

**ASOCIAȚIA PĂRINȚILOR ȘI PROFESORILOR DIN COLEGIUL  
ECONOMIC "DIMITRIE CANTEMIR" SUCEAVA**

# Provocările adolescenței



– Numărul 2 / 2018 –

**COLECTIVUL DE REDACȚIE AL REVISTEI**

**COORDONATORI:** prof. Anca Paraschiva Iordache

prof. Melania Băbăscu

prof. Alexandra Reindl

**COLABORATOR – SECȚIUNEA ELEVI:** prof. Alina Delia Ciobîcă

**TEHNOREDACTARE:** prof. Alexandra Reindl

**ISSN 2601 - 0712**

# Revista "Provocările adolescenței"

numărul 2 / 2018

## CUPRINS

### **Secțiunea: Specialiști în domeniu**

<i>Adolescența: confuzie sau normalitate?</i> lector univ. dr. Monica Turturean, Facultatea de Științe ale Educației, Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava .....	3
<i>Ai grijă de coloana copilului tău</i> Kt. Cristina Cearcovschi, Clinica Sig –Tera .....	4
<i>Provocările adolescenței</i> psiholog Elena Maria Strachină, Cabinet Individual de Psihologie .....	5
<i>Adolescența</i> profesor psiholog Cristian Bagiu, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Suceava .....	8
<i>Presiunea grupului de prieteni, asertivitatea și anturajul nepotrivit</i> prof. psiholog Otilia Ramona Ivan Țugui, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Suceava .....	9
<i>Adolescența</i> prof. Liliana Răstoacă, Școala Postliceală Sanitară "Christiana" Suceava .....	10

### **Secțiunea: Cadre didactice**

<i>Despre adolescență...</i> Oana Sasu, Vicepreședinte, Asociației Părinților și Profesorilor din Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" ..	12
<i>Alcoolul - o provocare a adolescenților</i> profesor Anca Paraschiva Iordache, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava .....	12
<i>Dimensiuni cibernetice</i> profesor Melania Băbăscu, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava .....	14
<i>Adolescenții între ignoranță și îngrijorare</i> profesor Mărioara Cocuța Bejinariu, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava .....	18
<i>Educația sexuală și funcționarea organismului</i> profesor Angelica Turculeț, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava .....	19
<i>Perspective asupra dezvoltării personale a adolescenților</i> profesor Liliana Panaite, Colegiul Economic „Dimitrie Cantemir” Suceava .....	21
<i>Adolescența, între libertate și libertinaj</i> profesor Adina Curic, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir", Suceava .....	23
<i>Delincvența juvenilă în școală – o problemă a secolului XXI</i> profesor Daniela Elisabeta Negrea, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava .....	24
<i>Adolescența, o adevărată provocare atât pentru copii, cât și pentru părinți</i> profesor Maria Bursuc, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava .....	25
<i>Adolescența – o provocare pentru părinți</i> profesori Luminița Hagiu și Alina Șomîtcă, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava .....	27
<i>Bullyingul: Adolescenții și școala</i> profesor Paul Romașcu, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava .....	29
<i>Amprenta adulților în dezvoltarea personală a adolescenților</i> Rodica-Alina Atodiresei și Alina-Maria Iacoboia, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava .....	31
<i>Perioada adolescenței</i> profesor Adriana Busuioc, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava .....	34
<i>Tinerii și comunicarea</i> Profesor Reindl Alexandra, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava .....	35

## **Secțiunea: Elevi**

<i>Provocările adolescenței</i>	
Vameșu V. Monica Ionela, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a IX-a B .....	37
<i>Provocările adolescenței</i>	
Rusu V. Violeta Iuliana, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a IX-a B .....	37
<i>Frământările tinereții</i>	
Marula I. A. Ionuț Alexandru, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a X-a A .....	38
<i>Adolescența</i>	
Nichitean I. D. Vasile Elvis, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a XI-a E .....	38
<i>Eu și cu mine</i>	
Pascariu A. Alexandra Adriana, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a XI-a G .....	39
<i>Noi...</i>	
Tanasiciuc V. G. Laura, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a X-a F .....	39
<i>Tic și Tac</i>	
Ciobanu M. S. Cătălin Mihai, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a XI-a J .....	39
<i>Adolescentul gânditor</i>	
Panaite Oana Ilinca, Colegiul Național „Petru Rareș” Suceava, clasa a VI-a .....	40
<i>Adolescentul</i>	
Duman Raluca, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a IX-a A .....	40
<i>Provocările adolescenței</i>	
Caciur V. Monica, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a X-a F .....	41
<i>Provocările adolescenței</i>	
Prepeliță M. Valeria, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a X-a F .....	41
<i>Adolescența</i>	
Băieș A. Domnicuța Alesia, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a X-a F .....	43
<i>Provocările adolescenței</i>	
Matei C. Daria, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a XI-a C .....	43
<i>Adolescent Îndrăgostit!</i>	
Duman V. Romana, Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a IX-a A .....	44
<b>Secțiunea: Desenele elevilor</b>	
Grigoraș C. Nadia (clasa a XI-a C)	
Dascălu C. C. Cristiana Daniela (clasa a XI-a J) .....	45
Anton L. M. Sebastian Emanuel (clasa a XI-a G)	
Bondar G. Timotei (clasa a XI-a C) .....	46
Abramov I. Ion (clasa a IX-a B)	
Verhovețchii I. Vadim (clasa a X-a A) .....	47
Strugar Mădălina (absolventă)	
Scutăreanu D. V. Ioana Lavinia (clasa a XI-a H) .....	48

## SECȚIUNEA: SPECIALIȘTI ÎN DOMENIU

### ADOLESCENȚA: CONFUZIE SAU NORMALITATE?

lector univ. dr. Monica Turturean,

Facultatea de Științe ale Educației, Universitatea "Ștefan cel Mare" Suceava

Raportarea la adolescență ca la o perioadă de criză în existența umană a condus la studierea aprofundată a acesteia, atât de către psihologi, medici, cât și de către filosofi, sociologi, filologi etc.

J. J. Rousseau numește această etapă „vârsta rațiunii”, „revoluție furtunoasă”, „a doua naștere”; mai este numită și perioada moratoriumului, vârsta marilor iluzii, „vârsta ingrătă”, „vârsta marilor elanuri”, „vârsta dramei”, „vârsta crizelor”, „a anxietății”, „a nesiguranței”, „a insatisfacției”, „vârsta integrării sociale” etc.

Este perioada căutării propriei identități, a căutării de sine, a dorinței de afirmare prin opoziție față de autoritatea adultului, însoțită sau nu de conflicte și crize adaptative dramatice. E perioada în care încearcă să își construiască o identitate stabilă și să devină un adult matur, complet și productiv (Perkins, 2001).

Obiectivele pe care le urmărește adolescentul, în mod constant, vizează următoarele aspecte:

- ✓ dezvoltarea de relații sociale cu prietenii sau colegii covârșnici, bazate pe încredere și pe respect reciproc, încercând a nu fi superficiali în aceste relații;
- ✓ dezvoltarea rolului de bărbat sau de femeie;
- ✓ acceptarea modului în care arată;
- ✓ câștigarea independenței și a autonomiei în relația cu părinții;
- ✓ pregătirea pentru o relație de cuplu;
- ✓ pregătirea pentru viața profesională;
- ✓ formarea unui sistem de valori etice.

Existența adolescentului stă sub semnul unei întrebări extrem de importante pentru acesta: „Cine sunt eu?” care ascunde confuziile legate de rolurile interpersonale și sexuale pe care trebuie să le exerciteze cât mai bine. Din acest punct de vedere, încearcă permanent să caute modele de personalitate cu care să se identifice din nevoia de evoluție, de a ajunge „cineva”, pentru că ei trăiesc acut o difuzie a identității, dorindu-și foarte mult tocmai „sentimentul de a te simți acasă în propriul corp, sentimentul că știi încotro mergi, precum și certitudinea recunoașterii din partea celor care contează” (Erikson, 2015, p. 165).

Adolescentul își dorește să devină autonom și independent pentru a-și dovedi sie însuși că poate să își asume responsabilități, atât vizând dimensiunea academică, profesională a vieții sale, cât și dimensiunea socială căreia îi acordă o importanță deosebită.

Își dezvoltă un sistem de valori morale care să îl reprezinte și să îi permită să se integreze mai ușor în viața socială.

Formarea și dezvoltarea propriei identități implică experimentarea unor roluri diferite, opozante adeseori, aflate sub semnul moratoriumului, adică a „revoltei” împotriva a tot ceea ce înseamnă cerință autoritară, venită din partea adulților și a părinților, în mod deosebit. Erikson (2015, p. 139) întărește ideea că adolescentul, în general, gândește astfel despre sine însuși: „Nu sunt ceea ce mi-aș dori să fiu, nu sunt ceea ce voi fi, dar nici nu mai sunt ceea ce am fost”.

Legat de aspectul fizic, se constată o preocupare deosebită în această direcție, adolescenții petrecând multe ore în fața oglinzii deoarece sunt nemulțumiți de felul în care arată, deși corpul acestora este încă în schimbare, ceea ce conduce, adeseori, la formarea unor complexe de inferioritate. Ba, mai mult, își doresc să fie ca toți ceilalți, pentru a se putea integra relativ ușor în diverse grupuri dar, mai mult decât atât, vor să aibă stilul lor propriu, original, ceea ce conduce, adeseori la urmarea unor diete drastice de către fete și la consumul unor suplimente nutritivi pentru dezvoltarea masei musculare, de către băieți.

În încercarea de a fi atractivi din punct de vedere fizic, apelează la ținute extravagante, la tatuaje, diverse coafuri îndrăznețe, la piercing-uri, merg la diverse săli de sport pentru a-și modela corpul și pentru a câștiga masă musculară. Toate aceste încercări sunt animate de nevoia de a fi văzuți de către ceilalți ca fiind „cool”, dar, o altă explicație ar fi faptul că „adolescența este vârsta oglinzii, vârsta la care adolescentul caută să coincidă cu sine” (Golu, 1994, p. 159).

Ei acordă o importanță exagerată aspectului fizic, de aceea văd ca fiind o tragedie faptul că sunt scunzi, că sânii nu sunt prea mari, că trupul e un pic altfel decât și-ar dori aceștia, etc.

Într-o foarte mare măsură, încep să acorde o importanță și propriului profil moral, din dorința de a fi buni, de a fi plăcuți de către ceilalți și de a construi relații trainice cu prietenii, iubiiții etc. pentru că „...a acționa bine înseamnă pentru ei o ocazia de a se afirma, de a crește în proprii săi ochi. Această morală a Eu-lui este întotdeauna o morală ce se bazează pe dragostea față de bine” (Debesse, 1981, p. 94).

În această perioadă tulburătoare, adolescentul trăiește și complexe precum: complexul Oedip (la băieți), complexul Electra (la fete), complexul de abandon, complexul de culpabilitate, complexul de intruziune (atunci când apare un nou membru în familia acestuia), complexul de inferioritate (că nu sunt buni de nimic, că eșuează în tot ceea ce fac, că sunt învinși mereu, că sunt urâți, deloc inteligenți, că nu au nicio calitate), etc.

Într-adevăr, adolescența este, statistic vorbind, cea mai dificilă perioadă din viața unui om, dar, nu este înspăimântătoare, de nedepășit sau traumatizantă...conform lui Erikson, „...adolescența nu este o suferință, ci o criză normativă, adică o fază normală de creștere a conflictului ... Ceea ce la prima vedere poate să pară instalarea unei nevroze, este de fapt adesea doar o criză agravată care se va autodizolva la un moment dat, contribuind astfel la procesul de formare a identității” (1968, p. 22).

Erikson consideră că este aproape esențial pentru adolescent să treacă printr-o criză de identitate pentru a-și rezolva problema pe care o are, dar și pentru a ajunge la formarea unei identități adulte stabile.

În acest context, adulții ar trebui să țină cont de următoarele **sugestii** dacă vor să faciliteze depășirea crizei pe care o traversează adolescenții din dorința de a-și construi identitatea proprie:

- ✓ important e să îi înțelegem, abia apoi să ne facem noi înșine înțeleși;
- ✓ apropierea de ei, chiar dacă, într-o prima fază, ne vor respinge;
- ✓ negocierea în orice cu adolescentul;
- ✓ comunicarea indirectă poate fi mai eficientă decât cea directă;
- ✓ acceptarea (aproape) necondiționată a acestora;
- ✓ sugerarea adolescentului să experimenteze stări emoționale pozitive prin: teatru, călătorii, pictură, muzee, muzică clasică, concerte, operă, dansuri, etc.;
- ✓ adoptarea rolului de model pentru acesta, fie în calitate de părinte, fie în calitate de educator;
- ✓ apartenența la un grup este extrem de importantă în această perioadă, de aceea adulții (în special părinții) trebuie să permită adolescentului să își facă un grup de prieteni cu preocupări relative similar dar, în același timp, este important să cunoască și ei acest grup;

#### *Bibliografie:*

- Erikson, E. H. (1950), *Copilărie și societate*, Editura Trei, București  
Erikson, E. H. (1968), *Identity: Youth and crisis*, New York: W. W. Norton  
Debesse, M. (1981), *Etapele educației*, București: EDP  
Golu, P. (1994), *Psihologia copilului*, E.D.P., București, 1994  
Perkins, D. F. (2001), *Adolescence: Developmental Tasks*, FCS 2118. Gainesville, FL: University of Florida Extension

[https://krispsychology.files.wordpress.com/2011/03/psihologia-adolescentei-si-a-varstei-adulte\\_id.pdf](https://krispsychology.files.wordpress.com/2011/03/psihologia-adolescentei-si-a-varstei-adulte_id.pdf)

## AI GRIJĂ DE COLOANA COPILULUI TĂU

**Kt. Cristina Cearcovschi**  
**Clinica Sig –Tera**

Numărul copiilor care ne intră în clinică este din ce în ce mai mare de la un an la altul, majoritatea reprezentând afecțiuni la nivelul coloanei vertebrale. Motiv pentru care am dat startul unui program de reeducare posturală în școală, prin acest mod am putut constata mai exact neregulile legate de postură.

Statisticile din ultimii ani ne arată că 8 din 10 copii suferă de afecțiuni ale coloanei vertebrale în mare parte cauzate de posturile incorecte în bancă de ghiozdane cu greutate peste măsură.

Încă de la cele mai fragede vârste creșterea copilului trebuie să fie armonioasă, să fie una sănătoasă și în permanență monitorizată de către părinți.

Atunci când remarcați faptul că copilul dvs. nu stă corect cu umerii, că unul este mai sus sau mai jos, că prezintă deficiențe de vedere, că prezintă un abdomen mai proeminent sau chiar că nu calcă corect nu mai amânați vizita la un doctor specialist, cu cât se va interveni mai devreme cu atât rezultatele vor fi mult mai rapide și mult mai vizibile.

Scolioza, una dintre cele mai răspândite afecțiuni legate de postură, reprezintă o deviație a coloanei în plan sagital cu diverse tipologii, forme și evoluții. Scolioza ideopatică una dintre cele mai întâlnite forme de scolioză care nu are o cauză exactă cea mai plauzibilă cauză fiind cea genetică, această formă de scolioză poate progresa în timpul procesului de creștere a copilului dar stagnează la maturitate.

Intervenția kinetoterapeutică este una extrem de importantă în tratamentul acestei afecțiuni atunci când unghiul scoliotic nu depășește cca 30 de grade, exercițiile și tehnicile specifice aplicate în mod corect pot duce la o remediare completă a afecțiunii în cca 6 luni în funcție de fiecare caz în parte. Diagnosticul final al scoliozei este pus de către medicul ortoped pediatru în urma unui examen radiografic, acesta se va repeta după cca 6 luni pentru a observa evoluția copilului în urma intervenției kinetoterapeutice.

Cifoza sau \*cocoșa de smarphone\* este o altă afecțiune a noii generații, menținerea pentru un timp îndelungat a coloanei vertebrale într-un unghi mai mare de 60 de grade atunci când copiii stau aplecați în fața unui calculator, tabletă sau telefon și apoi încă câteva ore la școală toate acestea pot genera dureri la nivelul coloanei cervicale și toracale și apoi deformări la nivelul coloanei vertebrale.

#### **Reguli pentru o coloană sănătoasă și o creștere armonioasă**

- ✓ Corectarea poziției în bancă : spatele în sprijin pe spătarul scaunului, picioarele cu tălpile pe sol, mâinile pe bancă.
- ✓ Purtarea și greutatea ghiozdanului adecvată, ghiozdanul nu trebuie să depășească 10% din greutatea copilului, baretele trebuie să fie reglate la nivelul bazinului și purtat pe ambii umeri.
- ✓ Purtarea de încălțăminte adecvată care să nu ducă la anumite deviații în timpul mersului sau la modificări anatomofuncționale de la nivelul piciorului.
- ✓ Practicarea unui sport (înot, volei, baschet, etc.) pentru o dezvoltare armonioasă și pentru o dezvoltare eficientă a musculaturii posturale.

Intervenția la timp profilaxia primară sunt doar câteva dintre secretele unui copil sănătos cu o coloană veselă.

## **PROVOCĂRILE ADOLESCENȚEI**

**psiholog Elena Maria Strachină  
Cabinet Individual de Psihologie**

Trecerea ta prin anii adolescenței este una lină sau te confrunți cu dificultățile specifice acestei vârste? Dacă ești părinte sau profesor, atunci adolescenții din jurul tău sunt capabili să facă față dificultăților cu care se confruntă în viața de zi cu zi?

Știi că această perioadă a vieții poate fi destul de agitată și poate fi considerată ca un adevărat test pentru fiecare adolescent în parte, cât și pentru părinții acestora.

Chiar dacă nu ești părinte de adolescent, cu siguranță ai fost (la un moment dat) adolescent, așa că există o mare probabilitate să te regăsești în rândurile care urmează.

Problemele adolescenților au existat din totdeauna, doar clasificarea lor s-a modificat de-a lungul timpului.

În prezent, viața adolescenților este măcinată de problemele de relaționare, de diferite forme de violență, de probleme comportamentale, abuzul de diferite substanțe sau lipsa abilităților de gestionare a finanțelor personale.

*Ca adolescent te confrunți cu vreuna dintre aceste dificultăți?*

*Ca părinte/cadru didactic ești îngrijorat de problemele cu care se confruntă adolescenții în acest moment?*

Personal, sunt supărată pentru toate dificultățile pe care un adolescent le înfruntă în prezent. Oare nu este prea mult pentru o singură persoană, care abia a început să înțeleagă sensurile vieții?

S-ar putea ca afirmația mea să nu fie tocmai corectă, pentru că va exista mereu argumentul următor: în zilele noastre adolescenții sunt mult mai mature decât generațiile anterioare, maturizare care se datorează, în egală măsură, societății în care trăim, avansării tehnologiei și experiențelor de viață individuale.

De asemenea, adolescenții care citesc acest articol ar putea afirma că aveți toate abilitățile necesare pentru a face față provocărilor vieții de adult.

Înclin să cred că părinții și cadrele didactice nu sunt de aceeași părere cu voi.

Poate că ei se întreabă dacă aveți cu adevărat dezvoltate abilitățile necesare pentru a discerne între alegerile corecte și cele mai puțin corecte.

Sunteți cu adevărat capabili să identificați/recunoașteți o problemă și să vă alegeți pașii următori pentru a o evita / rezolva?

Poate că unii dintre voi sunt capabili, dar nu toți.

Știu că mulți dintre adolescenți ajung să aibă probleme din cauza lipsei de informații și că la fel de mulți adolescenți nu reușesc să rezolve acele probleme datorită slabei conștientizării a consecințelor acțiunilor lor.

Aceste probleme nerezolvate la timp nu fac altceva decât să irosească ani din viața unei persoane și să îi transforme modul de a vedea viața într-unul negativist. Toate aceste afirmații se bazează pe experiența mea de lucru cu adolescenții și cu părinții acestora.

Voi enumera în continuare câteva dintre problemele cu care se confruntă adolescenții și unele sfaturi pentru a le rezolva, în speranța că vor fi de ajutor în procesul de înțelegere a tot ceea ce li se întâmplă.

*Ce îi determină pe adolescenți să nu ceară ajutorul celorlalți?*

Înainte de a continua, trebuie să realizați că cel mai mare impas nu este acela de a nu îți da seama cu ce probleme te confrunți sau ce soluții să găsești la acele probleme. Cel mai mare impas este **atitudinea** unui adolescent.

Unii adolescenți nu vor să se schimbe. Unii detest să facă eforturi și să învețe noi modalități de a reacționa față de o situație cu care se confruntă la un moment dat, pentru că sunt, în cea mai mare parte a timpului, sfidători și încăpățânați (caracteristici tipice ale personalității unui adolescent).

Totuși, pot afirma că aceste caracteristici, dacă rămân ne-educate în anii adolescenței, pot deveni obstacole în viața adultă și pot dăuna procesului de dezvoltare personală.

Voi enumera câteva afirmații pe care le-am întâlnit cel mai des:

- ✓ „Nu am nevoie de nici un sfat sau de vreun discurs despre cum ar trebui să mă comport!” - este normal să gândim astfel uneori, deoarece nu toți acceptăm să ni se spună ce să facem sau nu toți acceptăm că am făcut o greșală. Dar este necesar să treceți peste această rezistență și să învățați din experiența celor care au trecut prin experiențe asemănătoare și au găsit soluțiile potrivite. Nu trebuie să vă fie rușine sau să vă simțiți slabi dacă acceptați sfaturi sau dacă cereți ajutorul adulților din preajma voastră. Din contră, faptul că puteți cere ajutorul poate fi un semn că v-ați maturizat.
- ✓ „Este viața mea! Sunt alegerile mele!” – fiecare adolescent vrea să își trăiască viața după regulile proprii. Perfect de acord! Atunci de ce pe unii îi deranjează acest lucru?...Poate pentru că acțiunile tale pot răni pe cei din jurul tău. Părinții, profesorii sau alte persoane adulte din preajmă pot fi deranjate de ceea ce faci pentru că sunt îngrijorate de consecințele faptelor/deciziilor tale (îngrijorare care apare în urma capacității persoanelor adulte de a anticipa consecințele unor decizii, ca urmare a experienței personale).
- ✓ „Voi învăța din propria experiență!” – fără îndoială, nu există un mod mai bun de a învăța decât acesta, dar dai dovadă de inteligență dacă înveți și din experiența celorlalți (câștigi timp și faci economie de resurse personale, cu siguranță!). Nu afirmă nimeni că tu ca adolescent nu ai voie să faci greșeli, pentru că lecțiile pe care le înveți atunci când te ridici după ce ai căzut te ajută enorm. Totuși, nici un adult nu își dorește ca problemele tale să se agraveze. Este adevărat că adolescenții au dreptul de a-și trăi viața după propriile alegeri, dar ar trebui să aibă bunăvoința de a accepta sugestiile și sfaturile adulților, care sunt date (de cele mai multe ori) cu cele mai bune intenții. În altă ordine de idei, adulții ar trebui să regândească modul în care dau aceste sfaturi, pentru a nu părea că sunt „literă de lege” (trebuie să înțeleagă „rama” prin care



adolescenții văd „tabloul vieții” și să ofere soluții realiste la probleme cu care adolescenții se pot confrunta).

Așadar, care sunt aceste probleme cu care se pot confrunta adolescenții în această perioadă dificilă din viața lor? Voi încerca să le enumăr pe cele mai importante și voi face și câteva sugestii care sper că vor fi de ajutor în rezolvarea lor.

### **Abuzul de substanțe**

Majoritatea adolescenților încep să consume diferite substanțe doar din curiozitate sau din dorința de a face același lucru ca cei din jurul lor.

Din păcate, această curiozitate îi poate costa viața.

Statistic vorbind, persoanele care au început să consume diverse substanțe în mod abuziv (droguri, alcool, medicamente) au devenit dependenți la vârsta maturității, fapt care le-a alterat calitatea vieții de adult.

