• Întâlniri online • Posibilitate de home-office (IT) (munca devine mai ușoară, nu vă faceți griji pentru indemnizații de scurtă durată) • Birou acasă: lucrează lângă cei dragi • Efect pozitiv deoarece sistemul e relevant (industria dezinfectanților) • Studiu aprofundat al IT (subiecte și interese legate de munca proprie)	• Impact negativ • Totul a devenit mai complicat • Dificil în alte industrii (cu excepția IT) • Mai stresant (munca și viața privată sunt amestecate în biroul de acasă) • Îți faci griji pentru colegi: spațiu suficient pentru a lucra acasă? Pot lucra calm? Sunt copii? Schimbarea ritmului zilnic • Limitări fizice • Dispoziție negativă • Pierderea dorinței de plăceri în viață • Multe angajamente iau unul din viața de familie • Sarcina de lucru crescută • Creșterea cererii de suport IT
	Impact la nivel familial	-Toți încercau să se protejeze pe ei înșiși și pe cei dragi împotriva răspândirii virusului • Mai multă comunicare cu membrii familiei (pentru ca toată lumea să fie bine/sănătate mintală) • lucrează lângă cei dragi • Puteți pune munca și viața „împreună” ca o nouă sarcină cu care să creșteți • Redescoperirea valorii familiei • Redescoperirea valorii casei și a vieții acasă -Redescoperirea plăcerilor: mâncare bună și vin bun cu partenerul	-Comunicarea cu familia provocând • Comunicarea pe distanțe lungi a crescut • Tensiuni între membrii familiei • Moartea tatălui în centrul de îngrijire fără ca fiul să aibă acces • Mai stresant (munca și viața privată sunt amestecate în biroul de acasă) • Teama pentru persoanele în vârstă • Distanțare socială • Multe angajamente
	Lecții învățate	• Oamenii trebuie să profite de timp pentru a face lucruri care îi ajută și îi cultivă • Oamenii trebuie să fie practici și adaptabili	• Oamenii își doresc libertatea • Eșecul campaniei de vaccinare • Încredere zero în politicieni

		• Internetul ajută la atenuarea situației (totul s-a făcut electronic) • Generozitate • Amabilitate • Campanii de strângere de fonduri pentru medici și asistente • A învățat să încetinească ritmul • Accelerație negativă • Coeziune socială • Sprijinul vecinilor • Oamenii s-au apropiat • Revizuirea valorii relațiilor interpersonale • Schimbarea atitudinii față de viață • Îmbunătățiri viața de zi cu zi • Familie de valoare • Diseminarea și îmbunătățirea cunoștințelor IT sunt importante • Redescoperirea plăcerilor: mâncare bună și vin bun cu partenerul	• Oamenii s-au depărtat fizic • Scăderea încrederii în știință
	Factorii care au ajutat cel mai mult	• Oamenii trebuie să profite de timp pentru a se ajuta și pentru a se educa • Trebuie să fii practic și capabil de adaptare • Internetul a ajutat la atenuarea situației • Partenerii au un loc de muncă la domiciliu • Suficient spațiu (privat). • Grădină/casă mare • Să fii și să lucrezi alături de cei dragi • Activități: grădinărit, sport, meditație • Lucrări relevante pentru sistem • Relații familiale • Schimbarea atitudinii față de viață • Studiu aprofundat al IT (subiecte și interese legate de munca proprie) • Redescoperirea plăcerilor: mâncare bună și vin bun cu partenerul	

	Pregătirea pentru altă pandemie	• Mecanismele de stat potrivite și experții cu cunoștințele potrivite pentru a face față situației • Dobândirea de experiență în managementul crizelor • Cooperarea între state • Oamenii sunt capabili de multe lucruri • Socializare pe zoom/meet • Medical da	• Răbdare, adaptabilitate, cooperare și organizare adecvată • Oamenii sunt capabili de multe lucruri • Nu din punct de vedere politic: oamenii devin neliniștiți și pun la îndoială deciziile • Fără reguli coerente sau reguli logice în unele cazuri • Reguli incoerente sau consecutive (mască, magazine parțial închise după modele ilogice) • Stare de urgență: virusul este mai activ după ora 22:00? • De la val la val, devine mai dificil • Minimul de vaccinări pentru a obține statutul de vaccinare este modificat des (în primul rând 1, apoi 2, apoi 3, apoi speculații...) • Nu este pregătit social sau politic • Scăderea încrederii în știință • Greșeli în gestionarea crizelor de către guvern • Nepregătirea • Dificultatea de a renunța la un stil de viață liber
	Altele	Sfaturi pentru alte situații de carantină: • rămâi concentrat pe tine • ai grijă de sănătatea ta mentală • decelerările fortate pot fi pozitive, învață din ele și adoptă-le în viața normală • comunică deschis	

	Nivel de impact	Pozitiv	Negativ
Cadre didactice – de sex feminin	Impact la nivel personal	• apreciați lucrurile mărunte • fără efecte reale asupra vieții personale • timp pentru activități plăcute (citit, gătit, timp cu oamenii iubiți) • timp pentru a citi despre viață, sănătate, nutriție • timp de cântat la un instrument muzical • efectuarea altor treburi (acasă sau grădină)	• izolare • distanțare • influența asupra personalității • constrângeri • limitări spațiale, călătoriile au fost interzise • închideri • pierderea timpului petrecut în trecut cu cei dragi • lumea se schimbă rapid -amenințare -schimbări în societate -schimbări rapide și bruște (negative) în societate și dezvoltarea crizei • cheltuieli neprevăzute, cumpărarea de dispozitive noi • dificultati de gestionare a timpului (familie, profesie – echilibru) • emoții negative: frică, neliniște, anxietate, panică -mobilitate: • sentiment de excludere cu carantină locală, în aceeași țară) • treburile de bază și de zi cu zi erau limitate • senzația de a nu se putea deplasa, ca în timpul războiului sau al unui alt dezastru -în mod normal, direcția este înainte, acum trebuia să mergem „în spate”

