

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI
ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ DOLJ**



REVISTA NAȚIONALĂ
PERSPECTIVE MODERNE ÎN
CONSILIEREA PSIHOPEDAGOGICĂ
ȘI TERAPIA LOGOPEDICĂ

Nr. 3/2024

Editura *GRAFIX*

Craiova, 2024

COORDONATORI:

Prof. dr. Mariana PĂDUREANU
Prof. dr. Marinela Claudia DUMITRESCU
Prof. Nicoleta-Adriana FLOREA
Prof. Marinela Alina STĂNCULESCU

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

Prof. dr. Mariana PĂDUREANU
Prof. dr. Marinela Claudia DUMITRESCU
Prof. Nicoleta-Adriana FLOREA
Prof. Marinela Alina STĂNCULESCU

Responsabilitatea pentru materialele publicate aparține în exclusivitate autorilor.

Editura GRAFIX, România
Aleea 3 Popova, nr. 9, Craiova, Dolj
Tel.: 0763 356 496
edituragrafix@gmail.com

ISSN 2810 – 5370
ISSN-L 2810 – 5370

CUPRINS

TENTAȚII ÎN ADOLESCENȚĂ, O PERIOADĂ ÎN CARE TÂNĂRUL ESTE ÎN CĂUTARE DE SINE	5
Prof. consilier școlar Mariana PĂDUREANU	5
<i>C.J.R.A.E. DOLJ</i>	5
TENTAȚIILE SECOLULUI XXI ÎN MEDIUL ȘCOLAR -DROGURILE-	12
Prof. Maria Manuela MITROI	12
<i>C.J.R.A.E. DOLJ</i>	12
NAVINGÂND PRINTRE TENTAȚIILE ȘCOLARE: PROVOCĂRI ȘI SOLUȚII	16
Prof. Oana Ioana CĂTĂNOIU-MILOSAV	16
<i>Școala Gimnazială „Mircea Eliade”</i>	16
DILEMA DIGITALĂ	18
Prof. în centre și cabinete de asistență psihopedagogică Maria Alina ENACHE	18
<i>C.J.R.A.E. DOLJ / C.Ș.A.P. Școala Gimnazială „Ion Creangă”, Craiova</i>	18
TENTAȚIILE SECOLULUI XXI ÎN MEDIUL ȘCOLAR	20
Prof. consilier școlar Oana-Maria GOGA-BĂTĂEȘESCU	20
<i>CJRAE DOLJ / Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu”, Craiova</i>	20
TELEVIZORUL, CALCULATORUL ȘI COPILUL	24
Prof. consilier școlar Marijana Camelia IANOVICI	24
<i>C.J.R.A.E. / Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe”, Craiova</i>	24
ACTIVITATE DE CONSILIERE PSIHOPEDAGOGICĂ – „O ZI DIN VIAȚA LUI IONUȚ”	29
Prof. în centre și cabinete de asistență psihopedagogică Nicoleta-Adriana FLOREA	29
<i>C.J.R.A.E. DOLJ - Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică</i>	29
PREVENIREA CONSUMULUI DE TUTUN, ALCOOL ȘI DROGURI – O PROBLEMĂ DE ACTUALITATE A SOCIETĂȚII	32
Prof. consilier școlar Liliana-Mihaela PETRESCU	32
<i>C.J.R.A.E. DOLJ – C.Ș.A.P. Școala Gimnazială „Nicolae Romanescu”, Craiova</i>	32
ȘCOALA REPOZIȚIONATĂ ÎN ERA DIGITALĂ	35
Prof. Dana Mariana VÎLCELEANU	35
<i>Școala Gimnazială „Gheorghe Bibescu”, Craiova</i>	35

AVANTAJELE UTILIZĂRII RED ÎN ACTIVITĂȚILE, CU ELEVII, DE PREVENIRE A VIOLENȚEI ȘI BULLYINGULUI.....	38
Prof. consilier școlar Mirela UNGUREANU	38
<i>C.J.R.A.E. - C.Ș.A.P. de la Școala Gimnazială „Anton Pann”, Craiova.....</i>	<i>38</i>
FACTORI EXTERNI CARE INFLUENȚEAZĂ DECIZIA DE CARIERĂ	48
Prof. Marinela Alina STĂNCULESCU.....	48
<i>C.J.R.A.E. DOLJ / Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică.....</i>	<i>48</i>
PROIECT DE ACTIVITATE.....	51
Prof. Laura UȘURELU.....	51
<i>G.P.P. „Dumbrava Minunată” Craiova</i>	<i>51</i>
TENTAȚIILE SECOLULUI XXI ÎN MEDIUL ȘCOLAR	55
Prof. consilier Talida MILICI.....	55
<i>Liceul Teologic Adventist Craiova / Liceul „Charles Laugier”, Craiova</i>	<i>55</i>
DEPENDENȚA DE CALCULATOR.....	58
Prof. consilier școlar Simona Marilena CRĂCIUNESCU.....	58
<i>C.J.R.A.E. Dolj / C.S.A.P. de la Colegiul Național „Carol I”</i>	<i>58</i>
Prof. consilier școlar Constanța Sorina DUMITRESCU.....	58
<i>C.J.R.A.E. Dolj / C.S.A.P. de la Colegiul Național „Carol I”</i>	<i>58</i>
PROIECT DE ACTIVITATE.....	65
Prof. consilier școlar Gabriela CĂLUȚOIU	65
<i>C.J.R.A.E. Dolj / Colegiul Național „Frații Buzești”, Craiova</i>	<i>65</i>
TENTAȚIILE ACTUALE – O PROVOCARE PENTRU TINERII DE ASTĂZI.....	70
Prof. consilier școlar Mircea-Florian RUICU	70
<i>C.T.A.M. „Constantin Brâncuși” Craiova</i>	<i>70</i>
PROIECT DE ACTIVITATE.....	75
Prof. Adriana Maria ȚONEA	75
<i>C.N. „Frații Buzești” Craiova.....</i>	<i>75</i>

TENTAȚII ÎN ADOLESCENȚĂ, O PERIOADĂ ÎN CARE TÂNĂRUL ESTE ÎN CĂUTARE DE SINE

Prof. consilier școlar Mariana PĂDUREANU

C.J.R.A.E. DOLJ



Tentatii in adolescenta,
o perioada in care
tanarul este in cautare
de sine

Prof consilier scolar – Mariana Padureanu

Top 10 tentatii in adolescenta – urmand celebrele cuvinte ale lui oscar wilde: „pot rezista la orice, cu exceptia tentabei”, adolescentul poate fi cu usurinta sedus de anumite idei si comportamente, fara a se gandi de doua ori la consecinte sau riscuri. Adolescenta este o perioada in care tanarul in formare este irezistibil atras spre doua tendinte oarecum contrare: cea de a incalca regulile pentru a-si dovedi individualitatea si nonconformismul; si cea a presiunii covarstnicilor, de a fi acceptat si valorizat intr-un grup.

Mai mult ca orice, adolescentul isi doreste sa se afirme ca persoana unica, diferita de altii; sa fie vazut si tratat ca un adult; si sa fie valorizat de cei de aceeași varsta. A rezista diverselor tentatii care il inconjoara nu este usor, el este de cele mai multe dati sedus nu de un comportament anume, ci de ideea transmisa prin acel comportament, de simbolul din spatele actului (de exemplu, nu vandalizeaza strict din placerea de a distruge, ci datorita simbolului, a ideii ca prin acest act transmite protest si nonconformism).



1. Alcoolul



Topul incepe cu o ispita universală pentru tineri: a consuma alcool este un act matur și deci valoros; este un obicei plăcut, distractiv; este un act ce poartă și atracția „marului interzis” – cu cât adolescentul simte că încalca o interdicție, cu atât plăcerea este mai mare... Cam orice adolescent va consuma alcool – problema apare odată cu un consum regulat sau abuziv, dacă tânărul este tentat să demonstreze ceva prin consum (că rezistă cel mai mult la tările – ceea ce înseamnă că este cel mai „matur”)...

2. Fumatul



De așteptat, locul 2 în top 10 tentații în adolescență este ocupat de seducătoarele țigări. Țigara, ca și alcoolul, transmite ideea de maturitate – a fuma detasat o țigara îți oferă o aura (crede adolescentul) de persoană matură, de tip dur sau de femeie emancipată! În plus, exemplele din jur: adultul care, fiind stresat, se relaxează cu o țigara, îl fac și mai atras spre acest viciu...



3. Drogurile

Nici un obicei nu poarta atractia „marului interzis” precum diferitele tipuri de droguri, de la iarba la pastile. A incerca droguri este incalcarea ultima a interdictiei – incalci si legea. Drogurile sunt incercate initial din cauza influentei grupului si a aurei de fruct oprit – si apoi luate in continuare din cauza efectului placut

4. Inceperea vietii sexuale

O tentatie care in sine este irezistibila, hormonii si stimulii sexuali de peste tot facand-o permanenta – iar daca se adauga si presiunile exterioare („toti au facut-o deja”), atunci adolescentul devine obsedat sa traiasca prima data experienta sexuala. Problema este ca adolescentul va uita de importanta iubirii si increderii la inceperea vietii sexuale, concentrandu-se doar pe actul in sine.



5. „Subculturile” – grupurile rebele



Locul 5 in top 10 tentatii in adolescenta: a fi parte dintr-un grup de tineri rebeli, diferiti, care-si proclama individualitatea. Fie ca esti vorba de grupuri metal, punk, hip-hop sau emo, adolescentul se identifica cu ideile si atitudinile celor din grup si crede ca astfel isi manifesta personalitatea – nerealizand ca astfel el se conformeaza unei tendinte! Valori de libertate, rebeliune, nonconformism (!), ideea ca esti neintele de cei din afara grupului, toate acestea atrag adolescentul spre un grup anume (alaturi de insemnele specifice: vestimentare si de genul muzical).



6. Protestele

O tentatie irezistibila a adolescentului este de a arata clar cat de diferit este de societatea conformista prin incalcarea interdictiilor si sfidare. Astfel, comportamente de tipul vandalismului, agresivitatii fata de cei diferiti, furtului, sunt incercate nu din cauza vreunui castig, ci din cauza aurei de nonconformism, libertate si rebeliune.

7. Lenea – a alege calea cea mai usoara (trisat, mintit)

Locul 7 in top 10 tentatii in adolescenta: a trisa si minti pentru a reusi sa nu faci treburile de care esti responsabil! A alege calea simpla – trisatul si mintitul – este mult mai tentant decat a iti face treaba (si aceasta nu numai pentru adolescent – numai ca acesta va fi mult mai atras pentru ca nu ia la fel de in serios responsabilitatea personala).



8. A intruchipa standardul dezirabil — de frumusetate si vestimentatie

Locul 7 in top 10 tentatii in adolescenta: a trisa si minti pentru a reusi sa nu faci treburile de care esti responsabil! A alege calea simpla – trisatul si mintitul – este mult mai tentant decat a iti face treaba (si aceasta nu numai pentru adolescent – numai ca acesta va fi mult mai atras pentru ca nu ia la fel de in serios responsabilitatea personala).



9. Lumea virtuala



O tentatie pentru adolescent este de a se retrage in lumea virtuala, unde totul este mai usor si mai distractiv. Retelele de socializare ii ofera relatii mai simple, iar diferitele jocuri ii ofera o lume cu mult mai interesanta, in care el poate fi cine isi doreste, un erou, o eroina, fara problemele si lipsele vietii de zi cu zi... Problema apare cand adolescentul se retrage din viata reala in fata PC-ului, cand uita de importanta relatiilor face-to-face si de activitatile din viata reala (nu se vorbeste degeaba despre o dependenta de PC).

10. Fuga



Si ultimul loc in top 10 tentatii in adolescenta: poate ca fiecare viseaza la o viata libera, aventuroasa si lipsita de responsabilitati plicticoase. De aici apare ispita de a fugi: a fugi de familie (fuga de acasa); a fugi de scoala (abandonul scolar); a fugi de orice responsabilitati. A pleca departe si a trai liber si fericit. Iar cu cat viata sa de zi cu zi este mai dificila, cu cat adolescentul se simte mai singur si neinteles, cu cat simte ca are prea multe responsabilitati, cu atat fuga devine mai tentanta...

Un sfat pentru parintii adolescentului: oricat insista tanarul sa fie tratat ca un adult, nu uitati ca el nu este inca un adult si deci trebuie supravegheat (insa nu pazit ca un prizonier)! Nu il tratati nici ca pe un copil, el nu mai este copil si are nevoie de a fi luat in serios (nu presupuneti ca toate problemele adolescentei nu au importanta, caci ele conteaza cu adevarat pentru el, deci nu il luati in ras, nu il ignorati). Incercati sa aveti incredere in el si sa ii fiti alaturi – mereu dispusi sa ascultati. Cand ceva nu va convine, invatati la inceput sa li vorbiti in moduri constructive, aratandu-i de ce nu va place ceea ce face si nu in moduri distructive, tipand la el si pedepsindu-l.



TENTAȚIILE SECOLULUI XXI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

-DROGURILE-

Prof. Maria Manuela MITROI

C.J.R.A.E. DOLJ



Cuvântul adicție are ca rădăcină cuvântul latin *addicere*, a atribui. Tradițional termenul este folosit cu sensul unei activități sau interes adesea având un scop pozitiv (de ex. persoana e adictivă fata de știință, arta etc. cu sensul de pasiune pentru sau dedicare. Doar în ultima sută de ani se referă la o dependență disfuncțională de droguri sau comportamente excesive legate de jocuri, sex sau mâncare.

O definiție clară depinde și de cine are nevoie de ea și de existența unor criterii pentru un set de gânduri, comportamente și emoții care stau în spatele acestor tulburări

Gabor Mate, se referă la o definiție din 2001 a experților în adicție ”o boală cronică neurobiologică...caracterizată de comportamente care includ una sau mai multe din următoarele aspecte: control dificil asupra folosirii drogurilor, utilizare compulsivă, continuă în ciuda faptului că îi fac rău și poftă”. Deci trăsăturile cheie ale adictivului de substanță par a fi utilizarea drogului în ciuda consecințelor negative și recăderi.

Toate drogurile eliberează dopamina în creier inclusiv opiaceele, mai ales stimulentele eliberează dopamina în cantitate mare. Căutarea hranei eliberează până la 50%, căutarea unui partener 100%, dar o porție de cocaină eliberează 300%.

Utilizarea drogurilor în rândul tinerilor a devenit tot mai frecventă în ultimii ani în țara noastră. Acest lucru face ca problemele de sănătate, de ordin social și familial legate de acest comportament să fie și ele des întâlnite.

Consumul drogurilor poate cauza disfuncții cerebrale grave și tulburări de dezvoltare și comportament. Adolescenții care utilizează droguri au deseori o anumită dificultate în stabilirea propriei identități, a relațiilor interumane (inclusiv familiale), în dobândirea unei independente fizice și psihice normale.

Pornind de la miturile ca "Drogurile sunt inofensive în cantități mici.", "Drogurile recreative nu fac probleme sau că "Drogurile ajută la relaxare și reducerea stresului, un număr tot mai mare de adolescenți consumă alcool sau alte substanțe toxice, cu toate că acest lucru este ilegal și periculos.

De fapt, orice cantitate de droguri consumată are consecințe negative asupra sănătății fizice și psihice și consumul de droguri recreative poate duce la dependență și poate produce prejudicii semnificative sănătății mintale și fizice.

Unii adolescenți încearcă consumul de alcool sau substanțe toxice doar ocazional, dar chiar și acest comportament poate fi considerat periculos, deoarece poate duce la dependența și la problemele secundare acesteia (consecințe ilegale, performanțe școlare slabe, pierderea prietenilor din anturaj-izolare socială și nu în ultimul rând, probleme familiale).

DSM (APA; 2000) categorizează adicțiile în abuz și dependență.

Abuzul de substanță este definit ca o folosire non-adaptativă a chimicalelor ce apare de-a lungul timpului și are un impact major asupra responsabilităților și vieții individului. De-a lungul a 12 luni, acești indivizi:

1. Trăiesc un eșec la nivelul rolului (evită responsabilități cu consecințe în arii precum acasă, la școală, la muncă;
2. Folosesc chimicale în situații de pericol (de ex, când conduc o mașină sau lucrează cu o mașinărie grea);
3. Au probleme legate de legalitate, de ex. o exmatriculare din școală; și/ sau continuă să folosească chimicalele chiar dacă acestea ajung să le deterioreze semnificativ relațiile sau conduc la îngrijorări ale celor din jur.

De ce sunt atrași unii adolescenți de droguri?

Pentru că este un "instrument" cu multe funcții:

- relaxare, plăcere,
- curiozitate,
- experimentarea de senzații noi,
- integrarea în grup, apartenență
- liniștire pentru a putea dormi,
- energie pentru a se putea trezi,
- un mijloc de a uita de probleme
- pentru a se răzvrăti împotriva autorității

Dintre cele mai cunoscute și consumate substanțe, se numără: cannabisul-care este cel mai consumat și controversat drog, etnobotanicele, alcoolul, medicamente stimulente

Factori de risc

- Individuali (temperament, genetici)
- Școlari (integrare, obiective)
- Anturaj (rebeliune, atitudine pro consum)
- Familiali (conflicte frecvente, tensiuni, nesiguranță, critică, abuz, neglijență emoțională...)
- Sociali

Simptome obișnuite pentru comportamentele de adicție

- Retragere
- Activitatea adictivă pentru a se simți normal
- Preocupat de obiectul adicției simptome obișnuite pentru comportamentele de adicție
- Evitare socială sau izolare
- Sare peste întâlniri de lucru sau de recreere pentru a căuta și utiliza obiectul adicției
- Utilizare zilnică (de dimineață)

Schimbări în comportamentul adolescentului, cum ar fi:

- distanțare,
- schimbări frecvente de dispoziție,
- schimbarea grupului de prieteni
- neglijență față de sine,
- probleme școlare,
- scăderea interesului față de activități preferate,
- minciună/manipulare,
- dificultăți de somn

Semne specifice consumului recent de iarbă:

- poate părea nefiresc de vesel și necoordonat în mișcări
- are ochii roșii, injectați sau a folosit picături de ochi pentru a estompa acest aspect
- are dificultăți în a-și aminti lucruri care tocmai s-au întâmplat
- are o poftă crescută de mâncare, în special de dulciuri
- hainele sau camera lui au un miros neobișnuit sau au fost parfumate exagerat de intens
- are asupra lui foite de rulat sau pliculeț.