Adolescenții trebuie să învețe că toate substanțele care dau dependență au un impact nociv asupra dezvoltării cognitive și emoționale. Chiar dacă în momentul consumului se simt fericiți, această stare de bine este una de scurtă durată și vine (întotdeauna!) la pachet cu numeroase efecte secundare neplăcute atât fizic cât și psihic.

Mult mai constructiv ar fi să lucreze la un plan de dezvoltare personal, să îți propună obiective pe termen lung, ajungând în acest fel la o stare de bine de lungă durată.

Dacă abuzul de substanțe se produce în situații de stres sau pe parcursul depășirii unei trauma, atunci adolescenții ar trebui învățați că există moduri mai eficiente de a te relaxa, care nu conduc la dependență.

### **Violența**

Furia este o caracteristică principală, dar negativă a personalității adolescenților. Aceștia se supără repede și de cele mai multe ori nu dețin abilitățile necesare pentru a-și controla pornirile agresive.

Violența în rândul adolescenților este un comportament dăunător care se poate manifesta sub forma bullying-ului sau a confruntărilor fizice.

Presiunile grupului din care fac parte, relațiile de prietenie cu persoane care sunt antisocial și au comportamente deviate sunt doar două din motivele care conduc la acest gen de comportamente.

Un adolescent care este violent este mult mai predispus să „adune” și alte probleme, cum sunt abuzul de substanțe sau depresia.

Adolescenții trebuie să învețe să își controleze impulsurile, să înțeleagă că această furie nu este decât o „haină” pe care o îmbracă alte sentimente precum teama, rușinea, frustrarea etc. Toată energia negativă acumulată de aceste sentimente poate fi descărcată într-un mod constructiv prin practicarea unui sport, a unei forme de artă, prin ascultarea de muzică, prin meditație sau...prin orice alt hobby. În același timp ar trebui redus timpul petrecut la TV, pe calculator, internet, jocuri video și folosirea timpului câștigat pentru a dormi suficient, pentru a mânca sănătos și pentru a găsi un mod pozitiv de a se distra.

### **Depresia**

Fără excepție, toți trecem la un moment dat printr-o perioadă în care ne simțim mai mult triști, dar această perioadă este de obicei de scurtă durată. Depresia se instalează atunci când acest sentiment de tristețe este resimțit pentru o perioadă lungă de timp, când simți că nimeni nu te înțelege și că nu vei mai fi niciodată fericit, când nu ai chef să faci absolute nimic și simți că ești fără valoare și incapabil.

Asemenea sentimente și gânduri pot să afecteze capacitatea de învățare a adolescentului, pentru că nu reușește să se concentreze pentru a finaliza proiectele începute și nu găsește motivația necesară pentru a se angaja în vreo activitate (tot ceea ce simte este că nu mai are nici un pic de energie în cea mai mare parte a timpului).

Dacă aceste stări negative durează deja de o perioadă lungă de timp adolescentul se poate simți depășit de situația în care este și pot apare gânduri de suicid sau chiar tentative de suicid.

Adolescenții trebuie să învețe că stările emoționale sunt trecătoare, că trebuie să comunice mereu cu cei din jurul lor, că sunt persoane puternice care pot depăși orice situație dacă aleg să ceară ajutorul celor din jurul lor.

### **Problemele relaționale**

Pentru adolescenți va exista mereu o dorință de a experimenta viața adultă, și această dorință este valabilă și pentru relațiile interpersonale.

Relațiile amoroase la această vârstă se pot dovedi a fi înșelătoare tocmai pentru că scopul începerii unei astfel de relații nu este decât uneori iubirea dintre cele două persoane și nu de puține ori aceștia ajung să fie forțați să facă lucruri fără să și le dorească.

Foarte mulți dintre adolescenți suferă abuzuri în relațiile pe care le au, fie că e vorba de abuz emoțional, fizic, sexual, financiar sau social.

Adolescenții trebuie să își construiască o stimă de sine ridicată pentru a nu accepta relațiile care devin negative și trebuie să învețe că această perioadă a vieții lor este una în care personalitatea lor și a celorlalți de aceeași vârstă cu ei este în continuă transformare și dezvoltare (unul din motivele pentru care relațiile de la această vârstă sunt trecătoare).

Acestea sunt doar câteva dintre problemele cu care adolescenții se pot confrunta. Totuși aceștia trebuie să aibă o atitudine pozitivă față de schimbările care au loc în această perioadă (chiar dacă ele nu sunt puține!) și să învețe să îmbunătățească constant modul în care fac față la problemele care pot să apară.

Sfatul meu de final este să rămâneți mereu informați (atât ca adolescent, dar și ca adult) despre dificultățile cu care se pot confrunta adolescenții. Și nu uitați că orice problemă are mai multe soluții doar dacă sunteți deschiși la sugestii/sfaturi!

#### *Bibliografie*

*Adolescence as a unique developmental period*, Natalia Jaworska, PhD and Glenda MacQueen, MD, publicat în *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, septembrie 2015

*The age of adolescence...and young adulthood*, Janet E. McDonagh, publicat în aprilie 2018 pe [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30079-8](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30079-8)

*Developing Adolescents: A Reference for Professionals*, APA, 2012

## ADOLESCENȚA

profesor psiholog Cristian Bagiu

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Suceava

Adolescența, cea mai frumoasă și în același timp cea mai palpitantă perioadă din viața unui om. Cu toții am fost adolescenți, am trăit mai intens sau am fost mai sensibili, am pus pasiune în sentimentele și în trăirile noastre. Am fost rebeli, unii mai devreme, alții mai târziu, am experimentat, am fost teribiliști, am vrut să fim mai buni ca ceilalți, am vrut imposibilul, am vrut să fim diferiți, să fim unici. De multe ori ne-a reușit, alteori am dat greș, dar niciodată nu ne-am dat bătăuți. Am iubit viața, am căutat un sens al existenței noastre pe pământ, am vrut un viitor pentru noi.

Anii au trecut. Am devenit părinți, avem copii care simt cum simțeam și noi, trăirile și nevoile lor sunt aceleași care le-am avut și noi, dar îmbrăcate cu o altă haină.

Vremurile sunt în schimbare, evoluăm, suntem înconjurați de o nouă "putere", cea a informației. Suntem "bombardați" cu informații: TV, mass-media, internet. Câteodată ne este greu să distingem și să alegem corect ceea ce ne trebuie pentru a putea evolua spiritual, pentru a putea da un sens existenței noastre.

Familia. Poate că aici e secretul, de aici avem pacea sufletească, calmul de care avem nevoie pentru a putea "supraviețui" în această lume atât de egoistă, unde de multe ori fiecare luptă pentru el însuși, unde noțiunea de prietenie a rămas un singur cuvânt lipsit de semnificație.

Suntem maturi, avem un caracter puternic și de multe ori ne este foarte greu.

Dar ce facem cu copiii noștri? Trăiesc în aceleași vremuri cu noi, în aceeași societate și mai sunt și adolescenți. Cum putem fi alături de ei? Cum îi putem ajuta? Cum îi putem face să treacă mai ușor prin această perioadă a vieții în care ei sunt în centrul lumii, unde lumea se învârtăște în jurul lor și nu invers.

Nu trebuie să uităm că am fost ca ei, că am trăit și simțit ca ei.

Adolescența este perioada independenței, copilul nostru vrea să fie liber, să aleagă singur ceea ce face, trăirile și convingerile sale sunt izvorâte din sufletul și spiritul său, nu vor ca acestea să fie influențate sau șlefuite de adulți. De aici apare și acest "conflict" între generații. Adolescentul va trăi convins că nu este înțeles de către părinți orice ar face, că alegerile sale vor fi judecate de părinți. Din păcate așa se întâmplă. Uităm că am fost ca ei, suntem foarte subiectivi, devenim egoiști, mentalitatea

noastră de multe ori devine una rigidă, nu suntem dispuși să facem concesii, ne pierdem încrederea în copii.

Este adevărat că sunt înconjurați de foarte multe tentații, ne este frică ca nu cumva să sufere, să nu facă față vieții așa cum este ea cu adevărat.

Avem nevoie de comunicare, de dialog permanent, va trebui să avem încredere în ei. Pentru asta trebuie să le alocăm timp, deși de multe ori nu-l avem, un job sau două ne ocupă timpul, goana după bani devine de multe ori prioritară, vrem să le asigurăm tot ceea ce-și doresc din punct de vedere material, dar uităm de nevoile lor sufletești.

De multe ori au nevoie de noi, se află într-o situație dificilă, vor să fim alături de ei..... și nu suntem.

Sunt copiii noștri, pentru ei trăim, viața noastră are sens datorită lor, sunt cel mai minunat lucru care ni se poate întâmpla.

Va trebui să învățăm să ne apropiem din nou de ei, să fim prietenii lor înainte de a fi părinți. Numai astfel vom reuși, îi vom face să aibă încredere în noi, să comunice cu noi, să-i înțelegem, să-i putem ajuta.

Nu este ușor, de multe ori ne vom lovi de blocaje din parte lor, vor refuza să fim egalii lor, nu vor avea încredere. Perseverență, răbdare și iubire, doar așa vom fi alături de ei.

## **PRESIUNEA GRUPULUI DE PRIETENI, ASERTIVITATEA ȘI ANTURAJUL NEPOTRIVIT**

**profesor psiholog Otilia Ramona Ivan Țugui  
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Suceava**

O provocare a adolescenței este de a face față presiunii prietenilor care se poate dovedi dificilă pentru un tânăr pentru care grupul de prieteni este de referință în construirea identității de sine. Cum să găsești echilibrul între a fii tu însuși și a te integra grupului?

Presiunea grupului de prieteni te determină să faci un lucru pe care altfel nu l-ai face pentru că vrei să te simți acceptat și valorizat de prieteni. A face față presiunii grupului cu succes înseamnă a găsi echilibrul între a fi tu însuși și a te integra în grup. Cei mai vulnerabili sunt adolescenții cu stimă de sine scăzută și cei care au puțini prieteni. Încrederea în sine și valorile pe care le au adolescenții ajută la stabilirea limitelor în a dezvolta comportamente riscante.

Fie că este vorba despre consum de alcool, tutun, droguri, a face sex, chiul de la școală, încălcarea de reguli sau simple acțiuni care conduc la consecințe neplăcute sau chiar periculoase pentru adolescenți, este foarte greu să spui "NU" unui "prieten" sau unui grup care te încurajează în acest sens.

Abilitatea de a spune "NU" fără să rănești pe celălalt se numește asertivitate. Cultivarea și exersarea asertivității poate ajuta adolescentul să găsească și să mențină echilibrul între identitatea de sine și exigențele anturajului. Un comportament asertiv duce la afirmarea propriilor dorințe și nevoi, în același timp ținând cont de nevoile celorlalți. Este o situație de câștig-câștig. Diferite de asertivitate sunt comportamentele pasive și cele agresive. Comportamentele pasive sunt acelea în care nu îți aperi drepturile și lași pe ceilalți să câștige, renunțând la tine. Comportamentele agresive sunt opuse asertivității și presupun încălcarea drepturilor celorlalți. Când vrei să faci față presiunii grupului se recomandă comunicarea asertivă. Marshall Rosenberg în cartea Comunicarea nonviolentă descrie un algoritm prin care putem comunica eficient și anume:

Când văd / aud / observ că....

Eu simt / mă simt.....

Și aș dori / am nevoie să....

Te rog, ai putea să?... / Mi-aș dori să...

Acest algoritm presupune:

1. Constatarea a ceea ce se întâmplă
2. Folosirea pronumelui eu și exprimarea emoțiilor
3. Formularea nevoii pe care o am
4. Formularea cererii mele către celălalt.

Mai simplu spus, și folosind doar 3 pași în exprimarea asertivității ar fi: Ce văd? Ce simt? Ce vreau?

Cum ai putea răspunde într-o situație în care ți se cere să consumi alcool folosind acest algoritm? "Când văd că mă forțezi să beau bere mă simt nemulțumit/neînțeles pentru că nu îmi doresc asta. Vreau să încetezi acum!"

Sigur însă, ca un adolescent să refuze consumul de alcool el trebuie să aibă conștiința morală dezvoltată la acel nivel care să-i permită să facă diferența dintre ceea ce este bine și ce este rău și să fie capabil să prevadă consecințele actelor sale. Aceasta se formează prin educația primită de la părinți, profesori, adulți și prin modelele promovate de mass-media și acceptate de adolescent ca fiind reprezentative pentru el și depinde de nivelul de maturizare neuropsihică. În plus, nu este suficient ca adolescentul să cunoască tehnici de comunicare asertivă, el trebuie să dezvolte abilități de utilizare a acestora și să aibă motivația și dorința de a le folosi în situații de presiune. Nu tot timpul acestea sunt și necesare. Presiunea poate avea și o valență pozitivă- aceea de a merge la școală, de a-și face temele, de a se implica în activități extrașcolare. Totul depinde însă și de anturaj. Dacă anturajul este nepotrivit, și adolescentul este înconjurat de tineri care chiulesc de la școală, consumă alcool, sunt angajați în comportamente antisociale, riscurile de a ceda presiunii grupului sunt mult mai mari. Ce pot face educatorii și părinții într-o asemenea situație? Reacția naturală și firească ar fi de a-l îndepărta pe tânăr de acești "prieteni". Însă cu cât se insistă mai mult în această direcție, cu atât aceștia par mai atractivi pentru adolescent. Este vorba despre puterea de atracție a "fructului oprit", de dorința de a brava, de a fi altfel, diferit de mulțime, independent și "mai matur" decât ceilalți. O soluție ar fi de a-i ține aproape, de a-i observa prietenii și de a discuta cu adolescentul despre comportamentele care nu sunt bune, nu despre persoane. Concentrarea atenției pe consecințele comportamentelor greșite și nu pe prietenii sunt utile în a educa în spiritul unei dezvoltări armonioase. În același timp este important de a cultiva în adolescent valori și atitudini contrare comportamentelor antisociale pentru ca acesta să poată face alegeri sănătoase. Creșterea încrederii în sine prin evaluări pozitive, libertatea de a lua decizii, o atitudine favorabilă față de provocările vieții și mulțumirea față de propriile alegeri pot fi resurse care să împiedice adolescentul să cedeze presiunii grupului. Autoaprecierea și simțul valorii personale ajută adolescentul să stabilească limite atunci când vine vorba de a adopta comportamente greșite sau riscante. Acestea se pot dezvolta păstrând permanent o comunicare deschisă părinte-adolescent, astfel încât el să știe că poate apela oricând la părinții săi care vor face tot ce pot pentru a-l sprijini la nevoie. De asemenea, crearea unei rețele largi de contacte sociale poate ajuta în a-i da adolescentului opțiuni de petrecere a timpului, astfel încât refuzul sau disconfortul creat de un grup să poată fi compensat de posibilitatea de a găsi relativ ușor alte alternative. În concluzie, nu poți ține departe un adolescent de prietenii săi, dar îi poți oferi sprijin în situații dificile, alternative de petrecere a timpului liber, încredere în sine și instrumente (cum este asertivitatea) care să-l țină departe de pericole și de a ceda în fața anturajului nepotrivit. Un adolescent care crede în sine, în valorile sale și are acces liber la o comunicare deschisă cu familia sa este mai puternic, mai puțin vulnerabil la presiunea grupului. Și de ce nu, mai fericit.

## ADOLESCENȚA

prof. Liliana Răstoacă  
Școala Postliceală Sanitară "Christiana" Suceava

ADOLESCENȚA? ..... Hmmmmmmm! Vârsta întrebărilor, a îndoielilor sau așa cum o mai numim noi adulții ca fiind:

? Vârsta marilor elanuri,

? Vârsta de aur,

? Vârsta integrării sociale,

? Vârsta nesiguranței,

? Vârsta dramelor,

? Vârsta viselor „neîmplinite”, a iubirilor „imposibile”, a relațiilor „dezastruoase”.

În zilele noastre, perioada adolescentină se confruntă cu tot mai multe tentații (alcool, tutun, droguri) și tot odată lărgirea ariei tehnologiei moderne (mass-media), dă bătăi de cap adolescenților

„furând” timpul și neconștientizând că această frumoasă etapă a vieții ne scapă printre degete. Suntem prea ocupați de acest aspect și uităm care ne este rolul, al adolescentului.

Aproape maturi și mult prea copii, ne gândim cum am putea defini această perioadă prin care cu toții o trăim, fie ea mai intensă, fie mai puțin intensă.

Cercetăm, suntem curioși de noile orizonturi și întrebăm. Unii ne spun că este cea mai frumoasă perioadă a vieții, alții afirmă contrariul, însă cel mai important este să ne construim propriul univers.

Cu toții suntem diferiți și unici în felul nostru, de aceea în perioada adolescenței pășim pe cărările nebătătorite ale cunoașterii, ale vieții, ale schimbărilor esențiale ce ne marchează existența.

Adolescența trebuie să stârnească acel izvor al întrebărilor care curge pentru a-și găsi răspunsuri, curiozități și bineînțeles pentru a se lansa într-o viață rațională și armonioasă.



## SECȚIUNEA: CADRE DIDACTICE

### DESPRE ADOLESCENȚĂ...

Oana Sasu

Vicepreședinte, Asociației Părinților și Profesorilor din Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir"

"Nu judeca pe tânăr după mintea celui bătrân, ci pune-te în locul lui și atunci să-l judeci".

Adolescența reprezintă o etapă de tranziție ce face legătura între stadiul de copil și cel de adult. Ieșirea din copilărie și transformarea într-o persoană matură înseamnă de multe ori presiuni greu de suportat, ce pot atrage după ele adevărate furtuni între adulți (părinți sau profesori) și adolescent.

Această etapă de tranziție îl poate face pe adolescent iritabil, încăpățânat, rebel, uneori izolat, alteori de-a dreptul insuportabil. Conflictele cu adulții par obligatorii și de nerezolvat. Uneori nu se știe cine are mai mare nevoie de ajutor, adolescentul, sau adultul ce interacționează cu el.

Adolescența este vârsta marilor experiențe și experimente cruciale, inițiate și trăite de adolescent pentru prima oară în viață. Adolescenții trec prin reale crize existențiale și de identitate. Traversarea acestor experiențe cruciale este o condiție obligatorie în pregătirea adolescentului de asumarea de roluri și statusuri ca viitor adult. În acest sens, el stabilește despre mediul său de viață, decide cum acționează cu cine se întâlnește și în ce locuri, fără însă a ține seama de consecințele și riscurile unora dintre experiențele sale.

Un loc esențial în adolescență îl ocupă relațiile sociale. La această vârstă indivizii dezvoltă dorința de libertate și de explorare a spațiilor necunoscute, dincolo de ceea ce este spațiul familial și cel școlar sau al vecinătății imediate.

Când adulții au o atitudine de cooperare, adolescentul vede în aceștia un partener de dialog. Prin urmare, el simte că este considerat un egal și are încredere în adulți. Dacă adultul refuză cooperarea cu adolescentul, atunci el manifestă rezistență, sub diferite forme, față de tendința acestuia de a-i îngrădi personalitatea, de a-i orienta modul de a gândi și de a acționa. Raporturile dintre adulți și adolescenți pot deveni conflictuale, cu deosebire când atitudinea adultului rămâne neschimbată. La unii adolescenți asemenea raporturi tensionate duc și la sentimentul înstrăinării de familie, la ruperea comunicării cu membrii ei, la evitarea lor și evadarea din familie, cea mai cunoscută fiind fuga de acasă.

Fiecare adolescent este unic, dorința de originalitate este o caracteristică a adolescenței. Fiecare adolescent dorește să atragă atenția asupra sa, se consideră un fel de "centru al universului" în jurul căruia trebuie să se petreacă evenimentele. Uneori își supraevaluează puterile, se consideră superior celor din jur, aspect ce derivă dintr-o insuficiență cunoaștere de sine.

Adolescenții pun mare importanță pe **aspectul exterior**, își doresc să arate cât mai bine din punct de vedere fizic și să fie îmbrăcați cât mai original.

O relație pozitivă cu adolescentul, intermediată de o comunicare pe măsură, motivațională, energetică, optimistă, este esențială pentru o dezvoltare emoțională care să-l ajute pe acesta să parcurgă această etapă, care nu este deloc ușoară.

### ALCOOLUL - O PROVOCARE A ADOLESCENȚILOR

profesor Anca Paraschiva Iordache  
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava

Perioada adolescenței presupune transformări esențiale din punct de vedere fizic, psihic, emoțional și comportamental, ceea ce ridică probleme adolescentului, dar și părinților, educatorilor și, nu în ultimul rând, medicilor. Chiar dacă prin dezvoltare, îngrijire și educație adolescentul a depășit pericolele unor maladii ale copilăriei, el nu este un adult în miniatură, ci prezintă nevoi speciale și o patologie particulară.

Lunganul din fața ochilor tăi, afundat mai mereu în jocurile video, tăcut, țăfnos dacă îl scoți din ale lui, revendicativ, răspunde, în mod ciudat, la același apelativ ca fiul tău. Fetișcana cu buricul dezgolit și cu fardul strident poartă numele fiicei tale... și, privindu-i, te întrebi unde au dispărut copiii

tăi veseli și drăguți, care îți săreau în brațe când veneai acasă sau care se cuibăreau la pieptul tău atunci când aveau vreo supărare. Vestea bună e că toate acestea sunt transformări normale aduse de adolescență, o etapă din viața fiecărui om caracterizată de modificări fizice și psihice, și care face trecerea spre vârsta adultă. E adevărat, un pasaj uneori dificil, pe parcursul căruia atât adolescenții, cât și părinții lor au nevoie de susținere.

Adolescenții care nu fumează, nu beau alcool și nici nu utilizează droguri au mai puține șanse să manifeste aceste obiceiuri ca adulți. Eforturile de a preveni consumul acestora ar trebui să înceapă încă din copilărie, prin educație și informare legată de consumul de alcool și droguri, încurajarea unor comportamente sănătoase și o comunicare solidă cu părinții.

Existența unor modele pozitive în familie, susținerea familiei precum și o comunicare bună cu părinții, pot ajuta adolescentul să aibă un nivel ridicat de încredere de sine și să facă alegeri potrivite.

Adolescenților trebuie să li se expună efectele substanțelor asupra dezvoltării lor fizice, emoționale, asupra performanței școlare și asupra sănătății.

Alcoolul rezultă din fermentarea fructelor sau a diferitelor cereale. Acesta apare sub diferite forme și poate fi folosit ca antiseptic, dezinfectant sau sedativ.

**Dacă alcoolul este un produs natural, de ce trebuie să fim preveniți asupra efectelor nocive ale acestuia?**

În cantități mici, alcoolul poate să ne ajute să ne simțim mai relaxați sau mai puțin inhibați. O cantitate mare de alcool, însă, produce numeroase schimbări la nivelul creierului, și de aici rezultă intoxicația. Persoanele care au abuzat de alcool vorbesc greoi, se împiedică, își pierd coordonarea, fiind de multe ori confuze și dezorientate. Intoxicația cu alcool poate să te facă mai prietenos și mai vorbăreț sau mai agresiv. Reacțiile pot fi încetinite foarte mult, de aceea nu este recomandat să conduci după ce ai băut. Dacă ești intoxicat cu alcool, se poate să ai impresia că te miști coordonat, însă realitatea este alta.

Adolescenții nu ar trebui să bea alcool, datorită implicațiilor acestuia asupra sănătății. În ultimul timp, din nefericire, numărul tinerelor care încep să consume alcool înaintea vârstei de 18 ani este în continuă creștere. Studiile realizate de UNICEF arată faptul că cel puțin 42% dintre adolescenți au consumat alcool cel puțin o dată până la vârsta de 14 ani, iar 31% dintre adolescenți au primit observații de la cei din jurul lor în ceea ce privește consumul de alcool, asta însemnând faptul că consumul era suficient de vizibil pentru a stârni îngrijorarea persoanelor din anturajul consumatorului.