			• împotriva modului de viață social „mediteranean” • mod de viață social • singurătatea • nici un ajutor din partea altora (fac treburi etc.) • nopți târzii, oboseală și epuizare pentru a organiza casa
	Impact la nivel profesional	• modul de educație schimbat (învățare la distanță) • nu se mai folosește mașina deoarece se lucrează de acasă • trafic mai puțin (din cauza carantinei) • lucru inteligent • utilizarea PC-ului ca principal canal de predare • profesor: figură de referință • profesor/elev: relație pozitivă • școlile se deschid și în situații de urgență • continuă să lucreze (post relevant pentru sistem) • posibilitate de birou acasă • predare online (fezabilă și învățată, chiar și pentru persoanele în vârstă) • totul poate fi înlocuit cu alternative online • rezultatele elevilor nu au fost influențate	• modul de educație schimbat (învățare la distanță) • implementarea dificilă a învățământului la distanță • imposibilitatea înlocuirii relațiilor față în față cu învățământul la distanță • stresul provocat de învățământul la distanță • relații diferite profesor/elev • precaritate/incertitudine pentru dezvoltarea proiectelor -izolare (toată lumea are propriul birou) • pauze separate • singurătatea • se văd colegii doar pe coridor • călătoriile au fost interzise • dificultati de gestionare a timpului (familie, profesie – echilibru) • socializare • comunicare • nemulțumiri/dificultăți în legătură emoțională cu elevii • comportament de evitare (colegi, mai

			puține proiecte, mai multe întâlniri online) • comunicare mai puțin eficientă cu părinții • ore în șir în fața ecranelor negre • cursurile online au adus anomalii • unele note erau „nerealiste” și lacune în cunoștințe • lipsa participării deoarece nu se testează performanța • elevii participau în clasă virtuală, dar făceau alte lucruri
	Impact la nivel familial	• copiii și familia s-au descurcat bine • copiii au făcut față examenelor finale (mai dificil în timpul pandemiei) • aprecierea lucrurilor mărunte • recunoscători pentru reacția bună a sistemului/guvernamentală • indemnizații de scurtă durată și ajutor financiar • întreaga familie este acasă • concentrare pe familie și sănătate • obținerea unei perspective în interesul copiilor • copii acasă, mai mult timp pentru a vorbi • criza a adus familia mai aproape	-distanțarea fizică a prietenilor și familiei • frica • distanța socială • pierderea timpului petrecut în trecut cu cei dragi • „examele finale corona” pentru copii • Fără contact pentru o lungă perioadă de timp cu familia/părinții (persoane în vârstă) • Mai multă muncă acasă, deoarece întreaga familie este acasă • Mulți oameni acasă • Copiii trasi înapoi • Copiii sunt deprimați din cauza lipsei de libertate • obligația de respectare a restricțiilor dacă membrii nu locuiau în zonă • dificultăți de gestionare a timpului (familie, profesie – echilibru)

			• distanțarea emoțională față de cei dragi • comportament de evitare (prieteni, petreceri) • propriii copii sunt izolați social • dublu post: profesor la școală și acasă • nici un ajutor din partea altora (fac treburi etc.) • sprijinirea copiilor cu școlarizare la distanță -a nu putea deranja copiii în timpul orelor
	Lecții învățate	• mod nou de predare (învățare la distanță) • schimbarea atitudinii față de viață în general • apreciază mai mult călătoriile • reevaluarea învățării pe tot parcursul vieții • recăpătarea în stăpânire a dimensiunilor singurătății • apreciați casa, locurile și natura • a fi acasă a creat o legătură între membrii familiei • globalitatea este grozavă/poți călători ușor • apreciază lucrurile mărunte, evenimentele • contactul personal este important • aproape totul se poate face online • învață să gestionezi lucruri care par imposibil de gestionat • recunoștință pentru tot ce avem • gestionarea educației online • învățământul și predarea la distanță reunite • valori importante: familia, sănătatea • nu este nevoie de multe lucruri pentru a fi fericit	• înainte: nu prețuim lucrurile mici pe care trebuie să le evităm acum din cauza pericolului de răspândire a virusului -dintr-o dată, totul poate dispărea sau poate fi restricționat

		• am învățat cum să evităm stresul și panica • importanța unui sistem imunitar bun • sănătatea este responsabilitatea tuturor • îngrijirea priorităților: Păstrați primul lucru pe primul loc • utilizarea competențelor IT pentru învățământul la distanță pentru predarea în prezență online • diferite tipuri de învățare: interactivă și activă • utilizarea TIC și dorința de a utiliza TIC: necesitatea alfabetizării digitale • apreciați ceea ce vă poate oferi o altă grupă de vârstă • nu te ține de etichete, avem caractere multidimensionale	
	Factorii care au ajutat cel mai mult	• TIC • Flexibilitate -Proiectați casa astfel încât fiecare să aibă spațiul său în timp ce se desfășoară biroul de acasă/înlocuiește activități dacă nu există unul disponibil • „momente de tăcere” • sprijin din partea colegilor • rezolvarea problemelor tehnice, a întrebărilor • noi canale virtuale pentru a stimula relațiile • proprietăți pe terenuri/nu în centru • grădină/casă • activități în aer liber (plimbare, ieșire din casă) • cercetarea mediului înconjurător • apreciați lucrurile mărunte • licărire de speranță • toate au fost afectate în aceeași măsură • am reușit să facem tot ce e mai bun	• lucrurile pe care le-am făcut la începutul pandemiei nu mai sunt făcute în aceeași măsură

		• s-a terminat mai repede decât ne-am gândit • fiind cu picioarele pe pământ • să încercăm să găsim aspecte și laturi pozitive ale lucrurilor/vieții • să învățăm să scoatem la suprafață lucrurile care par insuportabile • învățarea unei mai bune utilizări a surselor IT și internetului • perspectiva optimistă asupra vieții • puterea de la copii	
	Pregătirea pentru o altă pandemie	• domeniul educației a fost gata de la prima carantina • fericit că locuiește într-o țară care a făcut față bine (reacție instantanee, strângere de bani, găsit vaccin, ajutat, sentiment de siguranță) • sistem bun • indemnizații pentru timp scurt și ajutor financiar pentru cei aflați în nevoie • germanii nu aveau reduceri extreme ca oamenii din alte țări • Toate au fost afectate în aceeași măsură • Am reușit să facem tot ce e mai bun din asta • Toate s-au terminat mai repede decât se credea • Licărire de speranță • Părți uriașe ale societății au fost vaccinate (protecție) • Cunoștințe IT mai bune • O mare parte din copii sunt vaccinați • Totul s-a făcut mai bine și am reușit să facem față • Ne-am descurcat destul de bine • Oamenii din regiunile de criză sunt mai bine pregătiți	• avem nevoie de sprijin psihologic • la nivel personal: nu știm cum ar putea fi/ar arăta o viitoare pandemie • anxietate, frică • lipsa viitorului • incertitudine • dintr-o dată, totul poate fi dispărut/restricționat • oamenii și-au pierdut locul de muncă fără a fi compensați cu indemnizații de scurtă durată • posibile datorii pentru generația (generațiile) următoare • oamenii spun că multe au mers prost • probabil că s-au făcut greșeli • pentru cei cu copii mici și pe timp scurt a fost probabil mai greu • Multe lucruri trebuie îmbunătățite • Oamenii s-au tot plâns în loc să încerce să-și schimbe modul de viață sau de gândire