Ce este prevenirea?

- Evitarea
- Amânarea
- Reducerea consumului/efectelor negative ale debutului în consum
- Reguli

- Interes și sprijin din partea unui/unor adulți semnificativi;
- Oportunități de implicare prosocială;
- Valori sănătoase și standarde clare privind comportamentul;

Ciclul de 4 pași ai adicției

- Primul pas: Preocupare, gânduri obsesive legate de obiectul adicției & auto-gratificare
- Pasul secund: Ritualizare, utilizarea limbajului, a unor semne non-verbale, a unor modele de comportament pentru a căuta, obține și utiliza obiectul adicției
 - Pasul trei: Punerea în act, inițierea compulsivă a comportamentelor, incapacitatea de a se reține de la utilizarea & trăirea dorinței
 - Pasul patru: disperare și promisiunea de a se schimba, sentimentul de neputință, autocondamnare, trăirea vinovăției interioare

Abordarea tinerilor care abuzează sau sunt dependenți de droguri

- Exprimarea îngrijorării + stabilirea de reguli + aplicarea de consecințe pentru încălcare
- Apel la servicii specializate

Bibliografie

Mate G.,2008, **In the realm of Hungry Ghosts, Close Encounters with Addiction**, Ed. Vintage: Canada

Christiane F., **Noi, copiii din Bahnhof Zoo**, Ed.Humanitas, 2021

www.preventis.ro

NAVINGÂND PRINTRE TENTAȚIILE ȘCOLARE: PROVOCĂRI ȘI SOLUȚII

Prof. Oana Ioana CĂTĂNOIU-MILOSAV

Școala Gimnazială „Mircea Eliade”

Uitându-mă în urmă, școala nu s-a schimbat atât de mult în ceea ce privește modul de abordare a elevilor și a materiei, în schimb elevii se confruntă în plus cu diverse aspecte legate de tehnologie, presiunea academică și interacțiunile sociale.

Cea mai mare tentație și risc de distragere de la învățătură, dar și de bullying online, este dependența de tehnologie. Copiii sunt adesea distrași de dispozitivele lor mobile sau de accesul la internet în timpul orelor de curs, ceea ce afectează concentrarea și performanța lor școlară. Cu creșterea utilizării dispozitivelor electronice și a internetului, elevii sunt tentați să-și petreacă prea mult timp online, pentru amuzament sau socializare, în detrimentul studiilor sau a activităților sociale offline. Acest lucru duce la relații superficiale sociale, la riscul de a deveni țintă pentru cyberbullying (primirea sau trimiterea de mesaje hărțuitoare sau amenințătoare prin intermediul textului, imaginilor sau videoclipurilor, distribuirea de informații false despre o persoană, exclusionarea socială online și alte comportamente ofensatoare), anonimatul oferit de mediul online poate încuraja agresorii să se comporte mai agresiv și să distribuie conținut hărțuitor fără teama consecințelor. Bullyingul online poate avea un impact sever asupra stimei de sine și sănătății emoționale a copiilor. Victimele pot să se simtă izolate, anxioase și pot dezvolta depresie, tocmai de aceea părinții, dar și profesorii joacă un rol crucial în monitorizarea activităților online ale copiilor și în promovarea comportamentelor responsabile în mediul digital.

În această era digitală, elevii se pot lovi de informații false și dezinformare, navigând printr-o mare de informații, multe dintre ele neconfirmate sau false. Aceste lucruri se pot evita doar prin dezvoltarea gândirii critice și a abilităților de evaluare a informațiilor.

Presiunea socială, tentația de a fi ca o anume vedetă, influencer sau persoana avută sau chiar ca un anume coleg de clasă, pot influența devastator experiența școlară. Elevii se pot simți presați să se conformeze standardelor de frumusețe sau popularitate impuse de societate, ceea ce poate afecta relațiile și încrederea în sine. Presiunea academică poate fi, de asemenea, intensă, iar aceasta poate duce la stres și anxietate la elevi. Competiția pentru a obține rezultate bune la examenele standardizate sau pentru a accede la programe academice de înalt nivel sunt o sursă majoră de stres în cele mai multe cazuri.

Una dintre soluțiile pentru a gestiona aceste principale tentații ar fi educația digital și responsabilizarea copiilor în mediul online, prin introducerea unor programe de educație digitală care să-i învețe pe elevi despre pericolele și responsabilitățile asociate utilizării tehnologiei și încurajarea comportamentelor online responsabile, inclusiv respectul față de ceilalți și conștientizarea consecințelor acțiunilor online. O altă soluție ar fi promovarea echilibrului între viața școlară și cea personală. Elevii au nevoie de timp pentru studiu, odihnă, activități extracurriculare și relații sociale și de strategii sănătoase de gestionare a timpului, cum ar fi planificarea și prioritizarea sarcinilor.

Copiii trebuie să aibă acces la servicii de consiliere școlară pentru a gestiona presiunea academică, stresul și orice altă problemă emoțională și un mediu școlar în care să se simtă confortabil să vorbească despre dificultățile lor.

Relația dintre școală și părinți este, de asemenea, crucială pentru a ține sub control aceste tentații și s-ar putea consolida prin înființarea unor canale eficiente de comunicare între școală și părinți pentru a implica familiile în sprijinirea dezvoltării elevilor și prin organizarea de sesiuni de informare pentru părinți, cu privire la tendințele și provocările actuale cu care se pot confrunta copiii.

Este, de asemenea, nevoie de programe de monitorizare pentru a identifica comportamentele problematice sau schimbările în starea emoțională a elevilor și interveni în mod corespunzător, de programe de educație financiară pentru a-i învăța pe elevi despre gestionarea resurselor și consecințele deciziilor financiare, de programe de prevenire a bullyingului și educație în domeniul relațiilor interpersonale.

Prin abordarea complexă a acestor aspecte, școala poate contribui la dezvoltarea unui mediu educațional sănătos și de sprijin pentru elevii secolului XXI.

DILEMA DIGITALĂ

Prof. în centre și cabinete de asistență psihopedagogică Maria Alina ENACHE

C.J.R.A.E. DOLJ / C.Ș.A.P. Școala Gimnazială „Ion Creangă”, Craiova

Creșterea tehnologiei digitale a creat un set unic de provocări pentru adolescenți și părinții lor. În timp ce tehnologia oferă numeroase beneficii, cum ar fi accesul la informații și conectivitate, ea prezintă, de asemenea, o dilemă digitală care necesită o atenție sporită.

Una dintre preocupările principale în jurul tehnologiei digitale și adolescenților este impactul pe care îl are asupra sănătății și bunăstării lor mintale. Timpul excesiv de pe ecran și utilizarea rețelelor sociale au fost legate de rate crescute de anxietate, depresie și stima de sine scăzută în rândul adolescenților. Comparația constantă cu ceilalți, hărțuirea cibernetică și presiunea de a crea o persoană perfectă online pot avea un impact semnificativ asupra sănătății lor emoționale.

Poate fi dificil pentru adolescenți să găsească un echilibru între lumea virtuală și lumea reală. Timpul excesiv de pe ecran poate duce la un stil de viață sedentar, lipsă de activitate fizică și o scădere a bunăstării generale. Nevoia constantă de validare și acceptare socială prin aprecieri, comentarii și urmăritori poate afecta, de asemenea, starea lor mentală și emoțională.

O altă preocupare este potențialul pericolelor și riscurilor online. Adolescenții se pot confrunta cu hărțuire cibernetică, prădători online sau conținut neadecvat. Este esențial ca părinții să-și educe copiii cu privire la siguranța online, să stabilească limite clare și să-și monitorizeze activitățile digitale pentru a le asigura bunăstarea.

Impactul tehnologiei asupra relațiilor interpersonale este un alt aspect semnificativ al dilemei digitale. În timp ce tehnologia le permite adolescenților să se conecteze cu ceilalți cu ușurință, poate, de asemenea, împiedica interacțiunea față în față și abilitățile de comunicare. Dispozitivele digitale pot deveni o barieră în construirea de relații semnificative și dezvoltarea abilităților de comunicare eficiente, care sunt esențiale pentru creșterea personală și succesul lor în lumea reală.

Mai mult, expunerea constantă la imagini și stiluri de viață idealizate pe rețelele sociale poate crea sentimente de inadecvare și nemulțumire în rândul adolescenților. Presiunea de a se conforma standardelor nerealiste poate contribui la probleme legate de imaginea corpului, percepția negativă de sine și o nevoie constantă de validare.

Pentru a aborda aceste provocări, este important ca părinții și educatorii să stabilească obiceiuri digitale sănătoase și să promoveze utilizarea responsabilă a tehnologiei. Iată câteva strategii care pot ajuta la navigarea în dilema digitală pentru adolescenți:

1. Comunicare deschisă: Stabiliți o linie de comunicare deschisă și fără judecăți cu adolescentul dvs. Încurajați-i să-și împărtășească experiențele, preocupările și provocările online. Promovează un mediu sigur în care se simt confortabil să discute despre lumea online fără teama de a fi muștrat.

2. Stabiliți limite: stabiliți linii directoare și limite clare în jurul utilizării tehnologiei. Desemnați zone și ore fără tehnologie, cum ar fi în timpul meselor sau înainte de culcare. Discutați despre importanța găsirii unui echilibru între activitățile online și offline. Luați în considerare implementarea controalelor parentale sau a unui software de monitorizare pentru a le asigura siguranța online.

3. Educați-vă despre siguranța online: Învățați-l pe adolescent despre siguranța online, inclusiv importanța protejării informațiilor personale, recunoașterea și raportarea conținutului neadecvat și evitarea interacțiunilor cu străinii. Ajutați-i să înțeleagă consecințele acțiunilor lor digitale și riscurile potențiale implicate.

4. Promovați bunăstarea digitală: încurajați-vă adolescentul să ia pauze de pe ecrane, să se angajeze în activități fizice și să urmărească hobby-uri și interese offline. Învățați-i importanța îngrijirii de sine și a stabilirii limitelor sănătoase atunci când vine vorba de utilizarea tehnologiei.

5. Încurajează gândirea critică: Ajută-ți adolescentul să dezvolte abilități de gândire critică pentru a evalua conținutul pe care îl întâlnește online. Învățați-i să pună la îndoială și să verifice informațiile, să identifice surse credibile și să fie atenți la potențialele escrocherii sau la conținutul înșelător.

6. Încurajează interacțiunea față în față: promovează activități care încurajează conexiunile în persoană și socializarea. Încurajează-ți adolescentul să participe la activități extracurriculare, să se angajeze în timpul familiei și să construiască relații semnificative în afara domeniului digital.

7. Fii un model pozitiv: Practică tehnologia responsabilă, folosește-te pe tine. Arătați adolescentului dvs. obiceiuri digitale sănătoase, cum ar fi folosirea tehnologică cu atenție, să nu vă bazați pe ea ca sursă principală de divertisment și menținerea unui echilibru sănătos între activitățile online și offline.

Navigarea în dilema digitală cu adolescenții necesită o abordare proactivă și informată. Încurajând comunicarea deschisă, stabilirea limitelor, educarea despre siguranța online, promovarea bunăstării digitale, încurajarea gândirii critice, promovarea interacțiunilor față în față și fiind un model pozitiv, părinții pot ajuta adolescenții să dezvolte o relație sănătoasă cu tehnologia și să atenueze efectele negative potențiale pe care le poate avea asupra sănătății și bunăstării lor mintale.

Bibliografie

Childhood and adolescence in the digital age A comparative report of the Kids Online surveys in Brazil, Chile, Costa Rica and Uruguay Daniela Trucco Amalia Palma Editors

Youth, Identity and digital media, David Buckingham

Steve Goodman, Teaching Youth A Critical Guide to Literacy, Video Production and Social Change (New York: Teachers College Press)

TENTAȚIILE SECOLULUI XXI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Prof. consilier școlar Oana-Maria GOGA-BĂTĂEȘESCU

CJRAE DOLJ / Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu”, Craiova

JOCUL DE ROL “ NAUFRAGIUL ”

Jocul de rol este o metodă de învățare activă, bazată pe explorarea experienței participanților, oferindu-le un scenariu în care fiecare persoană are un anumit rol de jucat. Metoda se bazează pe simularea unor funcții, relații, activități, fenomene etc. iar prin practicarea lor, elevii devin actori ai vieții sociale pentru care se pregătesc. Punând elevii să relaționeze între ei, jocul de rol îi activează din punct de vedere cognitiv și afectiv, iar interacțiunile dintre participanți permit autocontrolul eficient al conduitei, comportamentelor și achizițiilor.

Un exemplu al aplicării acestei metode este proiectul de echipă intitulat, „Naufragiul”. Am vrut să le arăt elevilor că pot să fie fericiți, comunicativi, sociabili, să se înțeleagă și să-i înțeleagă pe cei din jur și fără accesul la tehnologie (telefoane, tablete, calculatoare, jocurile de pe aceste dispozitive), fără consum de cafea, tutun sau alcool.



Am comunicat elevilor titlul proiectului, timpul pe care îl au la dispoziție (2ore), modalitatea în care vor lucra (echipe de câte 3-5 membri), precum și sarcinile pe care le are fiecare membru în cadrul echipei.

Elevii și-au imaginat că sunt într-o excursie pe ocean. Ajungând pe o insulă și, neștiind cât timp rămân aici, trebuie să se organizeze astfel:

- Stabilesc un set de reguli pentru grup.
- Își aleg o anumită ocupație / meserie care să corespundă cu aptitudinile lor și să le fie de folos pentru perioada cât vor rămâne pe insulă. (Argumentează alegerea și specifică ce știu despre acea meserie).

I-am îndrumat să-și distribuie rolurile pornind de la aspirațiile, aptitudinile și preferințele fiecăruia și am încercat să creez o atmosferă plăcută de lucru, relaxantă, pentru a-i stimula pe elevi să treacă mai ușor peste tracul comunicativ/ blocajele emoționale.

Prin această activitate, am urmărit să le dezvolt elevilor competențele de comunicare, cu accent pe comunicarea orală, prin:

- participarea la interacțiuni verbale, prin asumarea unor roluri diferite;
- lucrul în echipă;
- formularea responsabilă și conștientă a argumentelor și a opiniilor;
- valorificarea experienței personale și a cunoștințelor de la alte discipline;
- sesizarea emoțiilor și a trăirilor proprii sau ale celor din jur;
- evaluarea comportamentelor și a atitudinilor comunicative.

Prin jocul de rol *“Naufragiul”*, elevii au gândit creativ, și-au exprimat liber gândurile, trăirile, au reprodus modele de conduită și le-au asimilat în propriul comportament. Având impresia că se joacă, ei au participat activ la propria formare, achiziționând cunoștințele, formându-și atitudini și comportamente.



Jocul a angajat resursele intelectuale și morale ale copiilor, contribuind nu numai la dezvoltarea competențelor de comunicare orală, ci și la dezvoltarea personalității acestora.





Consider că utilizarea acestui joc de rol "Naufragiul" în activitatea de consiliere (pentru tema cercului pedagogic: "Tentațiile secolului XXI în mediu școlar") conduce la o comunicare deschisă cu elevii, fără limite între real și imaginar, contribuie la dezvoltarea originalității gândirii și a fanteziei și pune în evidență potențialul creativ al acestora, al conștientizării pericolului la care se supun, descoperind că există "viață" și dincolo de aceste tentații (petrecerea timpului liber pe o durată nelimitată în lumea virtuală, jocuri pe calculator, pe platforme de socializare diverse sau în preajma „prietenilor” nepotriviți.)



TELEVIZORUL, CALCULATORUL ȘI COPILUL

Prof. consilier școlar Marijana Camelia IANOVICI

C.J.R.A.E. / Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe”, Craiova

„Ca urmare a vizionării TV încă din primii ani de viață, creierul tinerilor noii generații se dovedește a fi organizat diferit față de al celor aparținând tinerilor generațiilor anterioare. Anumite arii ale emisferei celebrare stângi, ale punții corpului calos și al cortexului prefrontal rămân nedezvoltate sau chiar se atrofiază în timp, pierzându-se posibilitatea dezvoltării ulterioare” (Healy, 1990)

Televizorul și calculatorul reprezintă, în mod incontestabil, un mare progres al omenirii: informare, instruire, educare, comunicare rapidă. Totuși excesul folosirii acestui tip de vizionare poate avea repercursiuni grave și pe termen lung asupra stării de sănătate a copilului.

Copilul în fața televizorului

- este lipsit de experiența contactului emoțional direct cu persoanele importante din viața sa: părinți, bunici, alți copii;

- este lipsit prin stimularea prin dialog a însuși limbajului și a gândirii, stimulare absolut necesară și pe care doar interacțiunea direct cu părinții, bunicii sau mediul uman o poate oferi;

- este lipsit de posibilitatea cunoașterii prin atingerea și manipularea fizică a lucrurilor, este privat de experiență senzorială;

- este lipsit de experiență vorbirii cu sine însuși despre lumea care-l înconjoară, limbajul interior, atât de necesar dezvoltării intelectului, nemaiputându-se structura;

- televiziunea pasivizează; deprinzând omul cu condiția de spectator, îl obișnuiește să nu mai dorească să înțeleagă ce se întâmplă în lumea în care trăiește, să nu mai acționeze, să fie lipsit de inițiativă și să dorească a primi totul de-a gata;

- abilitățile mentale care rămân nefolosite de-a lungul vizionării își vor pierde, în timp, potențiabilitatea.

J. Healy arată că 3-4 ore petrecute zilnic privind la televizor determină o subdezvoltare a emisferei stângi ceea ce afectează:

- gândirea logică și analitică, exprimare corectă, gramaticală

- exprimarea cursivă a ideilor

- scrierea

- cititul

- raționamentul matematic și științific

- apetența pentru lectură și învățare

- randamentul școlar

Ținând cont de studiile întreprinse putem enumera principalele consecințe negative ale vizionării televizorului sau calculatorului asupra vieții mentale a omului:

- deficiențe de învățare
- probleme de atenție
- tulburări de limbaj: scris, citit, vorbit
- apatie și dezinteres pentru lectură, citit
- afectarea capacității de memorare, a imaginației, voinței, motivației
- creșterea gradului de agresivitate, irascibilitate, impulsivitate, desensibilizarea față de violență, durere
- tulburări de somn
- izolare socială / emoțională prin fugă în realitatea virtuală

Studiile demonstrează că: acei copii care se uită cel mai mult la televizor sau calculator au cele mai slabe rezultate școlare, cele mai reduse performanțe intelectuale.