Anual mor 3.3 milioane de oameni din întreaga lume din cauza consumului, întrecând numărul total al deceselor cauzate de SIDA, TBC și acte de violență la un loc. Consumul de alcool a devenit una dintre principalele cauze ale mortalității din lume, contribuind la agravarea rapidă a peste 200 de maladii. O persoană moare la fiecare 10 secunde din cauza complicațiilor produse de consumul de alcool: omucideri, accidente de circulație, boli de inimă, etc.

Diferența dintre băieți și fete privind consumul de alcool de la o vârstă foarte fragedă se referă, în special, la consumul pe termen lung. Fetele care încep să bea de la o vârstă foarte fragedă, majoritatea se opresc din consum până la vârsta de 21 de ani, pe când băieții riscă să fie consumatori de lungă durată. Deși fetele se lasă de consum mult mai devreme decât băieții, nu înseamnă că nu vor fi urmări asupra organismului.

În urma cercetărilor și studiilor recente, cercetătorii au clasificat efectele pe care consumul în exces de alcool le poate avea atât pe termen scurt, cât și efectele acestuia pe termen mai lung.

Iată câteva dintre efectele nocive ale consumului de alcool în exces pe termen scurt:

- ✓ Disfuncții ale auzului și ale vederii,
- ✓ Disfuncții ale coordonării mișcărilor membrilor,
- ✓ Capacitate de gândire și de luare a deciziilor distorsionată,
- ✓ Distorsionarea capacității de percepere a tot ceea ce ține de emoții și sentimente
- ✓ Respirație urât mirositoare,
- ✓ Integrarea în cadrul unor cercuri sociale care nu vor fi deloc favorabile pentru dezvoltarea corespunzătoare a tinerilor.

Efectele consumului de alcool pe termen lung includ cele ce urmează:

- ✓ Diminuarea poftei de mâncare,
- ✓ Apariția cirozei sau a cancerului la ficat,
- ✓ Deficit în legătură cu aportul de vitamine pentru organism,
- ✓ Leziuni la nivelul inimii și al sistemului nervos,
- ✓ Dureri la nivelul stomacului,

- ✓ Impotență,
- ✓ Pierderi frecvente de memorie
- ✓ Riscul apariției intoxicației cu alcool, apoi, a comei alcoolice

Când bem alcool, acesta este absorbit în vasele de sânge și de aici, în sistemul central nervos care controlează practic toate funcțiile corpului.

Când consumi o cantitate exagerat de mare de alcool într-un timp scurt, poți să fii victima unei otrăviri cu alcool. Ce înseamnă? Exact ce sugerează: corpul a fost otrăvit de cantitatea mare de alcool. În acest caz, persoana otrăvită va vomita, în încercarea organismului de a "scăpa" de alcool.

În perioada adolescenței se utilizează ca și comportament de consum "băutul compulsiv,, adică consumarea unei cantități periculoase de alcool într-un timp foarte scurt.

Din curiozitate, din teribilism sau pentru a se integra într-un grup, din dorința de a socializa mai ușor și a fi mai dezinhibați în special cu sexul opus, fetele rebele doresc să fie originale, non-conformiste, dorința de a-și arata independența, de a se simți bine, fericite, alcoolul devenind o recompensă pe termen scurt, cunoscând faptul că la începutul consumului alcoolul te face să te simți euphoric.

Persoanele cu încredere scăzută în sine, timide, rușinoase folosesc alcoolul ca un factor dezinhbitor, care le ajută să spună lucruri pe care, de altfel, în afara consumului nu le spun. Oricare din motive nu este destul de serios pentru a-ți pune sănătatea în pericol.

Creierul uman nu se dezvoltă complet până la vârsta de 21 de ani, de aceea consumul de alcool la vârste fragede interferează cu dezvoltarea propriu-zisă a creierului. Studii recente au arătat că cei care au consumat alcool în copilărie au efecte negative asupra dezvoltării hipocampului, parte a creierului care este responsabilă de memorie și învățare.

Pare un gest la modă, dar, de fapt, prin acțiunea alcoolului asupra sistemului nervos central, te va determina să faci lucruri nu tocmai "la modă", cum ar fi vomitatul și faptul că băutura îți dă un miros urât al gurii.

Alcoolul îți pune în pericol sănătatea. Una din cauzele principale de deces în rândul adolescenților sunt accidentele auto cauzate de consumul excesiv de alcool. Consumul de alcool scade inhibițiile specifice vârstei și predispun adolescentul la o viață sexuală necorespunzătoare (sexul neprotejat) care crește riscul contactării unei boli cu transmitere sexuală (HIV-SIDA, herpes, sifilis) sau apariției unei sarcini nedorite.

Un adolescent cu probleme de băutură va crește în greutate și de aici, va dezvolta diferite probleme de sănătate. Persoanele care încep să bea din adolescență și continuă la maturitate cu acest obicei vor avea probleme de inimă, ficatul sau la nivelul sistemului nervos.

Cât de distractiv este să petreci o noapte întreagă, cu paharul de băutură în mână? În loc de asta, mai bine alege hobby-uri mult mai recreative și sănătoase: un sport, un urcat pe munte, un film la cinema etc. Cei mai predispuși la a bea sunt adolescenții lipsiți de încredere în ei.

Dacă tu consideri că ai o problemă cu băutura, caută ajutor cât mai repede posibil. Vorbește cu părinții tăi, un doctor sau un profesor apropiat ție.

Siguranța nu este niciodată de ajuns, așadar, este extrem de important ca părinții să fie foarte receptivi la semnele care ar putea fi indicatoare ale faptului că adolescentul consumă alcool.

#### *Bibliografie*

*Olivier Revol* (2018) "Sunt părinte de adolescent", Editura Trei.

<http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/alcohol.html>

[www.psiholog-mariab.ro/art-alcool-adolescenti.php](http://www.psiholog-mariab.ro/art-alcool-adolescenti.php)

<http://www.eva.ro/sanatate/mama-si-copilul/adolescentul/>

## **DIMENSIUNI CIBERNETICE**

**profesor Melania Băbăscu**  
**Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava**

... căci sufletul este un aflux de vise și visul este un flux de însuflețiri când suflul tău emană suflet și sufletul tău emană suflu'...

... iar cerul e un suflu' închegat în întunericul albastru ce înecă oxigenul purpuriu migdalat cu stele clipocitoare cu scânteii de petale lipicioase de vișinii pete de dimineață într-un iris sticlos de zaț și



lins de un întuneric cristalin, șovăit din pupila lăcrimată de vibrațiile cerului ce, cu tentaculele de vid înstelat, cerul sugrumă existența și culoare și totul și nimicul, pâlând în șapte lamele de culori prin prisma atmosferei, soarele se stinge în lumină vapoasă, iar vidul alb înghite totul și nimicul în același timp cu timpul, curcubeu în șapte culori din mii de nuanțe sau curcubeu din zeci de culori în șapte nuanțe.

Cam în ritmul ăsta filtrează tehnologia imaginația și tot în ritmul acesta copiii se exprimă, își lipesc gânduri și idei derulate din sufletele lor pe platformele internetului. Tehnologia nu este un accident sinistru, este o ușă ce dă spre un coridor impregnat cu o infinitate de ferestre rabatabile și nimic nu ar fi tragic sau stupid dacă părinții ar înțelege importanța acestui coridor și varietatea ferestrelor și i-ar purta pe copii prin fel de fel de influxuri de non culori spre geamuri ce se preling din peisaje sublime ce sculptează frumusețea gândurilor și a imaginație, sporind sufletul.

Copiii sunt dornici să cunoască și să descopere, iar părinții alcătuiesc un factor decisiv în dezvoltarea lor. Dacă nu există înțelegere, visurile noroase ale copiilor se vor rupe în sute de bule de vapori până se vor desface în nucleul lor de apă, inundând în cădere cerul sufletului lor. Calimară, cer întunecat, încăperea sufletului, cerneală înstelată visul, cerneală suptă de foaie, alb abis, alb neant, alb void al timpului... Și în imaginația lor ei văd multe... Cer inundat în dragoni cristalizați, pictați în contururi chinezești și japoneze din fluxul de nimburi, ciupite, de bibelou, ale zeității sfinților... Cer, perete de porțelan în igrasii, lucios burate, pline de stele și culori, cu ale stelelor verzi raze otrăvitoare, cu încăperi dulci în aer și în curcubeie de vată de zahăr topit.

Copiii văd lumea în forma și în textura ei, o imaginație inefabilă, iar când percepția lor își dă „update” în concordanță cu actualitatea, pe lângă viziunea mai clasică a părinților în contemporaneitate, apar goluri în relațiile lor. Visele copiilor, stropi de cuarț pe cerul de marmură, vise de marmură sau vise de mozaic compuse din piese de seară topită și stele, șiruri de magmă ce topesc cerul în dizolvări de întuneric din vulcani cești de umbre lunecoase [...] vise din vată de zahăr cristalizată în fluxuri de mozaic. Cerul sufletelor copiilor este un disc semi sticlos, perfect trasat în linii de răsărituri zemoase și moi. Pentru copii, visele sunt containere de jucării, iar tablourile peisajului cosmic sunt containere de vise.

Ei văd tehnologia prin ochii lor, iar părinții o văd altfel. Copiii mulează culori în imagini, tablouri de pânză zaharisită pe pupilele lor, realitatea, un vis de basm, iar părinții sunt cavalerii viselor, în armuri de oglindiri de vise și cu săbii lungi de amurg lat înstelat de frunze. Copiii văd totul în pixeli de culoare... Ecranul este cerul cu nori drept aripi de înger, aripi căzute de heruvimi, aripi de vată de zahăr ce se topesc și curg dulci prin aer, materie și suflet, picură cu ghemuri de pietre prețioase caramelizate ce se sparg în mii de pulberi de zahăr alcoolic și inundă în fluxuri de parfum eterul, cu sufletul prins în vâltoarea talazurilor albe de nouri vitroși, ce a lor bulă de licărire elastic arcuită curge pe sticlele mării, iar cerul lor, un ochi de serafim elipsoid, ce încrustează lacrimi în lumini de culori și lacrimi de întuneric mărgelat, înstelat la infinit, lacrimi ce se preling într-o dungă, într-o linie, dreaptă circulară, orizontul, cristalizat în lumini și culori, în stele și întuneric [...] e o explozie înstelată și halucinogenă ca un covor de ciuperci cu capete sticloase de purpură înstelată cu bule de otrăvuri lichide, un circular curcubeu fosforescent cristalin, o inimă într-un suflet de nailon ce pulsează fluxuri și influxuri de aer în afară.

Adolescenții visează altfel... Sunt altfel de păpuși... Păpuși de pluș cu conștiințe de vitralii. Sufletul lor e schimbat, sunt rebeli, neînțeleși de părinți... În vene pulsează fel de fel de stele ce evaporă sau spumegă ceruri în fel de fel de culori pline cu fel de fel de amurguri sau fel de fel de esențe de toamnă... Inima, meduză ce-și suflecă tentaculele în tot corpul și secretă din ele substanțe, lichide apoase în culori de otrăvuri, precum soarele, și el meduză portocalie dinăuntru sau albă dinafară, cu o infinitate de tentacule ce se preling pe drepte de timp, ce se întind curgând prin corpul „clepsidric” al aerului neguros, secretând existențe secrete inexistenței, ce secretă viață temporală secretă morții, culori și vise în piramide spirale smulse din spirale în formă de piramidă, iar sufletul secretă substanțe în culori de infinit și-n infinit de culori, non culori lipsite de substanță și în formă de vid, parfum de sublimitate... și în final, pupilele în forma mulțimii vide absorbite de irisul cameleonic, alungite înspre zenit, zgârie-nori și din nori curge cerul cu soarele lui de cafea și zorii ciocolatii de bomboane în cristalele pupilei și irisul înghite cerul în culorile lui, forma și conținutul, iar pupilele îl sorb și îl scuipă afară ca pe un pixel mort ce, în aprinderea-i rubinie trandafiriiu cremoasă, se sfarmă și se descompune treptat în fluxul timpului. În genul ăsta își pierd mințile adolescenților substanța temporalității (nonsensuri metaforice ce descriu perfect genurile buclate în „atemporalitate” ale societății noastre tehnologizate, pe scurt, infinitatea informației tehnologizate).

Părinții vor binele cel mai dinamic pentru copiii lor și câteodată cei mici și cei mari nu percep „răul” de care părinții vor să îi țină complet departe. Cel mai mare factor contemporan, ce șubrezește pontonul dintre țărmul protector și marea absorbantă de cer și vise, îl constituie religia... Părinții sunt stricți, iar copiii sunt zburdalnici în lumea asta, vor să cunoască, iar cei mari vor să simtă visele pe sufletele lor, doar că se împiedică de aceleași lanțuri de mir în temnițe de tămâie printre sticle de icoane... Copiii mici vor zice „La ce bun să ai un Dumnezeu dacă nu îl poți cunoaște?”, cei mari vor zice „La ce bun să ai un Dumnezeu dacă nu îl poți simți?”, iar părinții vor zice „La ce bun să nu îl ai?”.

Ceru-i încăperea domnului, iar sufletul e o frunză de cer în lame suprapuse de sticlă, o sferă de cristal în pete de aștri, cioplită în formă de frunză îndoită, purtată pe undele pixelate ale timpului. Suflete, petele picăturilor de cer, inele din acadele în oglinzi de vitralii în jurul cerului, cer nebulos al paradisului, cu nori lunecoși ce se preling din aripile domnului și îngeri, stele cu aripi în goluri de lumini drept pene, cer în contopiri încrustate din toate fazele zilei și în toate cadrele axei cerului înstelări de aer în suflete de umbre, din suflete de raze și în ambele sensuri, (trigonometric și în sensul acelor de ceasornic divin timpuriu), curcubeice fluxuri de timp... Sufletele, ce frunze înmuiate în oglindiri de cer, spoite în nuanțe de ceruri licăritor trezite sau tremurătoare în adormiri... Un flux de îngeri de mozaic, un flux de demoni de bibelou. Visele, vârtejuri de bibelou, verticale, în vitralii de mozaic, pe cascade de oglinzi de oglindiri, cu valuri ceramice ondulate și bucle triunghice spiralete.

Ce briză de stele, ce briză de ceruri, un cer picurat în ploi de stele, o stea picurată în ploi de ceruri. Copiii sunt tornade, apos ondulate, de diamantice cu iz de turcoaz, în aripi sticloase de ametist, iar părinții sunt văzduhul de pluș în transpirații de culori, plin de vise curgătoare în rimeluri de amurg, ce plâng cu adieri aprinse de nebuloase cristalizate, în oglindiri alunecoase de amiază, ce sporesc acele tornade. Nori din stele căzătoare ce curg –o– rază călătoare pe cerul spiralat și se scindează în puncte arcadice alungite, suflete de culori, un schelet de dungii negre ale unui cer rubiniu rombic tridimensional. Sunt amurguri căzătoare în flăcări animate, descreșcând în sinuoase vârfuri subțiri.

Orizont simetric cu visele îngerilor (copiii), iar cerul asimetric cu sufletele lor, simetric cu infinitul și paradisul, cu vidul și timpul, cu... Dumnezeu e cerul, iar cerul e doar un fir de substanțe din fluxul infinitului, Dumnezeu e clipa, dar clipa e doar o substanță de fire temporale în influxul timpului, Dumnezeu este vidul, dar vidul e doar finit atemporal (sau infinit temporal, depinde...).

Nonsensuri sau sensuri, ele sunt piese ce reschimbă puzzle-ul în alte combinații și în alte culori, lumini și în alt peisaj, suflet... Visele copiilor, înodate și ondulate curcubeie de șampon ce spumegă în sufletele lor, iar lumina, pasată cu care ei mâzgălesc cerul... Copiii văd realitatea în imagini de clasice desene animate, vibrații de cerneală în fundaluri albe cristalin arse de amintiri ce licăresc creponate.

Ce este natura? Un flux de ceață de puf, un flux de nori de faianță în văzduh de gresii, un flux de cer de bibelou, un flux de anotimpuri de mozaic, un flux de nectar otrăvit, un flux de culori spastice, un flux de viață ambientă, un flux... Sufletul, o peliculă de cer arsă, un film înmuiat în timp ars, în curcubeie de imagini și nori, în pânză, de tablouri, al unei opere bulevardiere. Visele, păsări, unghiuri obtuze ce sticlesc în peisaje de pânză, o scoică din acadele ce licăresc, încrustată în bucle de vată aurie de zahăr ars, din mozaic de bibelou, sufletele, o rază căzătoare în flăcări melcate din fâșii de petale galbene de apus în cercuri de nouri “vitralici” în cosmos, cu quasar sticlos prelins în eter drept soare transparent cristalin, un hublou de vitralii, pâlâind [...] o rază din bibelou de mozaic [...] și visu-i o înghețată, cu un spectru diferit de arome, de la individ la individ, ce se cristalizează în timp de stele și se topește în zorii proaspeți scoși din cuptoarele cerului, proaspeți curgând din cascade de microunde solare ale văzduhului.

Un cer de pluș cu umplutură de nori perfect albi umflați, pătură moale și pufoasă de ie în motive tradițional decorative, cu două discuri, în cadre lemnoase, perfect circulare în covorul de nori, simetric dispuse, la răsărit și la apus, două lentile curcubeice, parabolic materializate, una dublu curcubeu circular, cealaltă curcubeu repetitiv spiralat în sensul acelor trigonometrice de ceasornic, un pudel cu ochi de nebuloase oglindiri... Sufletul e la fel ca imaginația copiilor, precum copiii, un astronaut cu capu-n nori, în căutarea viselor ce inundă și planete și stele și întregul cer azuriu înstelat, modelând curcubeie înstelate din inele de vitralii de neon ale lui Saturn, spintecând găuri negre ceroase însorite abundând în albastrul cosmic, renăscând în comete răspândite într-o ploaie de mozaic, minând sateliți, supernove, nebuloase [...], planete, ceruri, curcubeie, nori, timpul, asteroizi botezați în ceruri proprii [...] și lucioase comete de nebuloase, în flăcări de găuri negre, meteoric plutitoare și mioritice, de vise... Ceru-i un plic, cu soarele drept pecete aprinsă, în pătratic curcubeie de amazonit din flăcări cosmice cristalizate, cu raze în culori de “aquamarine” de oglindiri înmărmurite, șerpuind, în timbre

licăritoare de culori pe vederi de amurgiri, zori și înstelări de-amiază și miez de seară. Soarele jucăuș în oglindiri lunecoase de timp. Aripi de galaxii levitând pe spinarea domnului, aureole, multiple zale înlănțuite, "paralelogramic" orbitând în jurul sufletului.

Dimensiuni pline de curcubee din cabluri de fibră optică țesute în lumini de electricitate din soarele priză în aureolă de CD printre orașe de boxe, munți de routere și lacuri de luminițe sub înstelări de fișiere de pe cerul din tabloul monitor, trupul mouse, sufletul cursor și visele coduri binare criptate de conștiința tastatură, cu luna din plăci de bază însuflețind întregul peisaj cibernetice, cu brize mecanice din nori drept ventilatoare întrupând tornade de circuite, iar celeste ploii înstelate din comete de stick-uri reaprind portrete cosmice de neon, șterse de timpul vortex. Vulcani din plăci video erup în mii și infinituri de pixeli, iar orizonturi verzui de fluxuri electrice se întind conturând la infinit unitatea Terra în nucleu' de memorie. Cerul este un ceas în eterice limbi de lumină și înstelări, iar timpul este cerul vidului.

Copiii sunt pentru părinți ca spanacul pentru Popeye marinarul, sunt o ancoră de vise în oceane cibernetice, fulgurații de luciri pe cerul stelar, splendide epave de albastru în adâncuri de amiază. Părinții se adaptează la tehnologie, iar percepțiile lor devin mai clare, părinții ajungând să înțeleagă mai bine copiii în era tehnologiei.

Viața e doar un cer de imagini trecute prin filtre de savană, sepia sau fel și fel de alte filtre, efecte oceanice și arctice, un întreg infinit de vise, o multitudine de pixeli în fel și fel de imagini, curbat, printre nori din sticlă de televizor în purici gri de alb și negru lunecând sub cerul de televizor în ecran de eroare în pixeli de bare dreptunghiulare de culoare și non culoare. Se înalță vise de peltea spre soarele ruladă de pe dulcele cer tartă înconjurat de orizontul de acadele zaharisite din vată de zahăr, iar timpul, un flux de siropuri de miere... Industrializări de vise fumegând nori perlați și cer alunecos, cu înnoirări de înstelări ce se mișcă în detalii de amiază și vise cuprinse în jurul anotimpurilor pixelate cristalin în lanțuri sticloase de opal, curenți de cosmice smoguri arse de însuflețire, pudră de vise, trasând ceru-n rujuri melancolice de apus și răsărit. Dragoni de mocirlă și mlaștini își scutură noroiul noros pe cerul de infinite frunze și fructe din cioburi de vitralii, infinită rouă de mozaic, lanțuri din nadir și zenit de lacrimi de ceară topită de azur, circular intersectate, iar cerul, un peisaj de plastelină cărămizie, aprins topită pe pânză de tablou, cu ciclon de pastă de pix în cascade din magmatice cratere cosmice de înstelări crem, cu nori, aripi luciferice din petale de vitralii, bibelou și mozaic ... iar păsările peisajelor celeste sunt goluri mișcătoare, găuri cristaline de culoare și tăciune aprins, din țâșniri de vise.

Relația părinților cu copiii este ușor și treptat distorsionată o dată cu trecerea dizolvantă a timpului incinerat. Părinții nu observă prin aceeași ochi lumea înconjurătoare, pe când copiii distorsionează realitatea distorsionată până când o preschimbă în lumea sensibilă și inocentă, plină de comori cosmice, inițială dimensiune, simetrică imaginație. O planetă cu vortexuri de nebuloase drept vârtejuri de nori, cu inele, ca ale lui Saturn, din infinite stele în miniatură, ceroase și sticloase inele cameleonice în buclări dublu semi rombice, orizonturi diagonale simetric dispuse față de zenit, ce secționează cerul în trei anotimpuri diurne (de chihlimbar și celadon)(răsărit, amiază și amurg) și printre norii cubici de mușama, în 54 de laturi și modele, pixelat puzzle labirintic, curcubee de pânză împroșcată în opace ciocniri de fluxuri de nebuloase, cu văzduhul galactic levitând în alte lumi... Lame de lumină "aureolică" cioplind cerul de cărămizi în coșcovite meandre rotativ ondulate babilonic ierarhizate pe cerul de pânze pătate în vopsele ploioase, în teci de nouri înaripați, din nimbul divin drept soare în petice de culori, forme și modele, ce astupă zenitul conic diagonal strâmb asimetric conturat de un albastru diafan de aureolă angelică, iar în orizont, în albastru crud al cerului trecut în proaspăt apus, catedrale florale zgârie-nori pe dealuri de pavele licărind ruginii, decupând cerul în icoane din pătrate lemnoase de șah, cu răsărituri de blitzuri din scânteii de aripi mefistofelice zbătându-se prin străveziile arcade de vitralii paralelipipedice aflate printre mecanisme cosmice stimulate de roțițe de nimburi de găuri negre țâșnite în rame de vise, dispuse opus în fruntea catedralelor.

... noaptea e un balon nebulos de galaxii, dimineața este roză într-un circumscris cerc de zori în galbene țigle.

În note contemplative, exprimarea totului tău va rămâne mereu un "faux-pas" în rândul lumii, iar ceea ce părinții reprimă în tinerețea copiilor este cunoaștere imaginativă și libera exprimare [...] fie această exprimare și vulgară, ea nu trebuie interzisă, pentru că interzicerea va duce la repulsie, ci este nevoie de educație și dreptul la libera alegere a tinerilor spre înclinațiile fiecăruia (ceea ce ți se bagă pe gât și nu atinge papilele nu are gust). Știu că ceea ce am scris e o umbră a gândirii submediocre, știu că sunt lipsit de orice sens și că mă chinuie talentul (nici nu știu unde să pun virgula) și am probleme

“metaforice” (:D), dar a încercat și eul meu să se arate înalt într-o oglindă ce mărește de zece ori realul [...] Eu încă mai am speranță într-o bună conviețuire între generații, în respectul dintre semeni și iubire, în tineri... Și nu mă feresc, ca „veteranii”, de valurile înstelate și înșorite ce vin din spate, ele nu sufocă, ele sporesc splendoarea visului și sufletul în straturi de lumină și văruiri curcubeice pe tavanuri de cer... “căci sufletul este un aflus de vise și visul este un flux de însuflețiri când suflul tău emană suflet și sufletul tău emană suflu”... când nebulosul tot este un vid alb, „iar cerul e un suflu’ închegat în întunericul albastru’...”

