**Lecția 2: Înțelegerea și implicarea adolescenților (clasele 5-8)**

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata:** 1 oră  
**Grup țintă:** Clasele 5-8

**Obiectivele lecției:**

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

**Materiale necesare:**

* Poveste ilustrată sau descrisă: „Andrei în adolescență.”
* Fișe de lucru pentru elevi.
* Cartoane și markere pentru activități creative.

**Desfășurarea lecției**

**1. Introducere (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Bună ziua, tuturor! Astăzi vom vorbi despre o perioadă prin care treceți sau veți trece cu toții: adolescența. Este o etapă interesantă, dar și plină de provocări. Întrebarea mea pentru voi este: Ce schimbări ați observat la colegii voștri sau la voi înșivă în această perioadă?”  
(Așteptați răspunsuri, încurajând discuțiile deschise. Lăudați răspunsurile pentru a construi încrederea.)

„Adolescența este etapa în care începem să devenim adulți. Corpul nostru se schimbă, emoțiile noastre devin mai puternice, iar relațiile cu ceilalți devin mai importante. Pentru a înțelege mai bine această etapă, vom citi povestea lui Andrei, un adolescent care trece prin aceste schimbări.”

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

* „Andrei are 13 ani și a observat că vocea lui se schimbă. Uneori, vrea să fie doar cu prietenii și să fie înțeles, dar alteori se simte trist fără motiv. Părinții lui încearcă să-l ajute, dar el nu știe cum să explice ce simte. Totuși, el știe că aceste schimbări sunt normale.”



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

**Schimbări fizice (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Adolescența este perioada în care corpul nostru începe să crească foarte repede. Vocea se schimbă, mușchii și oasele devin mai puternice, iar înălțimea poate crește rapid. Totodată, este posibil să simțim mai multă oboseală, deoarece corpul nostru lucrează intens. Ați observat astfel de schimbări la voi sau la cei din jur?”  
(Așteptați răspunsuri și încurajați observațiile elevilor.)

**Schimbări emoționale (10 minute):**

**Profesorul:**  
„Adolescența aduce și multe schimbări emoționale. Adolescenții pot fi foarte fericiți într-o zi și triști sau furioși în alta, fără să știe de ce. Aceste schimbări sunt normale și fac parte din dezvoltare. Cum credeți că putem ajuta un adolescent să se simtă mai bine atunci când are o zi grea?”  
(Acceptați idei și oferiți exemple practice: „Îl putem asculta”, „Putem oferi sprijin fără să judecăm”.)

**Schimbări sociale (10 minute):**

**Profesorul:**  
„În adolescență, prietenii devin foarte importanți. Adolescenții încep să petreacă mai mult timp cu prietenii lor și să aibă mai multe idei proprii. Ei vor să fie respectați și ascultați. Cum credeți că putem fi colegi și prieteni mai buni pentru adolescenți?”  
(Așteptați răspunsuri, subliniind importanța sprijinului reciproc și a respectului.)

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

**Joc de rol**

**Profesorul:**  
„Acum vom juca un joc de rol. Fiecare grup va primi un scenariu în care trebuie să arătați cum ați ajuta un prieten adolescent. Vom discuta apoi soluțiile voastre.”

**Exemple de scenarii:**

1. Prietenul tău este trist pentru că a primit o notă mică la școală. Cum îl încurajezi?
2. Un coleg de clasă se simte exclus. Cum l-ai putea include în grupul tău?
3. Fratele tău mai mare este supărat și tace. Cum îi arăți că ești acolo pentru el?

(Elevii lucrează în grupuri mici pentru a crea răspunsuri și le prezintă clasei. Profesorul oferă feedback pozitiv pentru fiecare echipă.)

**4. Concluzie (10 minute)**

**Profesorul:**  
„Astăzi am discutat despre schimbările fizice, emoționale și sociale din adolescență. Am învățat că, deși adolescența poate fi o perioadă dificilă, sprijinul celor din jur poate face o mare diferență. Fiecare dintre noi poate fi un prieten mai bun, ascultând, ajutând și respectând colegii și prietenii noștri.”

„Ce părere aveți? Cum ați putea aplica ce ați învățat azi în relațiile voastre de zi cu zi?”  
(Așteptați răspunsuri și încurajați discuția.)

„Felicitări tuturor pentru implicare! Adolescența este o etapă unică și plină de lecții. Cu sprijinul vostru, colegii sau prietenii voștri pot trece mai ușor prin ea.”