Aceste concluzii le regăsim și noi în grădinițe și școli.

De exemplu: Am constatat de multe ori în cadrul ședințelor de consiliere drept cauză a irascibilității ocazionale sau neatenției la copiii din grădiniță, vizionarea prelungită seara în detrimentul somnului, a emisiunilor preferate sau desenelor animate la televizor sau la calculator. Totodată am mai identificat drept cauză a micilor incidente de agresiune între preșcolari a preluării de modele negative din desenele animate și din jocurile violente.

De regulă copiii imită ce văd la televizor. Jocurile violente pe calculator îi fac toleranți la agresivitate, imuni la durezza celorlalți și să adopte cu ușurință un comportament violent.

Pentru acest studiu, am aplicat părinților la sfârșitul anului școlar un chestionar cu privire la gradul de expunere al preșcolarului la micul ecran.

Ipoteză. Dacă părinții ar selecta copiilor programele vizionate la televizor și calculator și le-ar stabili și un program, comportamentul copiilor ar putea fi modificat în sens pozitiv.

Instrument și obiective urmărite: s-a elaborat și aplicat un chestionar de 8 întrebări (și date de identificare) cu caracter anonim sau nu, adresat părinților ce cuprinde itemi cu răspunsuri performate și la alegere, a cărui obiectiv principal a vizat identificarea gradului de expunere a copilului preșcolar la micul ecran.

În urma aplicării chestionarelor și prelucrării rezultatelor am ajuns la următoarele **concluzii și sugestii:**

- Marea majoritate a copiilor sunt expuși în mod prelungit și irational la consumul de emisiuni tv și jocuri pe calculator.
- Aproape jumătate dintre preșcolari pot viziona orice la televizor sau pe calculator putând prelua astfel cu ușurință comportamente violente prin imitarea unor modele negative.

- O buna parte din preșcolari sunt expuși riscului de a petrece mai mult timp în fața televizorului sau a calculatorului în detrimentul somnului. În astfel de cazuri se poate constata la copil a doua zi în grădiniță stări de irascibilitate, nervozitate, lipsa de concentrare, somnolență etc

- În starea actuală a societății părinții sunt tot mai ocupați și a devenit un obicei să lase copiii” în siguranță în grija calculatorului sau televizorului,, să vizioneze emisiuni/desene animate/jocuri preferate de ei”.

- Există și o mică parte din părinți care din păcate își petrec prea puțin timp alături de copiii lor pentru a putea să sesizeze orice schimbare oricât de mică în comportamentul copilului ca urmare a vizionării tv sau a jocurilor pe calculator.

- Părinții doresc și sunt convinși că preșcolarii lor urmăresc pe micul ecran și preiau ca modele numai personaje pozitive astfel încât nici nu iau în calcul varianta unor emisiuni violente.

- Aproape jumătate dintre părinți, lasă copiii să se joace pe calculator sau să vizioneze programe tv când doresc ei fără a avea un program prestabilit.

- Majoritatea părinților nu conștientizează faptul că unele emisiuni /jocuri/personaje din desene animate, pot influența și în mod negativ comportamentul copilului.

Se constată că marea majoritate a părinților nu realizează că televizorul sau calculatorul pot influența și în mod negativ comportamentul copilului dacă nu fac o selecție a programelor urmărite de copil, nu le fac copiilor un program de vizionare tv sau de joacă pe calculator.

Se constată că la nivel de grădiniță este necesar a fi derulate ședințe de educație și consiliere parentală în vederea informării părinților asupra influenței televizorului și a calculatorului asupra psihicului copilului.

ANEXA 1 CHESTIONAR

Grupa:

Vârsta copilului:

Chestionar

1. Cât timp își petrece copilul dumneavoastră în fața televizorului sau a calculatorului?

- a. deloc
- b. mai puțin de o oră
- c. 1- 2 ore
- d. 2 - 4 ore
- e. mai mult de 4 ore

2. Selectați emisiunile /filmele de desene animate pe care le vizionează copilul dumneavoastră?

- a. întotdeauna
- b. niciodată
- c. uneori

3. În ce perioadă a zilei copilul se uită la televizor sau se joacă pe calculator?

- a. înainte de culcare
- b. după -amiază
- c. numai în week-end
- d. oricând

4. Obișnuiți să lăsați copilul să se uite la televizor sau la calculator pentru a-l ști în siguranță atunci când aveți alte lucruri de făcut și nu puteți să-l supravegheați?

- a. întotdeauna
- b. niciodată
- c. uneori

5. Ați sesizat în comportamentul sau limbajul copilului lucruri preluate de la televizor sau din jocurile pe calculator?

- a. da
- b. nu

6. În general ce personaje agreează copilul?

- a. pozitive
- b. negative

7. Copilului i-ați stabilit un program de vizionare a programelor de televiziune sau de joacă pe calculator?

- a. da
- b. nu
- c. am încercat dar nu am reușit
- d. vreau să încerc să-i fac un program

8. Ce fel de informații și comportamente credeți că își însușesc copiii mai ușor de la televizor sau din jocurile calculator?

- a. negative
- b. pozitive
- c. nici un comportament

Bibliografie

Băban Adriana, „Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere”, cluj-Napoca, 2001

Janet Lasbury, „Cum să educăm copiii mici cu respect și blândețe”, Editura Univers, București 2022

ACTIVITATE DE CONSILIERE

PSIHOPEDAGOGICĂ – „O ZI DIN VIAȚA LUI IONUȚ”

Prof. în centre și cabinete de asistență psihopedagogică Nicoleta-Adriana FLOREA
C.J.R.A.E. DOLJ - Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică

Tentațiile secolului XXI au determinat renunțarea la stilul de viață sănătos de către copii și tineri. Stilul de viață negativ (patogen) este format din comportamente de risc pentru starea de sănătate. Comportamentele de risc au consecințe negative, pe termen scurt și lung, asupra sănătății fizice și psihice și, în consecință, reduc calitatea vieții și starea de bine a persoanei.

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept „o stare de bine fizică, mintală și socială, nu doar absența bolii sau a infirmității”.

Stilul de viață se referă la totalitatea deciziilor și acțiunilor voluntare care ne afectează starea de sănătate. Stilul de viață sănătos joacă un rol esențial în promovarea și menținerea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor. Stilul de viață negativ este format din comportamente de risc pentru starea de sănătate.

Tentațiile secolului XXI care au o influență negativă asupra calității vieții și stării de bine a elevilor sunt:

- ✓ timpul prea mare petrecut în mediul online, pe rețelele de socializare sau dependența de jocuri/ gaming;
- ✓ somnul insuficient – elevii dorm mai puțin de 7 ore pe noapte;
- ✓ alimentația nesănătoasă (consumul excesiv de carne de porc sau vită);
- ✓ nu servesc micul dejun în mod regulat;
- ✓ fumatul;
- ✓ consumul de alcool;
- ✓ consumul unor alimente bogate în calorii, precum chips-uri, pizza, ciocolată, înghețată, prăjituri cu cremă;
- ✓ consumul băuturilor carbogazoase (coca cola, pepsi, mirinda etc.) sau energizante;
- ✓ practicarea curelor de slăbire.

Activitatea „O zi din viața lui Ionuț” aduce în atenția elevilor de a VIII-a cazul unui băiat care a căzut pradă acestor tentații. Scopul acestei activități este analiza unor fenomene cu consecințe negative asupra vieții tinerilor și a stilului de viață sănătos.

Prezentarea activității:

Elevii primesc fișa „O zi din viața lui Ionuț”.

„Identificați comportamentele nesănătoase (de risc) ale lui Ionuț! Vă rog să le notați în fișa primită. Realizați un program zilnic care să cuprindă comportamente specifice unui stil de viață sănătos!”

O zi din viața lui Ionuț

Ionuț este un elev în clasa a VIII-a și iubește jocurile online. Acesta se joacă pe calculator un joc de strategie împreună cu alți colegi. Absorbit de joc nu-și dă seama cât de repede „zboară” timpul și se culcă la ora 1.00, la insistențele părinților. Dimineața se trezește la 7.30, după ce bunica se străduise minute bune să-l determine să se ridice din pat. Se îmbracă grăbit și fuge la școală fără a lua micul dejun care-l aștepta în bucătărie. Ajunge la școală cu 10 minute întârziere și intră după doamna dirigintă. Este nevoit să asculte morala acesteia, apoi se așază în bancă. Face eforturi uriașe să nu adoarmă. Aude ca prin vis explicațiile acesteia.

La un moment dat colegul îi face semn că este strigat la lecție. Iese la tablă, dar nu se poate concentra să rezolve exercițiul. Nu și-a făcut nici tema ... ghinion ... primește nota 3.

Sună clopoțelul, băiatul aleargă spre automatul de cafea și cumpără o cafea mare, pe care o bea pe nerăsuflăte. Se întoarce în clasă pentru următoarea oră, dar simte o durere ascuțită în stomac și nevoia stringentă de a merge la toaletă. Ora trece foarte greu; este un chin pentru el, foamea îl chinuie, stomacul îl doare. Așteaptă cu nerăbdare pauza, apoi merge și își cumpără un hamburger, o sticlă de Coca Cola și o pungă de chips-uri. Îi este atât de foame, încât le mănâncă în 5 minute.

Pentru a evita să fie ascultat la ultimele 2 ore, chiulește împreună cu alți colegi. Merg într-un bar unde consumă pizza și bere. După 2 ore merge acasă. Se simte epuizat, nu are chef de nimic. Dă drumul la muzica preferată și se aruncă pe canapea. Lenevește vreo 3 ore, apoi prietenii îl sună să se conecteze pentru campionatul on-line.

Deși știe că ar putea fi ascultat la franceză a doua zi, Ionel nu poate renunța la jocul în care este angrenat. Va găsi o scuză și se va învoi de la oră ... în fond ... mai sunt și alte zile în care poate fi ascultat. Așadar, deschide calculatorul și reia jocul.

Discuții/ teme de reflecție:

- Are Ionuț un stil de viață sănătos? Ce comportamente de risc ați identificat la acesta?
- Care sunt consecințele acestor comportamente asupra stării de sănătate?
- Cum putem schimba comportamentele nesănătoase?
- Cum trebuie să arate programul zilnic al unui elev cu un stil de viață sănătos?

Beneficii ale activității:

- Identificarea relații dintre comportamentele de risc și starea de boală;
- Înțelegerea diferenței dintre un stil de viață sănătos (sanogen) și un stil de viață negativ (patogen);
- Conștientizarea avantajelor unui stil de viață sănătos (sanogen).

Bibliografie

- Băban, Adriana (coord), „Consiliere educațională”, Editura Psinet, Cluj-Napoca, 2001;
- Călineci, Marcela Claudia, (coord.), „Drept la țință”, ghid de dirigenție și consiliere educațională, Editura Educația 2000+, București, 2008;
- Lemeni, Gabriela; Porumb Mihaela (coord.), „Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră”, activități pentru clasele V-VIII, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2004.

PREVENIREA CONSUMULUI DE TUTUN, ALCOOL ȘI DROGURI – O PROBLEMĂ DE ACTUALITATE A SOCIETĂȚII

Prof. consilier școlar Liliana-Mihaela PETRESCU
C.J.R.A.E. DOLJ – C.Ș.A.P. Școala Gimnazială „Nicolae Romanescu”, Craiova

Consumul de tutun, alcool sau droguri este un subiect care îi preocupă pe mulți părinți și profesori. Uneori nu cunoaștem suficient riscurile pe care le reprezintă consumul de alcool sau obiceiul de a fuma la adolescenți, două comportamente care pot avea un impact negativ asupra sănătății și bunăstării lor pentru tot restul vieții. Experimentarea consumului de tutun, alcool și droguri începe de obicei în adolescență. Copiii care încep foarte devreme să consume tutun și alcool prezintă un risc mai mare de a încerca și de a consuma alte droguri ulterior. Astfel, dacă se evită consumul de tutun și alcool la vârste foarte fragede, se reduce și riscul de a ajunge să consume alte droguri.

Obiectivul activităților de consiliere psihopedagogică desfășurate îl reprezintă orientarea spre o viață de calitate în prezent și în viitor, și, de asemenea, evitarea comportamentelor de risc.

Competențe:

- Să identifice formele pe care le îmbracă comportamentul consumatorilor în mediul școlar;
- să cunoască efectele nocive ale consumului de droguri;
- să dobândească abilități de a face față presiunii grupului de a consuma droguri;
- să dezvolte atitudini sănătoase față de consumul de droguri.

Elevii vor fi, astfel, capabili să evalueze impactul consumului de alcool și tutun și a efectelor medico-psiho-sociale ale consumului de droguri și substanțe psihoactive și să dezvolte atitudini și practici de viață sănătoasă.

Primul factor de prevenție este informarea asupra efectelor negative exercitate de consumul moderat, respectiv excesul de drog, la care se adaugă conștientizarea factorilor de risc personali (de ex. contagiunea socială, minimizarea efectelor etc.).

Al doilea factor de prevenție presupune angajarea prealabilă a persoanelor cu risc de consum în activități care să le satisfacă anumite trebuințe psihologice, experiențe și sentimente de recompensă morală pentru ca, ulterior, să aibă o atitudine de evitare sau de indiferență față de tentația drogurilor.

Al treilea factor este consilierea psihologică a membrilor familiei. Atitudinea adecvată preventivă față de un membru de familie deja suspectat de consum va ține cont de următoarele recomandări:

- a nu reacționa exagerat la bănuieli, amplificând problemele;
- a deschide subiectul despre drog într-o discuție rațională, liniștită, cu tact și răbdare;

- a utiliza tehnici eficiente de comunicare și interacțiune între membrii familiei pe baza unor atitudini consecvente, suportive;

- a monitoriza, mai ales comportamentul copiilor în mediul extrafamilial;

- a corecta concepțiile greșite, „miturile” achiziționate de la colegi sau mass-media;

- a favoriza autoevaluarea pozitivă, laudând eforturile, realizările, fixarea unor scopuri realiste, evitând comparațiile nefavorabile;

- a sprijini dezvoltarea unor valori solide, pentru a lua decizii corecte în raport cu presiunile mediului;

- a dovedi înțelegere, interes și ajutor, criticând faptele negative, nu persoana;

- a evita conflictele, ostilitatea, pedepsele, perfecționismul în educație;

- a nu oferi în familie modele de consum care să influențeze indirect percepția despre droguri în general;

- a încuraja exersarea atitudinilor de refuz;

- a dezvolta abilitatea psihologică de a recunoaște din timp momentul apariției unei disfuncționalități în comportament:

- Schimbări ale dispoziției (anxietate, depresie)

- Egoism, lipsa de considerație pentru ceilalți

- Pierderea interesului pentru activități pe care le îndrăgea

- Lipsa de motivație, plictiseală, indiferență, letargie

- Pierderea puterii de concentrare

- Schimbarea sistemului de valori, idealurilor, credințelor

- Ținuta neglijentă, igiena personală deficitară

- Absențe inexplicabile de acasă

- Disparația din casa a banilor, a unor obiecte

- Prieteni “dubioși”.

SIMPTOME LEGATE DE CONSUMUL DE DROGURI

- Pleoape căzute

- Ochi roșii

- Pupile dilatate sau micșorate

- Ten anormal de palid, urme de înțepături pe brațe

- Modificări ale somnului (insomnie, somnolență)

- Îmbolnăviri dese ca urmare a scăderii rezistenței la infecții

- Modificări ale apetitului (creșterea bruscă a apetitului sau lipsa poftei de mâncare)

- Scădere în greutate

RISCURI ÎN FAȚA DROGULUI

În afară de educația greșită față de consum, un copil poate întâmpina diverse condiții de viață care îl apropie, fără să-și dea seama, de droguri:

- Scădere în greutate;
- Când familia are necazuri;
- Când nu ai prieteni adevărați și nici o viață interesantă;
- Când drogul se afla la îndemână;
- Când ești înconjurat de consumatori de drog;
- Când ai prea mulți bani și prea mult timp;
- Când cineva din familie este dependent de alcool, tutun sau medicamente;
- Când nu ai cu cine să comunici.

TE POȚI FERI DE DROGURI

• Ai grijă când îți faci prieteni; poți avea și alte păreri decât restul grupului; încearcă să judeci cu capul tău;

• Învață să spui “NU”; dacă vrei să dovedești că ești “tare”, fă-o spunându-ți punctul de vedere;

• Vorbește-le prietenilor despre adevăratele efecte ale consumului de droguri și fii sigur ca le-ai dat de gândit;

- Gândește-te de două ori înainte să accepți diferite propuneri;
- Părinții ar trebui anunțați imediat ce vi s-a propus să consumați droguri.

ȘCOALA REPOZIȚIONATĂ ÎN ERA DIGITALĂ

Prof. Dana Mariana VÎLCELEANU

Școala Gimnazială „Gheorghe Bibescu”, Craiova

„Educația digitală nu este despre tehnologie, ci despre pedagogia din spatele tehnologiei.”

Știm cu toții că există numeroase aplicații și platforme gratuite care ne pot ajuta în activitatea față în față, online sau blended cu elevii. **Școala – chiar și repoziționată în zona digitală – trebuie să continue să reprezinte pentru elev o resursă de siguranță și de continuitate.**

Era digitală în care trăim a schimbat radical ceea ce înseamnă copilăria și adolescența. Internetul care oferă acces la informație nelimitată, device-urile multiple pe care ne petrecem timpul, rețelele de socializare și aplicațiile de comunicații instant au transformat modul în care învățăm, socializăm și, implicit, ne petrecem timpul și ne împărțim energia. În ciuda pericolelor care există în acest mediu și a piedicilor care apar în termeni de concentrare și motivație, nu putem nega că popularitatea acestui trend va continua să crească. Și mai mult de atât, nu putem nega beneficiile aduse de aceste tehnologii.

Este visul oricărui profesor să aibă elevi care se implică profund în lecțiile lor, doresc să învețe de dragul învățării și să performeze la vârful potențialului lor.

Este important de înțeles că activitățile care duc la o stare de flux sunt adesea direcționate către copii, ceea ce înseamnă că aceștia preiau controlul asupra propriei învățări prin explorarea subiectelor pe care le aleg și care sunt semnificative pentru ei. Când copiii sunt motivați în mod intrinsec, se angajează într-o activitate pentru că le place – **jocul este un bun exemplu.**

Ce competențe ar trebui să dețină cadrul didactic în era digitală?