			• Unele persoane s-au concentrat pe lucruri negative și limitări în loc de posibilități • Niciun sentiment de unitate • Rețea de internet proastă a țării • Au fost elevi cu acces mai redus la tehnologie • Mass-media: bombardat cu informații și știri (corect sau greșit?) • Analfabetism digital • Fără flexibilitate în reacția în caz de dezastru/criză • Oamenii din regiunile de criză sunt mai bine pregătiți
	Altele	Sfaturi: • Curaj • Gândește pozitiv • Profitați de situație cât mai bine	• Comportament de evitare față de prieteni (vacanță, petreceri etc)

	Nivel de Impact	Pozitiv	Negativ
Cadre didactice – de sex masculin	Impact la nivel personal	• redescoperirea activităților plăcute (citit, în aer liber) • prieteni buni vs. răi • relații intense chiar și la distanță • reflectarea cu privire la cât timp se pierde de prisos • meditații online • rol important ca profesor	• singurătatea • influența asupra personalității • constrângeri • limite spațiale • închideri • distanța fizică • reducerea libertății • prieteni buni vs. răi • reducerea contactului social • este de înțeles că alți oameni au probleme psihologice în timpul unei izolări mai lungi • cât de mult depinde de digitalizare și cât de departe suntem în

			Germania cu digitalizarea • limitări de călătorie
	Impact la nivel profesional	• implementarea noilor tehnologii împreună cu elevii • stimularea motivației și inovației • trecerea la cursuri online • lecțiile virtuale sunt motivante pentru elevi • s-a intensificat comunicarea cu elevii, părinții, alți profesori • computerul este o necesitate • colegii ajută la procesul de digitalizare • digitizarea nu este în întregime voluntară • noi tehnologii • oferirea de cursuri online • profesorul ca figură de sprijin • sprijinirea elevilor ajută la propria condiție psihologică • impact uriaș asupra vieții personale (viața privată și cea profesională amestecate)	În funcție de internet • Mai multe ajustări pentru proiecția lecției • Mai multă presiune din partea părinților, colegilor și elevilor • Presiune pentru administratorul school online platform • Predare online: provocare • Start-probleme cu predarea online • Digitalizare împotriva voinței • Limitări de călătorie • Profesorul ca figură de sprijin • Sarcini de lucru suplimentare • Schimbați modul în care lucrați
	Impact la nivel familial	• Mai multe interacțiuni cu oamenii pe care îi iubim • prieteni buni vs. răi • singur (fără preocupare) • spațiu suficient în apartament • ieșirea din zona de confort • efecte pozitive (prezență activă) • importanța familiei	• prieteni buni vs. răi • reducerea contactului social (familie și prieteni) • viața de zi cu zi a fost afectată/schimbată (funcție dublă) • îngrijirea propriilor copii
	Lecții învățate	-Familiarizarea cu platformele și aplicațiile online • Prioritizarea lucrurilor în viață • Conștientizarea importanței utilizării tehnologiei • Se poate lucra de oriunde (utilizarea tehnologiei) • Importanța de a fi împreună și de a ne ajuta reciproc • Computerul este o necesitate • prieteni buni vs. răi • deschideți-vă sufletul către prieteni și cunoscuți	•Prieteni buni vs prieteni rai

		• contactul social este important pentru a trece printr-o criză • apreciați valoarea vieții și aspectele ei • petreceți timp cu cele mai importante persoane • fiți sensibili și de ajutor • antrenați-vă optimismul • implementarea de noi tehnologii	
	Factorii care au ajutat cel mai mult	• Alertă constantă • Purtarea măștilor • Vaccinarea • Evitarea aglomerațiilor mari • Luarea de măsuri de precauție elementare • Deschidere față de prieteni și cunoștințe • Contact strâns cu prietenii • Cerc/întâlnire regulată pentru cină • Lucruri făcute împreună (gătit) • Apeluri telefonice sau plimbări împreună • Menținerea în formă (sport) • Antrenarea gândirii pozitive (meditație) • Muzica bună • Sprijinirea elevilor • Comunicarea	
	Pregătirea pentru o altă pandemie	• Știm mai multe • Contactul social este important • Trebuie să regândim și să schimbăm felul în care trăim viața • Adaptabilitate la situații noi • Multe resurse pentru a putea face față • Dezvoltarea infrastructurii • Dezvoltarea experienței	-Niciodată nu putem fi pe deplin pregătiți pentru o altă pandemie • Multe idei iraționale • Demonstrații de conspirație • Multă iraționalitate și credință greșită în societatea iluminată • Un astfel de virus poate apărea din nou • Măsurile de precauție publice și private sunt departe de a fi suficiente • Nu te poți pregăti pe deplin pentru o astfel de situație • Îndoieli

			• Incertitudine • Lipsa răspunsului, pentru a face față situațiilor de urgență ulterioare
	Altele (Sfaturi)	-Dezvoltați un cerc apropiat de prieteni • Mai bine câțiva prieteni decât nenumărate cunoștințe (false). În criză te poți baza doar pe cei apropiați • Fii deschis	

