



Cum le vorbim copiilor

Ghid pentru părinții elevilor din județul
Bistrița-Năsăud după evenimentul de la Școala
Gimnazială „Ștefan cel Mare” din Bistrița

Adevărul, spus simplu și calm, în doze mici.



Autori
Psiholog Principal Dr. Anda Mureșan-Madar (CPR BN)
Profesor consilier școlar Anca Toader (CJRAE B-N)

octombrie 2026

Pentru început

Situația petrecută recent într-o școală din Bistrița a generat îngrijorare în întreaga comunitate, nu doar acolo unde s-a întâmplat. Chiar dacă nu au fost de față, mulți copii au aflat despre eveniment de la colegi, din discuțiile adulților sau de pe internet. Copiii pot reacționa diferit: unii se simt speriați, triști sau confuzi, alții par să își continue activitățile fără schimbări vizibile, iar unii se tem să meargă la școală. Aceste reacții sunt modalități firești de adaptare la o situație neobișnuită. La majoritatea copiilor, intensitatea lor se diminuează treptat în primele zile și săptămâni.

Pe scurt

Copilul are nevoie să afle adevărul de la dumneavoastră, spus simplu și calm, în doze mici. În majoritatea cazurilor, reacțiile emoționale se diminuează treptat, mai ales atunci când copiii beneficiază de sprijinul unor adulți disponibili să îi asculte, să le ofere siguranță și să mențină, pe cât posibil, rutina și activitățile lor obișnuite.



Spuneți lucrurilor pe nume, fără detalii. Formulările vagi lasă loc imaginației și zvonurilor.



Întrebați întâi ce știe. Apoi corectați ce e greșit și răspundeți doar la ce întreabă.



Mai multe discuții scurte, nu una lungă. Copilul rupe o experiență grea în bucăți mici. Opriți-vă când vedeți că e copleșit sau când schimbă subiectul.



Calmul dumneavoastră îl liniștește. Puteți spune că și dumneavoastră v-ați speriat, dar arătați-i că adulții fac față.



Rutina și regulile rămân. Somnul, mesele, temele și limitele obișnuite îi dau sentimentul că lumea e din nou previzibilă. Ar fi tentant să renunțați la reguli „că a trecut prin destule”, dar structura îl ajută mai mult.

Ce reacții pot apărea

Reacții posibile în primele zile și săptămâni



Clasele pregătitoare – a IV-a

- frica de a se despărți de părinte
- întrebări puse din nou și din nou
- greutate la adormire
- coșmaruri
- comportamente „de copil mai mic” (vrea să doarmă cu părinții, se smiorcăie)
- dureri de burtă sau de cap fără o cauză medicală
- joacă sau desene despre ce a auzit
- teama că se poate întâmpla și la școala lui



Clasele a V-a – a VIII-a

- iritabilitate
- izolare
- dificultăți de concentrare la lecții
- teama că se poate întâmpla și la școala lor
- teamă sau suspiciune față de anumiți colegi
- furie
- preocupare intensă pentru „cine e vinovat” și „ce pedeapsă primește”
- curiozitate intensă pentru filmări și detalii
- mult timp petrecut online
- dureri fără cauză medicală



Pot reacționa mai puternic copiii care au prieteni sau rude la școala respectivă, cei care au văzut filmările, cei care au mai trecut prin experiențe grele și copiii mai anxioși în general.

Copiii de 6–10 ani

La această vârstă, copilul are nevoie să audă trei lucruri:

1

ce s-a întâmplat, în două-trei propoziții

2

că pericolul a fost oprit

3

cine are grijă de el

Ce înțelege și cum reacționează

- Gândește concret și poate crede că un atac se poate întâmpla oricând, chiar și la școala lui.
- Pune aceeași întrebare de multe ori. Nu e că n-a înțeles: așa „digeră” ce s-a întâmplat, așa cum stomacul digerează o masă prea mare.
- Se exprimă mai mult prin joc și desen decât prin cuvinte. Jocul repetat „de-a atacul” este, la început, tot un mod de a digera.
- Se poate agăța de părinte, poate cere să doarmă cu dumneavoastră sau se poate plânge de burtă înainte de școală.

