Show Me Emotion
Luna.doc#8

Broșură educațională

Provocările psihologice ale generației Z

Show Me Emotion
Luna.doc#8

Concept colecție: Petra Dobruská
Editor: Ramona Ferencz-Flatz
Context: Alexandra-Cristina Marin (psiholog)
Grafică și DTP: Studio Fluid

Un proiect realizat de: BLOC ZERO

Co-finanțat de: Administrația Fondului Cultural Național

Broșura face parte din proiectul Show Me Emotion. *Educație emoțională prin film documentar, co-finanțat de* Administrația Fondului Cultural Național. *Proiectul nu reprezintă în mod necesar poziția* Administrației Fondului Cultural Național. AFCN *nu este responsabilă de conținutul proiectului sau de modul în care rezultatele proiectului pot fi folosite. Acestea sunt în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării.*

Cuprins

Intro 4
Anxietatea și depresia la adolescenți 5
Cum se manifestă depresia la adolescenți? 7
Cum putem să ii ajutăm? 9
Relația cu sinele 11
De ce sunt adolescenții nesiguri? 12
Trecerea de la gimnaziu la liceu 13
Ce se întâmplă? 13
Cum putem să îi ajutăm? 14
Influențele mediului social în ceea ce privește relația cu sinele 15
Ce se întâmplă? 15
Cum putem să îi ajutăm? 16
Schimbările fizice și relația cu sinele 17
Ce se întâmplă? 17
Cum putem să îi ajutăm? 18
Pandemia și relația cu sinele a adolescenților 20
Ce se întâmplă? 20
Cum putem să îi ajutăm? 21
Relația cu ceilalți 22
Relațiile cu grupul de prieteni 23
Ce se întâmplă? 23
Cum putem să îi ajutăm? 24
Relațiile cu familia 26
Ce se întâmplă? 26
Cum putem să îi ajutăm? 27
Relațiile romantice 28
Ce se întâmplă? 29
Cum putem să îi ajutăm? 31

Intro

Este o provocare să lucrezi în fiecare zi cu adolescenții. Aceștia ne solicită toate resursele pe care le avem disponibile și ne îndeamnă să fim tot mai pregătiți pentru a îi îndruma. Perioada stării de urgență cauzată de pandemia de COVID-19 a fost una foarte dificilă. Școala s-a mutat acasă, caietele s-au transformat în fișiere Word, iar manualele în fișiere PDF. Nu doar elevii au fost confuzi, ci și cadrele didactice. Confuzia a fost, cu siguranță, una îndreptățită. Am fost obligați de context să ne adaptăm. Toți ne-am pus în această perioadă întrebări și ne-am gândit cum ne vor afecta schimbările acestea pe termen lung. Dumneavoastră v-ați întrebat, printre altele, cum îi vor afecta aceste schimbări pe elevi – în ceea ce privește dobândirea de cunoștințe, progresul școlar. Noi, psihologii, ne-am pus întrebări despre cum îi vor afecta pe plan psihologic, emoțional și relațional. Este de datoria noastră, a tuturor, să încercăm să diminuăm din efecte. Suntem nevoiți să ne adaptăm noilor nevoi ale adolescenților și să încercăm să îi înțelegem în toate aspectele vieții lor, pentru a putea să le fim în continuare alături.

Această broșură vine în sprijinul dumneavoastră, cadrelor didactice, fiind special concepută pentru a vă ghida printre cele mai importante aspecte psiho-emoționale din viețile tinerilor alături de care lucrați zi de zi. La baza acestei broșuri stau trei zone de interes: relația cu sinele, relația cu ceilalți și relațiile romantice, așa cum le percep adolescenții cu vârste între 14 și 19 ani. Vor fi dezbătute și aspecte precum anxietatea și depresia adolescenților, schimbările socio-emoționale cauzate de pandemie și metode posibile de îmbunătățire a relațiilor cu aceștia.

1. *Anxietatea și depresia la adolescenți*

Deși este normal pentru un adolescent să traverseze ocazional momente de tristețe sau alte simptome comune cu depresia, adolescenții cu sindrom depresiv major (SDM) au episoade repetate, care durează cel puțin 2 săptămâni (pe perioade de luni sau chiar ani de zile) și care determină o alterare a funcționalității acestora în domeniul social, educațional sau ocupațional. SDM se asociază cu morbiditate și mortalitate semnificative.

Adolescenții cu SDM au performanțe școlare scăzute, o integrare socială deficitară, sarcini timpurii, afecțiuni somatice frecvente și sunt mai predispuși la abuzul de substanțe.

*depreHUB

Primul hub anti-depresie din România

— este un proiect național al Asociației Happy Minds, lansat în octombrie 2019. Proiectul reunește sub cupola unui nou concept în România (HUB dedicat comunităților care au predispoziție spre depresie), totalitatea serviciilor de consiliere și terapie pentru prevenția, evaluarea, diagnosticarea și tratamentul depresiei. Misiunea depreHUB este de a îmbunătăți calitatea vieții persoanelor și familiilor cu predispoziție spre depresie, printr-o abordare 360 grade, și de a oferi suport specializat și multidisciplinar, în concordanță cu ritmul și unicitatea fiecărui individ.

În 2019, depreHUB a deschis primul helpline anti depresie din România, urmat apoi, în martie 2020, de primul helpline de suport psiho-emoțional pentru criza COVID-19. În ianuarie 2021 s-a lansat pentru adolescenți **depreHUB #teens**, o declinare a proiectului depreHUB, printr-un grant acordat de Asociația Zi de Bine. Proiectul cuprinde **#teenline-ul 0374.461.461**, o platformă de prim-ajutor emoțional pentru adolescenți, și **teensUP**, un joc online de educație emoțională.

Scopul acestui *helpline* este prevenirea apariției crizelor emoționale la adolescenți și degenerarea lor în probleme de anxietate ori depresie, iar viziunea noastră în cadrul proiectului are la bază ideea că niciun adolescent nu trebuie să facă față singur crizelor emoționale sau prolemelor generate de depresie ori anxietate. Proiectul urmărește să pună laolaltă lumea în continuă schimbare a adolescenților cu specialiști și instrumente de *e-health* menite să ofere o perspectivă multidisciplinară despre: sentimentele confuze și greu de gestionat din perioada adolescenței, problemele legate de stilul de viață specific vârstei, provocările școlare sau relația tânărului cu sine și cei din jur.

De ce ne îndreptăm atenția asupra tinerior?

Din primul *helpline*, cel cu acces general, s-au remarcat statistici îngrijorătoare în ceea ce îi privește pe tineri și adolescenți. Categoria cu cel mai mare risc în ceea ce privește anxietatea și depresia a reieșit ca fiind cea a tinerilor cu vârste între 19-25 de ani, ponderea acestor apelanți fiind de 40,43%. Din această nevoie, Asociația Happy Minds a decis să deschidă linia dedicată adolescenților, deoarece la tinerii apelanți s-a remarcat că debutul anxietății sau al depresiei a fost mai devreme, și anume în adolescență.

Cum se manifestă depresia la adolescenți?