	Nivel de impact	Pozitiv	Negativ
Părinți – de sex feminin	Impact la nivel personal	-Calm (oprirea ritmurilor rapide solicitante) • Hobby-uri: rețete toată ziua și gătit • Faceți lucruri despre care ați uitat (citește cărți, filme, seriale) • Timpul petrecut cu copiii m-a ajutat să mă las de fumat • Tendința de a cumpăra online • Concentrarea pe activități distractive (jocuri) cu copiii	• Oamenii și-au pierdut locurile de muncă • Vârstnicii se confruntă cu probleme psihologice • Anxietate permanentă (pericol necunoscut) • Oboseală psihică • Tristețe • Panică • Criza a luat proporții • Presiunea de a rămâne în bună dispoziție (schimbare de formă) • Tendința de a face cumpărături online (pierderea de bani) • Împărțirea prietenilor în două tabere • Nu poți merge la cumpărături • Lipsa interacțiunilor cu alte persoane (=frustrare) • Lipsa de mobilitate • Lipsa activităților în aer liber • Repetitivitatea • Percepție eronată a timpului • Igienizare/dezinfectie constantă

			• Necesitatea unor examinări medicale aprofundate • Participarea la activități numai în condiții de siguranță • Imposibilitatea planificării/proiectării
	Impact la nivel profesional	• Rotatie la birou • Birou ca refugiat pandemic (pentru a avea „normalitate”) • Mai calm la locul de muncă • Inovarea metodelor de predare • Resurse online gratuite pentru predare • Predare/învățare la distanță • Sprijinirea copiilor de la distanță	• Lucrul oprit • Lucrați în ritm mai rapid • Restricții la locul de muncă (oficiu la domiciliu perpetuu, birou la domiciliu rotativ) • Nu este nevoie de muncă cu normă întreagă în unele locuri de muncă • Avocații 100% afectați
	Impact la nivel familial	• Cel mai mare atu • Util pentru a face față • Timpul petrecut cu copiii m-a ajutat să mă las de fumat • Viață de familie • Partenerii/soțiile/soții/copiii s-au apropiat • Sprijin din partea partenerului în viața de zi cu zi -Ajutați copiii care încep să se certe, din cauza faptului că sunt în mod constant acasă împreună • Dintr-o dată, casnică cu normă întreagă, când își pierde locul de muncă • Mai mult timp de calitate • Școlarizarea acasă mai puțin stresantă pentru copii • Micul dejun împreună • Copiii nu simt efecte • Concentrarea pe activități distractive (cu copiii) • Soluții pe termen scurt • Desfășurarea de activități împreună	• Frică • Îngrijorare • Lecții online pentru copii • Unii copii nu pot frecventa învățământul la distanță • Copiii au pierdut contactele sociale • Dificil pentru copii să se întoarcă la o viață normală • Fără viață socială, doar viață de familie • Cupluri și familii separate/divorțate • Copiii nu au înțeles pe deplin situația • (iritare/frustrare) • Copiii aveau multă energie pe care nu știau să o canalizeze și o proiectau către părinți • Copiii au pierdut experiențe importante (sociale) (elevi de clasă întâi și socializare)

			• Copiii mai mici au avut dificultăți în a urma predarea la distanță • Plictiseala • Excesul de energie • Lipsa activităților substitutive • Lipsa activităților în aer liber • Nervozitate în relațiile de familie • Frica de virus • Copii suspendați de la activități de grup • Fără oaspeți acasă • Drame de familie • Copii închiși acasă
	Lecții învățate	• Valoarea micilor activități zilnice • Bunurile materiale nu merită riscul de a pierde vieți omenești • Familia este cel mai mare atu • Bucură-te de moment • Totul se poate schimba peste noapte • Timpul ar trebui să fie dedicat familiei și celor dragi • Ieșiți regulat din casă • Rămâneți în contact cu prietenii • Concentrarea pe activități distractive (jocuri) cu familia • Importanța sănătății • Autoanaliză • Cunoașterea de sine • Rutine comune • O mai bună echilibrare a timpului de muncă	
	Factorii care au ajutat cel mai mult	• În cadrul asistenței sociale: municipalitatea a trebuit să dezvolte mecanisme de asistență atât material cât și psihologic • Rămâneți activ la locul de muncă • Dezvoltați noi obiceiuri (ieșiți în aer liber) • Faceți plăcere să faceți lucruri • Suport familial	• În cadrul asistenței sociale: municipalitatea a trebuit să dezvolte mecanisme de asistență atât materiale cât și psihologice

		• Instrumente pentru a putea lucra de acasă • Aveți grijă unul de celălalt • Să citesc cărți pe care nu le-am avut timp înainte • Sprijinul din partea copiilor • Sprijinirea copiilor • Loc de muncă • Prietenii buni te pot face să uiți de pandemie și să-ți ajute starea mentală • Făcând activități împreună • Importanța rutinei zilnice • Îmbrăcarea și machiajul pentru a vă simți mai bine • Îmbunătățirea timpului împărțit cu membrii familiei • Profesorul și părinții ca model de urmat • Abilități/instrumente tehnologice pentru a face față situațiilor de urgență	
	Pregătirea pentru o altă pandemie	• Pregătit emoțional și psihologic • Experimentează cum să te protejezi • Nimeni nu știe • Acceptare • În cadrul familiei supraviețuim fiecărei crize • Suficient spațiu/distractoare • Optimism	• Dezastru financiar • Nu există nicio modalitate pentru familii de a face față unei alte perioade de carantina, fără ajutorul statului • Virușii sunt diferiți • Probleme IT în cadrul familiilor • În primul rând, fără experiență • Depinde de pandemie • Societatea cu două tabere • Societatea cu trei tabere (cei care nu sunt pro sau contra) • Coeziunea societății diminuată (egoism și egocentrism) • Fără împreună • Frica de viitor • Știrile care se concentrează pe drame răspândesc panica

	Nivel de impact	Positive	Negative
Părinți – de sex masculin	Impact la nivel personal	• Reflectarea asupra valorilor vietii • Redescoperirea lucrurilor mici din fiecare zi • Jocurile cu copiii • Apropierea mediului social	• Iesirea din zona de confort • Limitarea posibilității de a călători • Reducerea nivelului de fericire • Fragilitatea fizică și psihologică amplificată de situația de urgență sanitară • Frica de a părăsi locuința • petrecerea unui timp îndelungat pe calculator • îngrijorări cu privire la posibile infecții • anxietatea datorată știrilor zilnice • incertitudinea cu privire la viitor • starea de asediu vecini prieteni sau dusmani? • restricții în cazul în care un partener nu este vaccinat • nevoia de a te adapta la prea multe lucruri • lipsa banilor sau neputința de a continua din cauza restricțiilor • restricții de călătorie
	Impact la nivel profesional	• Înțelegerea mai bună a activității profesionale • Optimizarea timpului de lucru	• Petrecerea unui timp îndelungat în fața computerului • Fără călătorii în interes de serviciu • Echipele au fost separate pentru a lucra individual la proiecte • Comunicarea mai dificilă (fără discuții privind predarea turelor)

