**Lecția 2: Înțelegerea și implicarea adolescenților (clasele 9-12)**

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata:** 1 oră  
**Grup țintă:** Clasele 9-12

**Obiectivele lecției:**

1. Elevii vor înțelege schimbările fizice, emoționale și sociale caracteristice adolescenței.
2. Vor dezvolta empatie și înțelegere față de colegi și propria persoană în această etapă a vieții.
3. Vor identifica modalități practice de a oferi sprijin și de a construi relații pozitive.

**Materiale necesare:**

* Poveste sau exemplu real despre adolescență (fără imagini ilustrate, mai potrivit pentru nivelul de maturitate al elevilor).
* Fișe de lucru pentru reflecție și analiză.
* Cartoane și markere pentru activități de grup.

**Desfășurarea lecției**

**1. Introducere (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Bună ziua! Adolescența este o etapă prin care trecem cu toții, dar este adesea înțeleasă diferit de fiecare persoană. Aș vrea să începem cu o întrebare: Ce schimbări importante ați observat la voi sau la colegii voștri în această perioadă a vieții?”  
(Așteptați răspunsuri. Încurajați discuții deschise, oferind validare pentru orice observație, indiferent de complexitate.)

**Prezentați o poveste sau exemplu real:**  
„Andrei, un adolescent de 16 ani, a început să observe că are zile în care se simte extrem de motivat, iar altele în care nu găsește energie să facă nimic. Relațiile cu părinții au devenit tensionate, pentru că simte că aceștia nu îi înțeleg ideile și dorințele. Totuși, Andrei știe că schimbările prin care trece sunt normale și că face parte dintr-un proces de maturizare.”



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

**Schimbări fizice (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Adolescența este o perioadă în care corpul nostru suferă transformări rapide. Aceste schimbări, cum ar fi creșterea în înălțime, schimbarea vocii sau dezvoltarea musculară, sunt normale, dar pot aduce și provocări. De exemplu, unii se pot simți destul de confuzi. Ați avut astfel de experiențe sau observații?”  
(Așteptați răspunsuri. Ghidați discuția spre înțelegerea diversității ritmului de dezvoltare.)

**Schimbări emoționale (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Adolescența este adesea descrisă ca o „montagne russe” emoțională. Emoțiile devin mai intense, iar uneori ne este greu să le gestionăm. Este important să învățăm să ne exprimăm emoțiile și să le înțelegem pe ale celorlalți. Ce strategii credeți că ar putea ajuta un adolescent să-și controleze emoțiile?”

(Acceptați idei și introduceți tehnici precum: jurnalizarea, discuțiile cu prietenii, activități creative sau sportive.)

**Schimbări sociale (10 minute):**

**Profesorul:**  
„În adolescență, relațiile cu prietenii devin esențiale. Ne dorim să fim acceptați și înțeleși. Totuși, există momente în care ne putem simți excluși sau în conflict cu grupul nostru. Cum credeți că putem rezolva aceste situații și cum putem fi prieteni mai buni pentru cei din jur?”  
(Așteptați răspunsuri și subliniați importanța comunicării, empatiei și respectului.)

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

**Joc de rol:**  
**Profesorul:**  
„Vom lucra în grupuri mici și vom analiza câteva situații comune din viața unui adolescent. Fiecare grup va primi un scenariu și va propune soluții pentru a gestiona situația respectivă. După 10 minute, veți prezenta soluțiile găsite în fața clasei.”

**Exemple de scenarii:**

1. Un prieten este stresat din cauza presiunii academice și nu mai vorbește cu nimeni. Ce faceți?
2. O colegă este exclusă din activitățile de grup și pare tristă. Cum o puteți ajuta să se simtă mai bine?
3. Fratele vostru mai mic a avut o discuție tensionată cu părinții și pare supărat. Cum îl sprijiniți?

**După prezentări:**

* Profesorul oferă feedback pozitiv pentru soluțiile propuse.
* Evidențiați elementele comune ale soluțiilor: comunicare deschisă, empatie, sprijin necondiționat.

**4. Concluzie (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Astăzi am discutat despre transformările fizice, emoționale și sociale din adolescență și despre cum să gestionăm mai bine această perioadă. Ați propus idei excelente despre cum putem fi prieteni, colegi sau membri de familie mai buni. Reflectați asupra acestei întrebări: Ce ați putea face diferit pentru a vă sprijini mai bine colegii sau prietenii?”  
(Așteptați răspunsuri.)