## ADOLESCENȚII ÎNTRE IGNORANȚĂ ȘI ÎNGRIJORARE

profesor Mărioara Cocuța Bejinariu  
Colegiul Economic ”Dimitrie Cantemir” Suceava

”Ignoranța este noaptea minții, dar o noapte fără lună și stele” (Confucius)

În contextul social-școlar actual, am descoperit una dintre cele mai importante probleme, ignoranța. Aceasta a existat probabil de când este omul și a fost descrisă și analizată mai în detaliu în 1367 în tratatul ”Despre ignoranță: a sa și a multora” a lui Petrarca. Lecturând de curând pasaje din acest tratat mi-am dat seama că toți suntem vinovați de ignoranță și pe deasupra, am mai identificat și câteva nuanțe noi, ale ignoranței în educație, atât individuală cât și pluralistă (de grup). Nu putem nega faptul că, ignoranța este o particularitate umană ce constă în lipsa de cultură sau de cunoștințe elementare. Particularizând aș putea spune că, acei elevi ignoranți nu sunt neinteligenți ci doar fac uneori dovada unei subdezvoltări intelectuale fie din comoditate fie din alte considerente sau contexte sociale.

Ignoranța poate fi accentuată dacă un cadrul didactic nu știe care este diferența dintre cuvintele care descurajează și cele care dau curaj; dintre cuvintele care provoacă la confruntare și cele care duc la cooperare; dintre cuvintele care îl pun pe adolescent în dificultatea de a gândi sau de a se concentra și cuvintele care determină dorința firească de a învăța.

Îngrijorarea mea vine din rutină și din utilizarea unei metode foarte la îndemână, tuturor dascălilor, observația sistematică. În calitate de cadru didactic care predau și disciplina psihologie, cunosc foarte bine faptul că perioada adolescenței cuprinde o serie de caracteristici specifice, un ansamblu de transformări biologice, psihologice și sociale, extrem de nuanțate, determinând stabilitatea personalității, însă, sesizez la unii elevi, modificări atitudinale și comportamentale, care ies din sfera normalului. Factorii determinanți care uneori joacă rol și de cauze ar fi:

Anxietatea, care câștigă tot mai mult teren în colectivul de elevi. Deseori, conduce la inhibarea comportamentului, la subminarea resurselor proprii, la scăderea capacității de învățare, a productivității activității și la dificultăți în comunicare. Anxietatea lasă urmări importante asupra sferei emoționale și a personalității adolescentului.

Violența și agresivitatea îndreptată atât împotriva celorlalți cât și asupra sinelui. Tulburările sau modificările de comportament trădează forme de dezechilibru psihic, ce implică tulburări în sfera emoțional-volitivă.

Am constatat modificări la nivelul structurilor morale, modificări la nivelul relațiilor afective, scăderea nivelului toleranței la frustrare, egocentrism ridicat, dezvoltarea sentimentelor de culpabilitate, de devalorizare, de injustiție, alterarea relațiilor, tulburări de cunoaștere, deformarea conceptului de libertate, ș.a.

Absenteismul reprezintă în primul rând nesupunere, nerespectare a unor reguli. Elevii care înregistrează absenteism ridicat sunt impulsivi, irascibili cu diverse vicii (fumat, jocuri de noroc etc) sau la polul opus interiorizați și nesociabili. Atât prima cât și a doua categorie de elevi poate ajunge foarte repede la delincvență. Acești adolescenți, elevii noștri, trăiesc emoții neplăcute de încordare, neliniște și nesiguranță și se refugiază în diverse activități care le dau satisfacție de moment. Sunt vlăguți și neînțeleși însă își doresc să le fie bine și așteaptă deschidere și o vorbă bună din partea noastră.

Viața sexuală timpurie este o altă problemă care de asemenea, mă îngrijorează. Adolescenții încep să facă sex mai devreme deoarece, își caută confirmarea maturității a încrederii în sine, eliminarea vinovăției etc.

Minciuna adolescentină este în floare și este tot mai des invocată de elevii cuminiți sau mai puțin cuminiți.

Problemele menționate mai sus nu sunt toate însă, o continuare dar și o mai amplă analiză vă promit într-un articol viitor.

În concluzie, mesajul meu "Adolescenții între ignoranță și îngrijorare" este ca un strigăt după ajutor, cerut atât societății cât și profesorilor, părinților și elevilor. Este o invitație la sensibilitate și răbdare în relația cu ei, elevii noștri.

De asemenea, cunoscând faptul că articolul va apare într-o revistă a Asociației Părinților și Profesorilor din Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" vă invit, nu în ultimul rând să acordăm respectul cuvenit, adolescentului, ca individ.

Consider că, prin efort comun, combinat cu reguli corecte, clar explicate, am putea găsi soluția cea mai bună pentru a-i face pe adolescenți să se simtă în siguranță ca să ne simtă aproape și să ne împărtășească problemele cu care confruntă. Astfel, astăzi ne va spune o problemă iar mâine când le-am câștigat încrederea ne va cere un sfat, tocmai pentru a evita și preveni problemele. Abia atunci putem spune că a scăzut pragul îngrijorării noastre.

Și... nu uitați, opinia mea! Cultivând ignoranța creștem îngrijorarea.

## EDUCAȚIA SEXUALĂ ȘI FUNCȚIONAREA ORGANISMULUI

profesor Angelica Turculeț  
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava

Despre educația sexuală în școli, părerile sunt împărțite. Părerile sunt spuse vehement sau în șoaptă dar, ar trebui să se știe faptul că aceste informații nu reprezintă doar referiri la structura și funcțiile sistemului reproducător sau la sănătatea reproducerii. Aceste informații au fost și sunt importante, indiferent de perioada în care trăim. Dar, nu se rezumă doar la atât.

De aceea, trebuie făcute o serie de precizări referitoare la rolul produșilor organelor sistemului reproducător. Acești produși sunt: gameții (celulele reproducătoare) și hormonii.

În acest text mă voi referi mai ales la rolul hormonilor.

Cuvântul hormon este, de cele mai multe ori, menționat tot în șoaptă, ca și cum nu ar fi cuviincios de spus cu voce tare. Conform dicționarului de biologie, hormonul este un produs al unei glande endocrine, care este secretat direct în circuitul sangvin. Stimulează activitatea altor glande endocrine și influențează procesele metabolice. Puteți spune liniștiți, cu voce tare, toate aceste informații.

O altă situație repetitivă este aceea în care se face o afirmație, cu bunăvoință, ironică: i s-au "urcat" hormonii la cap. O afirmație cât se poate de adevărată și cu efecte benefice asupra sistemului nervos. Probabil că persoanele care fac această afirmație se referă la hormonii secretați de glanda tiroidă și la efectele acestora: diferențiere neuronală, dezvoltarea normală a sinapselor, mielinizarea neuronilor. Este important de știut faptul că activitatea psihică rămâne dependentă de tiroidă la adult, a cărui viteză de gândire și reactivitate se corelează pozitiv cu funcția tiroidiană. De asemenea, acești hormoni influențează dezvoltarea și funcționarea normală a întregului organism, inclusiv a sistemului reproducător.

Așa că, puteți liniștiți să faceți și următoarea afirmație: i s-au "coborât" hormonii la sistemul reproducător.

Sistemul respectiv reproducător masculin sau feminin prezintă în structură gonade și sisteme tubulare care transportă gameții.

Care sunt gonadele? Testiculele și ovarele. Nimic nou pentru nimeni, dar sunt cuvinte spuse cu ochii în pământ. Cam în acea direcție se află și organele mai sus menționate.

Deci, testiculele și ovarele sunt glande cu secreție mixtă: endocrină - hormoni, exocrină - gameți.

În cazul testiculului, secreția endocrină este reprezentată de hormonii androgeni, al căror principal reprezentat este testosteronul. Acțiunea acestui hormon constă în stimularea creșterii organelor genitale masculine și apariția caracterelor sexuale secundare la bărbat: dezvoltarea scheletului și a mușchilor, modul de implantare a părului, vocea, repartiția topografică a grăsimii de rezervă. Deci, transformă copilul în bărbat și diferențiază bărbatul de femeie.

În timpul dezvoltării fetale, prezența sau absența testosteronului la făt este factorul determinant pentru dezvoltarea organelor genitale și a caracteristicilor masculine sau feminine.

La unii bărbați, testosteronul scade creșterea părului în vârful capului; un bărbat care nu are testicule funcționale nu cheleşte. Nu intrați în panică. Mulți bărbați virili nu chelesc deoarece chelia este rezultatul a doi factori: primul este fondul genetic pentru dezvoltarea cheliei și al doilea, supraadăugat acestui fond genetic, este reprezentat de mari cantități de hormoni androgeni. O femeie care dezvoltă o tumoră androgenică cu secreție hormonală îndelungată, cheleşte ca și un bărbat.

Hormonii masculini au efect și asupra vocii: produce hipertrofia mucoasei laringiene și a mărirea laringelui. Aceste efecte produc inițial o voce relativ discordantă, "spartă", dar ea se schimbă progresiv într-o voce de bas tipică masculină. Dacă trecem și la valori cifrice, bărbații au aproximativ 700.000 hematii pe milimetru cub de sânge, pe când femeile au aproximativ 500.000 hematii pe milimetru cub de sânge. Explicația: secreția de testosteron la nivel testicular.

Hormonii secretați de ovar în cantități mai mari sunt estrogenii și progesteronul.

În timpul copilăriei, estrogenii sunt secretați în cantități mici, dar după pubertate cantitatea de estrogeni secretați crește de 20 de ori sau chiar mai mult. În această perioadă, organele sexuale ale femeii se modifică de la cele ale unui copil la cele ale unui adult.

Estrogenii produc depunere de țesut adipos la nivelul glandelor mamare, dezvoltarea țesutului secretor și a unui sistem canalicular, fiind responsabili de aspectul caracteristic al femeii adulte. Foarte serioasă această transformare, pe care diferitele reprezentante al sexului frumos o resimt mai mult sau mai puțin.

La pubertate, când femeia intră în anii săi fertili, aceasta crește rapid în înălțime, vreme de câțiva ani. Totuși, efectul puternic al estrogenilor asupra creșterii în înălțime prin creșterea în lungime a oaselor, determină ca acest proces să se oprească mai repede decât la bărbat.

Femeia complet lipsită de producție de estrogeni, crește de obicei ceva mai înaltă decât femeia cu secreția normală a acestor hormoni.

Efectele progesteronului sunt evidente la nivelul uterului. Cea mai importantă funcție a progesteronului este de a favoriza modificările secretorii ale endometrului (ale mucoasei uterine), pregătind uterul pentru fixarea oului fecundat.

Asociat producției ciclice de estrogeni și progesteron de către ovare este prezent și un ciclu endometrial. Da, sigur că da, este acea perioadă lunară despre care știe toată lumea, femei și bărbați deopotrivă, dar despre care se discută în grupuri restrânse și cu voce scăzută. Mai mult de jumătate din populația globului trece lunar prin acest ciclu endometrial. Principalele cauze sunt variațiile ciclice la aproximativ 28 de zile, ale proceselor secretorii de estrogeni și progesteron.

Indiferent de apartenența la un anumit sex, comportamentul este influențat de categoriile de hormoni secretați de gonadele masculine sau feminine.

Adevărat sau fals?

Sexul fiecăruia este determinat de propria biologie? Și adevărat și fals. Sexul fiecăruia dintre noi este determinat în momentul concepției și trăim tot restul vieții rămânând de același sex. În realitate, devenim mai mult sau mai puțin femei sau bărbați pe măsură ce înaintăm în vârstă. Cromozomul sexual X sau Y cu care tații noștri contribuie, determină la fiecare dintre noi, formarea organelor reproducătoare bărbătești sau femeiești. Aceste organe secretă hormoni care produc modificări, în funcție de sex, la nivelul fiecărui organ din corp, inclusiv în creier, determinând răspunsuri diferite la acest nivel.

Creierul are un sex bine definit? Adevărat. Un ou fecundat, din punct de vedere genetic, va avea cromozomi XX, determinând apariția unei fete sau va avea cromozomi XY, determinând apariția unui băiat. Totuși, deși omul este bărbat sau femeie, anumiți factori îl influențează în anumite etape ale vieții. de Exemplu, indivizii care au niveluri înalte de testosteron sunt mai duri, mai agresivi și mai concentrați asupra unui scop. Ei zâmbesc mai puțin și sunt mai susceptibili să se implice în aventuri extraconjugale. Sau, experiențele brutale prin care trec unele femei duc la comportamente excesive, similare cu ale bărbaților.

Apartenența la un sex influențează inteligența? Fals. Diferențele legate de inteligență au la bază mai mult factori de mediu: statutul socio-economic, nutriția, calitatea educației, decât biologici - genetici.

Adevărat sau fals? Pe baza informațiilor prezentate am făcut sau nu educație sexuală?

Și adevărat și fals, în funcție de modul în care fiecare percepe informația.

*Bibliografie:*

- Calvin H. William (2006), *Cum gândește creierul*, Editura Humanitas, București
- Crăciun Teofil, Crăciun Luana Teodora (1989), *Dicționar de biologie*, Editura Albatros, București
- Guyton C. Arthur (1996), *Fiziologie*, Editura Medicală Amaltea, București
- Legato J. Marianne (2007), *De ce femeile uită greu și bărbații uită repede*, Editura Curtea Veche, București
- Niculescu Cezar, Voiculescu Bogdan, Niță Cristian, Cârmaciu Radu, Sălăvăstru Carmen, Ciornei Cătălina (2014), *Anatomia și fiziologia omului*, Compediu, Editura Corint, București

## PERSPECTIVE ASUPRA DEZVOLTĂRII PERSONALE A ADOLESCENȚILOR

profesor **Liliana Panaite**  
Colegiul Economic „Dimitrie Cantemir” Suceava

Cum ar fi dacă elevii ar învăța la școală despre dezvoltarea personală, despre visuri și valori, despre ceea ce doresc să devină în viață și pot să devină? Cum i-ar ajuta răspunsul la această întrebare să devină adulți de succes?

În permanență învățăm să comunicăm prin diferite mijloace, folosindu-ne de cele mai multe ori de tehnologia modernă, dar oare aceasta presupune dezvoltare personală, educație emoțională?

Răspunsurile la astfel de întrebări trebuie descoperite creând o lume relevantă pentru elevii din ziua de azi, mai ales pentru adolescenții de vârstă 15-16 ani, atunci când este vârsta potrivită pentru astfel de întrebări. Însă educația emoțională trebuie să existe la nivelul fiecărei clase, de la grădiniță până în ultimul an de liceu. Atunci când elevul a ajuns la liceu trebuie deja să-și recunoască și să-și eticheteze emoțiile, felul în care acestea l-au determinat să acționeze la un moment dat, să fie capabil să identifice indiciile nonverbale ale sentimentelor celor din jurul său. Până la sfârșitul ciclului gimnazial, elevii ar trebui să fie capabili să analizeze o serie de factori stresanți pentru ei sau să identifice ce anume îi motivează să atingă un nivel de performanță ridicat. Toate aceste aspecte conduc la faptul că la nivel de liceu, abilitățile în domeniul educației sociale și emoționale includ în primul rând ascultarea, purtarea de discuții, negocierea în vederea găsirii de soluții.

Interacțiunea cu genul acesta de cunoștințe poate arăta elevilor de liceu care este traiectoria profesională pe care ar trebui să o urmeze, care le este specifică în concordanță cu pregătirea lor la un moment dat. Raportarea la viitorul profesional, nu ar trebui să fie făcută în virtutea materiilor de la școală, ci mai degrabă în virtutea valorilor. Undeva la vârsta de 15-16 ani, dacă elevilor li se întâmplă acest lucru, e minunat pentru că atunci este momentul oportun să aleagă o organizație, o facultate, care sunt în realitate adevărate „portale” către lumea reală. În acest sens activitățile ce vizează pregătirea elevului, trebuie valorificate maximal pentru susținerea achizițiilor, un instrument important în acest sens fiind o colecție a celor mai reprezentative produse ale activității elevului care urmărește să evalueze progresul în pregătirea școlară și profesională a acestuia. O astfel de evidență contribuie la creșterea autorefecției, gândirii critice, responsabilității față de activitatea de învățare și la o înțelegere mai profundă a materialului studiat și are ca scop controlul și autoevaluarea învățării.

În experiența didactică de aproximativ douăzeci de ani vechime la catedră am observat că mulți tineri se raportează la materiile de la școală, învață pentru note. Poate motivul este că evaluarea lor la final de ciclu gimnazial se face ținând cont de notele obținute în gimnaziu (chiar dacă acestea au o pondere mică). Ideea este însă cum pregătim din punct de vedere emoțional elevul, de a promova în primul rând educația nonformală în școli, pe de o parte, și de a semnala importanța descoperirii timpurii a principiilor dezvoltării personale. Exemple simple în acest sens ar fi să le predăm elevilor despre responsabilitate, cum să-și stabilească obiectivele, să facă alegeri simple și corecte, să se educe pe ei înșiși, să acționeze în direcția obiectivelor personale. Nu sunt lucruri imposibile și nici greu de realizat. Sunt lucruri simple și sunt uimită de multe ori când vin elevii la liceu și îmi spun că nu au mai auzit de așa ceva și că astfel de lucruri le-ar fi schimbat poate perspectiva.

În esență, dezvoltarea personală pleacă de la emoții, iar emoțiile sunt impulsuri ce te determină să acționezi, să ai planuri pentru abordarea vieții. Emoțiile duc la fapte, lucru ce poate fi observat cel mai ușor la elevi. Profesorul este cel care trebuie să explice elevilor că „unele emoții le prezentăm public, pe unele le exprimăm când suntem cu persoane cunoscute, iar pe altele le ținem doar pentru

noi”. Apoi, plecând de la repertoriul emoțional al elevilor se poate spune că fiecare emoție pregătește corpul pentru o reacție diferită: mânia, frica, fericirea, iubirea, surprinderea, tristețea, însă ele sunt de cele mai multe ori modelate de experiența de viață și rolul educației de pe băncile școlii. Aici intervine rolul cursurilor de dezvoltare personală care ar trebui să înceapă de la grădiniță. Metodele folosite pot fi foarte diverse și adaptate vârstei însă cel mai important aspect ce trebuie urmărit este mesajul transmis.

Dezvoltarea personală a fiecăruia în parte depinde în mare măsură de conștientizarea și identificarea nevoilor (informații, abilități, competențe) care vor conduce spre atingerea scopului. Atingerea scopului și a obiectivelor depinde în mare măsură de resursele de care dispunem (timp, bani, cunoștințe, abilități, competențe, etc.) și mai ales de motivația necesară. Trăim astăzi într-o lume complexă, o lume în care oamenii învață să se adapteze mereu la nou, să își dezvolte noi abilități, să participe la dezvoltarea societății și să contribuie la evoluția personală, un proces desfășurat de-a lungul vieții. Din cele mai vechi timpuri evoluția societății a fost realizată prin educație, formarea elevului ca viitor adult începe de pe băncile școlii, dar oare școala oferă sprijin în motivarea elevilor către autocunoaștere, către stabilirea unui parcurs pentru viitor, către depășirea obstacolelor? Se spune în repetate rânduri că primul pas în dezvoltarea personală o reprezintă autocunoașterea. Că rolul autocunoașterii în dezvoltarea personalității este major, având influențe pozitive în ceea ce privește: optimizarea performanțelor individuale, relaționale, îmbunătățirea creativității, a capacității decizionale și de inițiativă. De asemenea, că exercițiile de dezvoltare personală sunt foarte utile, având un impact considerabil în relațiile cu familia, colegii, profesorii, și, în viitor cu colegii de serviciu. De multe ori este necesar să definim exact ce anume dorim să urmărim prin dezvoltare personală. Poate nu știm cum să ne stabilim obiectivele, poate avem o imagine nu tocmai bună despre noi înșine și asta ne ține pe loc, poate avem niște convingeri care sună a piedici sau poate comunicarea e deficitară. Important este să ne fie foarte clară zona în care dorim să ne dezvoltăm și apoi să vedem cum putem schimba situația.

Dezvoltarea personală este un proces personal și continuu, prin care ne schimbăm în mai bine pe noi înșine, cu fiecare zi. Nici elevii, nici profesorii nu s-au născut perfecți și nici învățați, au puterea însă să depună un efort comun pentru a dobândi autocunoaștere, abilități și comportamente noi, pentru ca viața personală și profesională să fie mai împlinită. Bineînțeles că fiecare dintre noi ar trebui să știe cel mai bine ce își dorește de la viață și ce are nevoie pentru a-și îndeplini dorințele. De aceea dezvoltarea personală are ca obiective majore:

- ✓ cunoașterea de sine (trăsături și calități personale, preferințe, opinii, valori personale);
- ✓ formarea deprinderilor pentru o viață sănătoasă mai ales din punct de vedere emoțional;
- ✓ formarea unei atitudini pozitive față de sine și față de cei din jurul său;
- ✓ recunoașterea emoțiilor și exprimarea adecvată a acestora în cadrul interacțiunii cu terții;
- ✓ dezvoltarea abilităților personale de comunicare și negociere, rezolvare de probleme;
- ✓ dezvoltarea capacității de gestionare a emoțiilor;

Astfel de obiective sunt aceleași pentru toți elevii, însă mesajele și activitățile cu ajutorul cărora se urmărește atingerea acestor obiective sunt adaptate vârstei. Iar dezvoltarea personală înseamnă acțiune. Nu te poți dezvolta personal doar dacă participi activ la activitățile zilnice școlare și extrașcolare. Important este să se vadă progresul, schimbarea, efectele acțiunilor întreprinse. Dezvoltarea personală este acțiunea de a se dezvolta și rezultatul ei. Așadar dacă azi ești exact ca și ieri, poți spune că ai identitate, dar nu că te-ai dezvoltat. Așadar alegerea ce trebuie făcută astăzi este să pregătim elevii pentru viitor. Să le oferim dezvoltarea personală prin experimentare. Să trăiască experiențe care-i scot din zona de confort. Să învețe să se exprime în fața oamenilor, e mult mai important decât să știe detalii tehnice despre un anumit lucru.

#### *Bibliografie:*

Băban, A. (2009). *Consiliere educațională: ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. ASCR [Asociația de Științe Cognitive din România]

Costea, C., Popescu, A., (2015). *Ghidul elevului - Jurnal de dezvoltare personală*, Point Max Publishing, București

Goleman, D.(2008). *Inteligența emoțională*, Curtea Veche, București

Jigău, M. (coord.) (2006). *Consilierea carierei. Compendiu de metode și tehnici*, Editura Sigma, București

Graur, E., (2001). *Tehnici de comunicare*, Editura Mediamira, Cluj-Napoca



# ADOLESCENȚA, ÎNTRE LIBERTATE ȘI LIBERTINAJ

profesor Adina Curic

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir", Suceava

Adolescența pare vârsta tuturor posibilităților, când toate drumurile sunt deschise și nimic nu poate sta în calea fericirii. Pentru majoritatea adolescenților, independența pare singurul lucru necesar în realizarea fericirii. Pe de altă parte, experiența fiecărui adult conține și mărturii despre aripi frânte în adolescența lui și a altora. Specialiștii spun că adolescentul simte nevoia unui tip de ghidare din partea adulților și mai ales a părinților. „Nici un adolescent nu are nevoie de libertate totală. Chiar ei reclamă adesea că părinții îi ignoră, fiindcă nu le mai impun reguli”, afirmă Andreea Olteanu, doctor în psihologie. La majorat, S., o liceană cu rezultate bune la învățătură, a dat o mare petrecere la care a invitat mulți prieteni. Părinții, pentru a le oferi libertate deplină, au plecat de acasă. Vestea s-a răspândit și au venit și neinvitați. Printre ei, și doi cunoscuți ai celei mai bune prietene a gazdei. Nu a fost o petrecere unde tinerii își pierd controlul. Și totuși s-a întâmplat ceva neprevăzut. După ce au plecat toți, cei doi „prieteni” neinvitați au agresat-o pe S. și pe prietena ei. Trauma a fost foarte puternică și a marcat în mod tragic viața celor două fete. Este un caz extrem, dar care arată că adolescența este vârsta căutării de noi experiențe, a unei radicale testări a limitelor, a acțiunilor întreprinse fără o evaluare corectă a consecințelor. Și vârsta la care tânărul, chiar dacă este rebel și refractar la sfaturile adulților, are cea mai mare nevoie ca aceștia să îi fie încă alături.

