

PROVOCARILE ADOLESCENȚEI

Consilier scolar: prof. psih. Cupse Laura Diana



Cuvinte pentru adolescenți
sau complexul homarului

Francoise Dolto

“La prima vedere adolescența este trecerea de la copilărie la vârsta adultă adică o variantă intermediară. În familie, însă, este foarte greu pentru că părinții care ne văd de când suntem mici, înțeleg cu dificultate că totul se schimbă odată cu această maturizare psihologică!”

În timpul adolescenței, corpul trece prin transformări semnificative, ceea ce poate duce la:

- Creșterea rapidă în înălțime
- Modificări hormonale
- Probleme legate de imaginea corporală
- Apariția caracteristicilor sexuale secundare





Deși cele mai multe schimbări fizice care au loc în timpul adolescenței sunt interne și nu sunt vizibile, altele pot fi văzute cu ușurință de către alții. Toate aceste schimbări care apar atât în interiorul și în exteriorul corpului în timpul adolescenței se datorează procesului numit „pubertate”.

Acest proces provine din eliberarea anumitor hormoni (substanțe chimice) în creier. Acești hormoni eliberați sunt aceiași la toți adolescenții, dar diferențe în nivelurile hormonale duc la rezultate diferite la bărbați și femei.

CE PUTEM FACE CA ȘI DASCĂLI ȘI IMPLICIT CA ȘI PĂRINȚI?

Explicați adolescenților că etapele prin care trec sunt normale. Cu toate că dezvoltarea „normală” acoperă o gamă largă de manifestări, explicați că, în ciuda preocupărilor lor, este normal să te dezvolți în ritmul tău, chiar dacă este diferit de ritmul celorlalți.

Încurajați adolescenții să aibă o imagine pozitivă asupra corpului lor. Dincolo de faptul că momentul schimbărilor în organism variază de la persoană la persoană, părinții pot ajuta adolescenții să își aprecieze propriile lor corpuri și de experiența dezvoltării acestora.

Dacă vrei ca, copilul tau adolescent să fie activ, fii activ! Ca și în cazul alimentației sănătoase unde părinții și adulții au o contribuție esențială, aceștia pot modela și modul în care se desfășoară activitatea fizică. Plimbările pe jos sau cu bicicleta, excursiile sau pur și simplu un joc cu mingea pot mobiliza adolescentul în direcția activităților fizice

DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ



- ❖ Dezvoltarea emoțională se referă la abilitatea de a percepe, evaluarea și să gestionarea emoțiilor. Acesta este un proces biologic, determinat de schimbările fizice și cognitive și puternic influențate de context și mediu.
- ❖ Cu toate acestea, deoarece lobul frontal al creierului care este responsabil pentru raționament, planificare și rezolvarea problemelor, precum și emoțiile— nu se dezvoltă pe deplin până la în jurul vârstei de douăzeci de ani, adolescenților le poate fi dificil să-și gestioneze emoțiile și să analizeze consecințele acțiunilor lor. În timp și cu sprijinul părinților, adolescenții pot căpăta abilități care le permit să temporizeze, să-și examineze emoțiile lor și să ia în considerare consecințele înainte de a acționa.

PROVOCĂRILE EMOȚIONALE

- Adolescenții pot experimenta:
 - Fluctuații ale dispoziției
 - Emoții intense, cum ar fi anxietatea, depresia sau confuzia
 - Dificultăți în gestionarea sentimentelor de insecuritate și incertitudine.



Hormonii pot de asemenea să afecteze stările de spirit ale adolescenților și le intensifică răspunsurile emoționale.

Consecința este că adolescenții sunt mult mai ușor influențați de emoție și au dificultăți în luarea deciziilor adecvate. Adolescența este, de asemenea, o perioadă de schimbări rapide și uneori stresante în relațiile cu colegii, în ceea ce privește așteptările școlare, dinamica familiei și preocupările legate poziția socială.



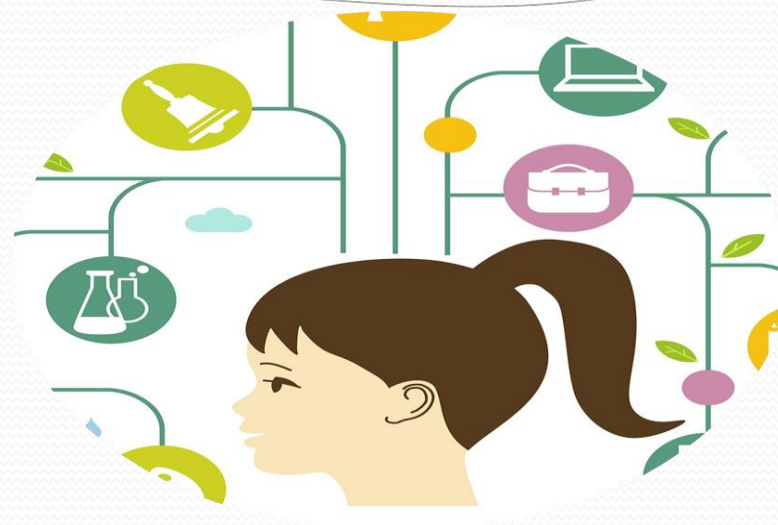


Stima de sine a unui adolescent poate fi influențată de manifestările de aprobare din partea familiei, sprijinul prietenilor și de succesele personale. Cercetările arată că adolescenți cu un concept de sine pozitiv au un succes academic mai mare decât adolescenții cărora le lipsește această calitate.

