**Fișă de lucru: Lecția 2 – Înțelegerea și implicarea adolescenților (clasele 5-8)**

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

**1. Reflectǎ și răspunde:**

1. Ce schimbări fizice sau emoționale ai observat la tine sau la colegii tăi în această etapă a vieții?
2. Ce crezi că simte un adolescent atunci când este exclus dintr-un grup?
3. Cum ai reacționa dacă un prieten ar refuza să vorbească despre ce îl supără?

**2. Analizează situațiile și găsește soluția corectă:**

**Alege soluția care arată empatie și sprijin pentru fiecare situație:**

1. Prietenul tău este trist pentru că a luat o notă mică la școală. Tu:
   * Îi spui că poate să învețe mai bine data viitoare.
   * Îi propui să studiați împreună pentru următorul test.
   * Îi spui că e vina lui pentru că nu s-a pregătit.
2. Un coleg se simte exclus din grupul vostru. Tu:
   * Îi inviți să participe la activitățile grupului.
   * Ignori situația, pentru că nu te privește direct.
   * Râzi de faptul că este singur.
3. Fratele tău adolescent este furios și tăcut. Tu:
   * Îl întrebi calm dacă vrea să vorbească mai târziu.
   * Îl lași să se liniștească și îi arăți că ești acolo pentru el.
   * Îi spui că ar trebui să fie mai sociabil.

**3. Completează propozițiile:**

1. Adolescenții pot trece prin schimbări precum \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Prietenii sunt importanți pentru adolescenți pentru că \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. Un mod prin care pot ajuta un coleg aflat într-o situație dificilă este \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**4. Exercițiu creativ:**

**Scrie un mesaj de încurajare pentru un coleg care se simte neînțeles sau singur:**

**5. Planifică o soluție:**

**Scrie trei pași pe care i-ai urma pentru a ajuta un coleg să se integreze mai bine în grupul vostru:**

**6. Dezbate:**

**Ce crezi că este mai important pentru un adolescent: să fie ascultat sau să primească sfaturi? Argumentează răspunsul tău în câteva propoziții:**

**Instrucțiuni pentru profesori:**

* După completarea fișei, organizați o discuție bazată pe răspunsurile elevilor.
* Încurajați dezbaterea la punctul 6 pentru a ajuta elevii să-și dezvolte empatia și gândirea critică.
* Expuneți mesajele de încurajare create de elevi într-un colț al clasei pentru inspirație.