			• Încercarea de a comunica prin intermediul TIC, dar complicat din punct de vedere educațional și didactic • modificări în comportamentul elevilor • a fost neglijat nivelul relațiilor educaționale și sociale
	Impact la nivel familial	• Ieșirea din zona de confort aduce rezultate pozitive (exprimate în principal printr-o prezență activă) • Rămâneți împreună mai mult, relații bune • Copiii erau bucuroși, la început, să rămână acasă • Joacă-te cu copiii • Încercarea de adaptare la realitatea cunoscută a mers bine • Mai mult timp cu copiii	• Preocuparea cu repercusiunile psihologiei asupra situației de frică a copiilor • Auto-izolarea acasă • Evitarea • Nevoia de igienizare continuă • Lipsa activității sociale • Restricții, dacă partenerul dvs nu este vaccinat • Familia este „separată” • Părinții adoptă rolul profesorului • Școlarizarea acasă dificilă pentru copiii mici • Sprijin financiar al guvernului pentru cei mici
	Lecții învățate	• Valorificați tot ce este legat de viață • Petreceți mai mult timp cu persoane care contează cu adevărat în viața voastră • Adaptarea rapidă și adecvată; optimismul poate ajuta la adaptare • Petreceți mai mult timp cu familia (membrii) • Fiți mai sensibili cu oamenii, ajutați-i pe oameni să-și recapete încrederea	• Inconveniente legate de cumpărăturile bunurilor de bază • Societatea este împărțită în două tabere: „adepti” sau „simpatizanți ai mișcării sociale” • Nu lua nimic de bun (sănătate, relații, prietenii, întâlniri cu rude) • Restricții de călătorie

		• Învățați să vă bucurați de frumusețe în viața de zi cu zi • Dedicăți-vă bunăstării • Păstrați distanța • Protejați-vă • Definiția „prieteniei” • Comunicarea cu familia și prietenii este utilă • Suntem responsabili	
	Factorii care au ajutat cel mai mult	• Mențineți-vă în formă (exerciții fizice) • Consumul de alimente sănătoase • Antrenați-vă gândirea pozitivă prin practicarea meditației spirituale • Ascultați muzică bună împreună cu partenerul • Familie de valoare • Citirea și studiul ca „medii” în care să vă refugiați: găsiți alinare • Respectul pentru munca • Nu sunteți singuri în această situație • Disponibilitatea de informații și divertisment la TV și pe Internet • Comunicare • Lăsați copiii să se întâlnească • Menținerea contactelor sociale • Oărașiți-vă casa • organizare • Ajutor si sustinere • Urmați sfaturile medicilor și oamenilor de știință • Nu intrați în panică, pentru a putea sfătui pe ceilalți în mod corespunzător • Nu credeți tot ce este scris sau arătat în online	• Critica răspunsului politic și sanitar la urgența pandemică la nivel de mass-media • Situație dramatică • Durere și suferință

	Pregătirea pentru o altă pandemie	• Adaptabilitate la situații noi • Întărirea percepției de sine • Am învățat din această situație • Am învățat să păstrăm distanța, folosirea măștilor, igiena • Mulți oameni sunt pregătiți pentru un nou lockdown • Medicii lucrează la asta	• Oamenii nu se schimbă • Sunt oameni care nu respectă regulile • Două opinii și măsuri mult diferite fără perspectiva unei soluții • Rănille psihologice trebuie să se vindece • Divorțuri • Nu sunt multe unități IC • Cum să tratați personalul medical și paramedical • Sectorul serviciilor sociale defectuos (fără asistenți sociali, psihologi, linii de comunicare) • Educația nu se referă la aceste aspecte menționate • Guvernul ar trebui să ofere ajutor psihologic și financiar
--	--	---	--

	Nivel de impact	Pozitiv	Negativ
Bunicii/ persoanele în vârstă - de sex feminin	Impact la nivel personal	• apreciază lucruri pe care nu le-au apreciat înainte • bani în condiții de siguranță • fără efecte directe • a fi încrezător • a nu renunța la vise și dorințe • experiență deja într-o situație similară • ajutarea persoanelor care au nevoie de ajutor	• Restricții de contact: niciun vecin, prieteni sau rude nu au putut veni în vizită • Senzație de singurătate • Cumpărăturile au fost dificile • Privarea de libertate • Niciun contact cu cei dragi • Anxietate • Fără mobilitate, fără călătorii • Izolare • Tăcere • Sentimentul că timpul s-a oprit sau a încetinit

			• Lipsa echipamentului medical de protecție • Neputință
	Impact la nivel profesional	-Fără impact (pensionar) • Predare online • Continua sa muncesti • Lucrări de înlocuire (de exemplu, măști de cusut) • Continuarea plății salariilor	-Angajat fără muncă de făcut din cauza reglementărilor corona (fără contact cu copiii) • Deficit de timp de lucru • Stresul • Responsabilitate mai mare • Volum de lucru mai mare
	Impact la nivel familial	• Copii adulți cu familii proprii • Fără efecte directe (familie, prieteni) • Creșterea împreună • Întotdeauna ocupați, făcând activități împreună • Se petrece mai mult timp împreună • Petrece mai mult timp în afara/în natură • Atitudine de protecție față de individ • Proximitatea • Trăiește în prezent • Susținere	• Atenție la contactul cu nepoții • Contact restricționat sau aproape deloc cu nepoții • Vaccinarea pentru a reduce riscul • Atenție și stres în familie • Niciun contact cu cei dragi • Nu am văzut familia și prietenii atât de des • Lipsa energiei familiei și prietenilor • Risc de transmitere a virusului • Distanțarea fizică
	Lecții învățate	• Aveți grijă de sănătate și ascultați instrucțiunile specialiștilor, medicilor și guvernului • Apreciază lucrurile simple • Știm să ne protejăm • Adaptarea la noile date • Urmarea sfaturilor experților • Încrederea în sine • Concentrați-vă pe lucruri importante • Consumul nu este totul • Rămâneți în formă • Importanța comunității locale • Importanța TIC	• Este mai bine ca experiența să nu se repete • Nu putem da nimic de la sine înțeles • Totul se poate schimba brusc