Copilăria și adolescența sunt etape importante ale vieții în ceea ce privește sănătatea mintală și starea de bine a oamenilor. Este perioada în care tinerii își dezvoltă autonomia, autocontrolul, interacțiunea socială, capacitățile de învățare. Totodată, capacitățile formate în această perioadă influențează în mod direct sănătatea lor mintală pentru tot restul vieții. Experiențele negative, cum ar fi conflictul familial, violența asupra copiilor, intimidarea la școală etc., pot avea efecte dăunătoare durabile asupra dezvoltării abilităților cognitive și emoționale de bază și reprezintă **predictori** importanți pentru comportamente negative ulterioare. Cu toate că tulburarea depresivă majoră este o afecțiune comună, cronică, recurentă și debilitantă, este adesea puțin diagnosticată, mai ales în adolescență; doar 50% dintre adolescenți sunt diagnosticați înainte de a ajunge la vârsta adultă. Motivul pentru care doar atât de puțini adolescenți cu depresie ajung să primească diagnosticul corect este acela că în multe dintre cazuri aceștia nu merg la un specialist – fie pentru că ei nu solicită ajutorul, fie pentru că părinții lor nu consideră că este nevoie și, astfel, nu solicită ajutorul unui specialist. O treime dintre adolescenții care se prezintă la medicul de familie prezintă o tulburare emoțională, iar 14% sunt diagnosticați cu depresie. Conform Asociației Americane de Psihiatrie, 2013 (citată de Cosman & Coman, 2018), prevalența tulburării depresive este estimată la 2% în rândul copiilor și la 6% în rândul adolescenților. Caracteristicile simptomatologiei depresive în copilărie și adolescență sunt: hiperactivitate, dificultăți școlare, comportamente de risc sau delicvență. La această vârstă durata medie a unui episod depresiv este 8-13 luni, iar la 90% din pacienți simptomele depresive dispar complet în maximum 2 ani. Însă până la 70% din copiii și adolescenții care au avut un episod depresiv vor repeta episodul în cel mult 5 ani. De asemenea, copiii și adolescenții care au trecut printr-un episod depresiv sunt mai predispuși și la alte tulburări psihiatrice cum sunt tulburările anxioase, fobiile, tulburările de comportament și tulburarea hiperkinetică.

Depresia și anxietatea sunt printre primele cinci cauze globale de îmbolnăvire în rândul copiilor și adolescenților, conform Organizației Mondiale a Sănătății. Suicidul reprezintă principala cauză de deces în rândul copiilor cu vârsta între 10–19 ani din țările cu venituri mici și mijlocii din Europa și a doua cauză principală în țările cu venituri mari. Studiul efectuat de OMS în anul 2016, în 28 de țări europene, arată că până la 10% dintre băieți și 14% dintre fete cu vârsta de 11 ani au raportat „că s-au simțit triști", în medie, mai mult de o dată pe săptămână în ultimele șase luni. Ponderea copiilor care declară că se simt triști crește destul de mult odată cu vârsta, iar diferențele de gen devin și mai accentuate – la vârsta de 15 ani această diferență este mai mare – 29% din fete și doar 13% din băieți.

Cele mai frecvente comorbidități includ deficitul de atenție/ tulburarea de hiperactivitate (ADHD), tulburări de anxietate, tulburări disruptive de comportament, tulburări privind consumul de substanțe, enurezis/encoprezis, tulburarea de anxietate de separare. La copii și adolescenți, poate apărea mai degrabă o dispoziție iritabilă sau capricioasă decât o dispoziție tristă sau abătută. Acest tablou clinic trebuie diferențiat de tiparul de iritabilitate al copilului atunci când este frustrat. Depresia la copii nu este ușor de diagnosticat, multe din caracteristicile comportamentale pot fi atribuite și altor situații întâlnite în rândul copiilor, cum ar fi *bullying*-ul sau părinții plecați la muncă în străinătate etc. Atunci când se formulează diagnosticul de depresie la copii și adolescenți, trebuie să se țină cont și de faptul că simptomele menționate pot avea alte cauze specifice, care trebuie urmărite. În termeni de specialitate, denumim acest proces de investigare a cauzelor simptomatologiei drept diagnostic diferențial. Simptomatologia depresiei la adolescenți poate cuprinde: **trăiri intense, frecvente și persistente de tristețe, singurătate, izolare, lipsă de speranță, diminuarea stimei de sine, exprimare neadecvată a furiei, reacții agresive, retragere socială, neliniște, apatie, comportamente deviante (fugă de acasă, consumul de substanțe, debut precoce al vieții sexuale, promiscuitate), dificultăți legate de somn, alimentație, simptome somatice și probleme psihosomatice**.

Cum putem să îi ajutăm?

În primul rând este important să recunoaștem simptomele depresiei la adolescenți: tristețe pe o perioadă mai mare de două săptămâni, pierderea interesului pentru activități care altă dată li se păreau plăcute, stil vestimentar neîngrijit, igienă precară, însingurare, lipsa capacității de concentrare, pierderea sau creșterea apetitului alimentar, modificări ale greutății. Chiar dacă nu toate aceste simptome pot fi observate în clasă, aveți acces măcar la o parte dintre semnele pe care adolescenții aflați în depresie le arată.

Atunci când regăsiți această simptomatologie ce poate fi cauzată de depresie, primul pas pe care îl puteți face este să îi acordați ceva mai multă atenție adolescentului, să îl faceți conștient de faptul că sunteți atenți la nevoile lui. Nu este nevoie să îl întrebați lucruri precum „De ce ești trist?”, „Ce se întâmplă cu tine?”. Întrebări mai potrivite în această situație ar fi: „Cu ce te pot ajuta?”, „Observ că ești trist/ă, este ceva ce aș putea face pentru tine?”. Adolescenții au nevoie să fie văzuți, să le fie recunoscute și validate emoțiile.

Adolescenții își pun bariere emoționale față de adulți tocmai din cauza faptului că simt că nu sunt înțeleși și ascultați și, atunci, încearcă să facă față singuri situațiilor dificile prin care trec. Pentru liceeni, adolescența pare un carusel de situații dificile, mai ales pentru că toate situațiile care apar sunt noi pentru ei. Un adolescent resimte emoțiile mult mai puternic pentru că încă nu le poate controla pe deplin și nici nu le înțelege. Noi putem, în schimb, să le normalizăm emoțiile, să le spunem că nu este nimic greșit să se simtă uneori triști, furioși, neputincioși. Putem face acest lucru explicându-le ce sunt emoțiile, de exemplu.

Activitate 1

Ce sunt emoțiile și cum le putem gestiona într-un mod sănătos?

Timp activitate: 50 min
Materiale : Tablă/ Flipchart
Cretă/ Carioacă

Obiective:

- Cunoașterea emoțiilor
- Recunoașterea emoțiilor proprii și ale celorlalți
- Înțelegerea emoțiilor și modificările comportamentale
- Normalizarea emoțiilor
- Identificarea gândurilor care însoțesc emoțiile
- Încurajarea discuțiilor în plen și a exprimării libere

Emoțiile sunt stări psihologice complexe care sunt simțite ca schimbări fizice și fiziologice și care ne influențează gândirea și comportamentul. Acestea au scopuri foarte importante. Ele ne ajută să ne mobilizăm și să acționăm, să luăm decizii, să evităm pericolele, să supraviețuim și să îi înțelegem pe ceilalți.

Pașii activității:

1. Scrieți pe tablă sau flipchart, la o distanță una de alta, emoțiile de bază, universal valabile pentru ființele umane: **fericire, tristețe, furie, teamă, surprindere și dezgust.**

2. Întrebați elevii pe care dintre aceste emoții le-au resimțit cel mai des în ultima perioadă? Pentru fiecare răspuns faceți un semn în dreptul emoției menționate și discutați cu ei despre rezultat.

3. Întrebați elevii cum își recunosc emoțiile atunci când le simt? Cum se manifestă fizic și fiziologic fiecare dintre acestea? Ajutați-i să își numească și recunoască emoțiile.*

*Spre exemplu, o stare de încordare, agitație interioară, neliniște, transpirație, puls crescut, respirație accelerată poate fi tradusă ca „teamă".

4. Întrebați elevii cum își modifică reacțiile comportamentale în funcție de emoția pe care o simt? Scrieți în dreptul fiecărei emoții răspunsurile elevilor și discutați despre acestea.

