

Citiți lecția din manual: *Situații cu potențial de risc*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Situații cu potențial de risc

1. Provocările adolescenței

- adolescența este o perioadă de schimbări fizice, emoționale, sociale și comportamentale, în care căutăm să aparținem unor grupuri de co-vârșnici, cu experiențe sau interese similare;
- în această perioadă presiunea grupului se poate exercita mai intens ca niciodată și poate determina implicarea noastră în situații cu potențial de risc ce pot avea efecte la nivelul întregii vieți;
- pentru a evita consecințele negative asupra dezvoltării sunt necesare analiza și evitarea implicării noastre în activități riscante (nesigure, primejdioase), ilegale (încalcă legile existente) și nesănătoase (afectează sănătatea fizică și psihică).

2. Adolescentul vs. situații cu potențial de risc

- se întâmplă uneori să ne confruntăm cu situații cu potențial de risc, în care există posibilitatea să ajungem într-un pericol, în care avem de înfruntat un necaz sau de suportat o pierdere: migrația, abuzul, exploatarea, examenele, divorțul părinților, boala sau decesul unei persoane dragi;
- acest tip de situații necesită atenție, deoarece pot avea consecințe negative pe termen lung asupra stării de bine, a sănătății emoționale, uneori chiar a siguranței fizice.
- pentru a găsi cea mai bună soluție pentru noi într-o situație cu potențial de risc se recomandă următoarele:
 - a. Să evităm să luăm decizii sub influența stării emoționale din acel moment, să ne detașăm puțin de situație și să încercăm să privim lucrurile cât mai rațional;
 - b. Să discutăm despre ceea ce ni se întâmplă cu familia noastră, sprijinul pe care membrii familiei ni-l poate oferi într-o situație riscantă ajutându-ne să ne menținem în siguranță;
 - c. Adunăm cât mai multe informații despre situația respectivă, apoi realizăm o listă cu posibile opțiuni;
 - d. Acordăm timp pentru a analiza și a evalua riscurile pentru fiecare opțiune în parte, iar apoi vom alege opțiunea sigură pentru noi, cea cu riscurile cele mai mici, cu costurile cele mai mici și cu beneficiile cele mai mari.
- exemple de situații cu potențial de risc pentru adolescenți:
 - a. Abuz fizic: tânărul este lovit cu palma, cu piciorul, cu obiecte peste corp sau peste față; este tras de păr și de urechi; este înțepat, pișcat și mușcat; este scuturat, îmbrâncit și legat;
 - b. Abuz emoțional: adolescentul este jignit, criticat, învinovățit și amenințat; îi sunt distruse obiectele preferate; i se arată prin gesturi că nu e iubit; participă la certuri între părinți;
 - c. Neglijare: tânărul nu primește suficientă hrană, îmbrăcăminte, îngrijiri medicale și afecțiune; nu e lăsat să doarmă cât trebuie; nu e lăsat la școală;
 - d. Exploatare prin muncă: adolescentul este obligat să muncească peste puterile lui, în defavoarea activităților potrivite vârstei (freceventarea școlii).

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=2Q4dPEihAM>

<https://www.youtube.com/watch?v=Spjtw9gsmcQ>

Fișă de lucru: *Situații cu potențial de risc*

Argumentați, într-o compunere de minim 150 de cuvinte, importanța unui comportament sănătos pe care îl practicați în prezent (exemplu: alergăm în fiecare zi timp de 30 de minute). Precizați de ce credeți că este important să îl mențineți și cum v-ați propus să faceți acest lucru. La final, notați cum vă poate inspira această practică în dezvoltarea altor comportamente sănătoase.



BIBLIOGRAFIE:

1. Ipate-Toma, Cristina, Iordănescu, Valeria, Bălcău, Ștefania, Gheorghe, Mariana Carmen, Badea, Ana-Maria, Grigore, Adina *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2025.
2. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Art Klett, București, 2025.
3. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Booklet, București, 2025.
4. Barbu, Daniela, Boca, Cristiana Ana-Maria, Călineci, Marcela Claudia, Ciohodaru, Elena, Mitrofan, Luminița Doina, Oancea, Ana-Maria, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura CD Press, București, 2025.
5. Pânișoară, Ion-Ovidiu (coordonator), Iliescu, Dragoș, Cristea, Sorin, Pescaru, Adina Florentina, Ghiță, Cristina Marina, Cezar, Ion Bogdan, Bianu, Gina Costișanu, Peleașă, Steluța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Corint Books, București, 2025.
6. Neagu, Nicoleta Mihaela, Balan, Gabriela, Scorțanu, Alexandrina, Aprodu, Diana Ecaterina, Stamatachi, Elena Anca, Bratu, Rodica, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Corint Logistic, București, 2025.
7. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2025.
8. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Litera, București, 2025.
9. Ciocâlțeu, Ioana Andreea, Radu, Mădălina, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Paralela 45, București, 2025.