	Factorii care au ajutat cel mai mult	• Am învățat cum să ne comportăm astfel încât situația să nu se înrăutățească • Suport familial • Actualizări de informații de la experți • Testamentul meu • Comunicarea (cu nepoții) • Colaborare cu soțul • Acceptați ajutorul • Deschideți-vă către ceilalți • Credință și speranță că virusul va dispărea • Colectarea ceainicelor și cafetierelor din porțelan • Activități sportive/fizice: rutine de dimineață de 30 de minute • Perspectivă de depășire • Valoarea colectivă • Pozitivism • Valoarea colectivă • Optimismul • Educația poate ajuta la depășirea unor astfel de situații	• distrugerea capacității de a privi în viitor cu încredere • Suferințe și tragedii • Virusul încă circula • Lipsa de responsabilitate a unor cetățeni față de normele și regulile impuse • Traumatic (camion cu sicrie)
	Pregătirea pentru o altă pandemie	• Suntem pregătiți în proporție de 50%. • Trebuie să ne controlăm sănătatea (de exemplu, persoanele cu probleme de sănătate) • Știm despre ce este corona • Suficiente vaccinuri/medicamente • Dați dovadă de solidaritate • Protejați-vă societatea și pe voi înșivă • Modalități alternative de a rămâne în contact • Creativitate • Ascultă-i pe doctori • Abilitățile dezvoltate vor fi utile în viitor • Cetățenii trebuie să înțeleagă importanța reglementărilor • Importanța TIC • Un alt tip de pandemie	• Nu subestimați riscul de pandemie • Nu suntem pregătiți • Energia este canalizată în auto-îngrijirea mentală, pentru a trece singuri peste traume

		• O mai mare conștientizare a importanței utilizării măsurilor de precauție	
--	--	---	--

Nivel de impact		Pozitiv	Negativ
Bunicii/ persoanele în vârstă – de sex masculin	Impact la nivel personal	• Casă proprie cu grădină • Senzația de a face ceva util • Păstrarea calmului și înțelegerea situației • Abordare fără griji, relaxată a alegerilor de viață • Cantitate mică de obstacole • Relații de viață cu mai multă umanitate	• Reducerea contactelor (de asemenea, contacte telefonice) • Rezolvarea problemelor cu alte persoane a fost dificilă • Îngrijorări și neîncredere • Izolarea percepută și lipsa interacțiunii fizice • Experiențe traumatice prin vizibilitatea directă a efectelor covid • Izolarea dată de egoism • Frica de contact fizic • Frica de apropiere de (nepoți) • Schimbarea conceptului „familie” • Dezintegrarea tuturor societăților • Rearanjamente la nivel mondial
	Impact la nivel profesional	• Predarea de la distanță	-Amânarea lucrărilor din lipsă de materiale (magazinele au fost parțial închise) • Rezolvarea problemelor cu alte persoane a fost dificilă • Fără îndrumare • Reticența anumitor intelectuali de a utiliza tehnologia modernă
	Impact la nivel familial	• Rechizite mai mari (siguranță) • Contactul cu frații • Au crescut apelurile • Traiul cu partenerul, în condiții de izolare	• Distanțare fizică (familie, prieteni, cunoștințe, scuză: „interdicția strângerii de mână”)

			• Evenimentele obișnuite de întâlniri au fost anulate (prea riscante) • Fără vizite • Defalcare parțială a contactelor sau reduceri • Apelurile nu compensează prezența fizică
	Lecții învățate	• Timpul trece mai repede decât credeți (util dacă este pensionar acasă) • Securitatea economică este extrem de importantă • Predarea online este posibilă • Necesitatea de a începe să credem în existența virusului • Totul se poate schimba și trebuie să acceptăm acest lucru • Abordare diferită a vieții: mai mare lejeritate • Profitați de oportunități, nu le amânați • Traiește-ti viața • Călătorii • Nu vă aglomerați fără motive • Ascultați experții	• A respins predarea online înainte • Instrumentele nu sunt adesea la fel de utile • Succesul predării online depinde de grup • Pericol iminent • Depășirea consecințelor izolării fizice, mentale și morale
	Factorii care au ajutat cel mai mult	• Ieșirea afară (plimbări, de ex.) • Rechizite • Casă mare, grădină • Securitate financiară (pensionar) • Capacitatea „modului leneș” fără consecințe • Acces la TV, știri, Internet • Citirea, vizionarea de filme, piese de teatru la televizor • Masca • Statul în casă • Nu trebuie să lucreze • Organizarea de evenimente (virtuale) „sigure” • Meditația • Norocul în vindecare	• Ieșirea afară a devenit rară • Dependență de mass-media • Teama de a fi deconectat de la realitate, prin pierderea știrilor din cauza unor probleme precum întreruperile de curent • Experiență directă cu COVID • Singurătate amplificată de criză • Distanțarea fizică (familie, prieteni, alții) • Izolare • Izolarea dictată de proceduri sanitare

			• Boala este gravă: mulți oameni au murit
	Pregătirea pentru o altă pandemie	• Trebuie să tratăm calm și nu isteric • Generațiile au învățat să se adapteze, ne putem descurca mai bine • Oamenii învață din lucrurile pe care le trăiesc • Toți trebuie să rămână împreună	• Cei care neagă faptele și teoreticienii conspirației sunt mult mai răspândiți • „oameni de știință dubioși” • Lucrurile învățate din criză vor fi uitate în curând • Reporniți de la zero • Nu învățăm din greșelile noastre • Incertitudine cu privire la corona • Acceptarea oamenilor are limite • Pandemiile nu sunt toate la fel, nu ești niciodată pregătit • Frica de a trăi din nou boala
	Altele		-Timpul trece încet în azilul de bătrâni • Vizitele în casele de bătrâni au fost refuzate • Jurnaliștii judecă aspru • Profesorii sunt țapi ispășitori pentru adaptările educaționale eșuate

	Nivel de impact	Pozitiv	Negativ
Studentii – de sex feminin	Impact la nivel personal	• Mai multă răbdare • Adaptabil la schimbare • Întreruperea muncii și reducerea stresului • Dezvoltare de sine • Sentiment de împlinire	• Mobilitatea către alte țări limitată • Nicio motivație de a ieși din casă • Impresia că vei lua virusul de oriunde • Timp dificil pt cei ce vor să și îndeplinească visele • Căderi emoționale