* De exemplu, pentru frică/teamă, există trei tipuri de reacții denumite în psihologie luptă, fugă sau îngheț. Când resimțim frică, fie luptăm (devenim poate agresivi, ripostăm), fie fugim (ne retragem, vrem să scăpăm de pericol), fie înghețăm (adică nu avem nicio reacție, ci pur și simplu rămânem blocați).

5. Pornind de la ce ați discutat deja, întrebați elevii cum recunosc la cei din jur că aceștia resimt o anumită emoție? Sunt anumite manifestări universale? Scrieți în dreptul fiecărei emoții răspunsurile elevilor și discutați despre acestea.

* Deși fiecare persoană este unică din punct de vedere psihologic, emoțiile se manifestă în plan fizic destul de asemănător, intensitatea unei emoții fiind dată de modul în care ne raportăm gândurile la aceasta.

6. Rugați elevii să își identifice gândurile care au însoțit emoția de la pasul 2 și discutați despre acestea.

* Acesta este cel mai important pas. După ce interpretăm corect reacțiile fizice și recunoaștem despre ce emoție este vorba, urmează să ne întrebăm la ce ne gândim în acele momente. De exemplu, atunci când identificăm teama, trebuie să fim atenți la ce ne spunem în mintea noastră – „nu sunt bun/ă de nimic", „o să pierd", „o să mă fac de râs", „o să pățesc ceva rău".

7. Rugați elevii să caute și să identifice sursa/sursele emoției lor (de la pasul 2 sau 5) și discutați despre acestea.*

* Este foarte important să ne găsim sursa emoțiilor, chiar dacă la prima vedere poate părea simplu. Spre exemplu, „mi-e frică pentru că m-a speriat x". Dacă privim puțin mai în profunzime, vom descoperi că motivul fricii este altul și este mult mai personal. În cazul fricii, de cele mai multe ori ne formăm încă de mici anumite *pattern*-uri pe care le vedem ca amenințătoare. De exemplu, dacă am fost cândva criticați în public pentru ceva ce am spus, este posibil să resimțim frica de a vorbi în public și la mulți ani după respectivul eveniment. Sursa fricii nu este în acest caz vorbitul în public, ci faptul că nu vrem să ne facem de râs. Cu puțin exercițiu și răbdare, putem descoperi sursele reale ale emoțiilor noastre.

8. Sfat pentru elevi: Acționați după ce analizați în ce măsură emoțiile influențează comportamentul vostru! De exemplu, în cazul fricii trebuie să analizăm obiectiv dacă pericolul este real sau este amplificat în gândurile noastre pe baza emoțiilor.

2. Relația cu sinele

Un studiu (Paladi, 2016) a arătat că există o relație între încrederea în sine și anxietate la adolescenți, și anume: cu cât este mai înalt nivelul încrederii în sine la adolescenți, cu atât este mai scăzut nivelul anxietății.

Adolescenții cu un nivel înalt al încrederii în sine manifestă și un nivel înalt de responsabilitate spre deosebire de cei cu un nivel înalt de anxietate. Lipsa încrederii în sine și anxietatea stau frecvent la baza multor dificultăți psihologice, având un impact negativ asupra dezvoltării armonioase a adolescenților, de aceea sunt necesare programe de intervenție în scopul sporirii încrederii în sine, a responsabilității și diminuării factorului anxietate. Noțiunea de *încredere în sine* este o formațiune psihică, alături de *autoapreciere, imaginea de sine* și *stima de sine*. Acestea se află într-o relație de interdependență. În funcție de nivelul la care ne autoapreciem, de imaginea de sine pe care o avem (pozitivă sau negativă) și de nivelul stimei de sine (crescut sau scăzut) prezentăm un grad mai mare sau mai mic de încredere în sine.

Caracteristica esențială a unei persoane neîncrezătoare în sine constă în faptul că în activitatea socială evită manifestările personale. Orice formă de prezentare a propriilor idei, păreri, realizări, dorințe și necesități este foarte neplăcută sau imposibil de realizat pentru această persoană din cauză că nu are formate abilitățile necesare sau nu au sens, conform sistemului propriu de valori și interese.

De ce sunt adolescenții nesiguri?

În jurul acestei vârste, în viața adolescenților apar numeroase schimbări: trecerea de la școala generală la liceu, schimbări de natură fizică și psihologică, grupuri sociale noi, activități noi. Totul pentru ei este diferit și procesul de adaptare se face treptat, fiecare având propriul ritm în care primește schimbarea în viața lui. Din punct de vedere neuronal, în adolescență apar schimbări importante, iar una dintre acestea este faptul că este perioada când se pierd până la 50% dintre conexiunile sinaptice, adică legăturile dintre neuroni. Sinapsele utilizate (exersate) în continuare „supraviețuiesc, pe când cele neutilizate, dispar. De aceea, în adolescență este foarte importantă diversitatea activităților și acumularea de informații din cât mai multe arii, tocmai pentru a fi păstrate cât mai multe conexiuni sinaptice. O altă diferență care apare la adolescenți în ceea ce privește neurologia, este faptul că în cazul acestora, în unele situații, se activează o anumită zonă a creierului în timp ce la adulți se activează o altă zonă. Descoperirile neuroimagistice au arătat că, în momentul în care adolescenților le este arătată o fotografie cu o față umană neutră, în creier li se activează o parte majoră a regiunii limbice, **amigdala (centrul emoțional)**. În schimb, când adulții privesc aceeași fotografie, li se activează doar **cortexul prefrontal**, care este **sediul rațiunii**. Funcțiile cognitive și comportamentale pe care le îndeplinește cortexul prefrontal sunt: **organizarea sarcinilor multiple, inhibarea impulsurilor, autocontrolul, empatia față de ceilalți, stabilirea unor obiective, planificarea, ajustarea comportamentului în funcție de schimbările contextuale**. Adolescenții, fiind în perioada în care încă nu utilizează această parte a creierului, se comportă opus acestor caracteristici enumerate. Amigdala, cea care preia controlul în adolescență, se găsește în sistemul limbic alături de hipocamp. Acolo este centrul emoțional al creierului și el este responsabil de reacțiile și impulsurile înnăscute (*luptă* sau *fugi*), dar și de emoțiile puternice cum sunt *furia* sau *frica*. Gândind emoțional, adolescenții au tendința de a interpreta greșit trăirile și reacțiile celor din jur, mai ales a celor ce țin de agresivitate și furie, astfel că la rândul lor au reacții exagerate, neputând să le raționalizeze. Pe plan intern, aceste schimbări îi destabilizează pe tineri. Îi fac să se întrebe dacă sunt destul de buni, destul de capabili să facă față mediului extern tot mai provocator pentru ei. De aici apar și dife-rențele. Unii tineri fac față mai bine situațiilor noi la care sunt expuși, alții au nevoie de mai mult timp și suport pentru a se adapta. Desigur că, înainte să treacă prin schimbările mediului social, adolescenții noștri au fost expuși unui anumit tip de mediu familial.

Acest mediu, influențează de asemenea toate reacțiile lor emoționale de mai târziu. Noi nu putem schimba ceea ce ei au deja în „bagajul emoțional”, dar putem să îi sprijinim în adaptarea la schimbările din prezent.

Trecerea de la gimnaziu la liceu

Ce se întâmplă?