**Ce vor adolescenții** Andreea Olteanu, doctor în psihologie și specialist în dezvoltarea copilului, susține că „nici un adolescent nu are nevoie de libertate totală. Chiar ei reclamă adesea că părinții îi ignoră, fiindcă nu le mai impun reguli. Nu le vor mărturisi niciodată aceasta părinților, dar o mărturisesc la psiholog: «M-a abandonat»”. Am întrebat trei tineri cum definesc adolescența, libertatea și libertinajul. Adolescența: „o încercare constantă de a-mi găsi propriul eu” (Valentin, 16 ani); „cea mai frumoasă perioadă din viață” (Amalia, 17 ani). Libertinajul: „libertatea de a te manifesta negativ” (Catălin, 18 ani). Libertatea: „În libertate ești fericit, în libertinaj doar nu te supui unor reguli” (Marian, 17 ani). Alexandru, un post-adolescent în vârstă de 20 de ani, explică: „Libertatea presupune eliberarea conștiinței de constrângeri sub toate formele, inclusiv prejudecăți și limitări interne. Presupune luciditate și acțiune în cunoștință de cauză. Libertinajul e o iluzie a libertății și presupune un comportament impropriu ce derivă din aspirația la libertate”. Adolescenții caută aventura, experiența. Pentru că își pregătesc autonomia, sunt mai orientați spre socializare în afara familiei și valorizează mai mult relația cu vârșnicii. Dar sunt și idealști, se îndrăgostesc ușor, sunt însetați de adevăr și ideal. Astfel, sunt două tipuri de provocări cu care ei se confruntă azi: pe lângă cele legate de dezvoltarea corpului (inclusiv a creierului), sunt și cele care țin de societatea contemporană, unde nu se mai promovează valori și idealuri înalte, principii care să-i inspire suficient. Și atunci fac alegeri în care libertatea se confundă cu libertinajul.

## În căutarea iubirii și a libertății

În căutarea iubirii, unii dintre ei aleg să-și înceapă viața intimă încă din gimnaziu „Cel mai mult caută să fie acceptați de vârșnici. Și e o presiune a anturajului, de a te «alinia»”. De ce? Profesoara Gabriela Alexandru, membru al colectivului care a elaborat programa opțională la alegerea școlii, intitulată „Adolescență și autocunoaștere”, explică: „Există un fel de programare socială prin narațiuni și modele vehiculate în mass-media, de la care ei efectiv «învață» această atitudine și ajung să creadă că ea corespunde realității: «Toată lumea o face»”. Consecința: 95% din adolescenții consiliați de Olteanu au recunoscut că nu erau pregătiți pentru relații intime, dar fiecare a fost uimit să afle că și ceilalți covârșnici gândeau la fel. La această vârstă nu poți încă integra relația și biologic, și psihologic, și spiritual, iar experiența este cel mai adesea traumatizantă. Se transformă într-o devalorizare de sine liber aleasă și le afectează încrederea de sine, spune Olteanu. „Din păcate, nimeni la nivel de societate nu-i mai ajută pe acești tineri să se valorizeze atunci când «nu o fac»”. În afara mediului religios, nimeni nu mai promovează o educație pentru viața de familie, dezvăluind cât de important este omul ca persoană și valoarea lui într-un cuplu și într-o experiență asumată și frumoasă. Cunosce perechi care s-au căsătorit inspirate de o predică a părintelui Constantin Coman despre căsătorie”, adaugă psihologul. **„Să stăm în dreptul valorilor”** Dar cum promovăm valori și atitudini într-un mod neintruziv în relația cu adolescentul? Este refractar la sugestiile familiei. O fostă elevă i-a spus de curând Gabrielei Alexandru: „Eu te percepeam ca pe un barometru. Și acum mă gândesc ce ai spune în anumite situații”. „Dar niciodată nu ți-am spus ce să faci.” „Dacă mi-ai fi spus, nu te-aș fi perceput așa.” Gabriela Alexandru explică: „Ea a știut că eu stau în dreptul anumitor valori, dar fără să

o agresez sau să i le impun. Și a simțit că îi respect libertatea, valoarea supremă pentru ei”. Părinților le vine cel mai greu să fie astfel, asistând tăcuți la căderile copilului lor. Iar la adolescență sunt multe căderi. „E greu să-i respecti libertatea, cu credința și nădejdea că el va alege ce trebuie”, spune profesoara.

**Să le fim părinți, nu prieteni** Adolescenții se plâng că părinții încearcă să le fie „prieteni” și să fie la fel de libertini și de cool ca și ei. „Dar regulile, limitele și autoritatea le oferă siguranță tinerilor. Și un punct de reper față de care să se opună, în efortul caracteristic vârstei de a se autodefini”. „Nu libertinajul este ceea ce adolescenții caută. Ei vor doar să se autocunoască și să aparțină unui grup social”. „Noi suntem cei care am înțeles prost libertatea, nu ei. Ei știu foarte clar ce vor. Și sunt uimiți de noi. Să nu îi bulversăm, privându-i de sistemul de referință!”. Îi sfătuim pe părinți să-și valorizeze adolescentul în contexte pozitive: „Ai făcut bine aceasta!” „Ai talent la...” „Îți stă bine rochia, chiar dacă e cam scurtă pentru gustul meu.” Și să nu renunțe la propria autoritate. Când adolescentul rebel îi va acuza că sunt „închiși la minte”, să-i spună că-i doresc să se bucure de viață, să experimenteze, dar în siguranță. Și să-i acorde treptat grade sporite de independență dacă dă dovadă de responsabilitate. Așadar, am putea spune, parafrazând dintr-o predică a părintelui Constantin Coman: „Părinții să fie părinți, iar adolescenții să fie adolescenți!” Și să sperăm că tot mai mulți părinți vor conștientiza nevoia de consolidare a relației cu vlăstarele lor, din copilăria timpurie și până la adolescență. Cu credință, nădejde și dragoste.

## DELINCVENȚA JUVENILĂ ÎN ȘCOALĂ – O PROBLEMĂ A SECOLULUI XXI

profesor Daniela Elisabeta Negrea  
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava

Devianța (și subclasa acesteia, devianța penală sau delincvența) era tratată ca o componentă ce ține exclusiv de buna educație, însă astăzi ea a devenit o problemă socială majoră cu care se confruntă societățile contemporane. Delincvența este strâns legată de modul în care funcționează societatea în ansamblul ei, incluzând aici familia, școala, mecanismele de socializare, de control, sancționare și reabilitare socială, cultura societății, percepția inechității sociale, sărăcia relativă, lipsa de resurse, marginalizarea etc.

Delincvența se manifestă prin incapacitatea unor minori/adolescenți de a se adapta la normele de conduită din societate. Această incapacitate este datorată unor cauze de ordin bio-psiho-social.

Cauzele specifice ale apariției delincvenței juvenile sunt:

- ✓ creșterea situațiilor de abandon școlar a unor elevi cunoscuți cu comportament deviant sau preocupări antisociale, lipsa unei activități utile;
- ✓ lipsa de supraveghere permanentă de către părinți, supraveghetori, tutori etc.;
- ✓ familiile dezorganizate din rândul cărora provin unii minori infractori ai căror părinți sunt cunoscuți cu antecedente penale;
- ✓ intermitență în educația minorilor de către școală, unități de ocrotire (case de copii, școli de reeducare, școli speciale) alte instituții cu atribuții în acest sens;
- ✓ necunoașterea din timp a anturajului, a locurilor și mediilor frecventate de minori;
- ✓ lipsa unei legături permanente între familie și școală;
- ✓ influența unor infractori majori aflați în anturajul minorilor prin determinarea acestora de a comite fapte antisociale;
- ✓ consumul de către unii minori de substanțe halucinogene și alcool pentru creșterea unei stări euforice.

Principala cauză însă, a apariției atitudinilor antisociale o constituie influența mediului social și proceselor psihice la nivelul conștiinței individului. Un rol important îl au și împrejurările concrete de viață ale individului. În acest context actul infracțional nu trebuie examinat ca o simplă reacție la factorii externi, deoarece situația concretă de viață dă naștere prin ea însăși la un act de voință, ci numai când se corelează cu personalitatea unui individ, când trece prin interesele, obiceiurile, mentalitățile, particularitățile psihice ale individualității sale.

În concluzie, pentru a găsi cauzele și condițiile care favorizează delincvența juvenilă, trebuie să pornim de la analiza structurii interne a individului și a factorilor externi, care pot fi cauze ale acestui fenomen negativ sau condiții care influențează și alimentează manifestările.

Potențialul pericolului pe care îl prezintă un minor sau un tânăr, este în funcție de mai multe componente, între care vom găsi atât personalitatea, cât și situația în care se află, atât problemele trecutului lui, cât și cele din prezent, atât aspectele ce țin de individ, cât și cele care aparțin grupului în care s-a încadrat sau în care trăiește în prezent.

Delicvența juvenilă constituie o problemă socială complexă, a cărei cunoaștere și explicație trebuie să stea la baza măsurilor de politică socială și penală.

În prezent, problemele educării, adaptării și, în special, ale promovării generației tinere devin extrem de presante și dificile, nerezolvarea lor conducând la consecințe ireversibile pentru conduita copiilor și tinerilor.

Diminuarea cauzelor și a condițiilor, care generează sau favorizează manifestările antisociale în rândul minorilor și tinerilor, solicită elaborarea unor măsuri ce trebuie întreprinse cel puțin la trei niveluri: macrosocial, microsocal și individual.

#### *Bibliografie*

Banciu, Rădulescu, S. M. (2002), *Evoluții ale delincvenței juvenile în România. Cercetare și prevenire socială*, Editura LuminaLex, București

<http://irp.md/news/519-ce-este-delicvena-juvenil-i-care-sunt-motivele-apariiei-ei.html>

<https://www.didactic.ro/stiri/simpozionul-national-problemele-secolului-xxi-delincventa-juvenila-consumul-de-droguri-si-violenta-in-scoala-editia-a-xa>

## **ADOLESCENȚA, O ADEVĂRATĂ PROVOCARE ATÂT PENTRU COPII CÂT ȘI PENTRU PĂRINȚI**

**profesor Maria Bursuc**

**Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava**

Adolescența este o adevărată provocare atât pentru copii, cât și pentru adulți. Ea este puntea de legătură, de trecere de la copilărie la maturitate.

Schimbările fiziologice și fizionomice, emoționalitatea crescută, impulsivitatea, instabilitatea emoțională, dorința de a fi văzut, auzit, de a găsi modele, de a se identifica cu anumite concepte, imagini sau persoane pentru ca treptat să își formeze un stil propriu, o imagine de sine bine conturată, dorința de a fi popular, de apartenență la grup, de independență, frustrarea că nu este înțeles, că este încorsetat de norme și reguli sociale, apariția manifestărilor primei îndrăgostiri și a începerii vieții sexuale, întrebări legate de identitatea sexuală, toate acestea sunt experiențe prin care fiecare copil trece în drumul lui spre maturitate.

La rândul lor părinții se confruntă pe de-o parte cu schimbările apărute la copilul lor, iar pe de altă parte nu trebuie să uităm că părinții se află și ei într-un moment sensibil, majoritatea fiind în jurul vârstei de 40-45 de ani când ei înșiși se confruntă cu trecerea la o altă etapă, cu un impas existențial, cu nevoia de a fi validați ca indivizi, de a le fi validată feminitatea / masculinitatea, de a fi validați ca părinți, ca autoritate, iar uneori apar rupturi oficiale sau nu ale relației de cuplu, adolescentul ajungând să trăiască într-o familie monoparentală sau în care unul dintre părinți este mai mult absent sau chiar implicat într-o altă relație.

Faptul că nu mai dețin controlul, că în fiecare zi trebuie să facă față unor noi evenimente, idei, schimbări de atitudine, imagine (fizionomic, dar și ca vestimentație adoptată), să facă față ideii că propriul copil care până mai ieri se juca cu mașinuțe / păpușele și-a început viața sexuală, că vrea să plece în vacanță fără ei (părinți), că nu mai au voie să îi mângâie și să îi pupe în public, că „băiețelul” sau „fetița” lor s-a apucat de fumat, reprezintă adevărate provocări pentru părinți, ei trebuind să se adapteze „din mers”. Pentru aceste obiceiuri mai puțin agreeate gen fumat, consumul de băuturi alcoolice, venit târziu acasă, părinții obișnuiesc să îi acuze pe ceilalți (colegi, prieteni, anturaj). Uneori este așa, alteori nu. Înainte de a-i acuza pe cei din jur pentru comportamentul non-conformist la regulile sociale și școlare ale copilului nostru ar fi bine să ne uităm la comportamentele membrilor familiei și al nostru personal. Cât de ordonată este viața noastră, cât de sănătos este comportamentul alimentar, cum sunt persoanele în preajma căruia copilul a crescut, la ce fel de activități extrașcolare l-

am dus, unde și-a petrecut timpul liber. Nu ar strica să vedem cum este relația noastră de cuplu: plină de tensiune, certuri, relații extraconjugale, violență fizică, verbală. Sau poate avem cerințe mult prea mari în comparație cu capacitatea cognitivă și emoțională a copilului? Prin adoptarea unui anumit comportament copilul poate încerca să găsească un mediu căruia să îi aparțină, prin manifestarea dorinței de apartenență la un grup care nu îl judecă, dar și dorința de a fi acceptat, de a avea prieteni, de a aparține unui grup în care ștacheta nu este prea sus pentru el. Și să nu uităm de nevoile financiare pentru haine, accesorii, țigări care atunci când nu este îndeplinită poate duce la derapaje serioase în comportamentul copilului.

**Ce ar trebui să facem?** În primul rând comunicarea, punerea accentului pe încredere și colaborare, pe stabilirea unor granițe clare, dar flexibile încă din perioada copilăriei (pentru că este mai ușor să previi decât să repari), încurajarea copilului în a face alegeri încă de mic și explicarea motivului pentru care nu este bine atunci când face o alegere greșită, respectarea regulilor casei de toata lumea, consecvență, alianță, parteneriatul dintre cei doi părinți.

Ca să înțelegi și să faci față răzvrătirii adolescentului, este important să cunoști următoarele aspecte:

### **1. Sfatul părinților nu mai contează**

Majoritatea adolescenților resping sfaturile părinților, mai ales când aceștia încearcă să-i forțeze să facă ceva împotriva voinței lor. Soluția?

- ✓ Învață cum să faci față respingerilor. Poți să-i dai sfaturi copilului tău, însă nu te aștepta să le urmeze neapărat;
- ✓ Acceptă realitatea. Adolescentul are propriile preferințe și gusturi. Acest comportament este perfect normal;
- ✓ Dacă simți că o ia pe o cale greșită, nu-l forța să vadă lucrurile din punctul tău de vedere. Discută cu el de la egal la egal. Exprimă-ți opinia și fii ferm în atitudine.

### **2. Adolescentul ia decizii pe cont propriu**

Până nu demult, ai fost cea mai importantă persoană din viața copilului tău. A depins de tine în ceea ce privește asigurarea hranei, îmbrăcăminte, activităților zilnice și confortului de acasă. Acum însă, își dorește să ia propriile decizii și nu mai vrea să intervii. Soluția?

- ✓ Acordă-ți un pic de timp. Este dificil pentru un părinte să accepte dintr-odată independența copilului;
- ✓ Si tu ai fost adolescent. Pune-te în locul copilului tău și respectă-i nevoia de independență;
- ✓ Fii cinstit și sincer atât cu tine însuși, cât și cu copilul tău. Comunicați ca doi oameni care se înțeleg unul pe celălalt. Nu concluzia discuției este importantă, ci comunicarea în sine, empatizarea și sprijinul afectiv.

### **3. Adolescentul descoperă noi pasiuni**

Te-ai obișnuit să îl vezi alergând prin toată casa, antrenându-te să te joci cu el. Acum, vrea să stea până târziu la petreceri.

- ✓ Dă-i libertatea de care are nevoie, însă nu uita de reguli. Ele trebuie să fie clare și pertinente;
- ✓ Stabilește o oră limită pentru venitul acasă;
- ✓ Lasă-l să se bucure de adolescență, monitorizându-i totodată obiceiurile bune și rele.

### **4. Adolescentul pur și simplu nu înțelege punctul de vedere al părintelui**

Cu siguranță te simți copleșit atunci când încerci din greu să-ți faci copilul să-ți înțeleagă punctul de vedere. Dacă îl împiedici să facă un anumit lucru, chiar dacă este vorba de ceva greșit, va simți că nu-l respecti. Adolescentul vrea să facă totul în felul lui. Soluția?

- ✓ Acceptă faptul ca opinia copilului poate fi complet diferita de a ta. Ceea ce pare greșit pentru tine se poate dovedi benefic pentru el;
- ✓ Puteți avea viziuni total diferite asupra anumitor lucruri. De fapt, personalitățile voastre pot fi complet diferite;
- ✓ În loc să-ți impui opinia cu forța, încearcă să-l monitorizezi și să-l supraveghezi îndeaproape.

### **Modalități de abordare a problemelor legate de atitudine a adolescenților**

Adolescența este o perioadă furtunoasă. Dacă înțelegi acest lucru și te înarmezi cu răbdare și discreție, munca ta este pe jumătate făcută. Iată cum poți aborda eficient problemele specifice perioadei de adolescență:

#### **1. Ignoră și așteaptă**

Părintele are tendința de a insufla anumite comportamente copilului, asemenea unui profesor. Când acesta devine impertinent, cel mai bun mod de a face față situației este să-i ignori atitudinea.

Nimic nu zdruncină mai tare un adolescent răzvrătit decât o atitudine calmă și rațională. Dacă atitudinea impertinentă devine însă obișnuința, spune-i că acest comportament este ofensator și că speri că își va îndrepta atitudinea în curând.

## **2. Tratează lucrurile cu calm**

Trebuie să dai dovadă de tact atunci când adolescentul și-a făcut un obicei din a-ți răspunde impertinent. Spune-i că abaterile sale nu vor mai fi tolerate și că vei lua măsuri adecvate, dacă nu își schimbă atitudinea.

Uneori, adolescenții nu vor să fie nepoliticoși, doar se lasă duși de val. Odată ce și-au dat seama că rănesc oamenii fără să vrea, s-ar putea să renunțe la impertinență.

## **3. Schimbă-ți stilul**

Când adolescentul a depășit anumite limite, te simți îndreptățit ca părinte să îi dai o lecție. Și bine faci! Nu apela însă la pedepsele clasice. Nu numai că nu vor funcționa, dar îi vor da un motiv în plus să se răzvrătească împotriva ta.

Pune-l să te ajute la anumite treburi casnice sau du-l să viziteze un centru de plasament. Doar așa ai șansa să-i dezvolti un simț al valorii și să-l înveți să aprecieze ceea ce are.

## **4. Apelează la umor**

Râsul este cel mai bun medicament. Apelează la umor pentru a detensiona o discuție aprinsă, te va ajuta și te ține să te răcorești și să vezi problema din perspectiva celuilalt. Nu lua însă lucrurile în bătaie de joc și nici nu ridiculiza, altfel vei agrava și mai mult lucrurile.

## **5. Arată-ți aprecierea**

Aprecieria celorlalți ridică moralul oricui. Arată-i copilului că îl apreciezi cu adevărat, ori de câte ori se descurcă bine într-o situație. Nu exagera cu laudele, adolescentul este suficient de inteligent ca să-și dea seama când te prefaci și când ești sincer.

Exprimă-te cât mai precis atunci când apreciezi. Nu spune doar "felicitări", întreabă-ți copilul cum a ajuns la performanța respectivă și laudă-l în mod înțelept.

Respectați-vă copilul pentru ca acesta să învețe să respecte, oferiți-i înțelegere pentru a-l învăța să ofere înțelegere, oferiți-i suport pentru a ști că ești acolo și dacă va cădea îl vei ajuta să se ridice, iar când vei cădea să știe cum să te ridice, iertați-l pentru a-l învăța să ierte, iubiți-l pentru a-l învăța să iubească!

Copilul este oglinda familiei! Priviți-l cu atenție și obiectivitate și vă veți regăsi ca și sistem de funcționare al instituției familiale.

### *Bibliografie:*

Internet

Ada Ioana Dobrescu „Adolescența azi. Aspecte psihosociale”, Presa Universitară Clujeană 2016

## **ADOLESCENȚA – O PROVOCARE PENTRU PĂRINȚI**

**profesori Luminița Hagi și Alina Șomîtcă  
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava**

Adolescența este perioada de tranziție spre maturitate, perioada de autocunoaștere și proiectare a idealurilor în viață.

Aceasta se manifestă diferit de la individ la individ, bazându-se pe comportamentul și calitățile fiecăruia.

În zilele noastre, să fii adolescent nu este ușor, din cauza mulțimilor de tentații care sunt la îndemâna oricui.

Transformările cerebrale din adolescență nu se rezumă la maturitate versus imaturitate. Ci sunt mai de grabă, transformări de o importanță vitală în dezvoltare, care permit formarea unor abilități anume. Aceste abilități sunt cruciale atât pentru persoană cât și pentru specia umană.

Oportunitățile importante de expansiune și dezvoltare din această perioadă pot fi stresante pentru adolescenți și părinții care îi iubesc.

Această perioadă este un moment critic din dezvoltarea individului deoarece acesta caută să se raporteze permanent, la ceilalți, ca o persoană autonomă, cu conștiința propriei identități.

Adolescența e cea mai frumoasă perioadă din viața noastră. Bineînțeles că fiecare perioadă are ceva bun, dar adolescența are ceva deosebit.

În adolescență ne îndrăgostim prima oară, tot în adolescență viața ne pare mai ușoară și mai interesantă.

Adolescenții se simt mai liberi, este perioada iubirii, a distracțiilor, dar și o perioadă decisivă, în care se formează scopul vieții noastre.

De ceea ce vom face și ce vom alege în adolescență, depinde viața noastră în perioadele următoare ale vieții.

Este posibil ca adolescența să fie și perioada suferințelor, pentru că atunci putem fi răniți cel mai ușor, e o perioadă a emoțiilor puternice.

Aceste emoții mai puțin plăcute, devin, totuși, o amintire frumoasă peste ceva timp.

E important ca adolescentul să știe ca poate conta pe sprijinul părintelui ori de câte ori are nevoie, că poate îndrăzni să-l întrebe pe acesta despre acele lucruri despre care ar vrea să știe mai multe, unele dintre ele considerate tabu (de exemplu: sexul, consumul de substanțe interzise etc.), să-i spună care sunt frământările lui și să știe și faptul că poate să-și mărturisească greșelile, fără a atrage din partea părintelui torente de reproșuri sau chiar etichetări dureroase sau amenințări.

Apar situații în care părinții bine intenționați, care-și doresc ce-i mai bine pentru copiii lor, se îndepărtează de fapt, încet, încet de aceștia și uneori adolescenții pot ajunge chiar să aibă un sentiment al înstrăinării. Astfel, ei pot ajunge să-și ascundă față de părinți, emoțiile și sentimentele lor, să poarte o mască a unei stări de bine în preajma acestora. Părinții se pot lăsa uneori păcăliți de aparențe, ajungând să-și dea seama prea târziu de momentele dificile ale copilului lor, de faptul ca acesta a ajuns într-un impas.