			• Inabilitatea de a menține contacte sociale • Niciun eveniment social • Epuizare fizică intensă, sentimente negative și depresie • Prea puțini stimuli pentru a simți o parte din viața de zi cu zi
	Impact la nivel profesional	• Menținerea sesiunilor de prezență • Lecțiile online au funcționat bine • Profesorii au încercat din greu • Întreruperea muncii și reducerea stresului • Mulțumirea profesorilor pentru munca lor	• Universitățile au fost închise • Mobilitatea în scopul studiilor a fost limitată • Stagiile nu au putut fi finalizate • Examenul/examenul trebuie amânat • Lecții online (dificil de concentrat, dificil psihologic) • Multe ore în fața calculatorului • Fără motivație, fără energie • Lipsa de imaginație și creativitate • Acasă li se distrage atenția • Nicio comunicare cu alți studenți • Nu simți ca studiezi deloc
	Impact la nivel familial	• Fără efecte drastice în afară de restricțiile normale • Prietenii au supraviețuit • Ajutor și susținere • Legături familiale mai puternice • Tehnologia ne-a adus împreună • Nu m-am simțit niciodată atât de aproape de familie/prieteni	• Niciun contact direct cu bunicii
	Lecții învățate	• Contactele sociale sunt importante • Menține contactele	• Totul se poate schimba de fiecare dată

		• Optimismul • Întâlnește oameni (într-un mod alternativ este necesar) • Nu poți planifica totul • Respectați reglementările și sfaturile de sănătate • Bazați-vă pe experți • Căutarea adevărului • Nu luați nimic de bun • Oamenii sunt ființe foarte adaptabile • Prioritizarea obiectivelor tale • Nu vă pierdeți speranța • Nu pierdeți timpul • Schimbarea modului de gândire, dacă este necesar	• Pandemia vine fără avertisment • Fragilitatea și vulnerabilitatea tuturor • Subestimarea interacțiunilor sociale
	Factorii care au ajutat cel mai mult	• Mediu social • Sportul ca contrabalansare • Locuirea într-un cămin studențesc (contact social) • Activități pentru menținerea echilibrului • Relația cu partenerul (echilibrul psihologic) • (apropiere de) familie • Realizări medicale importante • Distanțarea socială și igiena • Distragerea atenției (citit, desen))	• Izolarea este nesănătoasă • Schimbarea stării de spirit provocate de social media
	Pregătirea pentru o altă pandemie	• Protecție ridicată prin vaccin • Totul se poate face online • Profesorii au acumulat experiență	• Știința și societatea nu sunt pregătite • Situațiile se pot schimba instant • Nu te izola • Psihologic nepregătit

		• Știm la ce să ne așteptăm • Noi infrastructuri în spitale • Noi seturi de legi	• Nu putem lupta cu o pandemie • Vulnerabilitatea elevilor și profesorilor deopotrivă • Nu sunt pregătiți să trăiască o altă pandemie
--	--	--	---

	Nivel de impact	Positive	Negative
Studentii – de sex masculin	Impact la nivel personal	• Respectarea măsurilor de protecție personală • Modalități alternative de a rămâne în contact cu alții • S-au intensificat prietenii • Fără distragerea atenției prin intermediul diverselor tentații (de exemplu, ieșirea în oraș)	• Mici schimbări în viața de zi cu zi • Limitarea accesului și a contactelor sociale • Singurătate • Lipsa de productivitate din cauza lipsei de stimuli • Propria casă este distractor • Interacțiunea socială este limitată • Hobby-urile nu pot fi desfășurate • Prea mult timp în fața calculatorului • Lipsa unei organizări zilnice
	Impact la nivel profesional	• Predare față în față (respectând măsurile de protecție) • Discuții despre subiecte legate de COVID • Fără trafic în drum spre serviciu (part-time). • Mai mult timp pentru studiu	• Școlile au fost închise pentru o lungă perioadă de timp • Învățământ la distanță cu elevii • Imposibilitatea de a participa fizic la cursuri • Informarea este mai dificilă • Studiile nu sunt satisfăcătoare • Așteptările privind studiile online nu sunt adesea satisfăcute

			• Fără contacte sau legături cu elevii • Prea mult timp în fața calculatorului • Lipsa evenimentelor, în special a celor din primul semestru • Monotonie • Mai puțină productivitate (elemente de distragere a atenției la domiciliu)
	Impact la nivel familial	• Sprijin din partea partenerului • Locuiesc în casa familiei • Iubita este lângă tine • S-au intensificat prietenii • Menținerea contactului prin intermediul aplicațiilor sociale • Mai mult timp pentru/cu familia și prietenii	• Contactul limitat cu părinții • Activități numai în interiorul casei • Chiar și atunci când ieșim, este de preferat să fim doar noi doi • Întâlniri posibile doar în perechi • Petrece prea mult timp cu partenerul (nevoia de timp pe cont propriu) • separări și divorțuri • prea mult timp în familie ar putea provoca probleme / certuri
	Lecții învățate	• Sănătatea este cel mai valoros lucru și trebuie protejată prin toate mijloacele • Igiena și măsurile ne protejează • Mentine contactele, alternativa pentru lecțiile online • Modalități alternative de a rămâne în contact • Fii cine ești, fă ceea ce îți place • Fii puternic, pentru a persevera în momentele dificile	• Nu neglija prietenii • Nu lăsați contactele să se rupă, chiar dacă este dificil • spațiu privat separat și spațiu de lucru (lipsa capacității de deconectare) • Nu avea încredere în știrile false

		• Schimbă idei cu prietenii • Nu-ți pierde speranța • Nu înceta să faci lucruri pe care le faci de obicei • Comunică deschis • Nu ar trebui să iei nimic de bun • Filtrarea informațiilor • Apreciază mai mult timp petrecut cu cei mai apropiați prieteni, partener și familie • Importanța TIC	
	Factorii care au ajutat cel mai mult	• Suport psihologic al partenerului • Educație continuă în abilități digitale • Sport • Continuă obiceiurile • Prieteni (chiar dacă este dificil) • Echilibrul și separarea dintre viața privată și cea profesională • Comunicați deschis • Vizionarea de filme și documentare • Jocurile video încurajează contactul între prieteni • Apeluri video • Utilizarea TIC	• Nu neglija contactul social
	Pregătirea pentru o altă pandemie	• Educația este pregătită • Se organizează programe educaționale • Se pot preda echipamente tehnologice • Păstrează-ți obiceiurile • Comunică deschis	• Necesitatea unor măsuri suplimentare: Angajarea personalului medical • Instalarea mai multor unități IC în școli • Noi personal nu suntem pregătiți • Rata scăzută a vaccinărilor • Conspiraționiști și paranoia