Competențe de comunicare

În primul rând, trebuie să dea dovadă de faptul că știe să se exprime corect și cu un limbaj pe înțelesul elevilor. De asemenea, aici putem menționa și faptul că știe cum să se exprime și să formuleze informațiile din materie, cât și feedback-ul legat de activitatea elevilor.

Competențe digitale

Având în vedere că profesorul va utiliza tehnologia și calculatorul, are nevoie de un minim de competențe digitale. Totul fiind digitalizat în jurul nostru și educația a ajuns la un nivel în care utilizează tehnologia la ordinea zilei. Așadar, cadrul didactic ar fi bine să aibă cât mai multe activități interactive pregătite, care se pot desfășura și în mediul online.

Empatie

O parte importantă a procesului de învățare este reprezentată de empatie. Între elev și cadrul didactic trebuie să existe o continuă colaborare și comunicare. Dar, în același timp cadrul didactic trebuie să înțeleagă nevoile elevilor, la un nivel superior.

Astfel, cu cât profesorul are un grad de empatizare mai ridicat cu elevii, cu atât îi va fi mai ușor să le explice informațiile și să comunice cu aceștia.

Adaptabilitate și flexibilitate

Nu în ultimul rând, un profesor trebuie să se poată adapta cu ușurință unor situații noi și să fie flexibil. Putem concluziona că dacă un profesor se adaptează cu greu, va avea dificultăți în predare. Folosindu-se de toate aceste competențe cadrul didactic va reuși să susțină lecții care vor atrage copiii plini de energie din ziua de azi. Pe lângă aceasta, va reuși să interacționeze cu elevii și să îi formeze în oameni cât mai pregătiți pentru viitor. Așadar, educația în era digitală este în continuă schimbare și inovare și necesită ca profesorii și elevii să fie deschiși la nou și ca aceștia să se adapteze situațiilor diverse pe care le oferă.

Metode de a-i ajuta pe elevi să își păstreze atenția și concentrarea în era digitală

Tehnologia este o componentă cheie în educație și va deveni din ce în ce mai înrădăcinată în cultura educației, pe măsură ce progresele în educație continuă.

Nu excludem relevanța interacțiunii cu lumea digitală, ba chiar ne folosim de toate beneficiile pe care le-a adus această nouă eră în educație, însă, considerăm că învățarea experiențială are loc *“aici și acum”* în sensul de angajare prezentă și pe termen cât mai îndelungat într-o activitate potrivită fiecărei vârste.

Cum hrănim starea de flux/flow a copiilor?

Ne place sau nu, există o competiție deja bine înrădăcinată între starea de flow în care se scufundă copiii atunci când petrec timp la clase, respectiv cea pe care o resimt atunci când petrec timp online.

Din nefericire, canalele media oferă o explozie de stimuli care aduc o satisfacție rapidă, lucru care pe termen lung afectează nivelul general de concentrare și, implicit, modul în care aceștia reacționează atunci când la școală nu sunt angajați în activități similare.

Nivelul de dificultate al activităților este recomandat să fie puțin peste nivelul elevilor de cunoaștere, dar nu foarte avansat pentru a nu deveni anxioși și a nu-și pierde motivația. Pe cealaltă parte, dacă este prea ușor, elevii se vor plictisi, își vor pierde interesul. Dacă tema este mai provocatoare, recomandat este ca aceasta să fie împărțită în subteme mai ușor de gestionat, iar la final să se assembleze puzzle-ul final. Această tehnică îi menține pe elevi în starea de flux, deci și concentrați și interesați.

Relevanța subiectelor discutate pentru viețile elevilor este un factor determinant când vine vorba de menținerea concentrării și atenției. Ori de câte ori posibil, sublinierea modului în care o activitate, o temă predată, se conectează cu viețile elevilor le va atrage atenția. De asemenea, se poate lansa provocarea ca elevii să găsească corespondența practică a temei pentru ei.

Independența și libertatea de alegere îi motivează pe elevi să se implice mai mult. Elevii care simt sprijinul profesorilor pentru autonomie se simt mai competenți și mai puțin anxioși, dezvoltă mai mult interes și se implică cu mai multă plăcere, toate acestea rezultând într-o sarcină de mai bună calitate.

Angajarea în activități care solicită atenția pe termen mediu și lung, precum citirea unei cărți, petrecerea timpului liber în prezența fizică a prietenilor, sportul de echipă și plimbările în aer liber sau dezvoltarea unor competențe într-un atelier creativ, ba chiar și a competențelor digitale, sunt de asemenea modalități extrem de utile pentru păstrarea și prelungirea stării de flux.

Combinarea învățării tradiționale (așa cum o știam în sala de clasă) cu orice tip de învățare online, cu activități de zi cu zi facilitate de tehnologie reprezintă un subiect care este important să devină o preocupare constantă a oricărui dascăl dedicat să își pregătească elevii/elevetele pentru cerințele societății viitorului în care aceștia vor performa ca adulți.

Învățarea folosind diverse mijloace digitale pot fi incluse în activitățile desfășurate la clasă.

În concluzie, aceste schimbări transformaționale ne-au determinat să abordăm procesul didactic dintr-o altă perspectivă prin înlocuirea în totalitate a interacțiunilor face-to-face cu elevii și colegii cu întâlnirile mijlocite de aplicațiile din mediul virtual. Trecerea de la procesul instructiv-educativ desfășurat în cadrul grupului educațional și bazat pe relații psihologice directe, nemijlocite, de tipul față-în-față, la derularea activităților didactice, exclusiv prin mijloace moderne de comunicare online, poate conduce la schimbări perceptive ale paradigmei educaționale. Această nouă abordare a educației trebuie să fie direcționată în spiritul dezvoltării autoeducației, atât a cadrelor didactice, cât și a elevilor pentru că nimeni nu a fost pregătit pentru învățarea în totalitate în mediul online. Cadrele didactice au fost provocate să se adapteze rapid și să transmită un mesaj important elevilor: învățarea continuă dincolo de școală și cu instrumente online accesibile tuturor și multă determinare; se poate face progres; se pot încuraja elevii să învețe și să lucreze independent.

Bibliografie

- 1.<https://www.didactic.ro/materiale-didactice/referat-resursele-web-in-procesul-educational>
- 2.<https://academiaabc.ro/wp-content/uploads/2020/09/Scoala-online-%E2%80%93-intre-necesitate-si-progres.pdf>
- 3.<https://didacto.ro/educatia-digitala-avantaje-si-dezavantaje/>
- 4.<chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.liis.ro/Documents/download/Noi%20perspective%20ale%20educatiei%20in%20era%20digitala%202021.pdf>
- 5.<https://www.scoalabel.ro/2023/01/30/cum-cultivam-starea-de-flow-a-copiilor-in-era-digitala>

AVANTAJELE UTILIZĂRII RED ÎN ACTIVITĂȚILE, CU ELEVII, DE PREVENIRE A VIOLENȚEI ȘI BULLYINGULUI

Prof. consilier școlar Mirela UNGUREANU

C.J.R.A.E. - C.Ș.A.P. de la Școala Gimnazială „Anton Pann”, Craiova

-Cercul pedagogic al profesorilor din centre și cabinete de asistență psihopedagogică -

-8 decembrie 2023 -

În prezent, se poate observa cu ușurință cum utilizarea tehnologiilor digitale devine tot mai prezentă în activitatea didactică. Profesorii sunt cei care încurajează creativitatea elevilor și se străduiesc să le deschidă calea spre noi cunoștințe. În acest sens, se adaptează mereu noilor cerințe ale societății, care urmează rapid acest progres tehnologic. Rolul profesorului devine unul important pentru că el se adaptează, nu doar solicitărilor tehnologice, ce presupun dobândirea de noi competențe, ci și necesităților elevilor. Astfel, profesorii sunt motivați să-și perfecționeze metodele utilizate în procesul instructiv-educativ. Pentru a răspunde solicitărilor din prezent este necesar să se găsească metode ce sprijină elevii să-și pună în valoare cunoștințele în felul în care sunt avantajați și siguri că vor avea reușite.

Utilizarea platformelor de învățare, a aplicațiilor și instrumentelor digitale în procesul instructiv-educativ ajută atât cadrele didactice cât și elevii în dinamizarea procesului de predare-învățare-evaluare.

Avantaje pentru profesori

realizarea unor materiale didactice creative, accesibile învățării se realizează cu instrumentele digitale

- se pot genera resurse care favorizează gândirea critică și reținerea informațiilor.
- activitățile pot deveni motivante și ușor de reținut prin crearea de sarcini creative.
- transmiterea conținutului se realizează eficient și ușor;
- se poate primi feedback la activități, ceea ce facilitează o urmărire a progresului elevilor.

Avantaje pentru elevi

- se personalizează conținutul în funcție de stilul de învățare al elevilor;
- învățarea este activă, se poate face prin joc;
- elevii se simt mai motivați și sunt mai activi;
- se dezvoltă competențele digitale atât ale profesorilor cât și ale elevilor;

Platformele, aplicațiile și instrumentele digitale sunt create pentru interactivitate și colaborare - două caracteristici esențiale pentru educație. Accentul nu se pune pe instrumentele în sine pe care le folosim, ci de ce și când este nevoie de un anumit instrument. Modul în care folosim aceste resurse educaționale va face o diferență esențială în modul în care măsurăm succesul elevilor noștri.

ACTIVITATEA NR.1

Titlul activității de învățare	Cercul desenelor!
Disciplina	Consiliere și dezvoltarea personală
Competența generală	Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare
Clasa	a V-a
Autor	M.D.U.
I. Prezentarea activității de învățare	
Competența specifică vizată	2.2. Acordarea feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți
Condiții necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none"> - Sala de clasă, acces la internet pentru vizualizarea unor clip-uri educative, accesarea unor link-uri - Laptop, proiector, tablă interactivă - Coli mari de hârtie - Cartoane - Creioane colorate sau creioane carioca - Acuarele și pensule
Contextul de învățare	Această activitate poate genera o etapă tensionată grupului de elevi, deoarece elevii pot fi nemulțumiți de prestația colegilor. Fiecare grup trece printr-o astfel de etapă așa încât manifestările sunt normale și se pot gestiona în așa fel încât să se treacă la următoarea etapă – regulile și relațiile într-un grup.
Timpul alocat	50 min.

<p>Descrierea specifică a activității de învățare</p>	<p>Obiectivele urmărite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creșterea capacității de cooperare în cadrul unui grup; • Rezistența la frustrări, dezvoltarea autocontrolului și a incluziunii de grup; • Respectul față de colegii de grup; • Formarea abilităților de relaționare fără stereotipii, prejudecăți și etichetări; • Dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor, conflictelor; • Dezvoltarea creativității. <p>Elevii vor fi așezați pe scaune în jurul băncilor. Fiecare primește o coală de hârtie și o cutie de creioane colorate sau pensule și acuarele. Astfel, vor putea desena/picta pe propria foaie ce vor dori până când li se va spune “STOP JOC!”. Apoi, fiecare elev îi va da desenul său, colegului din dreapta. Timp de 5 minute vor desena pe foaia colegului lor ceea ce doresc, iar când li se va spune “STOP! SCHIMBAȚI!”, vor transmite foaia pe care o au în față, colegului din dreapta. Desenele se vor roti doar în aceeași direcție dreapta sau stânga, cum se decide, astfel încât un desen să ajungă la toți cei prezenți în grup.</p> <p>Observații</p> <p>Activitatea poate crea unora dintre elevi bariere în comunicare. Dacă la început, elevii vor fi încântați de ideea schimbului de desene, pe parcurs pot să apară conflicte între ei. Unii vor să deseneze într-un anumit fel, iar ceilalți îi pot împiedica. În această situație se intervine pentru a-i învăța cum să-și gestioneze emoțiile negative, explicându-le că este un desen comun, un fel de tablou și nu există bine sau rău, frumos sau urât, ci pur și simplu doar un desen. În timpul desfășurării activității se poate observa dacă există mici conflicte între membrii grupului (jigniri, mici răzbunări, invidii).</p> <p>În această etapă se prezintă clip-ul „Relaționarea</p>
--	---

	<p>armonioasă cu ceilalți” https://www.facebook.com/watch/?v=1876696442470636,cu scopul de a dezvolta elevilor abilități socio-emoționale pozitive, relaționare empatică, respect, toleranță și alte valori specifice incluziunii școlare. Acceptarea desenului, așa cum este el, înseamnă o acceptare a grupului și o integrare în cadrul acestuia a fiecăruia. De asemenea, unii elevi vor încerca să influențeze desenele colegilor scriind pe ele diverse mesaje. Se poate întâmpla ca puțini elevi să încerce să continue ceea ce a început colegul lor.</p> <p>„Ce este și cum să scapi de bullying,” https://www.youtube.com/watch?v=h3S1NwhgSNA</p> <p>Se prezintă spre finalul activității pentru prevenirea situațiilor de bullying și încurajarea comunicării pozitive.</p>
Resursa RED utilizată	<p>Clip-ul „Relaționarea armonioasă cu ceilalți,” https://www.facebook.com/watch/?v=1876696442470636 și „Ce este și cum să scapi de bullying,” https://www.youtube.com/watch?v=h3S1NwhgSNA</p>
II. Prezentarea integrării resursei RED în activitatea de învățare	
În ce constă resursa RED	<p>Resursa RED constă în prezentarea a două clip-uri, cel despre relaționarea armonioasă cu ceilalți pe <i>pagina C.J.R.A.E. Dolj</i>, iar celălalt pe <i>canalul de youtube Rose-garden Edu</i>. Mesajele transmise reprezintă o invitație la comunicare deschisă, creșterea gradului de empatie, pentru a preveni situațiile de bullying la nivelul clasei și școlii.</p>
Descrierea modului de utilizare a RED-ului în activitatea de învățare din perspectiva 5R (reutilizare, redistribuire, revizuire, remixare)	<p>Reutilizarea –folosirea filmelor în scop educațional Redistribuirea – elevii pot să distribuie link-ul clip-urilor și pot posta concluziile lor, fișele lor completate Revizuire – se pot găsi corespondențe între mesajele clip-</p>


și reținere)	<p>urilor și situații din viața reală a elevilor.</p> <p>Remixare – elevii nu vor putea modifica imaginile și mesajele clip-urilor, dar se pot inspira pentru a realiza propriile lor produse.</p> <p>Reținere – elevii pot accesa filmele pe link-urile trimise</p>
<p>Descrierea modului în care resursa RED contribuie la formarea competenței specifice vizate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permite copiilor să-și exprime sentimentele, nevoile, opiniile; • Oferă posibilitatea exersării practicilor incluzive; • Antrenează toleranța la frustrări; • Ajută participanții să învețe unul de la altul, să se respecte unii pe alții; • Îi ajută pe copii să învețe să lucreze în echipă; • Le dezvoltă strategii de gestionare și rezolvare a conflictelor, de prevenire a bullying-ului; • Le dezvoltă capacitatea de adaptare la nevoile și așteptările colegilor de grup; • Promovează valorile și solidaritatea în interiorul grupului.
<p>Procentul de timp al RED-ului folosit raportat la timpul alocat activității de învățare</p>	<p>20% (clip-urile)</p>
<p>Aspecte utile cu privire la trecerea de la RED la PED</p>	<p>Se discută despre cum au ieșit desenele, despre cum și-ar fi dorit elevii să fie finalizate și ceea ce le-a plăcut sau nu le-a plăcut la această activitate. Fiindcă pot apărea unele provocări, emoții negative, tensiuni pe parcursul activității, elevilor li se recomandă ca temă de reflecție, până la următoarea întâlnire, să gasească împreună metode de relaționare pozitivă și antibullying.</p>

ACTIVITATEA NR.3

Titlul activității de învățare	Prietenii mei!
Disciplina	Consiliere și dezvoltarea personală
Competența generală	Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare
Clasa	a V-a
Autor	M.D.U.
III. Prezentarea activității de învățare	
Competența specifică vizată	2.2. Acordarea feedback-ului pozitiv în relaționarea cu ceilalți
Condiții necesare desfășurării activității	<ul style="list-style-type: none">- Sala de clasă, acces la internet pentru vizualizarea unui film, accesarea unor link-uri- Laptop, proiector, tablă interactivă- Două foi de hârtie și creioane colorate pentru fiecare copil.- O rola de bandă adezivă.
Contextul de învățare	<p>Activitatea începe cu o discuție despre ce presupune și ce înseamnă o prietenie și cum ne putem împrieteni cu colegii.</p> <p>Relațiile dintre elevii de aceeași vârstă au o influență și o importanță mare pentru ei dacă reușesc, „să construiască prietenia.„, Interacționând cu ceilalți, elevii învață despre valori comportamentale și convingeri care îi vor ajuta să devină, în viitor, membri funcționali ai societății. Deoarece relațiile de prietenie joacă un rol esențial în viețile lor, a învăța cum să le dezvolte în mod pozitiv este parte din dezvoltarea lor socială.</p>
Timpul alocat	50 min.