Această trecere aduce cu sine o mulțime de noutăți în viața adolescenților. În școala generală aceștia au fost obișnuiți cu un alt stil de a învăța, cu un alt nivel de acumulare de cunoștințe. Dacă în gimnaziu învățarea încă se mai poate face și prin joc, în liceu sunt destul de rare contextele în care aceștia se mai pot „juca”. Pe lângă acest aspect, intervine și schimbarea mediului fizic: altă clădire, alte clase, alt traseu până la școală. Este normal să fie necesar un timp de acomodare cu mediul nou ce îi înconjoară. Apoi, schimbările sociale: alți colegi, alți profesori, alt sistem intern de reguli al unității de învățământ. Toate aceste schimbări sunt suprapuse pe o bază neuronală aflată și ea în plin proces de dezvoltare, adolescenții fiind coordonați de emoții puternice cauzate de amigdala care se află în control și despre care am discutat mai sus. Ei simt că nu se regăsesc nicăieri – copii nu mai sunt, dar nici adulți n-au devenit –, iar componenta neurologică specifică adolescenței face ca emoțiile lor să fie percepute ca intense și profunde, astfel, procesul lor de adaptare fiind unul resimțit ca epuizant. De multe ori, **tinerii nu simt că au suficient timp pentru partea de adaptare, deoarece trecerea vine prea brusc și sunt cuprinși direct de temerile că poate nu sunt ei destul de buni pentru a face față**.

Cei cu un fond emoțional deja instabil, provenit din mediul familial sau din alte potențiale cauze, ajung mai repede să se izoleze, din teama că schimbările îi vor copleși, că nu se vor ridica la așteptările celor din jur.

Cum putem să îi ajutăm?

Zi de zi vă oferiți priceperea și cunoștințele pentru a le fi alături printre aceste schimbări. Puteți fi cei de la care învață, modelele pe care vor dori să le urmeze mai târziu în viață sau motivul pen-tru care aleg un domeniu de activitate sau altul ca fiind preferatul lor. Nu trebuie să le fiți neapărat diriginte ca să îi ajutați să se adapteze. Fiecare profesor, la fiecare materie, are rolul său în acest proces. Fiecare profesor observă ce elevi sunt mai retrași în timpul orelor, ce elevi sunt triști, ce elevi sunt temători atunci când le este adresată o întrebare. Sunteți printre primii care pot identifica problemele emoționale ale adolescenților, care pot vedea cum este relația acestora cu sinele și care este nivelul stimei de sine.

Indiferent de performanțele școlare, elevii au nevoie să primească aprecieri. Fie că ne referim la o vorbă bună, spusă când greșesc, fie la o laudă, spusă când fac progrese, validările vor ajuta la creșterea stimei de sine și implicit la dezvoltarea încrederii în forțele proprii. Pentru a stimula independența elevilor, recomandăm cât mai mult **temele mai puțin convenționale**, în care să fie necesar ca elevii să caute singuri anumite informații pentru realizarea acestora. În felul acesta, le întărim ideea că se pot descurca, faptul că sunt capabili să găsească singuri soluții. De asemenea, un aspect foarte important este acela de **a încuraja elevii să își exprime propriile opinii**, fără să le fie teamă că răspunsurile lor nu sunt dintre cele „corecte” sau „acceptate”. Dezbaterile libere pe diferite subiecte alese din programa școlară, pot stimula încrederea în sine a elevilor, doar prin simplul fapt că li se cere și lor părerea. Veniți în ajutorul lor cu informația corectă, dar înainte de asta, oferiți-le șansa să își expună punctul de vedere.

Influențele mediului social în ceea ce privește relația cu sine

Ce se întâmplă?

După ce trec de perioada de adaptare în noua formă de învățământ, fiecare elev are deja un nou grup social din care face parte. Aceștia împărtășesc aceleași valori și au aceleași pasiuni, iar dacă nu au, preiau unii de la ceilalți din valori și pasiuni. Adolescenții își neagă de multe ori propriile credințe, doar din dorința apartenenței la un grup social care din punctul lor de vedere este cel mai potrivit pentru ei. Astfel, deși știm că fiecare om este diferit, la adolescenți observăm că există doar grupuri diferite, cu membri care prezintă caracteristici uniforme, identice. Fiecare elev alege grupul care i se pare cel mai potrivit, iar apoi, toți membrii grupului se comportă la fel. Aici apare de cele mai multe ori problema identității. **Adolescenții simt că au identitatea grupului din care fac parte și nu își mai pun întrebări despre propria identitate**.

De asemenea, adolescenții secolului XXI sunt expuși la foarte mulți stimuli în comparație cu generațiile trecute de elevi. Aceștia primesc informații despre ei și interesele lor din foarte multe surse *online* și ajung să se simtă debusolați cu privire la care este adevăratul lor mediu social. Au grupuri de prieteni la școală, dar au și grupuri de prieteni virtuali, cunoscuți doar pe diverse platforme sociale sau forumuri. Este greu uneori pentru ei să mai facă diferența între cele două categorii. Mai ales în contextul în care pandemia de COVID-19 le-a mutat toate activitățile în mediul *online*, aceștia au folosit exclusiv acest canal pentru comunicare. În *online* totul se întâmplă mult mai alert, **numărul reacțiilor poate fi copleșitor, gratificarea sau disprețul din partea celorlalți fiind instantanee**. Ei pot discuta cu mai multe grupuri în același timp, pot primi foarte rapid multe aprecieri, dar și comentarii negative din partea prietenilor reali sau virtuali, pot căuta orice informație despre orice subiect și au acces la milioane de răspunsuri – bune sau nocive, corecte sau false. Toate aceste lucruri pot pune presiune pe adolescenți și pot crea un sol propice pentru anxietate și o încredere de sine scăzută.

Cu toate că *online*-ul are, desigur, și multe aspecte pozitive: comunicarea rapidă i-a făcut să își păstreze o parte din abilitățile sociale și a făcut posibilă continuarea studiilor, printre altele, există în acest mediu, însă, o serie de aspecte negative de care trebuie să ținem seamă: mediul online îți prezintă mirajul că poți să fii oricine vrei tu, oricum vrei tu, chiar și atunci când nu ești. În online pot fi curajoși, relaxați, prietenoși, deschiși chiar dacă în contextele sociale offline ei sunt cu totul altfel. Totodată, pericolul pe care îl prezintă acest mediu social online este și că îi stimulează pe adolescenți să caute foarte mult validarea externă, de suprafață, ei aflându-se tocmai în acea perioadă a vieții când, nefiind siguri pe capacitățile și puterile lor, au nevoie de confirmări externe. În mediul *online* aceste confirmări sau infirmări ale calităților lor vin instant și fără vreun filtru, care să le separe pe cele valoroase de cele care nu au însemnătate. **Adolescenții pot simți în online o falsă putere, o falsă încredere în sine dată de confirmările celorlalți sau din contră, se pot simți lipsiți de valoare atunci când sunt criticați**.

Cum putem să îi ajutăm?

Și aici aveți un rol important. Puteți stimula descoperirea unicității fiecărui elev. La ce este bun? Ce îi place să facă? Ce nu îi place să facă? De ce nu îi place? Elevii sunt în căutarea propriei identități. **Este important să îi încurajăm în găsirea propriului drum, independent de valorile grupului social din care fac parte, să le stimulăm creativitatea, să îi lăsăm să își exprime liber propriile opinii și chiar să îi felicităm când au curajul să o facă**. Este important să le validăm rezultatele pozitive de la școală, faptul că azi au fost mai buni decât ieri, pentru că în grupurile de prieteni, aceștia nu o fac între ei. Uneori nici acasă nu primesc laude, atunci când există un progres, de aceea singurii care pot schimba modul cum aceștia se raportează la domeniul educațitonal sunteți chiar dumneavoastră.

În adolescență se formează setul de valori personale după care viitorii adulți se vor ghida toată viața. Grupurile sociale au rolul lor și de multe ori aduc și unele aspecte pozitive, dar influența lor nu este întotdeauna suficientă, iar noi, adulții, putem să le insuflăm valori prin puterea exemplului. Adolescenții caută modele. Sunt la vârsta la care spun „vreau să fiu ca X”. Unele modele sunt atât de puternice în mintea lor încât, inconștient, aceștia își pot ghida întreaga viață încercând să devină ca X. Sunt mulți elevi care vă pot alege pe dumneavoastră drept model. Pe elevi îi pot interesa mai multe aspecte: cum le captați atenția, cum abordați diferite subiecte, cât de deschiși sunteți pentru a le putea înțelege nevoile. Nu componenta educațională cântărește cea mai mare pondere, ci componenta umană. Prin puterea exemplului, elevii vor dori să dobândească la rândul lor din valorile pozitive pe care le remarcă la profesorii lor.