Preocupările cu privire la imaginea corporală sunt de asemenea foarte comune la adolescenți. Pentru unii adolescenți, îngrijorările legate imaginea corporală pot deveni extreme și poate afecta substanțial imaginea de sine.

DEZVOLTAREA POTENȚIALULUI DE ÎNVĂȚARE LA ADOLESCENȚI

- Adolescența este o perioadă cu un potențial enorm de învățare. În perioada cuprinsă între 14-18 ani, și dincolo, se activează și devin funcționale conexiuni noi ale creierului iar tinerii dezvoltă capacitatea de a utiliza forme avansate de raționament și funcționare operațională (Kuhn, 2009).
- De exemplu, tinerii devin capabili să înțeleagă concepte abstracte și și pot analiza sisteme complexe ,ei devin capabili să utilizeze raționamentul într-un mod complex: pot diferenția dovezile de fapte, pot analiza experiența și pot lua în considerare rolul mai multor factori cauzali într-un eveniment.
- O altă abilitate pe care o dezvoltă adolescenții este aceea de „a gândi despre gândire”—sau metacognitie. Această capacitate permite tinerilor să reflecteze la modul în care au ajuns la un răspuns sau concluzie. Această nouă abilitate ajută, de asemenea, adolescenții găsească cele mai bune modalități de a învăța și a asimila informații noi.



- Ei învață mai multe despre propriile forțe, limite și calități; încep să își găsească propria voce, să-și dezvolte convingeri și valori și încep să stabilească și să acționeze în funcție de obiectivele personale.
- Ei învață să investească în propriile experiențe de învățare, propria lor productivitate și creativitate și ei creează durabil structuri motivaționale care îi vor conduce în final la realizările de la vârsta adultă.

Tehnici de stimulare a potențialului adolescentului

Aprofundarea

- Implicarea profundă într-un anumit domeniu al cunoașterii nu doar că dezvoltă achizițiile legate de învățare în sens academic, ci determină chiar o reconfigurare mentală și motivațională.
- Experiențele de învățare aprofundate oferă o cale pentru înțelegerea extinsă a lumii și în același timp a opțiunilor pentru sine

Colaborarea

- Lucrul împreună oferă tinerilor oportunitatea de a învăța și a produce idei într-un cadru de „responsabilitate distribuită” și efort comun.
- Le permite să își lege propriile idei și realizări de cele ale altora, iar la rândul lor trebuie să ia în considerare ideile și perspectivele altora.
- Oamenii învață adesea cel mai bine atunci când lucrează împreună, fac brainstorming discutând posibilități, pun în comun cunoștințele și perspectivele, efectuează analize colective, se critică reciproc și își folosesc energia într-un scop comun.

PROVOCAREA

Oamenii învață cel mai bine atunci când se simt provocați. Tinerii au nevoie și simt că sunt puși în valoare lucrând la probleme de învățare care necesită utilizarea capacităților cognitive și sociale emergente ale adolescenței.



MOTIVATIA

- ❖ Studiile recente, în principal din științele psihologice, se concentrează pe rolul central al motivației în învățare.
- ❖ Cercetările indică faptul că oamenii au un sistem psihologic de bază de motivație intrinsecă care este un puternic generator al procesului de învățare . Tineri care au o motivație intrinsecă învață mai multe și la un nivel mai profund decât cei care sunt motivați de elemente exterioare.
- ❖ Motivația se dezvoltă și crește pe măsură ce tinerii învață mai multe despre un subiect, experimentează dar și dacă sunt conectați cu alții care împărtășesc acest interes. Motivația crește atunci când adolescenților li se cere să se bazeze pe experiența personală și să folosească instrumentele unei discipline în moduri creative , să exerseze aplicarea acestor instrumente și să le facă proprii.

CA SI CONCLUZIE:



Pentru a-i implica pe adolescenți în propria formare și a le dezvolta potențialul, părinții și adulții trebuie în primul rând să-i respectăm ca ființe capabile să facă propriile alegeri și să aibă propriul parcurs în viață. Trebuie să hrănim nevoia de experiențe a adolescentului, să oferim oportunități și provocări ca tinerii să-și dezvolte abilitățile cognitive și potențialul creator.

Ca să facem acest lucru trebuie să privim mai departe decât simpla acumulare de informații sau generarea unui parcurs școlar de succes bazat pe dresajul intelectual al unora dintre copii.

Trebuie să lucrăm împreună cu adolescenții nu doar pentru succesul academic sau social, ci mai ales pentru formarea unui adult independent, echilibrat și adaptat, capabil să își genereze propriile așteptări personale și sociale.

<https://www.youtube.com/watch?v=n8nRzfLOTEY>





VA MULTUMESC!