<p>Descrierea specifică a activității de învățare</p>	<p>Obiectiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Să identifice modalități de dezvoltare a unor relații pozitive cu cei din jur. <p>1. Se solicită să ridice mâna elevii care au văzut vreodată cum se construiește o clădire din cărămidă. Se descrie faptul că în construirea unei clădiri, sunt puse multe cărămizi individuale împreună. Se prezintă faptul că în această activitate ei „vor construi prietenia”.</p> <p>2. Fiecare elev primește o foaie de hârtie cu explicația că aceasta reprezintă „cărămida” ce aparține fiecăruia. Se solicită să își ia creioanele colorate și să deseneze o imagine (cu foaia așezată orizontal) care să ilustreze una dintre următoarele situații:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cum să invite pe cineva să se joace împreună, fără să țină cont de culoarea pielii, ochilor, a părului sau condiția sa materială; ➤ Cum să lucreze în echipă sau să împartă ceva cu colegii; ➤ Cum ar putea transmite unui coleg că ar vrea să-i fie prieten; ➤ Ce ar putea realiza ca să facă un prieten fericit; ➤ Ce cuvinte ar putea fi folosite împotriva discriminării, etichetării, etc. <p>3. După ce vor fi terminate desenele, se va solicita elevilor să-și prezinte „cărămizile,, de prietenie. Acestea vor fi lipite, astfel încât să se formeze o „construcție/clădire a prieteniei.,,</p> <p>La final, elevii vor viziona un filmuleț intitulat „Ciocolata neagră,, despre integrare, antidiscriminare și toleranță.</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=UHHN-mYYQ1g</p> <p>4. Activitatea poate continua cu o dezbatere pe baza mai multor întrebări:</p> <p>1. Reprezintă desenul ceea ce înseamnă pentru ei o relație de prietenie?</p>
--	---

	<p>2. În afară de ceea ce exprimă desenele efectuate, mai există și alte moduri de a construi o relație de prietenie? (Elevii sunt încurajați să ofere exemple).</p> <p>3. Ce se poate considera că împiedică construirea unei relații de prietenie? (exemplele pot include refuzul de a împărți ceva, etichetarea, prejudecățile, violențele verbale, fizice, etc.)</p> <p>4. Ce exemple au despre cum sunt ei prieteni buni?</p> <p>5. Desenele colegilor i-au ajutat să descopere ce ar fi necesar pentru construirea unei relații de prietenie? Ce au învățat din această activitate?</p> <p>În încheiere, elevii pot fi rugați să deseneze mai multe imagini cu comportamente pozitive despre prietenie și să completeze „construcția prieteniei.”</p>
<p>Resursa RED utilizată</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Link: https://www.youtube.com/watch?v=UHHN-mYYQ1g
<p>IV. Prezentarea integrării resursei RED în activitatea de învățare</p>	
<p>În ce constă resursa RED</p>	<p>Filmulețul transmite situația unei eleve de etnie rromă care se afla în timpul orei de engleză, alături de colegii săi. Pe parcursul orei, profesoara nu îi acordă atenție, nu îi dă voie să răspundă la întrebări, deși aceasta ridică mâna. Astfel, fata se întristează. La sfârșitul orei, profesoara oferă fiecărui elev câte o ciocolată, dar nu și acestei fetițe de etnie rromă. Ea merge în pauză pentru câteva minute și când se întoarce, rămâne uimită să vadă toți elevii cu ciocolată pe față. Le adresează întrebarea: „<i>Ce înseamnă asta?</i>”, elevii răspunzându-i foarte uniți: „<i>Suntem TOȚI la fel!</i>”. După vizionarea filmulețului, elevii vor înțelege că este normal să fim diferiți și că indiferent de culoarea pielii, a ochilor, etc., toți avem ceva unic și valoros.</p>
<p>Descrierea modului de utilizare a</p>	<p>Reutilizarea –folosirea filmului în scop educațional</p>

<p>RED-ului în activitatea de învățare din perspectiva 5R (reutilizare, redistribuire, revizuire, remixare și reținere)</p>	<p>Redistribuirea – elevii pot să distribuie link-ul filmului și pot posta concluziile lor, fișele lor completate</p> <p>Revizuire – se poate compara mesajul clip-ului cu situații din viața reală a elevilor</p> <p>Remixare – elevii nu vor putea modifica filmul dar vor putea realiza propriul lor film în aplicația CANVA</p> <p>Reținere – elevii pot viziona filmul pe link-ul trimis</p>
<p>Descrierea modului în care resursa RED contribuie la formarea competenței specifice vizate</p>	<p>→Conștientizarea asupra nevoilor și drepturilor elevului și a egalității de șanse;</p> <p>→Respingerea stereotipurilor, prejudecăților, discriminării;</p> <p>→Adoptarea unei atitudini tolerante față de cei din jur;</p> <p>→Creșterea coeziunii de grup;</p> <p>→Dezvoltarea unei comunicări eficiente între membrii grupului;</p> <p>→Învățarea de metode și tehnici de rezolvare a conflictelor</p>
<p>Procentul de timp al RED-ului folosit raportat la timpul alocat activității de învățare</p>	<p>24% (clip+fișa de lucru 12 min.)</p>
<p>Aspecte utile cu privire la trecerea de la RED la PED</p>	<p>La finalul activității, solicit elevilor să realizeze o inimă de cuvinte prin intermediul aplicației Word-Art: prietenie, cooperare, dăruie, respect, înțelegere, coeziune, comunicare, toleranță, antidiscriminare. Aceștia vor conștientiza care sunt în viața reală metodele și mesajele de utilizat împotriva prejudecăților, discriminării, stereotipiei și a intoleranței.</p> 

Bibliografie

1. Macavei, B. (2007). *Controlul emoțiilor negative. Ghid pentru consiliere și orientare*. Cluj-Napoca: Sinapsis.
2. Moldovan, R. (2007). *Autocunoaștere și dezvoltare personală. Ghid pentru consiliere și orientare*. Cluj-Napoca:
3. Sinapsis. Opre, A. (2009). *Dezvoltarea inteligenței emoționale. Prevenția și terapia tulburărilor emoționale și comportamentale din mediul școlar*. Suport de curs.
4. N. Crăciunescu (2000), *Forme de activități extracurriculare desfășurate cu elevii din gimnaziu*, Ed. Discipol, București;
5. Jigău M. (coord 2006), *Prevenirea și combaterea violenței în școală: Ghid practic pentru directori și cadre didactice*, Institutul de Științe ale Educației, Buzău, Editura Alpha;
6. Sălăvăstru Dorina (2003), *Violența în mediul școlar*, în: Ferreol Gilles & Adrian Neculau, *Violența. Aspecte psihosociale*, Iași, Editura Polirom;
7. Constandache Petrică Sorina, Alexandrescu Elvira, Petrovai Domnica (2003) – *Strategii de prevenire a violenței în școală, Program pentru reducerea comportamentelor agresive în mediul școlar*
8. Suport de curs Modulul 3 - *Strategii de intervenție educațională în context blended – learning*
Proiect: Profesionalizarea carierei didactice - PROF Beneficiar: Ministerul Educației
POCU/904/6/25/Operațiune compozită OS 6.5, 6.6, cod SMIS 146587

Webografie

8. educatia-digitala.ro, DigCompEdu,,
9. <https://www.eduapps.ro/resurse-educationale/>
10. <https://www.twinkl.ro/teaching-wiki/resursele-educationale-deschise>

FACTORI EXTERNI CARE INFLUENȚEAZĂ DECIZIA DE CARIERĂ

Prof. Marinela Alina STĂNCULESCU

C.J.R.A.E. DOLJ / Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică

Planificarea carierei la elevi reprezintă procesul prin care aceștia își conturează o direcție de carieră, își stabilesc scopuri în legătură cu propria carieră și inițiază acțiuni în vederea atingerii acestor scopuri.

Planificarea carierei nu reprezintă o acțiune singulară (de exemplu, realizarea unui plan de carieră pentru întreaga viață), ci un proces continuu de ajustare a scopurilor de carieră la caracteristicile personale și la oferta educațională și ocupațională aflată în permanentă dezvoltare. Eficiența acestui proces este dependentă de abilitățile pe care le dobândesc elevii în următoarele domenii de competență:

1. Autocunoaștere – explorarea și structurarea informațiilor despre sine în vederea dezvoltării conceptului de sine;
2. Explorare educațională și ocupațională – colectarea informațiilor despre oportunitățile educaționale și ocupaționale;
3. Decizie de carieră – alegerea unei opțiuni din mulțimea variantelor disponibile la un moment dat;
4. Promovare personală – sistematizarea și prezentarea informațiilor despre abilitățile, interesele și experiențele educaționale și profesionale proprii în vederea atingerii scopurilor de carieră.

Dezvoltarea abilităților de planificare a carierei se impune ca o necesitate în condițiile în care ne confruntăm cu o ofertă educațională și ocupațională tot mai diversificată, iar schimbarea traseului profesional în decursul vieții active este o realitate și reprezintă o modalitate adaptativă de ajustare la dinamica pieței muncii.

Contextul deciziei este dat de totalitatea factorilor interni și externi care influențează conținutul și procesul decizional.

Factorii externi reprezintă totalitatea evenimentelor și a influențelor care acționează din exterior asupra alegerii carierei. Aceștia sunt reprezentați de:

1) Părinții

Părinții facilitează deciziile de carieră și dezvoltarea carierei copiilor prin:

- disponibilitatea de a acorda suport pe parcursul procesului decizional;
- oferirea unui feedback în legătură cu alternativele de carieră;
- acordarea autonomiei în alegerea carierei;
- acceptarea opțiunilor copiilor;

- expectanțe realiste legate de carieră, care, prin internalizare, devin factor
- motivator pentru alegerile copiilor;
- oferirea unor modele pozitive de comportament, legate de alegerea și
- dezvoltarea carierei.

2) Modelele de carieră

De regulă, modelele sunt persoane semnificative din anturajul copiilor, din mediul familial sau personaje promovate prin intermediul mass-media.

Influența modelelor asupra deciziilor de carieră ale copiilor se realizează prin oferirea suportului informațional și psihologic, prin orientarea și modelarea comportamentului decizional.

Copiii care beneficiază de modele pozitive de carieră dezvoltă o anumită „maturitate vocațională”, adică:

- manifestă preocupare activă față de alegerea carierei;
- au un grad ridicat de autonomie și inițiativă în luarea deciziilor;
- sunt mai flexibili în ceea ce privește alternativele vocaționale selectate.

3) Grupul de prieteni

Grupul de prieteni (peer-group) influențează decizia de carieră prin expunerea adolescentului la valorile grupului. De exemplu, formarea și menținerea miturilor și a stereotipurilor legate de carieră sunt determinate în mare parte de presiunea grupului de prieteni.

4) Structura oportunităților

Oportunitățile se referă la posibilitățile materiale și financiare, la resursele informaționale și de formare existente, la situațiile și activitățile de învățare care constituie mediul de creștere și dezvoltare al copiilor.

Acestea pot să favorizeze sau, dimpotrivă, să blocheze procesul de dezvoltare al copiilor. Chiar în condițiile în care comunitatea oferă o serie de oportunități de dezvoltare, există câțiva factori care limitează accesul copiilor la aceste oportunități:

a) *Statutul socio-economic*. Copiii proveniți din medii socio-economice defavorizate tind să aibă trasee educaționale mai scurte și aleg profesii care nu necesită pregătire îndelungată.

b) *Dizabilitatea fizică sau psihică*. Copiii care prezintă dizabilități necesită suport pentru facilitarea accesului la oportunitățile existente (de exemplu, învățământ la distanță, manuale elaborate în limbaj braille, programe computerizate de evaluare etc.).

c) *Genul copiilor*. Copiii sunt orientați în general spre activități considerate tipice genului: fetele spre activități și jocuri „tipic feminine” (păpuși, gătit, tricotaj, etc.), iar băieții spre activități și jocuri „tipic masculine” (mașinuțe, construcții, calculator). De asemenea, sunt încurajați și susținuți să aleagă domenii ocupaționale tipice genului: fetele – „tipic feminine” (secretară, asistentă, profesoară, coafeză etc.), iar băieții – „tipic masculine” (constructor, șofer, inginer, informatician etc.) și sunt sancționați în momentul alegerii unor profesii non-tradiționale (nespecifice genului).

Genul limitează accesul la oportunități și prin influența pe care o exercită în cadrul selecției de personal: discriminarea de gen în selecție favorizează persoanele care corespund genului căruia îi este atribuită ocupația (tipic feminină, tipic masculină).

Bibliografie

- Băban, Adriana, „Consiliere educațională”, Editura S.C. PSINET S.R.L., Cluj –Napoca, 2001;
- Dumitru, Al. Ion, „Consiliere psihopedagogică”, Editura Polirom, Iași, 2008;
- Jigău, Mihai, „Consilierea carierei”, Editura Sigma, București, 2001;
- Holban, Ion, „Orientarea școlară”, Editura Junimea, Iași, 1973.

PROIECT DE ACTIVITATE

Prof. Laura UȘURELU

G.P.P. „Dumbrava Minunată” Craiova

Data: 15.11.2023

Grupul-țintă: preșcolarii grupei mari „Fluturașii”

Profesor: Ușurelu Laura

Disciplina: Consiliere psihopedagogică

Tema: „Tentații pentru pitici”- Device-urile și alimentația de tip fast food

Tipul lecției: dezvoltare de abilități.

Competențe specifice:

- ❖ identificarea percepției pe care preșcolarii o au despre produsele alimentare și activitățile desfășurate și efectele pe care le produc asupra sănătății, atât pozitive cât și negative și clasificarea lor;
- ❖ adoptarea unei atitudini pozitive față de stilul de viață sănătos, în privința alimentației și activităților recomandate și evitarea consumului alimentelor de tip fast food și cele cu conținut mare de zahăr, precum și a practicării unor activități care generează efecte nedorite;
- ❖ dezvoltarea unei atitudini responsabile față de un comportament sănătos și benefic pentru viitorul lor ca adulți.

Obiective operaționale:

- ❖ să descrie activitățile cu efect pozitiv asupra sănătății și pe cele care se recomandă să fie evitate, datorită efectelor negative;
- ❖ să identifice alimentele din piramida sănătății și pe cele care nu sunt recomandate;
- ❖ să analizeze efectele consumului în exces al alimentelor de tip fast food (obezitate)și pe cele ale utilizării device-urilor, în mod necorespunzător (singurătate, tristețe);
- ❖ să stabilească corespondențe între stilul de viață sănătos și starea de bine și între stilul de viață nerecomandat și efectele nedorite, ale acestuia.

Strategia didactică:

- ❖ **Resurse procedurale:** conversația euristică, dezbateră, jocul de rol, ascultarea activă;
- ❖ **Resurse materiale:** planșe cu ilustrarea unei piramide a alimentelor pentru copii, imagini cu activități recreative, recomandate pentru stilul de viață sănătos și a celor cu efecte nedorite, asupra sănătății;
- ❖ **Forme de organizare:** frontal și individual, pe grupuri.

Forme de evaluare: pe parcursul activității și finală.

Resurse temporale: 30 minute.

Locul desfășurării: sala grupei mari „FLUTURAȘII” din Grădinița cu Program Prolungit „DUMBRAVA MINUNATĂ”.

<i>Evenimente instructionale</i>	<i>Activitatea profesorului</i>	<i>Activitatea preșcolarilor</i>
<i>Momentul organizatoric</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Voi pregăti sala pentru desfășurarea activității de consiliere; ○ Voi asigura climatul de liniște, în scopul desfășurării optime a activității; ○ Voi pregăti materialele necesare. 	Se vor pregăti pentru activitatea de consiliere.
<i>Captarea atenției</i>	Voi solicita preșcolarilor să numească imaginile prezentate și le voi oferi posibilitatea să aleagă simbolurile pentru starea de bine (fața zâmbitoare), și starea de tristețe (fața supărată) explicând fiecare, semnificația simbolului ales.	Preșcolarii vor participa la activitate. Fiecare preșcolar va alege un simbol și va explica semnificația lui printr-o acțiune sugestivă proprie.
<i>Reactualizarea cunoștințelor</i>	Voi prezenta preșcolarilor două imagini cu piramida alimentelor și îi voi invita să le identifice.	Vor numi alimentele din cele două piramide – cea a alimentelor sănătoase și cea care reprezintă produse cu risc asupra sănătății, consumate în exces.
<i>Anunțarea temei și a obiectivelor activității</i>	<p>Voi purta o scurtă discuție cu preșcolarii, în care îi voi anunța că vom realiza o activitate de consiliere cu tema „Tentații pentru pitici”- Device-urile și alimentația de tip fast food.</p> <p><<-Astăzi vom discuta despre „Tentații pentru pitici”- Device-urile și alimentația de tip fast food, vom încerca să descriem ce efecte au asupra sănătății consumul în exces al produselor de tip fast food și utilizarea în exces a device-urilor; să identificăm și să analizăm motivele pentru care suntem atrași de acestea; să stabilim</p>	Preșcolarii vor asculta și își vor exprima interesul cu privire la tema pusă în discuție.

	alternative pentru acestea – stilul de viață sănătos”.	
Desfășurarea activității	<p>✓ Prima sarcină – „Numeste un aliment sănătos!” - participanții vor enunța răspunsuri, bazate pe cunoștințele personale, cât și sugerate de imaginea prezentată;</p> <p>✓ Al doilea exercițiu – Grupul I – „Activități care ne ajută!” - Preșcolarii vor selecta imagini cu activitățile care sunt practicate de copii, pentru a păstra starea de sănătate și le vor prezenta colegilor, le vor analiza împreună și le vor afișa la panou, în zona piramidei cu alimente recomandate iar cel de-al doilea grup va extrage imagini cu activități nerecomandate și le va descrie, după care le va afișa la panou, în zona opusă celor recomandate - „Activități care nu ne fac bine!”;</p> <p>Al treilea exercițiu – Identificarea imaginii cu copiii care au evoluat și au urmat un stil de viață sănătos – Grupul I, (<i>ȘCOLARI VESELI ȘI PERFORMAȚI</i>) și a celor care au adoptat un stil dezechilibrat, ce a avut urmări negative (<i>OBEZITATE, SINGURĂȚATE</i>)</p> <p>La final, preșcolarii vor păstra simbolurile cu starea de bine, pe care o vor urmări, sub toate aspectele și vor înlătura celălalt simbol, asociat cu starea provocată de stilul de viață nerecomandat.</p>	<p>Preșcolarii vor numi alimente sănătoase.</p> <p>Un grup va identifica activitățile care sunt benefice pentru păstrarea sănătății – cititul, sportul, plimbarea, jocurile în aer liber, împreună cu colegii și prietenii, cel de-al doilea grup va identifica activitățile nerecomandate- utilizarea tehnologiei, a telefonului mobil, a computerului, a consolelor, a ecranelor.</p> <p>Vor selecta imaginea potrivită pentru fiecare cerință, ca urmare a adoptării celor două stiluri de viață, înțelegând că efectele pe care le au „tentațiile” sunt periculoase.</p> <p>Vor prezenta răspunsuri și vor selecta</p>

		simbolul asociat stilului de viață sănătos, pe care îl vor urma, evitând „tentațiile”.
<i>Asigurarea feed-back-ului</i>	Participanții vor enunța aprecieri asupra activității și vor fi invitați să exprime ce stil de viață vor urma în continuare, cunoscând efectele prezentate.	Vor face aprecieri și vor servi fructe proaspete.