***Oare care sunt acele lucruri pe care le poți face în relația cu copilul tău - adolescent, pentru a avea o relație armonioasă?***

- ✓ fii suportiv și oferă-i posibilitatea de a-și pune în valoare calitățile, acordându-i independență pentru a se implica în diverse activități și proiecte. Dacă-i vei limita libertatea de a se implica, ori dacă vei face totul pentru el, sau mai bine spus în locul lui, atunci mesajul din spatele acestor atitudini poate fi perceput ca fiind: "Tu nu te-ai putea descurca!";
- ✓ respecta modul în care adolescentul interpretează realitatea; în același timp, îi poți stimula curiozitatea, îl poți învăța să exploreze noi posibilități și să privească lucrurile și dintr-o altă perspectivă;
- ✓ identifică punctele lui forte pe care el nu le-a conștientizat încă, și susține-l pentru a și le pune în valoare, acordă-i suport în procesul de "stabilire" a identității sale unice, de îndeplinire a propriilor visuri! E important să știi să eviți capcana unui mod de gândire de tipul: "Ce n-am realizat eu, va realiza ea/el", și să-i respecti alegerile;
- ✓ atunci când apare o problema și îți cere ajutorul fii, în primul rând, prezent în relație, ascultându-l și validându-i emoțiile ("Înțeleg că te simți trist, dezamăgit, ești furios ..."). Acesta este primul pas pentru a crea un mediu în care adolescentul să se simtă înțeles și să poată trece apoi către pasul următor – rezolvarea acesteia. În procesul de rezolvare a problemei îl poți ajuta cu întrebări care să-l ajute să identifice cât mai multe soluții posibile, apoi să le "cântărească" atent și să o aleagă pe aceea pe care o consideră cea mai potrivită. Atunci când soluția îi aparține, adolescentul are mai multă încredere să o aplice și este mai motivat să o pună în aplicare;
- ✓ încurajează-l atunci când are un eșec, un rezultat mai slab la un examen; acordă-i suportul tău atunci când face o greșeală; în același timp, fii autentic și ghidează-l în direcția rezolvării de probleme; dacă, de exemplu, bagatelizezi, spunând "Nu-i nimic, hai să trecem peste asta!", "Nu era important!" sau "Nu a fost vina ta", adolescentul se poate simți neînțeles și, de aceea, ceea ce poți face pentru a-l ajuta este să-i validezi emoțiile și să-l ajuți să învețe din greșeli, să găsească soluții pentru propriile probleme;
- ✓ fii un model pentru el, prin comportamentul tău, prin modul în care gestionezi situațiile dificile (folosirea umorului, identificarea aspectelor pozitive care pot fi valorificate în viitor, considerarea momentelor dificile ca pe un motivator pentru o nouă încercare, abordarea problemelor din perspectiva "pașilor mărunți" etc); acest lucru este foarte important, în contrast cu prelegerile pe care le poți ține în fața lui (despre ce să facă sau să nu facă), prelegeri ce vor fi considerate plictisitoare, enervante, inutile și nu vor avea efectul scontat, ba uneori pot avea chiar efect invers, înversunându-l pe adolescent să-și mențină comportamentul cu care nu ești de acord.

În perioada adolescenței apare nevoia de redefinire și de sens. În acest context apare criza, care implică un adevărat schimb al identității – nu numai ce se privește e nou, dar și Eul care privește este diferit.

Pentru prima dată în viață, ființa umană are acum posibilitatea de a se disloca și a percepe propriul sine. Care se schimbă în relație cu mediul care se schimbă.

Adolescentul este deci capabil să perceapă schimbarea din care el însuși face parte. Apare astfel facultatea de a judeca, capacitatea de a evalua, puterea de a se orienta.

Devin posibile înțelegeri ale logicii existențiale mai complexe, ce vor fi experimentate în întrebări asupra sensului vieții și al morții. Apare un orizont ce se deschide dimensiunilor mai profunde ale existenței.

Pentru că adolescența este o vârstă atât de tumultuoasă, dar care reprezintă o perioadă extrem de importantă de creștere și dezvoltare, avem nevoie, ca părinți, să înțelegem care sunt schimbările vârstei, cum propriile noastre vulnerabilități influențează dezvoltarea copilului nostru, cum să le fim copiilor noștri adolescenți cu adevărat alături pentru ca aceștia să integreze schimbările vârstei sănătos, fără durerea singurătății, a respingerii sau a inadecvării.

## **BULLYINGUL: ADOLESCENȚII ȘI ȘCOALA**

**profesor Paul Romașcu**

**Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava**

Motto: "Inima îți bate tare, transpiri și ai sentimentul că vei vomita...Nu îmi plac cei ce fac bullying" (Tom Cruise)

### **Introducere**

În anii 90, la un Colegiu de fete din America, un grup de eleve care practicau bullyingul au pus excremente în patul unei fete de 13 ani. Motivul? Era prea înaltă și avea eczemă. Era diferită.

În 2011, victima actului de bullying mai sus amintit, Kate Middleton, s-a căsătorit cu prințul William și a devenit ducesa de Cambridge.

Din capul locului trebuie spus că bullyingul este un comportament greșit. Fiecare tânăr are propriul drum în viață, iar acesta nu trebuie să fie mai greu decât este de obicei.

Conform unui sondaj american din 2009, s-a constatat că peste 75% dintre elevi sunt hărțuiți de către un "bully" sau un "cyber-bully" și se simt abuzați fizic, psihologic sau emoțional. Peste 20% au admis că fac bullying sau participă la acțiuni de bullying.

În fiecare zi, aproximativ 160.000 de elevi nu se prezintă la școală de teamă că vor fi victima bullyingului. Într-o lună, în jur de 282.000 de elevi sunt agresați fizic de către un „bully”. La fiecare 7 minute un copil este victima bullyingului în curtea școlii.

La fiecare jumătate de oră un elev se sinucide ca urmare directă a faptului că este ținta celui ce practică bullyingul. În cazul copiilor agresați de cel ce practică bullyingul, în decurs de un an, 19.000 dintre aceștia au avut o tentativă de sinucidere.

### **Noțiunea de Bullying**

Bullyingul e un comportament infernal prin care o persoană face ca altă persoană să trăiască sentimente precum tristețea, furia, teama, îngrijorarea, izolarea sau singurătatea.

Bullying e comportamentul care în funcție de context, este denumit și prin alte cuvinte precum: rasism, discriminare, homofobism, sexism, exploatare sau cyber-bullying. Etichetarea unui adolescent cu nume care au caracter rasist și repetarea acestui nume este bullying.

Comportamentele de bullying se materializează prin: excluderea elevului din grup (online or offline); hărțuirea adolescentului; limbajul nonverbal agresiv (răutatea din privire, gesturi vulgare); promovarea porecelor care denotă rasism, discriminare religioasă; homofobie; nepoliticos în cadrul interacțiunii cu ceilalți; tachinarea negativă, plăcerea de a râde constant de celălalt; răspândirea de povești neadevărate despre victima bullyingului; cyber-bullying (comportament neadecvat în mediul online); violența fizică.

Bullyingul ca problemă nu se limitează doar la ce se petrece la școală și nu face victime numai în rândul adolescenților, însă, oriunde ar avea loc, el trebuie sancționat.

### **Comportamentul de Bullying – motivele din spatele cortinei**

Motivele pentru care un adolescent este predispus la adoptarea unui comportament de bullying sunt diverse. Uneori agresorul a fost și el victima bullyingului la școală sau chiar în familie. Adolescenții, în absența unor repere autentice, îi văd pe ceilalți colegi practicând bullyingul și în timp, ajung să creadă că este un fenomen "normal".

Un alt motiv este plăcerea anumitor elevi de a deține puterea asupra celorlalți. Pentru alții promovarea bullyingului are ca temei cultivarea unor idei care nu sunt agreate de societate ( religia unei persoane).

O parte dintre agresori consideră că bullyingul e singura cale pentru a obține ce își doresc.

Psihoterapeuții care au lucrat cu adolescenții ce au practicat bullyingul au constatat că aceștia au propriile probleme existențiale, sunt nefericiți, frustrați și acționează cu furie.

Un anumit procent dintre adolescenți se cred superiori altor persoane sau nu li se acordă atenție și pentru a se bucura de ea, apelează la bullying.

Mulți adolescenți folosesc bullyingul pentru a exploata (o temă acasă), cred că comportamentul lor este cool și îi face populari.

La cauzele ce determină bullyingul se adaugă faptul că adolescenții urmăresc programe tv cu violență și nu numai cu violență , nerespectând limita de vârstă.

Fără a pierde din vedere toate motivele menționate mai sus, prezența bullyingului în Școală a luat o amploare atât de mare, deoarece, în multe cazuri, agresorul nu se teme de consecințe și autoritățile din cadrul Școlii.

#### **"The Bully" fizionomia sa**

Cei ce adoptă bullyingul au, la rândul lor, propriile motive, fără a înțelege prin aceasta că bullyingul este scuzabil. S-a considerat că agresorul nu cunoaște alt mod de a se comporta într-un context social.

Credința că promotorul bullyingului nu știe cum să se comporte în situații sociale reale este infirmată de noile studii dedicate bullyingului. "Cel ce practică bullyingul este un expert cu sânge rece, manipulativ al situațiilor sociale, care organizează găști și folosind mijloace subtile și metode indirecte." (dr. L. F. Lowenstein).

El are abilități sociale mai bune decât cei ce-l urmează, victimele sale sau apărătorii victimelor.

Studiul lui Salmivalli et al 1999 a arătat că cei ce practică bullyingul se folosesc de stima de care se bucură în rândul colegilor, în special băieții. A face bullying, a asista la asemenea situații sau a-l încuraja pe agresor este comportamentul tipic pentru adolescenții care au o „stimă de sine defensivă„, (dr. L. F. Lowenstein). Adolescenții care iau atitudine față de bullying au o stimă de sine mare, în timp ce victimele au o stimă de sine scăzută.

Studiul efectuat de Salmon et al 2000 a reliefat că 70% dintre cazuri, bullyingul a fost asociat cu depresia în rândul adolescenților. La polul opus, agresorii și victimele care au practicat ulterior bullyingul au dezvoltat o tulburare de comportament („conduct disorder„), care uneori poate fi combinată cu ADHD. Ei pot avea tulburare emoțională de comportament (emotionally behaviourally disorder - EBD). Sutton & Keogh în 2000 au arătat că „Machiavelismul„ și Psihotismul„ sunt strâns legate de comportamentul de bullying

#### **Combaterea bullyingului: Rolul Școlii**

Cea mai eficientă cale pentru combaterea bullyingului este existența la nivelul Școlii a unui program integrat și a unor politici clar definite. Școala trebuie să urmeze o serie de pași. Iată, modelul propus de Michele Elliott:

Primul pas: Sondajul în rândul elevilor. Se va cere elevilor să completeze sub anonim un chestionar despre bullying. Se recomandă să nu se treacă numele agresorului, scopul chestionarului fiind acela de a vedea dacă pentru elevi bullyingul este o problemă.

Pasul 2: Întâlnirea cadrelor didactice pentru a discuta rezultatele testului și a cunoaște amploarea fenomenului de bullying.

Pasul 3: Regulile clasei: cereți clasei să elaboreze un set de 5 până la 10 reguli pe care ar dori ca fiecare elev din școală să le respecte (regulile pot depăși sfera bullyingului).

Pasul 4 Regulile Școlii: Împreună cu Consiliul elevilor, Școala va elabora un set de reguli privind bullyingul, ținând cont de regulile clasei. Numărul regulilor trebuie să fie limitate pentru a nu transforma Codul de conduită într-un manifest.

Pasul5: Aprobarea din partea cadrelor didactice. Se recomandă o ședință mixtă, cu participarea elevilor pentru a întări colaborarea profesor/elevii în lupta împotriva bullyingului.



Pasul 6: Acordul elevilor. Acest pas este necesar numai dacă există schimbări majore ale textului față de conținutul său inițial

Pasul 7: Conducerea Școlii. Aceasta va putea lua o decizie asumată pornind de la rezultatul sondajului de opinie și regulile propuse.

Pasul 8 Contractul cu Școala. Pornind de la regulile stabilite de comun acord, se va concepe un contract care va fi semnat de elev și părinte.

Pasul 9 Părinții. Se poate face o ședință cu părinții în cadrul căreia elevii să prezinte problema bullyingului, exprimându-și preocuparea și îngrijorarea. De obicei, părinții sunt de acord cu agenda Școlii și semnează contractul.

Pasul 10 Autoritățile locale pot promova modelul de combatere a bullyingului și pot acorda sprijin în acest sens.

După ce s-a constatat existența bullyingului, iar părinții și elevii au semnat contractul, în cadrul orei de dirigiență, a ședințelor cu părinții, trebuie să le reamintim elevilor că oricine are dreptul să informeze profesorii și conducerea Școlii dacă au asistat la un caz de bullying. Se poate instala o cutie și astfel elevul va putea raporta bullyingul sub anonim.

Contractul agreeat de către părți este bine să fie afișat, la vedere, în Școală.

Școala poate iniția un concurs de postere cu premii pentru cei care vor surprinde cel mai bine căile prin care se pot rezolva problemele cauzate de cel ce face bullying.

Din politica anti-bullying a Școlii trebuie să facă parte și sancțiunile care se vor aplica în cazul celor ce au încălcat regulile.

În momentul în care a fost descoperit un comportament de bullying, Școala trebuie imediat să intervină. Dacă există un caz de bullying se impune anunțarea părinților și cel ce a făcut bullying să fie sancționat. Politica Școlii privind bullyingul trebuie să cuprindă sancțiuni. Sancțiunile pot fi afișate dimpreună cu regulile din contractul încheiat de către părinte și elev cu Școala. Dacă nu există consecințe pentru cei ce fac bullying, atunci aceștia vor învăța că un comportament rău este recompensat.

### **Concluzii**

Bullyingul este un comportament greșit și trebuie sancționat. Prin simplul fapt că la nivelul Școlii există un plan și politici de combatere a bullyingului, se transmite un mesaj victimelor și agresorilor. Victimele realizează că Școala nu este indiferentă, iar cel ce practică bullyingul află că comportamentul său este greșit și există sancțiuni.

Implicarea părinților contribuie la descurajarea bullyingului. În fond, scopul Școlii este acela de a transforma bullyingul într-un act de negândit.

### **Bibliografie:**

*Bullying How to cope with bullying at school*, ARC Counselling, 2015.

Chevallier Jim, *Bullies - Monologues on bullying for Teens and Adults*, Chez Jim Books, 2011.

Elliott, Michele, *Bullying - A practical guide to coping for schools*, ediția a-3-a, Pearson Education Limited, Londra, 2002.

## **AMPRENTA ADULȚILOR ÎN DEZVOLTAREA PERSONALĂ A ADOLESCENȚILOR**

**Rodica-Alina Atodiresei și Alina-Maria Iacoboia  
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava**

Adolescența este perioada de vârstă cuprinsă între 14-18 ani. Ea este un moment critic din dezvoltarea individului deoarece acesta caută să se raporteze permanent, la ceilalți, ca o persoană autonomă, cu conștiința propriei identități.

De asemenea, adolescenții prezintă dezechilibre în percepția realității, obișnuind să „viseze cu ochii deschiși” majoritatea timpului, fiind lipsiți de motivația acțiunii în vederea desfășurării activităților practice. Emoțional, adolescenții sunt foarte sensibili și de aceea se pot simți foarte ușor lezați, când se manifestă atitudini ostile față de ei. De asemenea, ei dovedesc interes pentru competitivitate și sunt dispuși să participe la orice acțiune care le-ar permite să-și etaleze cunoștințele și abilitățile.

Printre factorii care determină manifestarea crizelor în perioada adolescenței pot fi amintiți:

- ✓ Stresul și lipsa afecțiunii familiei (părinți plecați în alte țări);
- ✓ Alimentația nesănătoasă, consumul a unor cantități mari de zahăr, hidratarea insuficientă
- ✓ Dependențele de tutun, alcool, droguri, ș.a.;
- ✓ Televiziunea, internetul, tehnologia, jocurile pe calculator și televizor, smartphone-uri;
- ✓ Manipularea prin marketing realizată de către marile brand-uri comerciale și/sau personale;
- ✓ Lipsa unor modele umane de urmat.

Aceste elemente influențează într-o măsură mai mare sau mai mică calitatea dezvoltării ulterioare a adolescenților, factori care își pun amprenta și pot lăsa „urme” de multe ori iremediabile dacă adulții responsabili de îndrumarea și gestionarea lor, nu reprezintă modele demne de urmat și nu sunt implicați într-un mod activ în viața indivizilor.

#### **Cine poate fi modelul pozitiv și/sau negativ pentru un adolescent?**

Relațiile și educația primară este degenerată de către părinți în prima etapă a copilăriei. Părinții atunci când vor să devină un model pozitiv pentru copil, trebuie să se mențină permanent pozitivi, să aibă grijă de aspectul exterior și interior al lor, să fie capabili să își organizeze timpul și finanțele, să scape de adicțiile negative, pe scurt, să devină un model demn de urmat, eliminând toate aspectele negative din viața lor, incluzând personalitatea, gândirea, relațiile interpersonale etc.. Problema este că, deși părintele nu este modelul pozitiv, îl va influența în alegerea unui tip de model, pozitivitatea fiind subiectiva.

Un model pozitiv îl poate reprezenta și o persoană din afara familiei restrânse, pe care copilul o consideră mai apropiată de sufletul său. Astfel, cadrul didactic, bunicii, unchii sau prietenii de familie pot avea o importanță influență asupra tânărului.

Fiecare persoană cu care cel mic ia contact, de-a lungul copilăriei și adolescenței sale, poate deveni un model pozitiv sau negativ pentru acesta. Un lucru este sigur: o influență va exista, oricum, fie ea bună sau rea, și doar de persoană în cauză depinde care va fi aceasta.

**Cadrul didactic** împreună cu părinții au o datorie comună de formare a copiilor, chiar ca niște modelatori am putea spune. Deseori, jumătate din timpul în care sunt în stare de veghe este petrecut la școală, iar cealaltă jumătate cu părinții și familia.

**Străinii** au influențe asupra copiilor și a adolescenților. Nu rareori se întâmplă ca adolescenții să observe o persoană străină și să o privească cu respect și ulterior să fie influențat în gândire și comportament. Această situație se poate întâlni atunci când adolescentul consideră că în anturajul său nu există adulți demni de a fi modele pozitive de urmat în viață.

Desigur, reversul medaliei este că cel mic poate alege modelul demn de urmat dintre persoanele pe care nu ar trebui să le aprecieze sau pe care nu are suficientă maturitate să le înțeleagă. În fapt, acest lucru se întâmplă destul de des în societatea românească, unde putem vedea zilnic cazuri de tineri care își aleg drept modele de viață vedete nu tocmai demne de acest statut însă, din cauza faptului că părinții nu înțeleg că ei sunt cei care trebuie să controleze acest fenomen, se ajunge și la astfel de situații, deloc plăcute.

Modelele negativ-pozitive pot apărea și din mediul extern, atunci când un copil se întâlnește cu o persoană care pare să aibă aceleași sentimente, devenind parteneri în acțiuni.

Datoria părinților și a celor apropiați este de a fi foarte atenți la modul în care se dezvoltă acesta și lucrurile pe care el le consideră importante. A avea un model în viață este foarte important, deoarece învățarea se realizează prin imitație, dar un tânăr lipsit de îndrumarea și motivarea adulților riscă să facă alegeri nepotrivite, motiv pentru care părinții au datoria de a îl învăța clar cum să diferențieze binele de rău.

#### **Soluții pentru determinarea unui model pozitiv în viață**

Principalele ONG-uri prin programele pe care le desfășoară, oferă oportunitate tinerilor de a se dezvolta personal. Astfel, pentru o mai bună exemplificare a unui ONG și programele desfășurate vom enumera câteva activități din istoria acesteia.

LEADERS este prima școală de leadership din România, ce oferă tinerilor posibilitatea de a învăța direct de la practicienii teoriei și exemple concrete în materie de leadership.

Elevii care vor opta pentru acest program vor avea parte de cei mai buni trainerii în materie de leadership, a business liderilor români de top și a exemplelor de leadership autentic din cele mai diverse domenii: sport, artă, societatea civilă, armată, medicină, cercetare, ș.a.

Leaders are trei programe de dezvoltare a tinerilor: Leaders Explore Liceeni, Leaders Explore Studenți și Leaders Experience.

Programul LEADERS Explore pentru liceeni este esența celor 18 ani în care peste 6000 de absolvenți liceeni din peste 70 de comunități și-au dezvoltat abilitățile de leadership alături de această organizație. Programul este centrat pe competențe și îți răspunde la întrebările esențiale. „Ce valori am, care-mi sunt punctele forte, ce mă motivează, ce rol mi se potrivește?” La sfârșitul programului, elevii vor primi certificarea LEADERS Explore, primul nivel în leadership ce atestă competențele dobândite.

Agenda **LEADERS Explore** este formată din 4 sesiuni interactive de curs, de câte 2 zile. Practic, cu 8 zile de pregătire intensivă și super interesantă, de-a lungul celor 6 luni de program!

Sesiunea 1 – Începutul - „Jocul de-a cunoașterea. Pentru a face performanță, trebuie să te cunoști mai întâi pe tine, apoi pe cei din jurul tău. Iar stilurile de comunicare (DISC) sunt esențiale!”

Sesiunea 2 – Exerciții/Aplicații - „Jocul de-a comunitatea: orașul fictiv. Pentru a putea modela o comunitate, trebuie să știi care sunt rolurile de decizie și de acțiune, care sunt nevoile și soluțiile contextuale.”

Sesiunea 3 – Începutul – „Jocul de-a feedback-ul. Analizarea deciziilor din primele două sesiuni și stabilirea obiectivelor SMART care să te ducă cu un pas mai aproape de coperta revistei pe care te vezi peste 20 de ani.”

Sesiunea 4 – Dezvoltarea deprinderilor – „Jocul de-a audiența. Un lider trebuie să învețe să se descurce în public, să comunice persuasiv și argumentat în fața unei audiențe mari. Desigur, există tehnici și strategii de comunicare pentru asta.”

Toți cei care participă la acest program vor avea în educația construită prin implicare, integritate și inovație. Prin intermediul programului LEADERS fundația organizează în principalele licee din România training-uri pe teme ca bazele leadershipului, valori, comunicare, echipă, time management.

În cadrul programului Leaders Explore Liceeni, tinerii se vor întâlni cu oameni de succes de la care au ce învăța: Raed Arafat- Fondator SMURD, Sergiu Mosoia- Director Medical Pfizer România, Ileana Stana Ionescu- Actriță, Prof. Dr. Cătălin Gabriel Smarandache- Manager Spitalul de copii „Marie Curie”, Iulian Stanciu- CEO Emag, Ovidiu Lipan Țândărică- Artist, ș.a.

Leaders Explore Liceeni este un program dezvoltat cu sprijinul deosebit al: Raiffeisen Bank, Andrem, Autonom, Coca-Cola HBC, TUI TravelCenter alături de: Coresi Business Park, Calpe Gallery, Vivre, Fan Courier, ș.a.

Fundația LEADERS contribuie la schimbarea modernă a României prin dezvoltarea unor lideri responsabili și a unei mentalități orientate către implicare și acțiune. Programele LEADERS sunt adresate celor care își doresc să își dezvolte abilitățile de leadership, indiferent de vârstă sau nivelul de experiență.

Prin intermediul speaker-ilor, menționați mai sus, din cadrul acestui program Leaders Explore Liceeni, adolescenții își pot forma convingeri, imagini realiste privind activitățile care contribuie la dezvoltarea personală, își pot găsi exemple de modele ce îi pot consilia și direcționa în stabilirea obiectivelor, dezideratelor demne de urmat.