Schimbările fizice și relația cu sinele

Ce se întâmplă?

În adolescență, schimbările hormonale aduc un dezechilibru emoțional, iar, de cele mai multe ori, **liceenii nu conștientizează că tocmai hormonii sunt cei care le amplifică orice emoție sau sentiment**. Mulți dintre aceștia nu primesc răspunsurile de care au nevoie în familie, așa că tot ce le rămâne este internetul. Sau nu. Aceste schimbări fizice și fiziologice afectează și imaginea de sine a adolescenților. Este nevoie de timp pentru ca ei să se obișnuiască în noul corp și cu noile nevoi pe care încep să le simtă. Ei se privesc în oglindă și nu se regăsesc. Îi privesc apoi pe ceilalți și se compară cu aceștia. Dar fiecare se dezvoltă diferit. Unii dintre adolescenți sunt stigmatizați pe baza trăsăturilor fizice: acnee, supraponderalitate, subponderalitate, probleme de vedere, vocea în schimbare. Acestea creează adevărate complexe. Pentru mulți dintre aceștia, schimbările fizice pot să producă traume pe care, mai apoi, le vor purta cu ei pe tot parcursul vieții. Sunt trăsături fizice pe care nu le pot schimba la ei, dar pe care încă nu au ajuns să și le accepte. Adolescenții observă foarte ușor diferențele între ei. Unele fete vor avea mai mulți admiratori pentru că au, spre exemplu, sânii mai dezvoltați, unii băieți vor fi mai plăcuți pentru că sunt mai înalți. Adolescenții se compară cu ceilalți pentru a face ierarhii, iar stima de sine crește sau scade în funcție de locul pe care aceștia și-l atribuie în aceste ierarhii.

Dezechilibrul hormonal specific adolescenței este responsabil de multe ori și de schimbările frecvente de dispoziție pe care le observăm la aceștia. Adolescenții pot trece într-o singură zi prin numeroase stări emoționale, iar acest lucru îi poate destabiliza. Ei nu înțeleg de ce la 10 minute după ce s-au simțit fericiți, ajung foarte ușor să se simtă triști sau furioși, și, tocmai pentru că simt că pierd controlul asupra propriei emotivități, răsfrâng un nivel mare de agresivitate în exterior. Noi, adulții, putem recunoaște astfel de comportamente și este bine de știut și că multe dintre acestea au la bază tocmai schimbările hormonale prin care trec adolescenții. Este important să le explicăm și lor despre ce se întâmplă în corpul lor și despre cum aceste stări emoționale de intensitate puternică nu vor fi permanente, ci se vor diminua în timp. Observăm de aici că o schimbare fizică, specifică vârstei elevilor dumneavoastră, poate cauza reacțiile emoționale pe care le descoperiți uneori în lucrul alături de ei sau de care poate v-au povestit uneori părinții lor. Noi le observăm din exterior, dar ei trebuie să facă față în fiecare zi cu zeci de emoții diferite, fiind în același timp expuși la numeroși stimuli externi. Spre exemplu, dacă în timpul unei ore o adolescentă va primi un mesaj de la prietenul ei spunându-i că au ceva de discutat, iar caruselul ei de emoții se va activa, cu siguranță că nivelul de concentrare va scădea considerabil până la finalul orei.

Cum putem să îi ajutăm?

Chiar dacă adolescenții nu sunt tot timpul deschiși să discute despre aceste subiecte, ce putem noi să facem este să le punem la dispoziție surse de informare corecte, de încredere, din care aceștia să își poată extrage singuri răspunsurile la întrebările pe care le au. De asemenea, la orele de dirigenție, se pot aborda subiecte legate de schimbările fizice care apar la vârsta lor pentru normalizarea acestora în rândul elevilor.

Principalele subiecte legate de schimbările fizice pe care le puteți aborda cu elevii sunt: diferențele fiziologice dintre fete și băieți la adolescență, educația sexuală, diversitatea din punct de vedere fizic.

Modul în care puteți aborda cu elevii dumneavoastră aceste subiecte ar trebui să fie cât mai relaxat și fără a pune presiune pe aceștia. Este normal să aveți rețineri și emoții când abordați aceste teme, dar ar trebui să aveți mereu în minte ideea că **adolescenții sunt deja familiarizați cu termenii și au nevoie să primească informații corecte și din surse de încredere, pentru o bună dezvoltare emoțională**. Atunci când doriți să abordați unul dintre subiectele enunțate mai sus, puteți porni dintr-un context științific (spre exemplu, le prezentați un articol de specialitate sau o lecție de anatomie). Acest punct de plecare are rolul de a sublinia câteva aspecte teoretice de la care să duceți apoi discuția mai departe. Nu este de dorit ca în timpul unor discuții despre diferențe fizice, diversitate să dați exemple dintre cei aflați în fața dumneavoastră, ci mai degrabă să discutați la modul general.

Activitate 2

Exemplu de discuție

Subiect: **educație sexuală, importanța prezervativului**

Timp activitate: 50 min

Obiective:

- conștientizarea importanței folosirii prezervativului
- creșterea conștientizării legate de bolile cu transmitere sexuală
- înțelegerea dezavantajelor unei sarcini nedorite (pentru ambii parteneri)
- încurajarea discuțiilor în plen și a exprimării libere

Pașii discuției:

1. Porniți mereu discuția de la un articol de specialitate de încredere. De exemplu: Bogdan Luchian, Lucia Costoiu, Adriana Constantin, C. Neagu, „Contracepția la adolescente – o provocare".

2. Din articolul pe care l-am dat exemplu se evidențiază ideea că „45,89% dintre tinere prezintă antecedente obstetricale (nașteri și avorturi) în momentul deciziei de a utiliza o metodă contraceptivă".

3. După ce le citiți elevilor această informație, îi puteți întreba cum li se pare acest procent. Este bine să păstrați discuția încă în direcția articolului de specialitate, pentru ca ei să conștientizeze importanța contracepției.

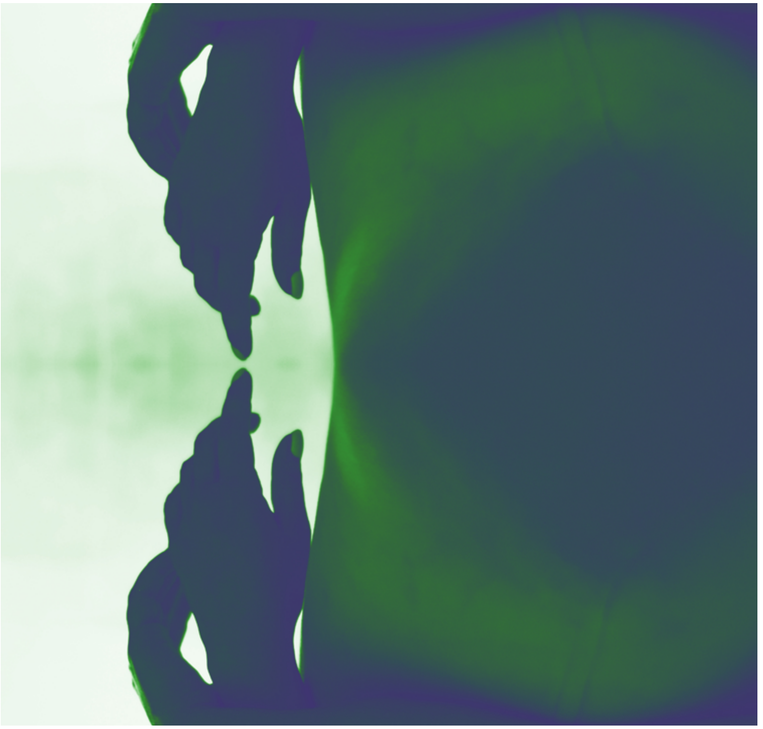
4. Puteți discuta despre dezavantajele unei sarcini nedorite în adolescență și despre bolile cu transmitere sexuală. Nu discutați despre cei prezenți, ci despre adolescenți în general. Puteți să le puneți întrebări: „Cum se pot proteja adolescenții de sarcini nedorite? Dar de bolile cu transmitere sexuală?".