Prezentarea activității desfășurate o puteți urmări, accesând următorul link:

<https://www.storyjumper.com/book/read/165330001>

[storyjumper.com/go/8z7c9jqk](https://www.storyjumper.com/go/8z7c9jqk)

Bibliografie

- „*Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în grădinițe și școli*”, Asociația de Psihologia Sănătății din România, Universitatea de Medicină și Farmacie Tîrgu-Mureș, Facultatea de Medicină, 2009;
- „*Ce mănâncă un copil isteț?*”, Holford P, All, 2011; „*Boli de nutriție ale copilului*”, Dofman K, Corint, 2012;

TENTAȚIILE SECOLULUI XXI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Prof. consilier Talida MILICI

Liceul Teologic Adventist Craiova / Liceul „Charles Laugier”, Craiova

Epoca postmodernă în care trăim astăzi ne confruntă cu un ritm accelerat în mai toate domeniile vieții: progresul tehnologic și industrial, conflictele și tensiunile sociale, valorile culturale, ideologiile și practicile sociale. Alături de globalizare, noile tehnologii informaționale și comunicaționale au dat naștere așa-numitei societăți post industriale denumită și societatea bazată pe cunoaștere (Giddens, 2000), întrucât digitalizarea tuturor tipurilor de informație permite schimburi rapide, precum și restructurarea înțelegerii pe care oamenii o au despre spațiu, timp, locurile și contextele în care se pot afla. Efectul noilor tehnologii informaționale și comunicaționale (computere, Internet, telefonie mobilă) constă în posibilitatea de difuzare masivă a informațiilor și cunoștințelor, precum și a inovațiilor de toate tipurile precum și în diversificarea și creșterea complexității formelor de comunicare între oameni.

Dezvoltarea fără precedent a societății umane, schimbările sociale rapide care au avut loc în ultimele două decenii, precum și complexitatea formelor de manifestare socială și culturală au impus schimbări accelerate în corpul și mintea adolescenților. Etapa aceasta de tranziție între copilărie și vârsta adultă, manifestată în societatea contemporană globalizată constituie o provocare tot mai mare, atât pentru tinerii care o parcurg, pentru familiile acestora, dar și pentru societate în general. Adolescenții contemporani tind să ajungă mai repede la pubertate, să prelungească perioada în care stau în școală, să se separe mai mult de lumea adulților, să se exprime într-un limbaj mai puțin înțeles adulților și să se antreneze cu multă lejeritate în activități care le pot pune în pericol siguranța sau chiar viața.

Ca și în cazul altor etape ale vârstei, adolescența este puternic influențată de contextul socio-cultural în care tinerii cresc. Ca etapă de tranziție către vârsta adultă, adolescența este perioada cea mai sensibilă la schimbările care se produc la diverse niveluri ale unei societăți, întrucât acum se cristalizează personalitatea și identitatea individului uman, iar adolescenții intensifică chestionarea pe marginea normelor și regulilor impuse de adulți (în special, părinți) și a așteptărilor formulate de aceștia (Dincă, 2004). Schimbările sociale (cum ar fi ultramodernizarea societăților și globalizarea) au condus la transformări de anvergură la nivelul sistemului ideologic, tehnologic și economic și au avut implicații semnificative în domeniul dezvoltării adolescenților. Schimbările sociale au afectat organizarea și dinamica contextelor sociale (familie, grupurile școlare sau grupurile de socializare reprezentate de prieteni și convârșnici) în care adolescenții sunt plasați, precum și organizarea și exprimarea de către tineri a credințelor și a practicilor culturale.

În anul 2009, Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile a publicat un studiu exploratoriu cu privire la nevoile copiilor și adolescenților din România (FDSC, 2009), înțelegând prin nevoie emergentă orice nevoie care decurge dintr-un ansamblu de provocări, oportunități, evenimente sau amenințări relevante pentru dezvoltarea copiilor și a adolescenților și care nu a mai fost întâlnită la generațiile anterioare sau se manifestă cu o incidență mai crescută. Principalele tendințe care s-au evidențiat în urma focus-grupurilor și a interviurilor realizate cu specialiști, copii și adolescenți, au fost rezumate astfel:

- creșterea timpului petrecut în fața computerului, mai ales în rândul copiilor din mediul urban; copiii tind să devină familiari cu utilizarea computerului sau a telefonului mobil de la vârste din ce în ce mai mici;

- confuzia în rândul copiilor cauzată de volumul mare de informații pe care trebuie să le proceseze, fără a avea abilitățile necesare; în același timp, metodele tradiționale de predare-învățare folosite în școală nu mai sunt atractive pentru copii și adolescenți, care preferă materialele educative pe suport electronic;

- accentuarea violenței fizice, verbale sau emoționale manifestată de către copii și adolescenți în mediul școlar sau în comunitate;

- stima de sine a copiilor și tinerilor tinde să fie în destul de multe cazuri, ori scăzută ori exacerbată; copiii tind să se maturizeze mai repede, iar unii dintre ei sunt apatici, triști, blazați;

- „abandonarea” copiilor în fața televizorului sau a computerului ori „la domiciliu” de către părinții care fie lucrează prea mult, fie sunt plecați într-o altă țară pentru a munci;

- limitarea comunicării dintre părinți și copii sau adolescenți;

- modificarea progresivă a obiceiurilor alimentare și scăderea implicării copiilor și a adolescenților în activități de educație fizică și sport, corelată cu sporirea incidenței bolilor care au legătură cu alimentația și sedentarismul;

- anomia copiilor și a tinerilor în ceea ce privește valorile, atitudinile și modelele de comportament, cauzată fie de absența, fie de pluralitatea modelelor de referință reflectate în mass-media.

În zilele noastre, considerăm că cele mai mari tentații cu care se confruntă tinerii sunt reprezentate de: dependența de rețele sociale, consumul de alcool, tutun și droguri, pornografia, jocurile pe calculator, bullyingul, cyberbullying-ul, depresia, anxietatea, jocurile de noroc. Interesul sporit al adolescenților față de lumea virtuală, fapt ce duce la nedezvoltarea psiho-socială a adolescenților. Este evident că, dependența de calculator generează o serie de stări afective care influențează negativ gândirea, iar creierul rațional și emoțional nu le face față. Într-o lume informatizată, dependența de tehnologiile informaționale câștigă tot mai mult teren, influențând asupra relațiilor interpersonale, asupra sănătății mintale, a timpului irosit, toate acestea fiind în detrimentul dezvoltării autoeficienței sociale. Consecințele dependenței de computer sunt legate și de transformările de comportament ale

tinerilor. Aceștia ajung să se depărteze de realitate, scad rezultatele la învățătură și apare dezinteresul față de materiile școlare. Pentru ei, realitatea devine cea din jocuri și filme. Lumea virtuală în care trăiesc, le creează un univers artificial, total dăunător. Dependența de computer a devenit în scurt timp o problemă socială ce afectează viața unui număr tot mai mare de adolescenți.

Vom prezenta mai departe o activitate de consiliere pe tema tentațiilor în mediul școlar.

Bibliografie

Dincă M. (2004). Adolescenții într-o societate în schimbare. Editura Paideia, București.

Giddens A. (2000). Sociologie (trad). Ediția a III-a, Editura ALL, București.

(2009). Nevoi emergente ale copiilor din România. Studiu exploratoriu. Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile, București. <http://www.copiisitineri.ro>.

Tema activității: Tentațiile secolului XXI în mediul școlar

Clasa: a IX-a

Desfășurarea activității

Activitatea a debutat cu identificarea tentațiilor secolului XXI în mediul școlar cu ajutorul elevilor. Pe măsura identificării lor, acestea au fost notate pe tablă, așa încât să fie vizibile.

După identificarea listei cu tentațiile, li s-a propus elevilor, ca în grupe mici, să găsească o metaforă/o analogie/un titlu de film/o melodie prin care să reprezinte tentația respectivă.

Rezultatele activității au fost cuprinse în câteva postere. Două dintre ele vor fi prezentate cu titlu demonstrative în articolul de față.



DEPENDENȚA DE CALCULATOR

Prof. consilier școlar Simona Marilena CRĂCIUNESCU

C.J.R.A.E. Dolj / C.S.A.P. de la Colegiul Național „Carol I”

Prof. consilier școlar Constanța Sorina DUMITRESCU

C.J.R.A.E. Dolj / C.S.A.P. de la Colegiul Național „Carol I”

CERCUL PEDAGOGIC AL PROFESORILOR CONSILIERI ȘCOLARI

TENTAȚIILE SECOLULUI XXI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

8 DECEMBRIE 2023

CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ DOLJ

Ce este dependența?

Dependența reprezintă o dorință compulsivă de a se angrena într-un anumit tip de comportament sau de a consuma un anumit tip de substanță, chiar dacă persoana respectivă este conștientă că acest lucru duce la consecințe negative.

Dependența este o afecțiune care schimbă atât structura, cât și funcțiile îndeplinite de creier.

La fel cum bolile cardiovasculare afectează inima și diabetul care afectează pancreasul, dependența afectează creierul. Acest organ trece printr-o serie de schimbări, de la recunoașterea plăcerii și până la crearea unui impuls care duce la formarea unui comportament compulsiv.

Cum funcționează principiul plăcerii?

Creierul înmagazinează toate plăcerile în același mod, indiferent de sursa provenienței lor, eliberând un neurotransmițător denumit dopamină, în nucleul accumbens, o zonă situată sub cortexul cerebral, cel care reprezintă centrul de plăcere al creierului.

Substanțele chimice pot provoca un nivel crescut de dopamină în acest nucleu, iar expunerea repetată la substanța sau comportamentul care duce la creșterea nivelului de dopamină din creier va contribui la creșterea sentimentului de plăcere.

Însă, pe măsură ce o persoană se va obișnui cu acest sentiment, va fi tentată să îl repete, crescând cantitatea substanței consumate sau intensitatea unui anumit comportament, pentru a crește din nou nivelul de dopamină și pentru a obține aceeași stare de plăcere. Acesta este mecanismul de bază al oricărei dependențe, valabil și în cazul dependenței de calculator.

Ce este dependența de calculator?

Dependența de calculator reprezintă impulsul incontrollabil al unei persoane de a -și petrece timpul în fața calculatorului, în ciuda consecințelor negative ale acesteia asupra calității vieții.

Pe măsură ce o persoană petrece tot mai multe ore la calculator, pe termen lung, abilitatea de autocontrol al impulsului de a sta în fața ecranului va scădea. Astfel, atunci când o persoană nu mai poate stopa acest comportament, începe să resimtă consecințele negative ale dependenței asupra vieții sale, precum comportamentul periculos, probleme financiare, dar și afectarea relațiilor cu ceilalți, probleme de sănătate etc.

Dependența de Internet acoperă o varietate de comportamente și de probleme de control al impulsurilor, care includ:

- Dependența de sex virtual (*Cybersex addiction*) – utilizarea compulsivă a pornografiei pe Internet are un impact negativ asupra relațiilor intime din viața reală. Sexualitatea sănătoasă este o experiență de viață integrată, în timp ce, comportamentul sexual virtual este un mijloc de a depăși emoții negative, plictiseala, anxietatea, problemele de cuplu, dificultățile de relaționare sau din nevoia de a simți că ești important, dorit sau puternic.

- Dependența de relaționare virtuală (*Cyber-Relationship addiction*) – dependența de rețele sociale, camere de chat și mesagerie, până la punctul în care prietenii virtuali, on-line devin mai importanți decât relațiile cu familia și prietenii din viața reală, care ajunge să pară goală și lipsită de bucurie. Această realitate falsă devine deosebit de periculoasă și determină o dependență mult mai severă decât celelalte tipuri de comportamente legate de Internet. Atunci când este utilizat în mod responsabil, Internetul poate fi un loc minunat pentru a interacționa pe plan social, a întâlni oameni noi și a iniția chiar relații romantice. Cu toate acestea, relațiile on-line pot fi, de multe ori, mai intense decât cele din viața reală și pot depăși toate așteptările realiste. O altă problemă este faptul că, în aproximativ 50% din cazuri, oamenii mint despre vârsta lor, greutatea, ocupația, starea civilă sau adoptă identități false, uneori chiar de gen.

- Comportamente compulsive pe Internet (*Net Compulsions*) – joc de noroc patologic, utilizarea compulsivă a site-urilor de cumpărături sau licitații online, care conduc, de multe ori, la probleme financiare. Persoanele cu asemenea comportamente cumpără lucruri de care, de cele mai multe ori, nu au nevoie și pe care nu și le pot permite, cu scopul de a experimenta bucuria introducerii ofertei câștigătoare.

- Supraîncărcarea informațională (*Information overload*) – comportament compulsiv de căutarea în baze de date sau navigare pe internet (web surfing, browsing), având ca efect randament profesional mai scăzut și interacțiune socială redusă.

- Dependența de calculator (*Computer addiction*) – utilizare excesivă a jocurilor pe calculator off-line (Solitaire, Minesweeper) sau a programelor de calculator.

Dependența de calculator la adolescenți este o dependență patologică a computerului cu timp maxim în spatele ei. Pentru prima dată, unii experți au vorbit despre această dependență în anii 80 ai secolului trecut, dar mulți nu au recunoscut acest diagnostic.

Pentru că tinerii sunt cei care petrec cel mai mult timp în fața calculatoarelor, dependența de calculator afectează cu precădere copiii și adolescenții.

Dependența de calculator la adolescenți se dezvoltă sub mai multe forme: jocurile de noroc și dependența de internet.

Cercetătorii au descoperit un fapt tulburător: vârsta de utilizare activă a unui computer scade din ce în ce mai mult și astăzi nu este surprinzător faptul că copiii de 6 ani folosesc echipamente mai bune decât mulți adulți.

Problema dependenței de calculator în rândul adolescenților a apărut cel mai acut în perioada dezvoltării rapide a tehnologiilor informaționale, iar copiii moderni nu își imaginează viața, timpul liber și studiul fără computer. Un computer este un instrument puternic pentru procesarea și stocarea informațiilor și, prin urmare, această caracteristică dobândește o valoare atractivă pentru multe persoane. Pentru un adolescent, ca persoană care gândește, accesul la informații are o importanță deosebită și cu cât este mai largă, cu atât este mai atractivă.

Simptome emoționale:

- Sentiment de euforie în timpul utilizării calculatorului;
- Izolare socială, preferința pentru calculator în detrimentul altor activități care până atunci îi făceau plăcere persoanei respective;

- Anxietate;
- Depresie;
- Sentiment de vinovăție;
- Agitație;
- Irascibilitate;
- Pierderea noțiunii timpului;
- Schimbări ale comportamentului;
- Scăderea performanței la locul de muncă sau la școală;
- Sedentarism;

Simptome fizice:

- Tulburări ale somnului;
- Probleme cu alimentația, sistemul digestiv etc.
- Dureri de spate, cap, gât;
- Sindromul de tunel carpian;
- Probleme cu greutatea;
- Afecțiuni oftalmologice;
- Instalarea sindromului de sevraj, din cauza incapacității de a stopa comportamentul (iritabilitate, dureri, depresie)

Pe termen lung, dacă nu sunt luate măsuri de combatere a acestui tip de dependență, complicațiile pot fi semnificative și includ:

- Deteriorarea relațiilor cu cei dragi;
- Scăderea performanțelor școlare, sau la locul de muncă, și inclusiv pierderea acestuia;
- Probleme financiare;
- Accentuarea gândurilor și a comportamentelor agresive;
- Izolare socială;
- Probleme de sănătate, dureri în corp;
- Deteriorarea funcției cognitive;
- O capacitate scăzută de autocontrol al impulsurilor;
- Apariția simptomelor de ADHD;
- Tulburări de anxietate (inclusiv fobii);
- Tulburarea de depresie;
- Gânduri suicidale;
- Sedentarism;
- Consumul abuziv de alcool sau alte substanțe;
- Probleme cu greutatea: apariția obezității sau a malnutriției;
- Probleme cu digestia;
- Tulburări ale somnului.

Apariția sindromului privitului la calculator (Computer vision syndrome) este un alt efect nociv al dependenței de calculator și este caracterizată de simptome care vizează sănătatea ochilor. Pentru că ochii sunt supuși unei tensiuni permanente, fiind nevoiți să focuseze imaginile de pe ecran, pot apărea:

- Oboseală oculară;
- Vedere încețoșată și distorsionată;
- Iritație oculară;
- Lăcrimare;
- Roșeață oculară.

Cauze și factori de risc ai dependenței de calculator

- Expunerea prelungită la tehnologie: pentru că majoritatea activităților întreprinse necesită lucrul pe un calculator, oamenii sunt mult mai tentați să petreacă timp în fața ecranelor, aspect care poate duce la instalarea unei dependențe;
- Escapismul: mediul online facilitat de tehnologie este un loc propice pentru oamenii care vor să uite de probleme și se refugiază în fața ecranelor, fie pentru a juca jocuri, fie pentru a face cumpărături etc.;

- Preexistența unor afecțiuni psihice: anxietate, depresie etc.;
- Factorii genetici: existența altor membri ai familiei cu afecțiuni psihice;
- Influența familiei sau a prietenilor: dacă și alți membri ai familiei sau membri ai anturajului au tendința de a petrece mult timp în fața calculatorului;

- Un sentiment de singurătate sau de plictiseală.

Ce atrage copiii într-un joc virtual?

Jocurile online oferă copiilor un sentiment de efect competitiv, ceea ce creează emoție. Astfel, dependența de computer este formată la copii, acest lucru se întâmplă mai ales rapid dacă copilul are succes în jocul virtual, dar nu în viața reală. Jocurile de rol sunt periculoase pentru copiii sugestibili care copiază comportamentul eroilor lor. Jocurile virtuale moderne sunt făcute atât de înaltă calitate încât o persoană cu un nivel scăzut de critică șterge linia dintre imitația sa și realitatea. Rămânând într-o lume virtuală, un adolescent nu este aproape niciodată în măsură să controleze în timp real și întârzie peste tot: sări cursuri, sări școală.

Problema dependenței de calculator la adolescenți apare sub forma agresivității care apare în procesul jocurilor. Dacă ceva nu funcționează pentru copil, atunci apare o furtună de emoții, se destabilizează și psihicul este de asemenea zguduit. Adolescentul transportă tot negativul în lumea reală.

Recomandări pentru prevenirea dependenței de calculator la copii

În momentul de față, tratamentul dependenței de calculator nu este chiar dezvoltat în mod corespunzător, iar prin acest fenomen înfricoșător, mulți părinți sunt lăsați singuri.

