**Fișă de lucru: Lecția 2 – Înțelegerea și implicarea adolescenților (Clasele 9-12)**

**Nume:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Clasa:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Reflectectǎ și răspunde:**

1. Care sunt cele mai mari provocări pe care le observi în adolescență, fie la tine, fie la colegii tăi?
2. Ce schimbări fizice și emoționale ai observat la tine sau la colegii tăi? Cum te-au influențat acestea?
3. Care crezi că este cel mai bun mod de a sprijini un prieten care trece printr-o perioadă dificilă?

**2. Analizează situațiile și propune soluții:**

1. **Situație:** Un coleg de clasă pare izolat și nu se implică în activitățile de grup. Ce poți face pentru a-l ajuta să se simtă inclus?
2. **Situație:** Prietenul tău este foarte stresat înainte de un examen important și îți spune că nu mai poate face față. Cum îl ajuți să își gestioneze stresul?
3. **Situație:** Un frate sau o soră mai mică vine la tine și îți spune că nu se înțelege cu părinții. Ce sfaturi i-ai oferi?

**3. Completează propozițiile:**

1. Adolescenții trec prin schimbări emoționale, cum ar fi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Prietenii sunt importanți în adolescență pentru că \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. Un mod prin care pot sprijini un coleg care trece printr-o perioadă grea este \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**4. Exercițiu creativ:**

**Scrie o scrisoare unui prieten care se simte pierdut sau neînțeles. Încurajează-l și oferă-i un sfat practic pentru a depăși situația:**

**5. Găsește obiceiurile sănătoase în relații:**

**Încercuiește comportamentele care arată sprijin și empatie în relațiile de prietenie:**

* Ascult un prieten când are nevoie să vorbească.
* Îi critic greșelile imediat, fără să îl ascult.
* Încerc să înțeleg ce simte un coleg.
* Evit să vorbesc cu cei care par supărați.
* Încurajez prietenii să își exprime emoțiile.
* Îi ignor pe cei care cer ajutor.

**6. Planifică o acțiune concretă:**

**Gândește-te la un prieten sau coleg care ar putea avea nevoie de sprijin. Ce ai putea face concret pentru a-l ajuta să se simtă mai bine? Scrie trei pași:**

**Instrucțiuni pentru profesori:**

* Fișa poate fi completată individual sau discutată în grupuri mici.
* După completare, organizați o discuție bazată pe răspunsurile elevilor pentru a încuraja empatia și găsirea de soluții practice.
* Expuneți scrisorile sau planurile elevilor (opțional, cu acordul lor) pentru a promova sprijinul reciproc.