Ce le puteți spune



„La o școală din Bistrița, un elev mai mare a rănit-o pe o doamnă profesoară și pe un băiat. Adulții de acolo l-au oprit repede, iar poliția și ambulanța au venit imediat. Doctorii îi îngrijesc pe cei răniți. Astfel de lucruri se întâmplă foarte rar. Tu ești în siguranță, iar noi și doamna învățătoare avem grijă de tine. Dacă te gândești la asta sau te sperii, poți să-mi spui oricând.”

Copiii de 11–15 ani

La această vârstă, copilul are nevoie de:

1

informații corecte

2

un adult care îi ascultă
părerea fără să-i țină
predici

3

ceva concret pe care îl
poate face

Ce înțelege și cum reacționează

- Înțelege aproape ca și adulții, dar află mai mult de pe telefon decât de la părinți; mulți au văzut deja înregistrările și postările care circulă online.
- Întreabă „de ce?“, „cine e de vină?“ și „se poate întâmpla și la noi?“. Poate auzi „glume” sau amenințări despre atacuri; e important să știe că poate spune unui adult.
- Au emoții amestecate: frică, furie, rușine, chiar glume nepotrivite. Glumele sunt adesea un mod de a ține frica la distanță.
- Se pot retrage în cameră sau pe telefon și pot spune că „sunt bine” chiar când nu sunt.
- Pot prelua etichete și prejudecăți auzite online.

Ce le puteți spune



„Știu că probabil ai aflat deja multe despre ce s-a întâmplat la o școală din Bistrița, poate și lucruri care nu sunt adevărate. Ce știm sigur e că un elev de clasa a VII-a a atacat cu un cuțit o profesoară și un elev de clasa a VI-a. Cei răniți sunt îngrijiți de medici, iar de elevul care a atacat se ocupă autoritățile. Nu știm încă de ce a făcut-o, dar nimic nu justifică rănirea cuiva. Astfel de atacuri sunt foarte rare. Pe mine m-a speriat. Tu ce ai auzit? Cum e pentru tine?”

Cum răspundem la întrebările lor

Răspundeți scurt și adevărat, apoi întrebați „Ce te face să te gândești la asta?”. „Nu știu încă” este un răspuns bun. Dacă nu știți ce să spuneți: „E o întrebare importantă. Mă gândesc și revin.” – și chiar reveniți.

■ RĂSPUNS PENTRU 6–10 ANI

■ RĂSPUNS PENTRU 11–15 ANI

🗨 „Se poate întâmpla și la școala mea?”

„Ce s-a întâmplat este foarte rar. La școala ta, doamna învățătoare și ceilalți adulți au grijă de copii în fiecare zi. Dacă te sperii, spune-i doamnei învățătoare sau mie.”

„Atacurile de felul acesta sunt foarte rare, chiar dacă acum se vorbește mult despre ele. Nu-ți pot promite că nu se va întâmpla niciodată nimic rău, dar adulții din școala ta fac tot ce pot. Și tu poți ajuta, spunând când vezi sau auzi ceva îngrijorător.”

🗨 „De ce a făcut asta?”

„Încă nu știm. Uneori oamenii fac lucruri foarte greșite. Nimic nu face ca rănirea cuiva să fie în regulă.”

„Nu se știe încă; se ocupă anchetatorii. Online circulă multe variante, așa că hai să așteptăm informațiile sigure. Oricare ar fi motivul, nimeni nu merită să fie atacat.”

🗨 „Pot să mă uit la filmare?”

„Nu. Filmarea poate speria și adulții. Dacă ai văzut-o deja, spune-mi ce ți-a rămas în minte.”

„Înțeleg că vrei să știi, dar imaginile nu-ți spun nimic nou și pot să-ți rămână mult timp în minte. Dacă primești filmarea, nu o da mai departe.”

🗨 „Un coleg a zis că o să facă și el la fel.”

„Ai făcut foarte bine că mi-ai spus. Îi spunem împreună și doamnei învățătoare, ca adulții să aibă grijă de toți copiii.”

„Ai făcut bine că mi-ai spus. Chiar dacă a fost o glumă, astfel de vorbe trebuie spuse unui adult din școală. Nu e pârâre: e grijă pentru el și pentru ceilalți.”

⚠ Anunțați școala în aceeași zi: orice amenințare se ia în serios.