În acest caz, responsabili pentru prevenirea dependenței sunt părinții, care trebuie să fie foarte atenți la comportamentul copilului și la modul în care acesta își petrece timpul liber:

- Setarea unor limite clare ale timpului petrecut la calculator, precum și restricționarea accesului în anumite locuri;
- Aplicarea unor sancțiuni dacă regulile nu sunt respectate;
- Este important ca părintele să discute cu copilul, să îl facă să înțeleagă de ce jocurile video sau timpul petrecut la calculator pot avea efecte negative;
- Monitorizarea comportamentului și activității copilului când acesta petrece timp la calculator;
- Înlocuirea timpului petrecut la calculator cu alte activități, cum ar fi petrecerea timpului în aer liber, practicarea unor activități fizice, care au și efecte pozitive asupra sănătății;
- Acordarea unei atenții deosebite cu privire la tipul de joc video jucat, spre exemplu, pentru ca părintele să se asigure că acesta este adecvat vârstei copilului, că nu prezintă violență etc.;
- Recomandarea ca părinții să fie un model de urmat pentru copil: prin limitarea timpului petrecut în fața calculatoarelor și angajarea în activități cu efecte benefice asupra sănătății și comportamentului acestuia.
- Identificarea și încercarea de a să rezolve orice probleme care îl poate face vulnerabil: depresie, stress, anxietate, probleme cu alcool/droguri.

- Construirea abilități lor de adaptare: cum poți face față furiei, depresiei, timidității.
- Îmbunătățirea relațiilor sociale – interacțiune cu prietenii și familia, grupuri cu interese comune (o echipă de sport, colegi de clasă sau cu pasiuni comune)

Tratamentul dependenței de calculator constă în:

Psihoterapie, care poate include:

- Terapie cognitiv-comportamentală: menită să identifice gândurile și emoțiile negative ale unei persoane și să le înlocuiască cu unele pozitive, cu scopul de a schimba comportamentele;
- Terapie de grup: în cadrul căreia persoana respectivă va realiza că mai sunt și alți oameni care suferă de dependență de calculator.

În cazul existenței și altor tulburări psihice, precum depresia sau anxietatea, specialistul poate prescrie și administrarea anumitor medicamente, menite să reducă simptomele acestora (antidepresive, stabilizatori de dispoziție etc.)

De asemenea, suportul celor din jur este crucial pentru vindecarea dependenței de calculator, pentru că riscul de recidivă este foarte mare, având în vedere expunerea prelungită la calculator din societatea modernă.

Povestea unui adolescent

Mă numesc Teo și am 19 ani. Totul a început acum 2 ani, ca o activitate distractivă pentru mine și, într-un fel, ca să-mi înving plictiseala și să nu mai stau tot timpul s-o aud pe mama cum mă cicălea. Școala era plictisitoare, colegii... nu mai vorbesc, așa că am găsit un joc care m-a „prins”. Unde mai pui că mă și pricepeam mai bine decât cei care mai erau pe acolo și ajunseseam să le dau soluții...mi-am câștigat respectul! De la un simplu joc...am ajuns la o pasiune...credeam eu! Abia așteptam să plec de la școală, să ajung acasă, să mă așez pe scaun, la calculator, mama să-mi aducă, în sfârșit, masa și ...acțiune! Cel mai bine era când mama lucra în tura de noapte și nu trebuia să mai dorm. Uneori, nici nu-mi venea să cred că e deja dimineață și, parcă mi-era puțin foame. Niciodată nu aveam suficient timp. Nu-mi mai păsa de nimeni și de nimic. În fine... ciclul ăsta fost cam la fel până ce într-o zi, nu știu ce am făcut dar ceva m-a trezit! Nu chiar în ziua aia ci după ce m-am văzut pe lista respinșilor. A venit apoi vara, norocoșii au plecat la distracție, eu am rămas. Am încercat să fac să nu-mi pese, să mă joc în continuare, dar parcă nu mai avea același gust. Aveam chef să ies, să scap, să vorbesc cu cineva, oricine, doar să uit de inutilitatea asta care era peste tot în mine...

Acum, învăț...să am o viață, să mă re-conectez la viață! Acum pot să-mi uit telefonul acasă fără să-mi pese, pot să citesc o carte și să mi se pară interesantă, pot să-i ascult pe alții și să cred că au ceva de spus!

(<https://mindtherapycenter.ro/2018/08/13/povestea-unui-adolescent-dependent-de-internet/>)

EȘTI DEPENDENT DE INTERNET?

Pornind de la criteriile DSM IV pentru jocul de noroc patologic, Kimberly Young (1998) a propus un chestionar (*Internet Addiction Test*) cu 8 întrebări pentru identificarea dependenței de calculator.

1. Ai sentimentul că ești preocupat de internet?

2. Ai impresia că trebuie să petreci din ce în ce mai mult timp pe Internet pentru a obține o stare de bine?

3. Pierzi controlul timpului petrecut pe Internet?

4. Ai senzația de iritabilitate când te oprești din utilizarea Internetului?

5. Folosești internetul pentru a scăpa de probleme, pentru a-ți “ridica moralul”?

6. Ai mințit familia și prietenii pentru a putea prelungi timpul dedicat Internetului?

7. Ai riscat pierderea relațiilor sociale, a serviciului, oportunitățile pentru o carieră profesională sau educativă?

8. Ai devenit mai neliniștit odată ce ai întrerupt activitatea on-line și te gândești la cea viitoare?

9. Rămâi conectat mai mult timp decât era prevăzut?

O persoană este considerată dependentă dacă răspunde cu **DA** la cel puțin 5 criterii enumerate mai sus.

(<https://mindtherapycenter.ro/2018/08/13/povestea-unui-adolescent-dependent-de-internet/>)

Surse

- <https://www.webmd.com/mental-health/addiction/video-game-addiction>
- <https://www.healthline.com/health/causes-of-internet-addiction>
- <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/computer-addiction>
- <https://www.verywellmind.com/what-is-video-game-addiction-22333>
- <https://www.reginamaria.ro/utile/dictionar-de-afectiuni/dependenta-de-calculator>
- <https://mindtherapycenter.ro/2018/08/13/povestea-unui-adolescent-dependent-de-internet/>
- <https://mindtherapycenter.ro/2018/08/13/povestea-unui-adolescent-dependent-de-internet/>

PROIECT DE ACTIVITATE

Prof. consilier școlar Gabriela CĂLUȚOIU

C.J.R.A.E. Dolj / Colegiul Național „Frații Buzești”, Craiova

Unitatea de învățământ: C.J.R.A.E. Dolj - Colegiul Național ”Frații Buzești” Craiova

Clasa: a VII – a

Profesor consilier școlar: Gabriela Căluțoiu

Aria curriculară: Consiliere și orientare

Disciplina: Consiliere psihopedagogică

Tema: “Tentațiile secolului XXI în mediul școlar”

Subiectul: “Aleg să fiu mai bun!”

Argument

Chiar dacă toți suntem supuși diverselor circumstanțe, mai plăcute sau mai puțin plăcute, suntem liberi să alegem. Să alegem felul în care gândim și acționăm în aceste circumstanțe.

Cu toții suferim nedreptăți într-o măsură sau alta. Unele dintre aceste nedreptăți, din păcate, au costuri mari, iar durerea amplifică starea de neputință, însă în final suntem direct răspunzători de felul în care alegem, ne poziționăm și răspundem provocărilor.

Competența generală:

- Dezvoltarea conștiinței de sine și a atitudinilor pozitive față de propria persoană.

Competențe specifice:

- Să analizeze componentele dezvoltării personale.

Obiective operaționale:

- A. Să identifice modalități de dezvoltare a empatiei.
- B. Să descrie caracteristicile unui om altruist.
- C. Să conștientizeze importanța unei atitudini pozitive față de cei din jur.
- D. Să dezvolte abilități de lucru în echipă.

Categoria de lecție: formare de priceperi și deprinderi (abilități) intelectuale

Strategia didactică:

Sistemul metodologic (resurse procedurale):

- De comunicare: conversația, explicația, problematizarea, brainstorming individual.

- De acțiune: exercițiul.
- De evaluare: aprecierea verbală, autoevaluarea.

Sistemul mijloacelor de învățământ (resurse materiale):

- Fișe de lucru.
- Markere.
- Postit-uri.
- Coli flipchart.
- Foarfece.
- Materiale pentru decorat.
- Cadouri (handmade).

Forma de organizare a activității elevilor (resurse organizatorice):

- Frontal.
- Independent.

Bibliografie

- Băban A., Consiliere educațională – Ghid metodologic pentru orele de dirigiență și consiliere, Editura ASCR, Cluj – Napoca, 2010.
- Gabriela, Lemeni., Mircea Miclea, Consiliere și orientare – Ghid de educație pentru carieră, Editura ASCR, Cluj – Napoca, 2010.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

<i>MOMEN- TELE ACTIVITĂȚII</i>	<i>CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII</i>	<i>STRATEGIA DIDACTICĂ</i>		
		<i>METODE ȘI PROCEDEE</i>	<i>MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT</i>	<i>FORME DE ORGANIZARE</i>
1.MOMENT ORGANIZA- TORIC	Se pregătesc materia- lele necesare. Sunt prezentate obiec- tivele activității.	Expunerea		Frontală
2.EXERCI- ȚIU DE ENERGI- ZARE “Așa sunt eu...”	Fiecare elev va primi un post-it pe care își va scrie numele și va identifica o calitate care să înceapă cu una din literele care se re- găsesc în numele său.	Expunerea Conversația Explicația Brainstorming in- dividual	Post-it-uri Instrumente des- cris	Individuală

	<p>Elevii se vor prezenta pe rând și vor preciza calitatea la care s-au gândit.</p> <p>Sunt prezentate ideile individual.</p>			
<p>3.SENSIBILIZAREA PENTRU ACTIVITATE</p>	<p>Cunoașterea de către elevi a noțiunilor de: Empatie (Reprezintă capacitatea de a te detașa de celălalt, de a nu ne identifica pentru a evita amestecul emoției noastre cu a celuilalt sau a problemei noastre cu problema celuilalt și pentru a fi astfel și mai capabili de a-l ghici, de a-l înțelege și de a-l ajuta pe celălalt.).</p> <p>Altruism (Este principiul sau practica de preocupare pentru bunăstarea altora. Este o virtute tradițională în multe culturi și un aspect de bază al diverselor tradiții religioase, deși conceptul de "ceilalți", față de care îngrijorarea ar trebui să fie îndreptată, poate varia printre culturi și religii.).</p>	<p>Explicația</p> <p>Conversația</p>		<p>Frontală și individuală</p>

4. REALIZAREA OBIECTIVELOR PROPUSE	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentarea deslușită a temei. • Clarificarea termenilor esențiali, definiții ai temei. • Expunerea explicită a punctelor principale. • Argumente pro și contra cu privire la tema dezbătută. • Concordarea opiniilor. • Extragerea concluziilor în urma discuțiilor purtate. • Îndrumarea elevilor pe tot parcursul activităților. 	Explicația Conversația Problematizarea		Frontală și individuală
5. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII “Aleg să fiu mai bun!”	Pasul 1. “Aleg să fiu mai bun!” Elevii identifică în rândul colegilor lor persoana față de care au greșit în ultimul timp și pe care au supărat-o. Ei realizează fie o scrisoare prin intermediul căreia aleg să își ceară iertare, fie un lucru realizat handmade cu materialele pe care le are la dispoziție, poate fi o felicitare, origami etc.	Conversația Explicația Brainstorming individual	Coli flichart Markere Coli colorate Foarfece Lipici Materiale decorative	Frontal

	Concluzii. Se citesc scrisorile, se prezintă ”cadourile” realizate și se înmânează persoanei vizate.			
6. FEED-BACK EVALUATIV	Evaluarea activității: Elevii vor primi un chestionar ce va conține întrebări legate de activitatea desfășurată. Solicită fiecărui elev să completeze chestionarul.	Conversația Explicația	Chestionare	Frontală și individuală

Anexa 1

CHESTIONAR DE EVALUARE A ACTIVITĂȚII

Ce mi-a plăcut cel mai mult

Ce ar trebui îmbunătățit

Nota mea este _____

TENTAȚIILE ACTUALE – O PROVOCARE PENTRU TINERII DE ASTĂZI

material informativ

Prof. consilier școlar Mircea-Florian RUCU

C.T.A.M. „Constantin Brâncuși” Craiova

O definiție unanim acceptată a tentației, conform enciclopediei electronice Wikipedia, este următoarea: *dorința cuiva de a-și satisface o nevoie (pe care o resimte ca urgentă) referitoare la un anumit gen de delectare pe termen scurt, dar care contravine unor țeluri fixate de acel individ pe termen lung.* În diverse accepții religioase, tentația este văzută ca o înclinație spre comiterea unui păcat, iar în limbaj comun tentația ar fi înclinația spre a săvârși un act considerat într-o anumită măsură dăunător, reprobabil sau indezirabil din punct de vedere etic, juridic, social etc. Tentația se referă și la a determina sau a provoca pe cineva în a comite un astfel de act prin manipulare sau apelând la curiozitatea, dorințele sau frica aceluia de a nu pierde ceva considerat important.

Din punct de vedere psihologic, tentația are legătură cu autocontrolul, ea fiind descrisă ca o urgență imediată, plăcută pentru subiect sau ca un impuls care afectează abilitatea persoanei de a aștepta pentru atingerea scopurilor pe care și le fixase pe termen lung sau pe care spera să le atingă.

În context informal, tentația poate reprezenta „starea de a fi atras sau ademenit” fără a avea însă implicații morale sau ideologice. Exemple:

- clientul unui restaurant consideră un fel de mâncare drept „tentant” și îl gustă, fără vreo consecință negativă după consum;
- un cercetător este „tentat” să verifice, prin metode proprii, valabilitatea unei teorii;
- un individ cu sensibilitate artistică este „tentat” să cadă în visare prin audierea unei poezii sau a unei piese muzicale.

Specialiști contemporani precum americanul J.R. Webb – cu preocupări în psihologia tentației și implicațiile ei spirituale – au sugerat că se pot identifica efecte paradoxale în legătură cu formele tentației, întrucât oricare dintre acestea comportă anumite opțiuni care facilitează luarea de decizii la standarde morale înalte. Astfel, s-a arătat că există tentații slabe sau subtile care pot duce mai ușor la pierderea auto-controlului decât cele puternice, evidente. De asemenea, s-a ajuns și la concluzia că, paradoxal, tentațiile cele mai la îndemână sunt și cele mai puțin valoroase și cel mai puțin pasibile de a-l tenta pe individ.

Tentațiile pot afecta atingerea scopurilor pe termen lung și s-a constatat că indivizii care au experimentat diverse tentații și efectele lor au descoperit că această experiență le-a adus anumite beneficii.

Un alt cercetător, prof. Vanchai Ariyabuddhiphongs de la Universitatea din Bangkok (Thailand) afirmă într-un articol că efectele motivaționale și persuasive negative ale tentațiilor precum banii nu țin cont de apartenența religioasă, fie ea creștină, budistă sau de altă natură. Astfel, dacă cuiva i s-ar oferi oportunitatea de a dispune sumă imensă de bani, ar putea cade pradă mai ușor tentației de a vătăma, a fura, a fi părtaș la comiterea unor abateri de natură sexuală sau de a consuma substanțe interzise. Cercetătorul thailandez a concluzionat că tactica persuasiunii negative prin bani aplicată unei persoane care se consideră religioasă îi va afecta acesteia capacitatea de luare a deciziilor. Astfel, deși ne putem considera ființe spirituale, o motivație extrinsecă de acest gen ne poate determina „să închidem ochii” și să căutăm să beneficiem într-o manieră care contravine convingerilor noastre religioase.

Biserica Ortodoxă Răsăriteană împarte tentația („ispita”) în șase etape distincte: provocarea, tulburarea pe moment a intelectului, conexiunea, consimțirea, predilecția și patima.

În sens mai larg, tentația descrie acțiunile care indică o lipsă a autocontrolului. O tentație oarecare reprezintă ceva care ademenește, incită sau seduce pe cineva. Succesul unor acțiuni orientate spre un scop pot fi amenințate de natura tentantă a unor plăceri imediate. Îngâmfarea sau pasiunile oarbe pot determina o persoană să acționeze pe baza unor tentații și să-și justifice fapta, de exemplu, ca fiind „în numele dragostei” în ciuda capacității superioare de judecată a acelei persoane.

Ideea de tentație este folosită cu succes în industria publicitară (fiind utilizată ca o temă recurentă în marketing și în tehnicile de advertising în scopul de a spori atractivitatea unui produs), în industria cinematografică etc.



Cercetătorii în psihologia tentației au căutat să demonstreze că tentația poate fi o valoare măsurabilă prin metode indirecte și implicite, de exemplu prin construirea experimentală a unor situații indezirabile. S-au identificat componentele demersului estimativ care ar permite unui individ să înțeleagă cu exactitate influența autocontrolului și a altor variabile implicate în procesul, experimentarea și rezoluția unei tentații.

În general, un individ poate experimenta o tentație sub ambele aspecte: pozitiv și negativ. De exemplu, poate percepe tentația, pe de o parte, ca raportată la frica față de consecințele negative care pot să apară în relația cu sine, societatea, natura, divinitatea etc., iar pe de altă parte ca oportunitate de dezvoltare personală, interpersonală și transcendentă. Este foarte importantă percepția individului față de calitatea tentației cu care se confruntă, aceasta având influență asupra sănătății fizice, mentale și bunăstării generale a persoanei.

În legătură cu capacitatea de a rezista unei tentații, autocontrolul este, de regulă, factorul invocat de către individ. B. F. Skinner punea în discuție un număr de nouă metode de a-l obține. Dacă unii specialiști considerau că autocontrolul este o resursă limitată, epuizabilă prin uz, alții considerau că el poate fi recuperat și consecințele pierderii sale depășite, în timp ce individul devine capabil să identifice prezența tentației (de exemplu, o dorință pe termen scurt) înainte ca autocontrolul să afecteze rezultatul.

Printre cei care pot cădea mai ușor pradă tentațiilor, mai ales în actualitate, se numără cei tineri și foarte tineri. În general, adolescenții și pre-adolescenții, indivizi umani în plină formare, tind să fie rapid influențați de anumite idei și comportamente fără să discearnă prea mult referitor la consecințe sau ignorându-le din dorința de a fi nonconformiști, unici, de a se afirma în fața anturajului, de a fi acceptați într-u anumit grup social, de a fi apreciat de către cei din jur sau din dorința de a părea matur în fața unora mai vârstnici. Astfel, un adolescent poate comite un act de violență nu pentru că ar fi o fire agresivă, ci din dorința de a atrage atenția asupra sa pentru ca ceilalți să înțeleagă că se revoltă sau vrea să promoveze nonconformismul în societate.