5. Ajungeți împreună la concluzia că singurul care protejează de toate acestea este prezervativul. Nu îi întrebați detalii personale și nu îi rugați să își expună experiențele proprii, ci doar opiniile cu privire la subiect. Este important să le furnizați informații valide și relevante pentru ei.

Pandemia și relația cu sine a adolescenților

Ce se întâmplă?

Dincolo de toate aceste motive pentru care imaginea de sine a adolescenților se modifică, elevii dumneavoastră au mai avut de înfruntat o provocare: pandemia. Nimeni nu îi pregătise înainte pentru așa ceva, nici noi nu eram pregătiți. Pentru unii dintre ei chiar începutul adolescenței s-a suprapus cu pandemia. Pentru alții, aceasta a venit când erau poate deja adaptați în contextul adolescenței. Fără dubii, pentru toți a fost dificil. **Imaginea de sine se clădește în raport cu mediul înconjurător. Adolescenții aveau nevoie să se afle în contexte sociale pentru a se cunoaște și a ajunge să se înțeleagă pe sine**. În această lungă perioadă, tocmai contextele sociale fizice au fost cele care au lipsit cu desăvârșire din viețile lor. De mult timp deja, se discută despre cum tehnologia a schimbat radical tinerii acestei generații, dar acum, pe lângă timpul liber petrecut online, adolescenții au ajuns să facă totul online. Au fost afectate numeroase aspecte personale: adolescenții și-au pierdut din abilitățile sociale – sunt mai puțin dornici să comunice altfel decât în mediul virtual –, au apărut probleme din sfera afectivității – adolescenții nu știu să își recunoască și să își exprime emoțiile–, educația fizică și sportul aproape că au dispărut pentru ei, motivația pentru a învăța a scăzut, iar satisfacția personală nu este nici pe departe la fel ca a elevilor care nu au trecut prin așa ceva în timpul anilor de școală.



Cum putem să îi ajutăm?

Am trecut deja de perioada în care le spuneam că este mai bine pentru siguranța lor ca orele de la școală să se desfășoare online. Au înțeles, au acceptat și s-au acomodat cu acest sistem. Acum a venit momentul să le explicăm și efectele pe care o are școala online în viețile lor, să le spunem că ceea ce simt este normal, că au dreptul să fie supărați, revoltați. **Elevii trebuie încurajați să discute despre tot ceea ce simt. Trebuie ascultați și trebuie să le fie validate emoțiile**. Acolo unde credeți că este necesar, recomandați consilierea școlară și psihoterapia. În același timp, putem considera că toți elevii care au trecut prin pandemie au nevoie de dezvoltare personală pentru a suplini din experiențele pe care nu au avut ocazia să le trăiască în școală. **Este necesar ca și în mediul online, dar și când se va reveni în unitățile de învățământ să acordați atenție afectivității elevilor dumneavoastră**. Daca remarcați stări de tristețe, lipsa de motivație, tendințe agresive, stări de panică sau orice alte semne care vă atrag atenția, vă recomandăm să abordați subiectul cu respectivul elev sau chiar cu părinții acestuia în mod discret și într-un cadru privat.

Nu uitați că ceea ce din exterior poate părea a fi doar o zi mai proastă de-a elevului dumneavoastră, pentru el poate reprezenta cea mai grea zi a lui. O simplă întrebare: „Ești bine?”, „Cum te simți astăzi?” sau „Te pot ajuta cu ceva?” poate avea un impact pozitiv asupra sa. Acești elevi vor să fie văzuți, remarcați și înțeleși, iar mediul *online* le-a făcut această nevoie din ce în ce mai greu de satisfăcut.

3. *Relația cu ceilalți*

În ceea ce privește modul în care adolescenții relaționează cu ceilalți, putem să identificăm anumite diferențe în funcție de contextul social în care aceștia se află.

Relațiile cu grupul de prieteni

Ce se întâmplă?

În perioada adolescenței, grupul de prieteni este cel mai important pentru ei. Valoarea unui adolescent este măsurată de acesta în numărul de interacțiuni sociale pe care le are cu grupul său. Cei care au un grup numeros și multe activități desfășurate în gașca de prieteni sunt văzuți ca valoroși, populari, iar cei care sunt singuratici și nu fac parte dintr-un grup, sunt văzuți ca neintegrați, mai puțin importanți.

După cum am menționat și anterior, pentru adolescenți și pentru imaginea lor de sine este foarte importantă validarea externă, iar în cele ce urmează vom detalia de ce este atât de importantă aceasta din partea grupului de prieteni. Adolescenții tind să preia din trăsăturile grupului din care doresc să facă parte. Modul în care ei fac alegerea grupului ține de popularitatea acestuia, de cât de bine este văzut respectivul grup de către cei din jur și ține mai puțin de valorile morale pe care le promovează grupul. Agresivitatea adolescenților față de colegii lor poate fi remarcată ușor și de la catedră. Veți observa cum atunci când un adolescent neintegrat în clasă va încerca să își exprime opinia, va deveni brusc ținta glumelor și chiar a răutăților celorlalți. Adolescenții vor să „câștige” admirația celor din categoria lor de vârstă pentru a se simți integrați, uneori pentru a dobândi postura de lider al grupului social, pentru a deține controlul. Agresivitatea în adolescență apare ca un instinct de a-și demonstra valoarea personală, rădăcina fiind tot în cadrul imaginii de sine a adolescenților. În această perioadă a vieții, aceștia simt nevoia să le fie validate comportamentele și aptitudinile de către cei din jur. Atunci când nu se simt stăpâni pe o situație, când nu o pot controla, când simt că nu sunt „cei mai buni”, adolescenții au tendința să răspundă cu agresivitate pentru a recăpăta controlul. Principiul

este același ca cel la copii mici care, atunci când vor să obțină ceva, plâng deoarece sunt neputincioși și nu se descurcă singuri: nu știu să mă exprim, nu știu să cer altfel ceea ce îmi doresc, așa că simt nevoia să țip, să lovesc, pentru a demonstra că sunt valoros, contez, sunt auzit. Cei ce au o încredere în sine scăzută, cei care nu se simt valoroși și cred că nu sunt apreciați, vor încerca să capete atenția celor din jur făcând toate acele lucruri care știu că i-ar face pe aceștia să îi ia în serios și astfel, agresivitatea este pentru ei prima opțiune pentru că este mereu ușor de accesat.