			Nu putem face față mental unui alt lockdown
--	--	--	---

	Nivel de impact	Pozitiv	Negativ
Elevii – de sex feminin	Impact la nivel personal	- Fii optimist - Ajută-i pe cei în vârstă - Am devenit extravertit	- Dificultăți de socializare - Imposibilitatea de a practica hobby-uri - Presiune - Fragilitate, nesiguranță, anxietate, tristețe - Pierderea prietenilor neconsolidate - Lipsa contactelor umane - Am experimentat covid cu efecte secundare timp de 6 luni (fără gust, fără miros)
	Impact la nivel profesional	- Mult timp pentru studiu - Leccióni online	- Dificultăți de comunicare cu profesorii - Feedback-ul întârziat al profesorului - Izolare, singurătate - Lipsește evenimente importante (primul bal) - Unele lecții online sunt nesatisfăcătoare
	Impact la nivel familial	- Petrecerea timpului cu familia, cei dragi - Relație foarte bună	- Pierderea prietenilor neconsolidate - Lipsa contactelor umane în afara de familie - Lipsa activităților: Plictiseala

			Unii părinți au trebuit să muncească (mai puțin timp în familie)
	Lecții învățate	- Am învățat să ne protejăm sănătatea/ unii pe alții - Menținerea contactului prin intermediul rețelelor sociale - Internet/platforme online utile și pentru educație - Concentrează-te pe tine - Apreciază lucrurile mărunte din viață - Nu poți acționa întotdeauna așa cum vrei - Virusii sunt o entitate complicată	Apreciați medicii și timpul pe care l-au petrecut pentru a ne salva
	Factorii care au ajutat cel mai mult	- Ajutor și sprijin între frați - TIC pentru a menține prietenii - Folosirea timpului pentru a face lucruri care vă interesează (hobby-uri) - Scrierea jurnalului (tratarea sentimentelor) - Sunați prietenii - Achiziții de hamsteri - Joacă în interior și în exterior - Frații	Fără întâlniri față în față cu prietenii
	Pregătirea pentru o altă pandemie	- Suntem pregătiți datorită disponibilității TIC - Pandemia durează de 2 ani - Măsurile au fost utile	- Companii falimentate - Nu vor altă pandemie

	Nivel de impact	Pozitiv	Negativ
Elevii – de sex masculin	Impact la nivel personal	• Atenție la sănătatea noastră / sănătatea celorlalți • Viața rămâne aproape aceeași, fără sentiment de „criză” reală • Descoperirea a ceea ce le place oamenilor	• Dificultăți de socializare • Creșterea în greutate • Capacitate de concentrare diminuată • Nicio mobilitate, mereu acasă, monotonie
	Impact la nivel profesional	• Importanța studiului • Îmi plac lecțiile online: materialele sunt ușor de realizat și rapid • Munca individuală	• Dificultăți de socializare cu elevii, profesorii • Unele școli nu au oferit sesiuni online • Dificultăți în înțelegerea mesajelor unor profesori • Feedback-uri întârziate ale profesorilor • Nu există instrucțiuni clare în timpul lecțiilor • Mai puțin timp de studiu • Anxietatea termenelor de școlarizare online
	Impact la nivel familial	• Mai mult timp cu familia (jocuri) • Să ne cunoaștem mai bine • Mai atent cu sănătatea noastră/ sănătatea celorlalți • Învățați să vă bucurați de timpul cu familia/cei dragi • Distracție plăcută, seninătate • Joacă/ jocuri	• Dificultăți de socializare (cu prietenii, membrii familiei extinse) • Sărbători triste / zile speciale (de exemplu. Paște fără prieteni și familia extinsă) • Contactul social al copiilor limitat de permisiunile parentale

		• Gătitul împreună • Frăție • Comunicare față în față • Utilizarea slabă a telefoanelor mobile și a rețelelor sociale • Părinții sunt mai puțin ocupați • Petrecerea timpului cu frații	• Certuri din cauza faptului că am petrecut prea mult timp în familie • Îngrijorare cu privire la starea bunicilor
	Lecții învățate	• Învățați să va bucurați de relația cu familia/cei dragi • Evitarea pierderii timpului cu activități inutile • O mai bună înțelegere a mesajelor scrise ale profesorilor • Educație prin TIC dezvoltarea competențelor digitale • Aprecierea naturii • Sănătatea personală • Responsabilitate • Apreciază libertatea individuală • Apreciază viața și lucrurile mărunte	
	Factorii care au ajutat cel mai mult	• Schimbarea perspectivei făcând sport • Beneficiile utilizării tehnologiei • Descoperirea de noi site-uri pentru a îmbunătăți învățarea și a studia mai mult • vizionarea de filme • Coacerea de prăjituri • Sporturi, cluburi, hobby-uri • Schimb de mesaje cu prietenii • Activități în aer liber	Frica de carantină, pericolul depresiei

	Pregătirea pentru o altă pandemie	• Suntem pregătiți, pentru că prin vaccin putem trata oamenii mai repede • Deplasarea „activităților în afara casei” spre casă • Am experimentat deja izolarea și știm acum cum este • Mai multă răbdare • Mai multă cooperare	• Frica de carantina, pericol sau depresie • Societatea e împărțită
--	--	--	--

Testimonialele Video

Unul dintre cele mai importante aspecte ale proiectului a fost acela de a aduna mărturii video ale oamenilor care vorbesc despre experiențele lor, fie pozitive fie negative, din timpul perioadei de carantină impuse de izbucnirea pandemiei de Covid19, când mobilitatea era restricționată. În videoclipurile realizate puteți surprinde cu adevărat starea de spirit și adevăratele emoții ale oamenilor cu privire la situația existentă.

A fost o parte vitală a proiectului. Testimonialele video sunt acum disponibile pe site-ul proiectului. Vă invităm să le vizionați pe fiecare în parte. (Apăsați [AICI](#) pentru testimonialele video).

Dacă doriți să le vedeți pe toate într-un singur video, apăsați [AICI](#).