Printre principalele tentații ale tinerilor de astăzi – implicit ale celor de vârstă școlară - amintim:

- **alcoolul** – adolescentul consumă alcool pentru a fi „cool”, pentru a poza în adult, pentru a demonstra că poate rezista mai mult decât ceilalți „la tărie” sau pur și simplu pentru că i se pare distractiv;

- **fumatul** – adolescentul fumător, ca și cel consumator de alcool, se compară cu adultul, pozând într-o persoană cu o anumită distincție; poate fuma din dorința de a combate stresul, plictiseala sau de a se conforma grupului de apartenență; de asemenea poate fuma și din pură plăcere sau din obișnuință, provenind dintr-o familie de fumători (o tendință mai recentă este și vaping-ul, fumatul de țigări electronice);

- **consumul de droguri** – dacă în trecut erau tentați doar tinerii să consume droguri în anumite condiții, în prezent și preadolescenții sunt tentați să consume de la simpla „iarbă” până la pastile de mare risc; tentația apare inițial sub influența anturajului și a curiozității, ulterior poate crea o dependență fizică și emoțională și necesită intervenție de specialitate;

- **stil de viață nesănătos** – se observă tentația de a trata cu superficialitate nevoia esențială de hrană și hidratare; tinerii din ziua de astăzi, din comoditate sau grabă, fie sar peste mesele principale ale zilei, fie nu se alimentează suficient, căutând să compenseze prin „junk food”: cipsuri, băuturi energizante sau preferând pe timpul zilei un singur fel de mâncare precum hamburgerii și pizza;

- **începerea vieții sexuale** – în ultima perioadă adolescenții sunt asaltați de informații și provocările din partea anturajului sunt mari; apar astfel comportamente sexuale de risc, adolescenții concentrându-se pe actul în sine devenind „sport”, neglijând cultivarea încrederii între parteneri și a sentimentelor de dragoste;

- **aderarea la subculturi** – reprezintă astăzi o tentație aproape irezistibilă, tinerii căutând să se identifice cu idei, simboluri și atitudini de grup din dorința de a-și manifesta personalitatea (de fapt, ei se conformează unei tendințe, fie vorba de muzică, grafică sau alte manifestări legate de artă); valorile împărtășite sunt nonconformismul, rebeliunea, libertatea de exprimare și sentimentul – de multe ori iluzoriu - de a fi diferit;

- **aderarea la proteste** – o tentație la fel de irezistibilă de a fi nonconformist și de a sfida normele sociale, de unde și tendința de a comite acte de vandalism, ultraj, furt etc. și nu neapărat pentru un avantaj, fie el și imediat;

- **comoditatea** – o tentație tot mai des întâlnită în viața tinerilor, determinați să fie delăsători, să caute cea mai ușoară și confortabilă cale de a atinge un obiectiv trasat; se traduce prin trișare, minciună, diverse scuze, subterfugii etc. pentru a-și neglija responsabilitățile personale (de exemplu, la școală apare tendința de „împușcare” a notei);

- **conformarea la un standard dezirabil** – este tentația actuală de a răspunde unui ideal de frumusețe fizică sau vestimentară; adolescentul, din dorința de a atinge acel ideal, este în stare de sacrificii costisitoare: operații estetice, provocarea bulimiei, anorexiei etc., căzând pradă trend-urilor;

- **lumea virtuală** – indiferent de mijloace – telefoane mobile, computere, console de jocuri video, simulatoare VR etc. – evadarea în realitatea virtuală este și ea o tentație greu de neglijat, adolescentul identificându-se, de exemplu, cu eroul din jocul video și din dorința de a uita de grijile cotidiene; noile tehnologii sunt utile astăzi, dar problema apare când se exagerează și se neglijează responsabilitățile și activitățile din viața reală, cu efecte negative pe termen scurt și lung;

- **sustragerea** – tradusă prin evitarea responsabilităților sociale considerate plictisitoare de către adolescenți; prin urmare avem absenteismul școlar, fuga de acasă etc. din dorința de a avea o viață liberă, aventuroasă, fără restricții din partea părinților.

Măsuri de ameliorare sau remediere:

- consilierea anti-consum de alcool, substanțe interzise și produse alimentare nesănătoase prin conștientizarea riscurilor în viața personală și socială, prin responsabilizarea tânărului în sânul familiei și, dacă aceasta lipsește, prin sprijinul în vederea adaptării sociale;

- consilierea în favoarea evitării comportamentelor de risc și conștientizarea că adoptarea unui stil de viață nociv, indiferent că este vorba de comportamente alimentare, sexuale etc. poate duce la consecințe din cele mai negative care pot afecta întreaga viață a individului;
- conștientizarea tinerilor că aderarea la grupuri cu comportament nonconformist pot duce la acte antisociale și încălcarea legii, deci la răspundere penală, printre altele;
- stimularea celor mai tineri de a se responsabiliza, de a-și asuma roluri sociale și de a evita să mai fie superficiali;

PROIECT DE ACTIVITATE

Prof. Adriana Maria ȚONEA

C.N. „Frații Buzești” Craiova



Propunător: Țonea Adriana Maria

Clasa: a IX-a

Tema activității: „Fi conștient, nu dependent!”

Tipul activității: formare de deprinderi și abilități.

Scop: informarea elevilor despre principalele tipuri de droguri, cum influențează consumul acestora activitatea fiziologică normală a organismului, cum poate fi prevenit consumul de droguri, care sunt cauzele consumului de droguri și cum suntem influențați de societate în luarea deciziei de a consuma droguri sau de a stopa consumul de droguri.

Obiective operaționale:

- Să enumere substanțe și produse cunoscute sub denumirea de droguri;
- Să facă distincția între *droguri legale* și *droguri ilegale*, prin existența sau nu a restricțiilor privind consumul, cumpărarea / vânzarea acestora, etc.;
- Să prezinte aspecte privind efectele unor droguri, în plan social, fizic și psihic, pe termen scurt și lung;
- Să exemplifice cauze ale consumului de droguri în cazul tinerilor;
- Să prezinte modalități pozitive în care pot fi abordate următoarele situații de risc: fumatul/ consumul de băuturi alcoolice / droguri ca influență venită din partea părinților, a prietenilor, ori din curiozitate, sau ca modalitate de răspuns la o situație dificilă de tipul eșecului școlar.

Durata activității: 50 min

Strategia didactică:

Metode și procedee: explicația, observația, conversația, exercițiul, demonstrația, jocul, problematizarea.

Mijloace de învățământ: video proiector (imagini, flimulețe), flipchart, marker, coli albe, pixuri.

Forme de organizare: frontal, individual, pe grupe.

Bibliografie

- Băban A., Consiliere educațională – Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, Editura ASCR, Cluj – Napoca, 2010;
- Daniela Sălăgean, Steliana Eliade - Consiliere și orientare, Editura Eurodidact, Cluj-Napoca, 2007;
- <http://www.desprecopii.com/info-id-15728-nm-Adolescentii-si-drogurile-cauze-si-efecte.htm>;
- <http://www.intrenoiiparintii.ro/tentatii/drogurile-si-adolescentii/>
- <http://snpcar.ro/revista.php?level=articole&an=2014&id=530>



DESFĂȘURAREA PROPRIU-ZISĂ A ACTIVITĂȚII

NR. CRT.	ETAPELE ACTIVITĂȚII	CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII	STRATEGII DIDACTICE		
			Metode	Mijloace	Forme de organizare
1.	Moment organizatoric	Se asigură condiții optime pentru desfășurarea activității; Asigurarea materialului necesar.	Explicația, conversația		Frontal
2.	Exercițiu de spargere a gheții și energizare	Joc- Pânza de păianjen. Elevii se vor așeza în formă de cerc. Cadrul didactic va tine capătul de ață al unui ghem, se va prezenta, va	Explicația, conversația, jocul	ghem	Frontal, individual

		spune cum se simte și o calitate, iar apoi aruncă ghemul la un elev care și acesta va trebui să spună tot ce a spus cadrul didactic. În continuare se va arunca ghemul de la un elev la altul până aceștia se vor epuiza. Ultimul elev va strânge ghemul.			
3.	Captarea atenției	Se completează pe coala de flipchart următoarele cuvinte: TUTUN, ALCOOL, DROGURI Elevii trebuie să numească ceea ce le vine în minte în legătură cu termenii dați: un cuvânt/ o propoziție scurtă. (termeni posibili: <i>dependență, inconștiență, iluzie, durere, boală, moarte, familie...</i>)	Observația, explicația, conversația, exercițiul	flipchart	Frontal, individual
4.	Anunțarea temei și a obiectivelor	Se anunță tema activității: „Fi conștient, nu dependent!” și se	explicația, conversația		

		<p>discuta despre motivele care îi fac pe unii oameni să consume droguri, mai ales pe cei tineri și pe copii, și vom încerca să vedem cum am putea face față unor astfel de situații periculoase. De asemenea, vă vor fi aduse la cunoștință principalele tipuri de droguri, precum și ce efecte au acestea asupra funcționării optime a organismului.</p>			
5.	Desfășurarea activității	<p>Se prezintă informațiile teoretice ce stau la baza aplicațiilor (VEZI ANEXA 1). Elevii sunt organizați în bănci, iar în timpul prezentării pun întrebări, răspund la întrebările adresate de profesor și prezintă situații din viața cotidiană. În acest fel se</p>	<p>Observația, explicația, conversația, exercițiul, problematizarea</p>	<p>Coli Video proiector</p>	<p>Individual Frontal</p>

		<p>asigură desfășurarea corectă a procesului de învățare.</p> <p>Reflecție: <i>De ce se consumă droguri?</i> (cauze)</p> <p>Elevii caută argumente, detaliind cu situații concrete din ceea ce au citit sau din relatările altora. Se notează răspunsurile găsite.</p> <p>(Răspunsuri posibile: lipsa de informații, modelele parentale, curiozitatea, anturajul (grupul de prieteni), probleme școlare, probleme familiale (lipsa unuia sau a ambilor părinți, dezinteresul părinților față de copii), teribilism, distracție, etc.)</p>			
6.	Asigurarea feedback-ului	Elevii sunt împărțiți în 5 grupe. Fiecare grupă primește o coală flipchart pe care	Explicația, conversația, exercițiul, problematizarea	Coli flipchart pixuri	Pe grupe Individual

		<p>sunt scrise mai multe enunțuri privind cauzele consumului de droguri; elevii trebuie să găsească aspecte pozitive în legătură cu situația respectivă, soluții în ceea ce privește modul de a trece peste acestea.</p> <p>GRUPA 1: Mulți tineri încep să fumeze pentru că și părinții lor fumează. Ori încep să bea pentru că văd că uneori tata întrece măsura în această privință. Dacă vrem să fim ca ei, există multe alte privințe în care i-am putea copia. Iată câteva exemple de astfel de lucruri bune:....</p> <p>GRUPA 2: Mulți copii încep să fumeze ori să</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>consume băuturi alcoolice deoarece cred că acesta este un mod de a te distra cu prietenii.</p> <p>Iată cum te poți distra cu prietenii, fără să fumezi sau să consumi băuturi alcoolice:....</p> <p>GRUPA 3:</p> <p>De cele mai multe ori, un prieten este cel care te convinge că nu ți se întâmplă nimic rău dacă fumezi și tu, și că dacă nu o faci, ceilalți vor considera că ești un fricos.</p> <p>De fapt, o astfel de persoană nu îți este prieten.</p> <p>Iată cum arată un prieten adevărat:.....</p> <p>GRUPA 4:</p> <p>Curiozitatea este dorința firească de a afla/ vedea/</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>încerca/ cunoaște noi lucruri, evenimente, fenomene. Curiozitatea este un lucru bun; din curiozitate descoperim lumea, învățăm mereu lucruri noi.</p> <p>Este bine să fii curios, doar că unii au curiozități în ceea ce privește țigările, alcoolul sau drogurile.</p> <p>Iată câteva lucruri bune pe care, din curiozitate, am dori să le aflăm, ori să le cunoaștem:.....</p> <p>GRUPA 5</p> <p>De multe ori diverse probleme îi pot face pe oameni să recurgă la lumea iluzorie a drogurilor. Pentru școlari, astfel de probleme ar putea fi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - notele proaste din catalog 			
--	--	--	--	--	--

		<p>-o situație de corigență</p> <p>-o prietenie destrămată, etc.</p> <p>Iată cum s-ar putea rezolva cu adevărat aceste probleme:.....</p>			
7.	Încheierea activității	<p>În încheierea activității, li se cere elevilor să se așeze sub formă de cerc. Profesorul pune întrebări și dirijează activitatea, iar elevii răspund. Întrebările sunt adresate astfel încât, prin răspunsurile adresate de elevi să se formeze anumite concluzii cu privire la activitatea desfășurată și să se atingă obiectivele stabilite la început. De asemenea, întrebările trebuie formulate în așa fel încât să surprindem 3 planuri importante: planul cognitiv</p>	<p>Explicația, conversația, exercițiul, problematizarea</p>		<p>Frontal. individual</p>

		<p>(gândurile), planul emoțional (afectiv) și cel comportamental.</p> <p>(Întrebările pot fi: Care sunt substanțele cunoscute sub denumirea de droguri? Cum am explica termenii de substanță, abuz, dependență, sevraj? Care este legătura dintre acești termeni? Cum deosebim drogurile legale de cele ilegale? Cum prevenim consumul, cumpararea și vânzarea drogurilor? Cum influențează consumul de droguri organismul uman? Dar viața socială? Care sunt principalele cauze ale consumului de droguri în cazul tinerilor?)</p>			
--	--	--	--	--	--



ANEXA 1

Informații teoretice

De ce este importantă prevenirea primară a consumului de droguri?

Este cunoscută preocuparea crescândă a adolescenților și tinerilor pentru consumul de droguri. Pretutindeni în lume consumul de droguri a devenit o problemă care a luat societatea românească prin surprindere.

În cadrul unui studiu realizat de Direcția de Sănătate Publică și Organizația **Salvați Copiii**, în toate liceele 10% dintre tineri au recunoscut că sunt consumatori de droguri. Vârsta minimă la care începe consumul de droguri a scăzut vertiginos. Drogurile se consumă în tot mai multe și diverse locuri iar societatea noastră nu este *dotată* cu instituții care să combată eficient acest fenomen.

În ultima perioadă au început să apară materiale, dar multe dintre ele oferă informații mai degrabă axate pe abordarea tratamentului toxicomaniei după ce aceasta s-a instalat și mai puțin pe tehnici eficiente de prevenire a consumului.

Ținând cont de argumentele menționate mai sus, profesorii, părinții, întreaga societate a ajuns la concluzia că trebuie acordată o importanță mai mare **prevenirii primare a consumului de droguri** prin **educația realizată în cadrul școlii și în familie**.

Clasificarea drogurilor

Avându-se în vedere principalul lor efect asupra creierului uman, drogurile se clasifică în trei mari categorii:

1. Droguri care inhibă activitatea sistemului nervos central: reprezintă substanțele ce au în comun capacitatea de a diminua funcționarea normală a creierului provocând reacții care merg de la dezinhibare până la starea de voma:

- Alcoolul;
- Opiacee: heroina, morfina, metadona, etc;
- Tranchilizante;
- Substanțe hipnotice: somniferele.

2. Droguri care stimulează activitatea sistemului nervos central: grupul de substanțe care accelerează funcționarea normală a creierului provocând o stare de excitație ce poate merge de la insomnie până la hiperactivitate:

- Stimulente majore: amfetamine, cocaina;
- Stimulente minore: nicotina, cofeina, antidepresive.

3. Droguri care perturbă activitatea sistemului nervos central: reprezintă substanțele care perturbă funcționarea normală a creierului dând naștere la percepții distorsionate, halucinații:

Halucinogenele:

- LSD, mescalina;
- Derivați ai canabisului: hașiș, marijuana;
- Droguri de sinteza: ecstasy, ice, etc.

Clasificarea toxicomaniei

a) după gravitatea efectelor:

- majoră** - morfină, cocaină, amfetamine, alcool
- minoră** - tabagismul, consumul de cafea

b) după numărul drogurilor administrate:

- monotoxicomanie** - administrarea unui singur drog
- politoxicomanie** - folosirea mai multor droguri.

Ce înțelegem prin dependență, toleranță, stare de sevraj?

Substanță este definită ca termen preferat în locul celui de *drog* (în concepția neprofesioniștilor acest termen implică exclusiv drogurile ilegale, dar droguri sunt considerate și alte substanțe care pot fi procurate legal (tutunul, alcoolul, codeina, benzodiazepinele)

Abuzul de substanță este definit ca mod patologic de consum ce se întinde pe o perioadă de cel puțin 12 luni și conduce la afectare clinică semnificativă, manifestate prin cel puțin una din următoarele situații:

- consum repetitiv ce determină incapacitatea de a îndeplini principalele obligații de serviciu, școlare sau casnice;
- consum repetitiv ce duce la încălcarea normelor sociale, soldate cu amenzi, arestări;
- continuarea consumului, în ciuda existenței problemelor interpersonale (certuri cu familia, cuprietenii, cu colegi);

Dependența este definită ca o stare de intoxicație cronică produsă de consumul repetat al unui drog.

Ea se caracterizată prin:

- dorința irezistibilă de a continua consumul drogului și de a-l obține cu orice preț și pe orice cale;
- tendința de a crește doza;

- dependența psihică sau fizică care se manifestă prin simptome (semne, manifestări) de abstenență la întreruperea drogului (simptome supărătoare, greu de suportat);
- efect dăunător asupra individului și societății;
- dorința de a lua periodic o substanță pentru a obține din acest fapt o plăcere sau risipirea unei senzații de indispoziție;

Toleranța la o substanță este definită ca necesitatea de a crește treptat cantitatea de substanță psihoactivă pentru a obține același efect.

Sevrăjul este definit ca răspunsul organismului la absența bruscă a drogului cu care este obișnuit (aparitia unor simptome fizice și psihice, la întreruperea bruscă a consumului); cel mai sever sevrăj apare la heroină și se manifestă prin: neliniște, insomnie, tremur puternic, dureri articulare și musculare, dureri abdominale însoțite de simptome specifice stării de gripă (greață, vărsături, febră, frisoane, transpirații)

Cauzele abuzului de droguri

Consumul de drog nu are o cauză unică. În general se recunosc *trei factori importanți*:

- disponibilitatea drogului;
- o personalitate vulnerabilă;
- presiunile sociale.

Există *trei căi* pe care se poate ajunge la dependența de droguri:

- prin administrarea drogurilor prescrise de medici (barbiturice, benzodiazepine);
- prin procurare legală, fără rețetă (nicotina, morfina și alcoolul);
- prin auto-administrare de droguri obținute pe căi ilegale.