Pentru unii specialiști a fi leader este o calitate înăscută, aproape imposibil de învățat. Pentru ceilalți, abilitățile de leader sunt greu de dobândit, dar nu imposibil.

Nici nu e greu sa ne dăm seama de acest aspect atunci când vedem unele exemple din jurul nostru; pur și simplu, unii oameni dispun de o cantitate uriașă de energie, o inteligență pe măsură, sunt conștiincioși, au încredere în ei și par să se fi născut pentru a muta munții din loc.

Leaders Explore Liceeni poate fi o experiență unică și de inițiere pentru adolescenți. Majoritatea tinerilor care au optat pentru acest program și-au găsit un loc de muncă nou, s-au angajat, au pornit o afacere, au decis să plece la studii în străinătate sau au revenit în România, au pus bazele unui ONG, au început să se implice în activități de voluntariat.

#### *Bibliografie*

- Ciofu C., *Interacțiunea părinți-copii*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 2000;  
Linton R., *Fundamentul cultural al personalității*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 2004;  
Bandiu ,A Dan, Radulescu Sorin M., Voicu-Marin, Științifică și Enciclopedică, București, 2000;  
[www.7p.ro](http://www.7p.ro);  
[www.leaders.ro](http://www.leaders.ro).

## PERIOADA ADOLESCENȚEI

profesor Adriana Busuioc  
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava

Adolescența este o perioadă de tranziție de la copilărie la vârsta de adult tânăr. Cuvântul adolescență vine din cuvântul latinesc *adolescere*, care înseamnă a crește. Când oamenii folosesc cuvântul adolescență, de obicei se referă nu numai la schimbările fizice, ci și la noile gânduri, sentimente, relații și responsabilități pe care le au copiii care devin tineri adulți. Este o perioadă de stări conflictuale sau crize. Primul autor care a studiat adolescența în mod științific a fost G. Stanley Hall. Astfel întemeietorul psihologiei adolescenței o descrie ca fiind o perioadă de frământare și năzuință, de "furtuni și stres", precum și de mari transformări în plan mental, fizic și emoțional.

Adolescența și post-adolescența sunt cele mai importante perioade în dezvoltarea personalității viitorului adult, a ființei umane în general, aceasta datorându-se nu doar duratei de derulare a proceselor psihologice prin care indivizii își „joacă” propriile și primele roluri de viață în concordanță cu modelele acumulate în copilărie, ci și faptului că este perioada „marilor alegeri”

Psihologul și filosoful american, William James, considera faptul că „ceea ce numim caracter se modelează precum modelele de ipsos până aproape de vârsta de 30 de ani”. Adolescența este în general privită ca fiind acel stadiu de viață caracterizat de perioade de instabilitate și emoționalitate ridicată acompaniate de „trezirea” și dezvoltarea capacităților intelectuale ale tinerilor. „Este perioada de apariție a unor inevitabile «furtuni psihice», de stres, suferință, pasiune și rebeliune împotriva autorității adulților. Fiecare dintre noi ne aducem aminte – de multe ori cu plăcere – de marile iubiri și deznădejdi, de marile suferințe și perioade în care nu eram înțeleși de către părinți, prieteni sau profesori. Da, acestea fac parte din normalitatea adolescenței. Parcurgerea acestor etape nu este doar inevitabilă, ci și necesară în formarea unei personalități adulte performante”.

Aurelian Danu, membru al Asociației Psihologilor în Brașov explică și atrage atenția asupra rolului pe care îl are familia și educația în formarea tânărului adolescent: “un tânăr sau o adolescentă dezvoltată armonios înseamnă o viitoare personalitate armonioasă. În definitiv, fiecare dintre noi purtăm o «amprentă» fizică moștenită, dispunem de anumite abilități pe care trebuie să le dezvoltăm și avem capacitatea să ne identificăm nu cu «false» imagini, ci cu noi înșine, cu imaginea pe care dorim să o avem, cu propriul nostru model. Apoi, fiecare adolescent este unic în felul său. Arta părinților, a dascălilor, a tuturor în celor care sunt implicați în formarea adolescenților este aceea de a-i ajuta pe aceștia să se definească pe sine ca entități unice, maximizând potențialul fiecărui adolescent”. Așadar apare necesitatea ca fiecare individ să își „croiască” propria personalitate.

A-i ajuta să înțeleagă că între fizic și psihologic trebuie să existe un echilibru și acesta trebuie să îi ducă la a se descoperi pe sine este cel mai important lucru. Părinții trebuie să devină prietenii și confidenții adolescenților. Trebuie să acceptăm că renunțarea noastră ca părinți la atitudini autoritare este benefic pentru dezvoltarea tinerilor noștri. Trebuie să îi sprijinim și să îi stimulăm să cunoască societatea în care trăiesc, așa cum este ea. Mai degrabă îi dăm un sfat tânărului nostru prieten, decât să îl ținem „în casa lângă noi”. Trebuie să îi lăsăm să-și descopere interesele, preocupările, pasiunile și să facă alegeri corecte; Un alt moment în care părinții greșesc profund este acela când le refuză „experimentele”.

Perioada adolescenței este una extrem de dificilă, cu multe frământări la nivel psihic și emoțional. Tocmai de aceea, părinții trebuie să comunice cât mai mult cu ei în această perioadă și să îi ajute să depășească aceste probleme.

### Bibliografie

Șchiopu, Ursula, Verzea, E. (1998). *Adolescența. Personalitate și limbaj*. București: Ed. Albatros.

Roth, J., & Brooks-Gunn, J. (2000). *What do adolescents need for health development? Implications for youth policy. Social Policy Report, XIV, 3-19.*

## TINERII ȘI COMUNICAREA

Profesor Reindl Alexandra  
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava

Anii de adolescență pot fi foarte dificili pentru unele familii. Tinerii pot dezvolta idei, valori sau credințe care sunt diferite față de ale părinților – este o etapă normală a adolescenților, pentru a "înainta" spre o viață independentă, în viitor. Părinții se pot lupta cu ideea de câtă independență acordă copiilor lor, în funcție de vârstă sau circumstanță. Nu există o rețetă. Fiecare adolescent este un individ unic și nevoi diferite, cu dorințe diferite. Comunicarea cu adolescenții este diferită decât comunicarea cu copii mici, și aici găsim sursa conflictelor și stresului în familie.

Ca părinte, dacă îți permiți să primești câteva sfaturi, s-ar putea ca să îmbunătățesc comunicarea cu tânărul din casa ta – copilul tău. Oricum, întotdeauna să cauți sfaturi de la profesioniști în ceea ce înseamnă relațiile familiale.

**Probleme ce pot afecta comunicarea cu adolescenții.** Adolescența este o etapă a schimbărilor masive și rapide, nu doar pentru copii, ci și pentru părinți. Chiar dacă greu a da drumul, a renunța la anumite lucruri, anumite condiții, părinții trebuie să recunoască următoarele:

- ✓ "meseria" unui copil este de a crește și a deveni un adult independent; ca părinte, trebuie să ajuți tinerii prin acest proces;
- ✓ deciziile se pot lua împreună, din acest moment; încercați a discuta problemele pentru a ajunge la un numitor comun;
- ✓ tinerii s-ar putea să aibă puncte de vedere diferite de ale noastre și să aibă preocupări care noi, adulții, să nu le înțelegem; încercați să le veți cu ochi buni;
- ✓ te veți simți întotdeauna responsabil pentru starea de bine și de siguranță a copilului tău, la orice vârstă a acestuia; când copiii ajung la vârsta adolescenței, încep să ia propriile decizii, uneori pot fi mai puțin bune – încercați să susținuți adolescentul și să nu criticați, vor învăța din propriile greșeli;
- ✓ în această perioadă de schimbări constante, ambii părinți, dar și tânărul, trebuie să își facă timp pentru sine;
- ✓ ca părinte, trebuie să arăți adolescentului tău că este unic, este important – arăți dragostea ta necondițională.

**Trucuri de comunicare cu adolescenții.** Cel mai important lucru este să încerci să îți mijloacele de comunicare deschise.

*Ascultă mai mult decât vorbești.* Adu-ți aminte că toți avem două urechi și o gură – ceea ce demonstrează trebuie să ascultăm de două ori mai mult decât vorbim. Este important în comunicarea cu adolescenții, ei s-ar putea să spună mai mult dacă noi nu întrerupem.

*Fă-ți timp mai mult de petrecut cu adolescentul tău.* Adolescenții sunt, de cel mai multe ori, ocupați cu școala, prietenii și propriile interese, dar poți avea o conversație cu aceștia la micul dejun sau cină.

*Oferă-le intimitate.* Adolescenții au nevoie de spațiul propriu; de exemplu, poți bate la ușa înainte de a intra.

*Ține pasul cu interesele lor.* Ascultă muzica lor, vizionează emisiunile lor TV cu ei. Arată-te interesat de ce fac eu în viața de zi cu zi.

*Fii un părinte iubitor.* Adolescența este o perioadă în care oamenii tineri se luptă, de cele mai multe pro, cu schimbările din ei, și de aceea simt nevoia a fi iubiți. Spune-le cât mai des că îi iubești. Demonstrează-le dragostea ta prin contract psihic cu ei. Sărbătorește realizările lor, uitați greșelile lor, ascultați-i când au o problemă și arată-le interes în momentul când planuiesc ceva. Arătați-le suport în momentul când caută soluții singuri. Este vital să te simți special, să te simți important, mai ales pentru stima de sine.

*Distrează-te.* Fă-ți timp pentru distracție cu copilul tău. Veselia, starea de bine construiește relații trainice, bune.

### Comunicare negativă cu adolescentul tău

Conflictul este inevitabil când persoane cu puncte de opinie diferite trăiesc împreună, deci ocazionalele certuri cu adolescenții sunt normal, de așteptat. Totuși, conflictele în mod repetat pot afecta relațiile dintre părinți și adolescenți.

Exemplele clasice de comunicare negativă sunt așa-numita "sâcâială" și critica, uneori prea aspră. Totuși, nu tot timpul recunoaștem comunicarea negativă. De exemplu, unii părinți bine-intenționați pot să critice copilul pentru că își doresc ca acesta să încerce mai mult.

Comunicarea este negativă dacă:

- ✓ conversația se deteriorează rapid în sâcâială, ceartă prin ridicarea tonului;
- ✓ te simți nervos, supărat, răspuns, blamat sau neiubit;
- ✓ problema pusă în discuție nu se îmbunătățește;

**Transformă negativul în pozitiv.** Poftim niște sugestii:

- ✓ negociați comunicarea și stilul comunicării între voi; lucrați la strategiile care să vă îmbunătățească comunicarea; căutați soluții împreună;
- ✓ selectează ce este important; stabilește un set de reguli simple și clare (de exemplu: nu te urci într-o mașină condusă de cineva băut); alte lucrări, cum ar fi curățenia în cameră, uneori este mai puțin importantă decât condusul sub influența alcoolului;
- ✓ oferă critică constructivă; recunoaște și sărbătorește realizările lor; ne trebuie să le amintești tot timpul doar când greșesc;
- ✓ dă un exemplu bun – să îți ceri scuze când greșești;

**Respectă opiniile și libertățile lor.** Din proprie inițiativă trebuie să dai adolescentul tău mai multă libertate când aceștia sunt pregătiți să se comporte responsabil. Pentru fiecare drept care îl câștigă, va exista o responsabilitate cu acesta. Sugerăm:

- ✓ stabilește reguli rezonabile, prin consultarea cu adolescentul; de exemplu, decideți împreună ora de venit acasă din week-end;
- ✓ fii pregătit să faci compromisuri când negociezi regulile (încearcă să renunți la regulile mai puțin importante în favoarea celor importante)
- ✓ oprește-te și gândește-te înainte să spui "nu" la o cerere a adolescentului; este adolescentul destul de responsabil acum sau este destul de responsabil pentru a spune "da" data viitoare;
- ✓ dacă spui "nu", explică de ce, dar adu-ți aminte, clișeu "pentru că am spus eu" nu aduce decât ceartă în casă; dați motive bune, cum ar fi argumente de securitate;
- ✓ ajută-ți adolescentul să aibă grijă și să fie responsabili; de exemplu, vorbiți cu el despre probleme cum ar fi alcoolul sau viața sexuală;

**Ascultă mai mult și vorbește mai puțin.** Oferă-ți timp să ascuți – s-ar putea să fii surprins când de mult adolescenții vor spune și vor avea încredere dacă simt că sunt cu adevărat ascultați. Câteva sugestii:

- ✓ ascultați cu atenție când adolescentul vorbește cu tine; de exemplu, oprește-te din ce faci, uită-te în ochii lui și nu îi întrerupe;
- ✓ evită să fii nervos și să arăți nerăbdare; de exemplu, nu da ochii peste cap;
- ✓ pregătește-te pentru faptul că adolescentul tău va avea puncte de vedere diferite; tratează-l ca un prieten și respectă-i opiniile;
- ✓ folosește frază cu pronumele personal "eu" decât cele cu "tu"; de exemplu, nu spune "tu ești așa de nechibzuit, tu niciodată nu îmi spui ce faci", și spune "dacă eu nu știu unde ești, eu sunt îngrijorat";
- ✓ evită sarcasmul, critica și țipatul;
- ✓ adolescenții se vor opri dacă nu sunt ascultați cu respect;

**Adu-ți aminte.**

1. Comunicarea negativă este cea mai frecventă cauză a conflictului dintre părinți și tineri.
2. Apreciază faptul că adolescentul tău are un punct de vedere diferit și respectă-i opinia.
3. Stabilesc reguli rezonabile în dialogul cu adolescentul tău.

## SECȚIUNEA: ELEVI

### PROVOCĂRILE ADOLESCENȚEI

Vameșu V. Monica Ionela

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a IX-a B

Adolescența... un singur cuvânt cu atâtea înțelesuri, cu atâtea povești cu mii și mii de momente unice. Este acea perioadă din viața noastră fără de care am fi dezorientați deoarece, neavând un început din care să învățăm din greșeli, viitorul ar fi mai greu. Fiecare om își aduce aminte de năzbâtiile din adolescență, ba chiar de greșeli; râd și suspină în același timp după vremurile de mult apuse.

Cât despre provocările adolescenței... cu toții știm că au și ele o mare însemnătate în viața noastră, iar în unele cazuri acestea ne pot schimba viața radical pentru totdeauna, dar noi suntem mai buni în a vedea partea goală a paharului decât partea plină care, din punctul meu de vedere, este de multe ori mai atractivă. Uneori ne alegem singuri felul în care dorim să ne petrecem adolescența: în iubire, liniște, cu gândul la viitor, departe de răutățile care, în multe cazuri, se strecoară în viața noastră iar alteori adolescența este forțată de aceste provocări negative și moare prea repede....

Adolescența trebuie trăită din plin, fără temeri (deoarece toți trecem prin aceasta etapă definitivă din viața noastră), fără griji (deoarece avem o viață înaintea și destul timp pentru a ne preocupa de grijile lumesti) și în special fără regrete și frustrări deoarece greșelile sunt necesare pentru a învăța din ele și pentru a ne putea maturiza.

Nu putem trece prin toate greșelile pentru a putea învăța din ele, dar putem învăța lecții importante din greșelile altor persoane din viața noastră. Trebuie să învățăm să trecem peste toate obstacolele din viața noastră cu mult optimism pentru a deveni ceea ce ne dormim, cu toate că, în multe dintre cazuri, tindem să cădem în depresie datorită unor eșecuri, dezamăgiri, iubiri... sau datorită faptului că nu știm să comunicăm cu persoanele din jurul nostru.

Din punctul meu de vedere viața trebuie trăită la maxim, în special în această parte a vieții, în adolescență, deoarece doar o singură viață avem ... cu bune și cu rele ... și o singură dată în viața ne bucurăm că putem spune „sunt adolescent!”.

### PROVOCĂRILE ADOLESCENȚEI

Rusu V. Violeta Iuliana

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a IX-a B

Am început în zori să zbor  
Prin ceața dimineții,  
Pe un traseu fără ocol  
Spre împlinirea vieții.  
Ziua e tot mai lungă,  
Opririle sunt dese,  
și-ncerc să-nvâț în fugă  
Din cele ne'ntelese.  
Am stat pe-un vârf de munte  
și am privit în vale,  
C-un zbor de cinci minute  
Am și ajuns la mare.  
Mai am oceane încă de străbătut  
Și munți, câmpii și țări ...  
Dar cred mereu în început,  
În drumuri și cărări.  
Mai cred în omenire,  
În pace și dreptate,  
Visez la fericire și sfânta libertate  
Din dulcea miere -a vieții voi lua câte puțin  
Și voi cinsti poezii întotdeauna...  
Și mai revin...!!

## FRĂMÂNTĂRILE TINEREȚII

Marula I. A. Ionuț Alexandru

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a X-a A

Atâtea greșeli și atâtea suferință,  
Atâtea lucruri rele făcute din neștiință.  
Atâtea curiozitate pune semne de întrebare,  
Atâția adolescenți ce ajung de la droguri în spitale.  
Atâtea vieți pierdute și atâtea suflete nevinovate  
Ce ajung să îi țină în viață doar niște aparate.  
Drogurile sunt o problemă majoră, o problemă mondială  
Ce alungă bunătatea din suflet și o aduc în boală.  
Atâtea familii destrămate, atâtea familii distruse din cauza lor,  
Atâtea decese în cadrul copiilor.  
Totul se schimbă prea ușor, tineretul este influențat  
De niște oameni ce vor să se îmbogățească și este păcat.  
De la vârste fragede fără experiență  
Nu cunosc lucrurile în esență  
Ajung de la o țigară la ceva mult mai grav  
Nu mai ești tu, ele te transformă în sclav.  
Nu ezita să comunici dacă ai această problemă.  
Fii deschis nu trebuie să fie o dilemă  
Comunicarea te ajută chiar te poate salva  
Nu mai fi indiferent prețuiește-ți viața !  
Multe suflete acum tac, multe inimi nu mai bat,  
Alții au paralizat, adică stau numai la pat  
Previne asta vino-le de hac  
Că mai târziu nu va mai exista vreun leac.

## ADOLESCENȚA

Nichitean I. D. Vasile Elvis

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a XI-a E

Adolescența, cel mai frumos moment al vieții  
Adolescența este punctual fin al tinereții  
Ea ne este muma, ea ne este călăuză,  
Noi suntem pictorii, ea e doar o muză.  
Adolescența este un moment minunat  
Dar dacă nu ai grija poate fi foarte riscant...  
Aici apar primele vicii - țigara, băutura  
Aici apar liderii fricii - dragostea și ura.  
Anturajele periculoase și fuga de acasă  
Certurile cu părinții care nu ne lasă  
Să ne trăim clipa, să ne trăim momentul  
Până în secunda-n care ne vom scrie testamentul.  
Să ne gândim la dragoste și la prima iubire  
Să ne gândim cu tristețe la prima despărțire  
Minciuna și ura, căderea în păcat  
Durerea, prăbușirea... Doamne ce să mă fac ?  
Adolescența-i boală grea... nimeni n-o înțelege  
Dar rămâne de văzut fiecare ce va alege  
Acum scriu poezia asta, pentru toți adolescenții  
Vă rog să fiți puternici să-nfrunțați patimile vieții.  
Nu vă apucați de droguri că nu e lucru bun  
Cum arde țigara, așa se face viața scrum  
Fiți educați mereu pe unde mergeți  
Și aveți grijă în viață ce drumuri alegeți .



## EU ȘI CU MINE

Pascariu A. Alexandra Adriana  
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a XI-a G

Stau și mă întreb câteodată  
Ce rost am în viață...  
Mama, tata au plecat  
Și singur m-au lăsat.  
    Străinătatea nu e pentru oricine  
    Doar pentru cine e mai tare-n fire,  
    Ai mei s-au înșelat  
    Crezând că nu m-a afectat.

Acum stau și privesc  
Mă întreb cu ce greșesc,  
Părinți mei nu sunt aici  
Sunt plecați ....  
    Au plecat să aducă bani  
    Să ne vadă cât mai „mari” ,  
    Dar ei nu-și dau seama  
    Cât de importantă e seara  
    Când nu-i ai pe tata și pe mama.

## NOI...

Tanasiciuc V. G. Laura  
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a X-a F

Tu doar dă-mi  
Dă-mi un creion să-mi desenez următoarea zi  
și o radieră să șterg ce a fost.  
Dă-mi un motiv să merg mai departe,  
Dă-mi un zâmbet pentru a-mi face ziua mai frumoasă,  
Dă-mi o rază de soare pentru o zi bună,  
Dă-mi și o lacrimă pentru o zi tristă,  
Dă-mi și puțină dragoste, dar doar puțină.  
Tu doar dă-mi ...  
și restul se rezolvă de la sine....

## TIC ȘI TAC

Ciobanu M. S. Cătălin Mihai  
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a XI-a J

Trece timpul ...  
Tic și Tac ...  
Clipe trec ... dar par că-l ore ...  
Ore trec ... dar par că-s zile ... Trec minute monotone ...  
Ceasul bate ...  
Tic și Tac ... Ziua trece ...  
Tic și Tac ... Soare sus ... umbră se vede ...  
Nori nu sunt ... dar vine ploaie ...  
Merg pe câmp pe iarbă verde ...  
Privesc ceasul ... Tic și Tac ...  
Clipa trece ... Tic și Tac ...  
Eu o văd ... dar ea s-ascunde ...  
Un zâmbet ... mi-a trimis în zbor ...

O găsesc și-o pup pe frunte ...  
Ceasul bate ... Tic și Tac ...  
Ceasul tace ... Și eu Tac ...  
Timpul stă ... ceasul nu bate ...  
Îi zâmbesc ... și ea-mi zâmbește ...  
Nu mai vreau să fim departe ...  
Nici o clipă ... Tic sau Tac ...

## ADOLESCENTUL GÂNDITOR

Panaite Oana Ilinca  
Colegiul Național „Petru Rareș” Suceava, clasa a VI-a

Cu zâmbet, cu farmec, cu mister...  
Adolescentul gânditor  
Pășește în peisajul lui stingher,  
Plin de speranță dar și visător.  
    Înconjurat de optimismul ne-nțeles  
    Ce pentru el e azi o provocare,  
    Cu sentimente ce se simt tot mai intens  
    Și emoție din ce în ce mai mare.  
Problemele de zi cu zi apar neîncetat,  
Punându-l astfel la încercare  
Pe adolescentul speriat  
Ce trebuie s-aleagă mereu câte o cale.  
    Drumul spre succes poate fi complicat,  
    Cu sensuri diferite și greu de deslușit.  
    Însă e plin de oportunități de neratat  
    Ce îl ajută să devină... adolescentul împlinit.

## ADOLESCENTUL

Duman Raluca  
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a IX-a A

Îndrăgostit !  
    Atât pot spune despre el.  
    Un visător cu ochii de cristal,  
    un pierzător în a realității lume, plutind pe-al dragostei val.  
Un munte plin de speranță,  
    Un cântec murmurat în cer,  
    Un îndrăgostit fără de șansă,  
    Și singur, părăsit, stingher.  
    Făcut din praf de stele și țărână,  
    și învelit într-o sclipire.  
    A fost adus să ne întrebe: "Cine sunt eu? Și cine?!"  
    - O, tu ești lut cu niște lumină pură, o enigmă pentru omenire.  
    O ființă fără pic de ură.  
    O creație fără defînire.  
    Căci defînirea nu o știe ... nici măcar el.

## PROVOCĂRILE ADOLESCENȚEI

Caciur V. Monica

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a X-a F

Adolescența...

O paletă de sentimente,

Emoții, trăiri, încercări, reușite, piedici

Afla-te într-un joc magic.....

În care magicianul deține bagheta cu care dirijează întâmplările,

Iar spectatorii sunt tocmai adolescenții, aflați în perioada cea mai dificilă a vieții.

Știu... urmăresc cu atenție spectacolul magiei ,

Fiecare dintre ei încercând să distingă între bine și rău, frumos și urât.