Chiar înainte de contextul pandemic, această agresivitate se mutase din ce în ce mai mult și în mediul online (*cyberbullying*). Acum, cu atât mai mult, *online*-ul a acaparat aproape toate interacțiunile sociale ale adolescenților, iar agresivitatea și-a găsit solul propice în această lume virtuală. Există numeroase moduri în care adolescenții au parte de hărțuire și agresiuni în mediul virtual: fie că sunt marginalizați sau excluși din grupurile *online*, fie că li se trimit comentarii răutăcioase și amenințări, fie că le sunt furate conturile de socializare sau conturile pe platforme cu jocuri online, aceste acțiuni au efecte foarte grave în plan psihologic pentru adolescenți. Nu puține sunt cazurile, și probabil că ați auzit de cel puțin unul dintre acestea, când adolescenții sunt șantajați în mediul online prin amenințarea că vor fi „făcuți de râs" cu poze, conversații sau filmulețe ce urmează a fi făcute pu-blice. Adolescenții puși într-o astfel de situație trec printr-o adevărată dramă, iar urmările lăsate de astfel de evenimente sunt cu greu procesate și depășite de aceștia. După o astfel de întâmplare, emoția resimțită de adolescenți este **rușinea, un sentiment foarte dificil și care lasă urme emoționale de lungă durată, iar consecințele se răsfrâng tot asupra încrederii și a stimei de sine**. Aceștia simt că și-au pierdut valoarea personală, că sunt judecați de cei din jur, că nimeni și nimic nu le mai poate schimba imaginea pe care o au ceilalți despre ei. În aceste cazuri, de cele mai multe ori este nevoie de intervenția unui psiholog care să lucreze alături de respectivul adolescent în scopul acceptării de sine și a autoaprecierii.

Deși există forme legale de rezolvare a unor astfel de situații, rare sunt cazurile în care adolescenții apelează la ajutorul unui adult.

Cum putem să îi ajutăm?

Ce putem să facem noi adulții pentru a scădea rata agresivității în rândul adolescenților, mai ales acum când nu o mai vedem în mod direct, fizic, ea manifestându-se în mediul *online*? Există câteva resurse pe care le putem folosi ca să îi ajutăm. Spre exemplu, este important să le menționăm drepturile și legile actuale care sunt de partea lor în lupta împotriva *bullying*-ului, chiar și a celui din mediul virtual. De asemenea, este de datoria noastră, a adulților, să îi învățăm să gestioneze conflictele. Cum? În primul rând prin puterea exemplului. Adolescenții sunt la vârsta la care încep să dezvolte admirații sau antipatii pentru adulții din jurul lor, pe baza comportamentelor pe care le văd la aceștia. Ca să ajungă să admire la noi un bun management al conflictelor, aceștia trebuie să vadă cum ne comportăm noi atunci când avem o părere în contradicție cu părerea altcuiva.

Reguli de management al conflictelor pe care trebuie să le cunoască atât adulții, cât și adolescenții sunt:

- Nu atacăm persoana care are o părere diferită de a noastră;
- Discutăm despre punctele de vedere pe care le avem, nu despre cine are sau nu dreptate;
- Comunicăm în mod asertiv – folosim un ton neutru când ne susținem punctul de vedere, folosim în exprimare persoana I, sg. (de exemplu, „mi-ar plăcea să” în loc de „trebuie să”), acceptăm *feedback*-ul;
- Întotdeauna când apare un conflict, ne întrebăm dacă ne ajută cu ceva efortul pe care îl depunem în a îi demonstra interlocutorului că avem dreptate.

Un alt mod prin care puteți să îi ajutați pe adolescenți în ceea ce privește descoperirea unui mod sănătos de relaționare cu prietenii lor este să discutați cu aceștia despre prietenie și despre valorile pe care le au prietenii. Posibile teme de discuție pentru relaționarea dintre adolescenți sunt:

- Valorile prieteniei;
- Prietenie sănătoasă vs. Prietenie toxică;
- Diferențe dintre identitatea personală și identitatea de grup;
- Gestionarea conflictelor;
- Cum ne menținem relațiile de prietenie în mediul online?

Relațiile cu familia

Ce se întâmplă?

În adolescență, familia este lăsată în plan secund. Brusc, părerea părinților devine neimportantă în comparație cu cea a grupului social al adolescenților. Aceștia consideră modul de viață al părinților „învechit", „depășit", iar fiecare regulă stabilită de aceștia este văzută ca o îngrădire a libertății. Părinții au și ei de învățat un nou stil de relaționare: cel de colaborare. Adolescenții vor ca puterea de decizie să le aparțină, să se simtă stăpâni pe propria viață. Desigur că aceș-tia nu pot primi libertatea deplină pe care și-o doresc, dar părinții vor învăța ușor, ușor că deciziile nu mai pot fi impuse, ci ar fi de preferat să se discute împreună cu adolescenții. Pandemia a schimbat și di-namica vieții de familie. Mulți dintre părinți au lucrat de acasă, iar astfel, locuința a devenit și biroul de la job și școală pen-tru copii și loc de făcut mâncare și loc de relaxare, iar lista poate continua. Părinții sunt epuizați, adolescenții sunt plictisiți, iar relațiile dintre aceștia devin, chiar și în familiile cu o bună comunicare, tot mai tensionate.

Cum putem să îi ajutăm?

În primul rând, în relațiile cu familia elevilor este nevoie să încercați să fiți imparțiali. Elevii nu vor fi fericiți să știe că sunteți „în tabăra" părinților, iar părinții nu vă vor lua în serios dacă vă poziționați „în tabăra" copiilor lor. De asemenea, este importantă comunicarea cu părinții acestora și părerea dumneavoastră despre elevi, atât în ceea ce privește performanțele lor școlare, dar și în ceea ce privește eventualele comportamente disfuncționale pe care le observați la aceștia (cum ar fi, simptome ale depresiei sau anxietății și comportamente agresive extreme). Părinții vor să știe, dar în același timp, de multe ori nu sunt pregătiți să primească aceste *feedback*-uri. De aceea, nu ajută să le reproșăm, ci să îi încurajăm să îmbunătățească anumite aspecte în relația cu copilul lor. Comentariul dumneavoastră legat de elevi ar trebui să cuprindă atât aspecte pozitive, cât și problematica pe care o întâmpinați cu privire la respectivul elev.

Familia este mediul pe care dumneavoastră, cadrele didactice, nu puteți să îl schimbați, dar prin buna comunicare cu părinții, puteți să vă aduceți aportul în conștientizarea de către aceștia a nevoilor elevilor dumneavoastră cu privire la relațiile de acasă.

4. Relațiile romantice

Toți am trecut prin acest capitol, dar poate a trecut suficient de mult timp încât să nu ne mai amintim de el. Adolescenții descoperă emoții noi, sentimente și trăiri pe care și noi le-am simțit, dar ei abia ce le accesează pentru prima dată. Cu toate că nu ne întreabă despre ele, nu se simt înțeleși, noi putem, totuși, să le fim alături și în acest aspect al vieții lor.

În această etapă, adolescenții se descoperă din punct de vedere fizic, psihic și emoțional. Am discutat la început despre schimbările fizice care apar, iar acestea atrag după sine și schimbări emoționale și comportamentale. Identitatea sexuală este unul dintre aspectele care schimbă total lumea adolescenților. Apar întrebări, apar instincte, iar răspunsurile vin treptat și se modifică destul de des. Pentru cei mai mulți dintre elevi, adolescența vine la pachet și cu primul sentiment de îndrăgostire. Amalgamul de emoții îi destabilizează pe tineri, chiar dacă acestea au rolul lor bine definit în dezvoltarea adulților de mai târziu.

Ce este normal și ce nu este normal la vârsta lor? Cu siguranță v-a trecut măcar o dată prin minte această întrebare. Nu există o normalitate absolută. Este normal să își descopere corpul, atât pe al lor, cât și să fie curioși cu privire la corpul celorlalți. Este normal să simtă emoții, atracție față de cineva. Este normal să aibă întâlniri și să trăiască „povești". Este normal să se ferească să discute cu adulții despre intimitățile lor. Este normal să fie triști și să aibă dezamăgiri din cauza relațiilor romantice.