Ascultați și validați emoțiile copilului

Copiii pot trăi emoții diferite, uneori chiar contradictorii, iar fiecare dintre acestea merită să fie ascultată și înțeleasă.



CE PUTEȚI SPUNE

„Înțeleg că te-ai speriat. E firesc să te simți așa după cele întâmplate. Sunt aici să te ascult și putem vorbi despre orice te neliniștește.”

× Ce să evitați

Evitați formulările care minimalizează sau invalidează emoțiile copilului, precum:

× „Nu ai de ce să-ți fie frică”

× „Nu mai plânge”

× „Nu te mai gândi la asta”

× „Nu s-a întâmplat nimic grav”

Nu insistați să vorbească despre cele întâmplate dacă nu își dorește și nu încercați să îl convingeți că ar trebui să simtă altceva. **Oferiți-i timp, disponibilitate și libertatea de a-și exprima emoțiile în propriul ritm.**



Și dumneavoastră contați. Și părinții pot simți teamă, neliniște sau furie după un astfel de eveniment, chiar dacă nu s-a petrecut la școala copilului lor. Sunt reacții frecvente, nu un semn de slăbiciune. Vorbiți cu alți adulți, nu în fața copilului, și cereți sprijin dacă vă e greu.

Când cerem ajutor



Cereți ajutor dacă reacțiile nu se reduc după aproximativ **2 săptămâni** sau dacă, mai devreme, sunt intense și îl împiedică pe copil să doarmă, să mănânce, să meargă la școală sau să fie cu prietenii. **Nu e nevoie să așteptați dacă sunteți îngrijorați sau observați o schimbare în comportamentul copilului.**



Cereți ajutor imediat dacă copilul:

- vorbește despre moarte, despre sinucidere sau despre dorința de a se răni (dacă pericolul e imediat, sunați la **112**);
- vorbește despre răzbunare, face amenințări sau vrea să poarte un cuțit ori un alt obiect „de apărare”;
- pare fascinat de agresor sau caută insistent materiale despre atacuri;
- are atacuri de panică, nu mai doarme sau nu mai mănâncă la fel, ori pare rupt de realitate.

Unde vă adresați

Consiliere pentru elevi, părinți și cadre didactice oferită de către consilierii școlari din Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională B-N

În școlile din județ, elevii, părinții și cadrele didactice pot apela la serviciile consilierului școlar din unitatea de învățământ (cabinetul de asistență psihopedagogică).

Programul consilierului și datele de contact pot fi aflate de la diriginte, de la învățător sau de la secretariatul școlii.

Elevii sunt consiliați cu acordul scris al părinților.

Suport pentru părinți și cadre didactice

Centrul de Sănătate Mintală pentru Prevenirea și Tratarea Adicțiilor Bistrița

Psiholog și medic psihiatru, pentru adulții care au nevoie de sprijin de specialitate.

Str. Gării nr. 9–11, etaj 1 · tel. **0263 233 583**
csm.bistrita@yahoo.com · csmpabn@gmail.com

116 111

Telefonul Copilului (apel gratuit)

Serviciile de Psihiatrie pediatrică

Dacă reacțiile copilului nu scad în timp, se agravează sau îl împiedică să-și desfășoare activitățile obișnuite (somn, alimentație, școală, relațiile cu ceilalți), copilul poate fi consultat de medicul specialist de psihiatrie pediatrică la:

Policlinica Bistrița, Str. Gării nr. 9–11, Bistrița · programări: **0735 401 659**

Policlinica Nouă Sanovil Bistrița, str. 1 Decembrie nr. 17 · programări: **0263 701 701**

Agitația și agresivitatea de intensitate crescută reprezintă urgențe psihiatrice, iar prezentarea la medic se poate face fără programare și fără bilet de trimitere.

112

Urgențe. Dacă copilul spune că vrea să-și facă rău sau să facă rău altcuiva, ori este într-o stare în care nu poate fi liniștit, sunați la **112** sau mergeți la Unitatea de Primiri Urgențe a Spitalului Clinic Județean de Urgență Bistrița.



Autori: Psiholog Principal Dr. Anda Mureșan-Madar (CPR BN)
Profesor consilier școlar Anca Toader (CJRAE B-N)