**Lecția 2: Înțelegerea și implicarea adolescenților**

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata:** 1 oră  
**Grup țintă:** Clasele 0-4

**Obiectivele lecției:**

1. Elevii vor înțelege ce schimbări apar în adolescență (fizice, emoționale și sociale).
2. Vor dezvolta empatie pentru colegii mai mari și vor înțelege importanța relațiilor pozitive.
3. Vor învăța modalități de a sprijini colegii sau frații adolescenți.

**Desfășurarea lecției**

**1. Introducere (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Bună ziua, dragii mei! Astăzi vom vorbi despre o perioadă specială din viața fiecăruia dintre noi: adolescența. Ați observat vreodată cum fratele, sora sau colegul vostru mai mare se schimbă? Ce credeți că se întâmplă când un copil începe să crească mare?”

(Așteptați răspunsuri, încurajați discuțiile și asigurați-vă că fiecare copil se simte ascultat.)

„Adolescența este perioada în care copiii încep să devină adulți. Corpul lor crește rapid, gândurile lor devin mai complexe și uneori se simt diferit, fără să știe exact de ce. Pentru a înțelege mai bine această etapă, vom citi povestea lui Andrei, un adolescent care trece prin aceste schimbări.”

**Prezentați povestea „Andrei în adolescență” (în format ilustrat):**



„Andrei are 12 ani și a observat că vocea lui sună diferit. Uneori vrea să stea doar cu prietenii, iar alteori se simte trist fără motiv. Deși părinții lui încearcă să-l ajute, Andrei simte că e greu să-i explice cum se simte. Totuși, el știe că aceste schimbări sunt normale.”

**2. Dezvoltarea lecției (30 minute)**

* **Schimbări fizice (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Când devenim adolescenți, corpul nostru începe să crească foarte repede. Ne putem înălța mai mult, vocea se schimbă, iar uneori ne putem simți obosiți. Este ca și cum corpul nostru se pregătește să devină mai puternic. Ați observat astfel de schimbări la colegii voștri mai mari?”  
(Așteptați răspunsuri, încurajând observațiile.)

* **Schimbări emoționale (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Pe lângă schimbările din corp, și emoțiile se schimbă. Uneori, adolescenții pot fi foarte fericiți, iar alteori pot fi triști sau furioși fără un motiv clar. Este important să știm că acest lucru este normal. Cum credeți că putem ajuta un adolescent să se simtă mai bine când este trist?”  
(Acceptați idei și oferiți exemple practice, cum ar fi: „Îl putem asculta” sau „Putem sta cu el până se simte mai bine.”)

* **Schimbări sociale (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Adolescenții încep să petreacă mai mult timp cu prietenii și să învețe să lucreze împreună. De asemenea, ei încep să aibă mai multe idei proprii și vor să fie ascultați și respectați. Este important să fim prieteni buni și să le arătăm că îi înțelegem.”

**3. Activitate practică (20 minute)**

**Joc de rol:**  
„Acum vom juca un joc de rol. Voi primiți un scenariu și veți arăta cum ați ajuta un prieten adolescent în acea situație.”

**Exemple de scenarii:**

1. Prietenul tău este trist pentru că nu a reușit să rezolve o problemă la școală. Cum îl ajuți?
2. Un coleg adolescent se simte singur. Ce poți face pentru a-l include în grupul tău de prieteni?
3. Fratele tău mai mare este supărat și nu vrea să vorbească. Cum îi arăți că ești acolo pentru el?

(Elevii lucrează în grupuri mici și prezintă scenariile în fața clasei. Profesorul oferă feedback pozitiv pentru fiecare grup.)

**4. Concluzie (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Astăzi am învățat că adolescenții trec prin multe schimbări, dar cu sprijinul celor din jur, ei se pot simți mai bine. Noi putem fi prieteni buni și colegi de nădejde prin lucruri simple, cum ar fi să ascultăm, să ajutăm sau să petrecem timp împreună. Cum credeți că putem fi prieteni mai buni pentru colegii noștri mai mari?”  
(Așteptați răspunsuri și încurajați discuția.)