Este acea perioadă în care trebuie să iei anumite decizii

care vor contura propriul drum al vieții,

te provoacă să încerci anumite lucruri,

să îți depășești limitele , să îți demonstrezi capacitățile

și să -ți alegi oamenii din jurul tău.

Adolescența nu este doar o perioadă importantă a vieții ,

ci și singura perioadă în care putem vorbi despre viață în sensul complet al cuvântului.

Adolescența...

Singurul timp când înveți ceva !!

## PROVOCĂRILE ADOLESCENȚEI

Prepeliță M. Valeria

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a X-a F

Se spune că adolescența este acea perioadă din viața unei persoane în care aceasta trece printr-o multitudine de schimbări atât fiziologice, cât și psihologice. Este o perioadă de tranziție, între pubertate și maturitate, ce stârnește incertitudine, frică și neliniște.

Dacă ar fi să definesc perioada adolescenței în manieră proprie, aș spune că este un interval de vârstă extrem de important din viața unui om, aici punându-se bazele viitoarei personalități. Este perioada în care individul cunoaște cu adevărat lumea și modul ei de funcționare, într-un mod diferit de cel din copilărie, când acesta vedea doar partea exterioară a lucrurilor, partea frumoasă, pe care părinții și cei apropiați i-o prezentau. Acum adolescentul cunoaște dedesubturile societății și a caracterului uman. Se ciocnește de dezamăgiri, de eșecuri, de diverse probleme și conflicte.

O modalitate bună prin care se poate defini adolescența este aceea de a o numi „o stare de confuzie” sau o explozie de emoții și anxietate cauzată de variate greșeli sau probleme. Adolescența este perioada în care lumea e ta, în care totul este posibil, în care centrul universului îl reprezintă persoana pe care o îndrăgești și din cauza căreia suferi.

Este un timp al naivității, un timp în care individul trece prin experiențe plăcute sau neplăcute din care învață câte ceva. Consider că în acest interval de timp persoana trebuie să se cunoască pe sine, să-și stabilească anumite principii, pe care să le urmeze și să observe cum reacționează în fața situațiilor limită, făcând anumite schimbări dacă este nevoie. Adolescența mai este și perioada în care omul își lărgește grupul de prieteni, intră în anumite anturaje prietnice sau dăunătoare, este supus anumitor încercări și se confruntă cu numeroase tentații și ispite.

Creșterea sau maturizarea este un proces dificil, iar adolescența este o sumă a situațiilor ciudate și inconfortabile, ce reprezintă o mare piedică în procesul integrării în colectiv sau al obținerii încrederii în sine. În anii adolescenței, majoritatea persoanelor tind să aibă un comportament rebel și iresponsabil, să se lase prada tentațiilor, să nu asculte sfaturile părintești și să considere că ei știu mai bine ce trebuie să facă, nesuportându-i pe adulți din cauza manierei lor de a vorbi și a principiilor pe care se bazează.

Este extrem de important pentru un adolescent să aibă o relație sănătoasă cu familia sa, iar pentru familie să-i susțină, să-i înțeleagă și să le poată vorbi deschis. Majoritatea părinților greșesc prin modul de abordare a copiilor. Tind să fie prea protectivi, răpindu-le astfel din intimitate și libertate. Nu pot să-

i asculte, să încerce să-i înțeleagă și să le devină prieteni, din cauza disonanței percepțiilor, valorilor și părerilor. Adolescentul este învinovățit pentru orice lucru greșit pe care îl face, este pedepsit și cicălit. Astfel se izolează de familie, se închide în sine și preferă să-și petreacă timpul în compania prietenilor.

În timpul acestei vârste, individul este conștient și probabil, destul de isteț să înțeleagă ce este bine pentru el și să ia decizii fără ajutorul altora. Însă, acest lucru introduce un risc major al contrarului, iar în zilele noastre activitățile și distracțiile practicate de adolescenți sunt, de cele mai multe ori, periculoase și nocive.

În cadrul unei societăți care se află într-o continuă degradare, adolescenții nimeresc în tot felul de necazuri legate de alcool, droguri, țigări, care sunt aduse de influențe din partea anturajului în care se identifică. Acest anturaj are o mare influență asupra vieții adolescentului. Uneori, sugestiile și propunerile ce vin de la acesta cântărind mai mult decât povețele celor dragi. Fiind lipsit de experiența de a discerne aparența de esență și fiindcă petrece mai mult timp cu prietenii, adolescentul lasă garda jos și devine slab la presiunile și influențele pe care le primește. Este incapabil să treacă informațiile printr-un filtru al conștiinței, lăsând această forță negativă să fie tot mai persistentă în viața lui.

În adolescență, individul are multiple tentații și provocări cărora trebuie să le țină piept, dar neacceptând sprijinul din partea părinților, aceștia sunt inapți să opună rezistență viciilor cu care se întâlnesc. Din dorința de a îmbrăca o mască dură, independentă și rebelă, cei mai mulți adolescenți se apucă de fumat, alcool în exces sau droguri. Însuși faptul că aceste lucruri le sunt interzise îi atrage și îi face mult mai interesați să le încerce. Din păcate, marea parte a adolescenților subestimează ușurința de a dezvolta o dependență și nu înțeleg riscurile asociate cu anumite substanțe.

Fumatul, de exemplu, este un viciu omniprezent în societate, care reprezintă un interes major în rândul adolescenților. Acesta se instalează rapid în obiceiurile individului, cauzându-i un set complex de afecțiuni și daune. Fumatul la adolescenți începe datorită asocierii acestuia cu o activitate a adulților și expunerii frecvente la spot-uri publicitare și activități de promovare a tutunului, realizate de producători.

Consumul de alcool, un alt factor al comportamentului delicvent, reprezintă un obicei, ce atrage prin capacitatea de a anihila unele simțuri și gândirea logică a persoanei. Este cea mai des consumată, dar și cea mai disponibilă substanță. Astfel, adolescenții consumă alcool pentru a se simți mai relaxați, pentru a se integra într-un grup, sau din curiozitate.

Drogurile sunt un element care afectează societatea de decenii și care cauzează repercusiuni cognitive și comportamentale pe termen lung, din moment ce creierul adolescentului este în formare. Utilizarea drogurilor apare datorită dorinței persoanei de a se simți diferit, de a cunoaște starea de euforie sau de a se integra într-un grup. Alte motive pot fi reprezentate de curiozitate, plictiseală, dorința de a-și asuma riscuri, starea de relaxare sau încetarea durerii psihologice și fiziologice.

E ușor pentru adolescenți să cadă în aceste capcane, dar e mai greu să conștientizeze și să-și dorească să pună punct. În acești ani, provocările acceptate ale adolescenței lasă cicatrici adânci asupra caracterului, stării de sănătate și trăsăturilor persoanei adulte din viitor. Cu toate acestea, provocările adolescentine nu sunt reprezentate numai de vicii. Individul se confruntă cu probleme sociale, spirituale sau legate de viitor.

Una dintre cele mai comune senzații ale adolescentului este aceea de izolare. Are sentimentul că nu se poate integra în clasă, în grupul de prieteni sau chiar în familie, cauzat de insuficiența atenției și afecțiunii primite. Încearcă diferite metode de a fi asimilat de un grup, suferă când eșuează și devine introvertit.

Adolescenții sunt stresați din cauza presiunii legate de învățământ. În zilele noastre, e destul de greu să obțină ceva, să aibă rezultate suficient de bune pentru a ajunge unde își doresc, din cauza materiei complexe și a distragerilor ce îi pândesc la tot pasul. De aici iau naștere și certurile cu părinții, care sunt nemulțumiți de rezultatele copilului, și care pun presiune inutilă pe umerii adolescentului deja stresat, ceea ce este un lucru greșit. Ca urmare, relația cu familia devine una precară, în care adolescentul nu se simte confortabil să acorde încredere și nu este dispus să coopereze.

O altă provocare adolescentină care trebuie înfruntată este hărțuirea sau brutalizarea din partea colegilor sau a celor mai mari. Acest lucru poate avea un impact uriaș asupra psihicului, determinându-l pe adolescent să recurgă la gesturi disperate, cum ar fi tentativa de sinucidere, fuga de acasă sau aplicarea violenței, din dorința de răzbunare.

Vârsta delicată a adolescenței este o perioadă a sfidărilor, fiind în întregime dominată de intensitatea emoțiilor simțite de individ. Este o vârstă a afirmării de sine, a explorării diferitor comportamente și a stabilirii unei autonomii personale. Adolescentul are nevoie să se separe de

familie, să se afirme în grupul de prieteni și să-și dezvolte personalitatea. Vrea să fie pe cont propriu, să experimenteze și să afle cât mai multe. Aceste nevoi existențiale pot fi considerate de bun augur, într-o oarecare măsură. Intimitatea respectată a adolescentului aduce cu sine și maturizarea individului. El trebuie lăsat să facă lucruri de unul singur și să se acorde încrederea că le va face bine, cu scopul ca acesta să descopere singur că poate lua decizii, că este suficient de responsabil.

Tranziția de la copil la adult este mult mai grea decât asumarea anumitor responsabilități, deja fiind trecut de vârsta adolescenței, pentru că tot ce face individul în anii adolescenței, va determina persoana ce va deveni și felul în care își va conduce viața în viitor.

Viața de adolescent este critică din punct de vedere psihologic. Este timpul în care individul se ciocnește de crizele de identitate, în care este bulversat de lucrurile din jurul lui și în care simte emoții și sentimente dificil de explicat.

În ciuda acestor fapte, adolescența este hipnotizantă și fascinantă .... O vreme a distracției împletită cu apariția responsabilităților și a nervozității. O vârstă de la care omul trebuie să ia tot, să învețe din greșeli și să aprecieze ceea ce i-a fost dat să trăiască..

## ADOLESCENȚA

Băieș A. Domnicuța Alesia

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a X-a F

Nu știi cât de grea e adolescența,  
Fiecare mișcare e o provocare...  
Te simți ciudat din cap până-n picioare  
Și viața și-a pierdut esența.  
Ești irascibil cam mereu,  
Și să iei decizii este greu  
Deși corpul ți s-a schimbat  
Toată viața ți-e dată peste cap.  
Deși nu e chiar așa ușor  
Și să fii copil îți este dor  
Să fii adolescent e doar o etapă...  
Iar viața este doar o piesă...

## PROVOCĂRILE ADOLESCENȚEI

Matei C. Daria

Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a XI-a C

Adolescența reprezintă cea mai grea perioadă prin care o persoană va trece în toată această viață. Cum este deja cunoscut și precizat, acești grei ani nu vin fără provocări și tentații.

Majoritatea părinților consideră că marile provocări ale adolescenței le reprezintă viciile: fumatul, consumarea de substanțe interzise și alcoolul. Dar există o parte a acestei minunat de grele vârste, numită prejudecăți. Suntem judecați în fiecare zi și la rândul nostru judecăm ca să ne asimilăm cu cei care judecă. Zilnic primim priviri încruntate și auzim cuvinte nesatisfăcătoare despre noi înșine, venite de la persoanele pe care noi le considerăm apropiate, nu trece zi fără să încercăm să fim ca ceilalți, fără să ne etalăm lucrurile materiale luate de la cele mai mari firme, încercând să ne asemănăm cu cei pe care noi îi considerăm "cool". Iar la rândul nostru, voluntar de cele mai multe ori, oferim critici și jigniri cu cea mai mare ușurință. Acest tip de primire-predare de critici, reprezintă un proces toxic pentru suflet, deoarece ne creează o stimă de sine scăzută și o lipsă totală de încredere, iar aceste lipsuri ne conduc garantat către eșec și renunțare la visuri. Fiecare adolescent încearcă în societate să pară o persoană puternică și hotărâtă, dar în realitate, când sunt singuri se regăsesc în ceasurile lor de slăbiciune, rătăcind prin gânduri deșarte care îi îngrijorează și deprimă. În unele cazuri, adolescenții nu pot fi îndeajuns de puternici pentru a înfrunța aceste provocări, de aceea aceștia ajung să sufere de anumite afecțiuni psihologice: depresie, anxietate, bipolaritate, bulimie și multe alte probleme. Cele mai nefericite cazuri de suflete slabe au dus la sinucidere, aceștia neavând șansa la o viață și un viitor,

din cauza faptului că procesul de critică a fost prea dăunător pentru ca sufletul lor bun să reziste. Mereu am fost de părere că oamenii nu sunt la fel de buni, dar după ce am înaintat în vârstă și am cunoscut cât mai multe persoane, consider că suntem toți la fel de răi, dar singurul factor care ne determină să fim atât de răi suntem noi înșine, lăsându-i pe cei din jur să ne transforme în monștrii pe care noi încercăm să îi evităm.

Adolescența ne poate lăsa un gust amar, dar dacă învățăm cum să o trăim și cum să evităm procesul de critici, vom reuși în viață. Dând la o parte frunzele uscate de pe potecă vom fi capabili să alergăm fericiți către un viitor înfloritor, plin de succese și fericire.

## ADOLESCENT ÎNDRĂGOSTIT!

Duman V. Romana

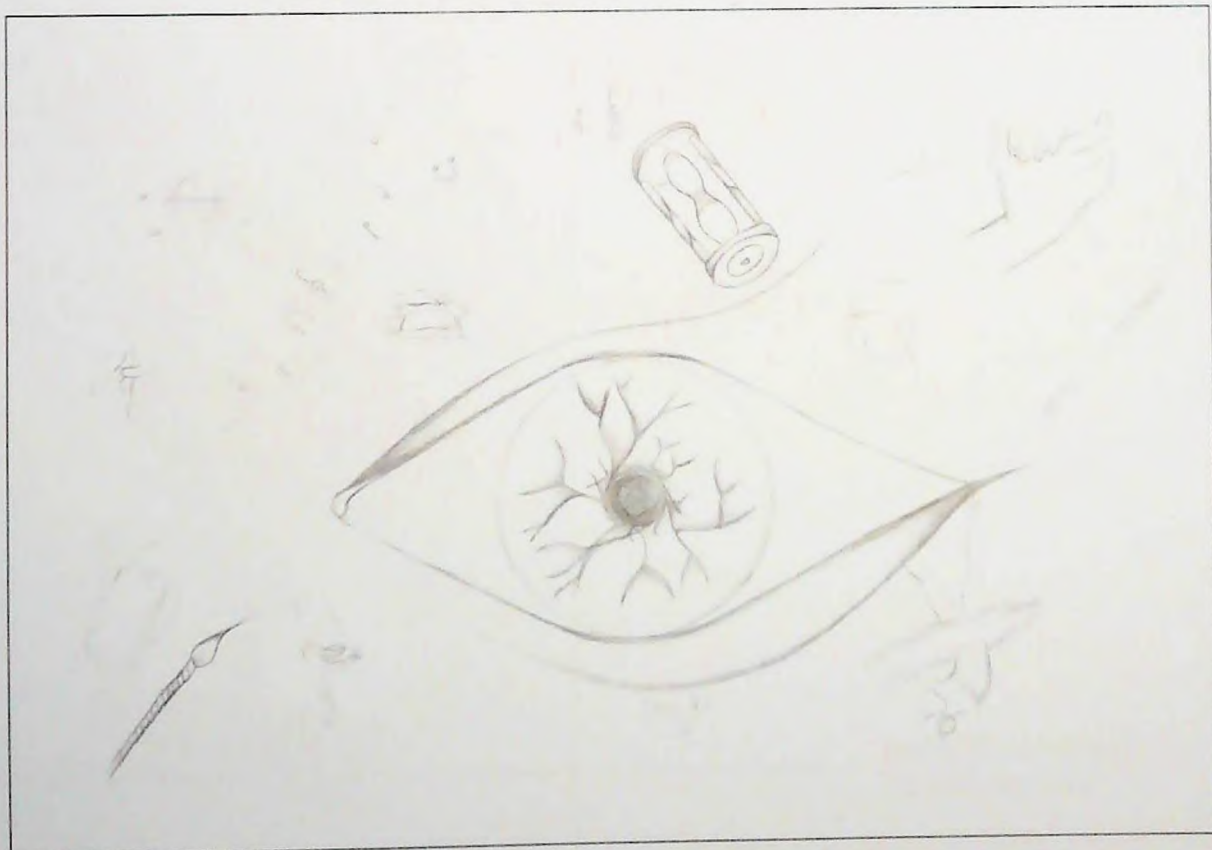
Colegiul Economic "Dimitrie Cantemir" Suceava, clasa a IX-a A

Atât pot spune despre el.  
Un visător cu ochii de cristal,  
un pierzător în a realității lume  
plutind pe-al dragostei val.  
Un munte plin de speranță,  
un cântec murmurat în cer,  
un îndrăgostit fără de șansă,  
și singur, părăsit, stingher.  
Făcut din praf de stele și țărână,  
și învelit într-o sclipire.  
A fost adus să ne întrebe: "Cine sunt eu?  
Și cine?!"  
- O, tu ești lut cu niște lumină pură,  
o enigmă pentru omenire.  
O ființă fără pic de ură.  
O creație fără definiție.  
Căci definiția nu o știe.. nici măcar el...

## SECȚIUNEA: DESENELE ELEVILOR



**Grigoraș C. Nadia**  
(clasa a XI-a C)



**Dascălu C. C. Cristiana Daniela**  
(clasa a XI-a J)

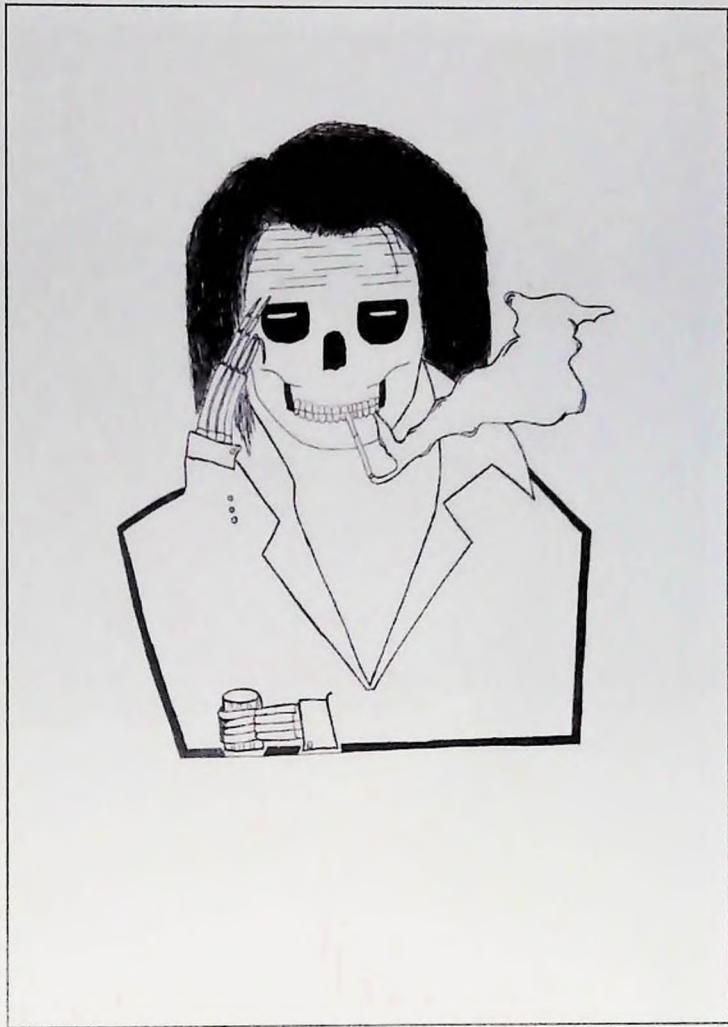


Anton L. M. Sebastian Emanuel  
(clasa a XI-a G)



Bondar G. Timotei  
(clasa a XI-a C)





**Abramov I. Ion**  
(clasa a IX-a B)



**Verhovetichii I. Vadim**  
(clasa a X-a A)



Strugar Mădălina  
(absolventă)



Scutăreanu D. V. Ioana Lavinia  
(clasa a XI-a H)



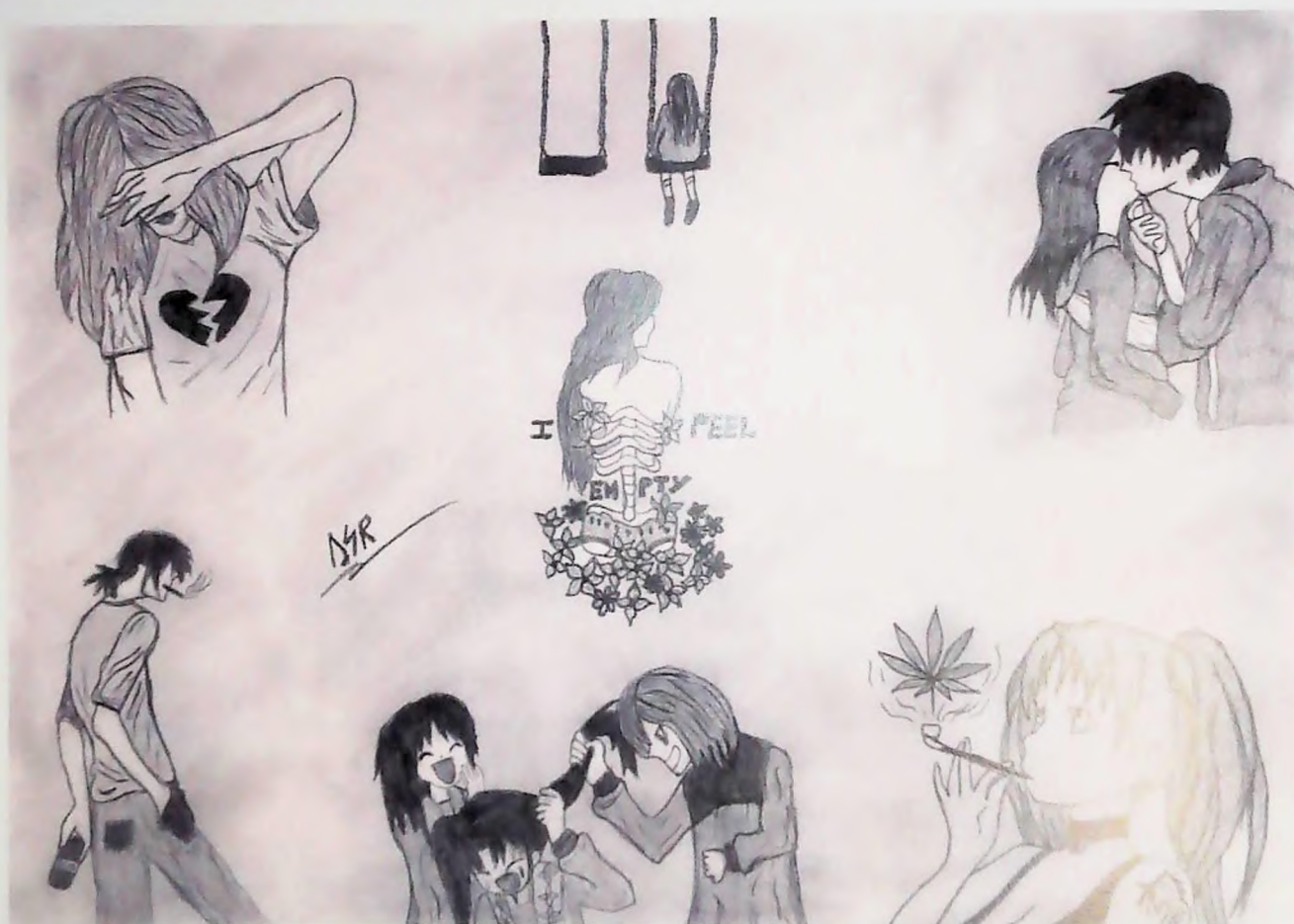
*Desene:*

*Coperta 1 – Clucinschi G. D. Vlad Ștefan (clasa a XII-a A)*

*Coperta 4 – Lukian D. P. Delia Elisa (clasa a XII-a D)*

# Revista "Provocările adolescenței"

numărul 2 / 2018



ISSN 2601 - 0712