Ce nu este normal? Orice activitate ce nu este consimțită de unul dintre aceștia, fiind vorba de o formă de abuz. Spre exemplu, sexul nu este considerat anormal în adolescență, însă există comportamente anormale, unul dintre acestea fiind *hipersexualizarea* – când consideră că absolut orice gest pe care îl face o persoană de sex opus este pentru a face sex sau când singurul lucru pe care îl doresc este acela de a face sex și atât. Tendința aceasta apare pentru că nu li s-a vorbit despre sexualitate, motiv pentru care consideră că sexul este o provocare, ceva special care trebuie experimentat cât mai mult și în forme cât mai diverse pentru a se simți mândri și superiori altora. De aceea este bine să descopere că sexul este o activitate normală, practicată atât de ei cât și de adulți, implicați în relații romantice și care sunt **consimțite**

de ambii parteneri. Alte comportamente care sunt considerate anormale din sfera sexualității la adolescenți sunt: a spiona pe cineva în timp ce se dezbracă sau în timp ce se masturbează sau face sex, a-ți arăta organul genital în public, a fi de acord să simți umilință în timpul actului sexual, a răni, a umili sau a agresa pe cineva în timpul actului sexual, a avea obsesii față de obiecte sau chiar a deveni dependent de pornografie. **Din punct de vedere psihologic, abuzul are ca efect trauma**. Traumele sunt ca niște răni care, chiar dacă în timp nu mai dor, nu dispar, ci lasă urme ca niște cicatrici, care, atunci când le privim, ne reamintesc de modul în care le-am dobândit. În relațiile romantice ale adolescenților pot exista comportamente toxice care se pot traduce în forma abuzurilor fizice, dar și psihice.

Dacă din punct de vedere fizic, am dezbătut anterior că adolescenții pot avea comportamente sexuale anormale, din punct de vedere **psihic** discutăm despre alte **forme ale abuzului: șantajul, denigrarea, abuzul de putere și control, manipularea, umilirea, critica, devalorizarea. Adolescenții au nevoie să știe care sunt comportamentele abuzive într-o relație romantică, să le poată identifica și, cel mai important, să poată părăsi o astfel de relație**. Dumneavoastră le puteți propune ca temă de discuție abuzul, iar mai apoi să le detaliați cele două forme posibile ale acestuia, fizic și psihic, urmând să le exemplificați și să le discutați împreună pe fiecare. Motivul pentru care este important ca ele să fie prezentate din punct de vedere teoretic este acela că adolescenții au nevoie să conștientizeze că dacă se află într-una dintre aceste situații, comportamentul respectiv se încadrează în acest tipar și le poate cauza o traumă psihologică. Este important pentru adolescenți să înțeleagă gravitatea situației în care se află, pentru a putea să facă pasul de a pleca dintr-o astfel de relație.

Problematica relațiilor romantice din adolescență este una complexă și de multe ori cu implicații în viața de adult a elevilor, dar este o etapă prin care toți trec, într-o formă unică, prin prisma experiențelor pe care le trăiesc. Relațiile romantice ale adolescenților pot fi sănătoase, fericite și cu beneficii pe termen lung pentru dezvoltarea lor emoțională, dar în același timp, există și relații toxice care îi pot destabiliza pe termen la fel de lung și pot lăsa amprente pe care să le păstreze cu ei toată viața.

Emoțiile și trăirile adolescenților sunt reale. Ei nu se prefac și nu exagerează, tocmai de aceea avem datoria să îi luăm în serios atunci când ne solicită sprijinul.

Cum putem să îi ajutăm?

Chiar dacă reticența este mare cu privire la discuțiile despre relațiile romantice, putem să abordăm cu aceștia o serie de teme cu privire la relațiile romantice.

Educația sexuală este un subiect pe care nu avem de ce să îl evităm. Tinerii au acces la toate informațiile, deja cunosc mai multe decât am crede. Noi putem să le oferim în schimb, ceea ce *online*-ul nu face: putem să îi ajutăm să discearnă binele de rău, inofensivul față de pericol. Deși internetul le oferă posibilitatea să caute răspunsuri valide despre educația sexuală la întrebările pe care le au și există această parte pozitivă generată de accesul la informații, există de asemenea numeroase pericole *online* – hărțuire sexuală, transmiterea de conținut intim fără consimțământ etc. Adolescenții au nevoie să știe că nu sunt judecați atunci când afirmă sau recunosc că au întâlnit pericole online, ci din contra, că au susținerea adulților atât pe plan emoțional, cât și pe plan legal, dacă este nevoie. Este de responsabilitatea noastră, a adulților, să le vorbim despre aceste posibile pericole. Chiar dacă poate părea dificil, este important să le prezentăm care sunt granițele ce ar trebui să existe în mediul *online*. Ei tind să nu înțeleagă aceste granițe, deoarece fiind vorba de interacțiuni virtuale, au tendința de a le diminua importanța.

Un exercițiu util în acest sens ar putea fi unul din următoarele:

1. Imaginează-ți că o conversație din mediul *online* ar avea loc în *offline*. Ai mai spune sau ai mai face aceleași lucruri? Spre exemplu, dacă ai întâlni un necunoscut pe stradă, așa cum îi întâlnești în mediul online, crezi că ați discuta în aceeași manieră?

2. Imaginează-ți că internetul este ca o bibliotecă. Acolo găsim și cărți utile, dar și cărți cu un conținut irelevant, de o calitatea foarte slabă, ba chiar cu informații false.. Cum ne asigurăm că ceea ce noi alegem este corect, dacă oricine poate adăuga pe internet ce „cărți" dorește și noi nu procesăm informația critic? Aici le puteți sugera câteva surse credibile de informare din mediul online, le puteți sugera ca după ce citesc un text să caute și informații despre autorul textului și puteți să lucrați cu ei pentru dezvoltarea obiectivității.

Vedeți și materialul publicat despre *Fake news* la **luna.doc #7**:
Scurt ghid pentru o informare corectă.

De asemenea, puteți să discutați cu ei despre ce presupune o relație romantică specifică vârstei lor. Spre exemplu, **pe lângă sexualitatea despre care am stabilit că este normală și specifică vârstei, adolescenții ar trebui să găsească și alte valori în relațiile lor romantice: ajutor reciproc, susținere în dezvoltarea pe plan școlar și profesional din partea partenerului, grija pentru partener**. O altă temă de discuție poate fi cea a emoțiilor și sentimentelor, pentru a le normaliza trăirile. De multe ori, adolescenții confundă emoțiile, le dau un alt înțeles, iar noi le putem explica de ce simt ceea ce simt și cum să le gestioneze mai bine. Spre exemplu, dacă le explicăm adolescenților puțin din partea de dezvoltare neuronală specifică vârstei (că în creierul lor se activează mai frecvent amigdala, centrul emoțiilor) aceștia pot înțelege de ce uneori un mic gest făcut de partenerul lor îi face să sufere atât de tare. Faptul că vor ști puțin din explicația științifică nu va face ca intensitatea emoțiilor să scadă, dar aceștia vor înțelege astfel că toți trec prin aceleași stări, că sunt normale și specifice vârstei lor și că nu va fi mereu așa de complicat să își gestioneze sentimentele. Adolescenții au nevoie de intimitate, au nevoie să fie înțeleși și acceptați pentru că trec în mod constant prin numeroase schimbări, pentru că li se dă lumea peste cap de milioane de ori, fiind în plin proces de înțelegere a lumii exterioare, în timp ce abia li se formează lumea interioară. Dumneavoastră le sunteți alături pe parcursul întregului proces. Vă dați interesul să le oferiți atât dezvoltare pe plan școlar, intelectual, cât și suportul moral de care au nevoie. Ați ales să le fiți alături la început de drum, iar contribuția pe care o aveți zi după zi, se va reflecta în miile de adulți pe care îi vom întâlni peste ani.

Cu blândețe, cu spirit bun de observație și cu puțin curaj, veți reuși să le fiți în continuare modele, așa cum se întâmplă cu fiecare generație care vă trece pragul clasei, fie el chiar și un prag virtual al aplicațiilor *online* pe care deja v-ați obișnuit să îl treceți cu aceeași dedicare, zi după zi.