

Citiți lecția din manual: *Situații de stres sau dificile de viață*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Situații de stres sau dificile de viață

1. Despre stres

- pe măsură ce creștem ne confruntăm cu situații de viață diverse și complexe, care devin surse de stres;
- stresul, de lungă sau scurtă durată, este reacția corpului la orice solicitare pe care o resimțim drept copleșitoare și/sau periculoasă.
- efectele stresului pot fi resimțite astfel:
 - a. „*Stres pozitiv*”: când ne simțim motivați în legătură cu provocările din viața noastră;
 - b. „*Stres negativ*”: când ne simțim copleșiți și credem că nu putem face față solicitărilor.
- deoarece stresul nu poate fi eliminat în totalitate din viața noastră este important să învățăm cum anume să îl gestionăm și să îi diminuăm efectele, prin elaborarea unui plan care să includă timp pentru următoarele:
 - a. Activități fizice, recreere și joacă: practicarea unui sport, plimbarea animalului de companie, bătaie cu bulgări de zăpadă sau fredonarea melodiei preferate;
 - b. Conectarea cu ceilalți și/sau cu natura: să sunăm pe cineva drag sau să îngrijim o plantă;
 - d. Concentrarea atenției și a fi singuri cu noi înșine: să reparăm o bicicletă, să fotografiem o floare, să reflectăm în tăcere asupra gândurilor care ne vin în minte sau să lăsăm mintea să se relaxeze;
 - f. Somn: somnul de noapte sau o repriză scurtă de somn după școală.

2. Situații dificile de viață

- a nega că trecem printr-o situație de stres sau o situație dificilă de viață ne împiedică să ne adaptăm noilor circumstanțe, să căutăm soluții, să acceptăm situația și emoțiile pe care le simțim;
- multe situații pe care le trăim nu sunt stresante în sine, ci devin surse de stres în funcție de modul în care le interpretăm și răspundem la ele.

- sursele provocatoare de stres pot fi diferite evenimente și situații dificile de viață precum:

I. Plecarea părinților la muncă în străinătate: afectează starea psihică a copilului, care poate percepe acest moment ca fiind un eveniment stresant sau psihotraumatizant. Aceste schimbări sunt influențate de modul în care a funcționat familia copilului înainte de plecare, de schimbări în dinamica relațiilor intrafamiliale după plecarea părintelui/părinților dar și de factori ce țin de copil (vârstă și caracteristici psihologice). Printre principalele simptome psihologice întâlnite la copiii care au părinții plecați la muncă în străinătate sunt următoarele: tristețe, sentimente de abandon, depresie, concentrare deficitară, comportament agresiv, iritabilitate și scăderea rezultatelor școlare.

II. Dificultăți materiale: conform Organizației Salvați Copiii România, peste o treime (35.8%) dintre copii la nivel național sunt în risc de sărăcie sau excluziune socială, ceea ce înseamnă că trăiesc în gospodării cu o intensitate scăzută a muncii sau se confruntă cu deprivarea materială ori cu un nivel scăzut al veniturilor. Pentru copiii din comunitățile defavorizate, a avea acces la educație de calitate este un obiectiv mai greu de atins decât pentru ceilalți copii. Motivele sunt variate, de la sărăcie și lipsa celor necesare școlii până la lipsa unor programe care să ofere sprijin adaptat nevoilor fiecărui copil.

III. Ruperea unor relații de prietenie: prietenia ne ajută să ne simțim conectați cu lumea, ne afectează pozitiv sănătatea generală și starea personală. Relațiile apropiate ajută la crearea unui mediu de susținere în care copilul își poate dezvolta competențe sociale și își poate construi stima de sine. Copiii fără prieteni au șanse de trei ori mai mari de a dezvolta depresie și anxietate mai târziu și de două ori mai multe șanse de a avea niveluri ridicate de agresivitate, hiperactivitate și neatenție.

IV. Anxietate în situații de testare și/sau examene: emoțiile dinaintea unui test joacă rol de factor mobilizator pentru resursele cognitive doar atunci când copilul reușește să le gestioneze corect, în favoarea sa. În schimb, copiii cu anxietate de stresare dezvoltă mecanisme de gândire greșite, reușind să se submineze singuri și să își blocheze resursele.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=FjE2PcvHLW8>

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

Fișă de lucru: *Situații de stres sau dificile de viață*

Notați, timp de o săptămână, care este rutina zilnică a unui membru al familiei voastre. Ținând cont de timpul pe care acesta îl alocă activităților sus-menționate (recreere, conectare cu ceilalți, muncă și somn), numiți minimum două motive pentru care i-ați recomanda să aloce mai mult timp ca să-l ajute să facă față stresului. Explicați de ce credeți că aceste activități îl vor ajuta.

Exemplu: Cred că unchiul meu ar trebui să dedice mai mult timp somnului. El se uită prea mult la televizor seara și se culcă târziu, iar dimineața este mereu stresat că nu va ajunge la timp la muncă și, în grabă, uită mai mereu câte ceva acasă.



BIBLIOGRAFIE:

1. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Art Klett, București, 2023.
2. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Booklet, București, 2023.
3. Boca, Cristiana Ana-Maria, Ciohodaru, Elena, Mitrofan, Luminița Doina, Călineci, Marcela Claudia, Marcinschi, Florentina, Oancea, Ana-Maria, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura CD Press, București, 2023.
4. Popa, Simona-Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2023.
5. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Daniela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Litera, București, 2023.
6. Călărășanu, Cristina, Hetel, Cătălina, Tudose, Corina Mihaela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Active Learning, București, 2023.

