



DEPENDENȚĂ
VULNERABILITATE
AGRESIVITATE
COMĂ ALCOOLICĂ
IMBOLNĂVIRE
SUFERINȚĂ
RUSINE
SINGURĂTATE
FRUSTRARE
DEPRESIE
ANGOASE
BULLYING
URĂ, CINE SUNT EU?, FRUSTRARE, RESPINGERE
ANXIETATE
DEPRESIE IZOLARE
BULLYING
FRICĂ
FURIE URĂ
RUȘINE CRIZĂ PROBLEME
SINGURĂTATE MARGINALIZARE
ESEC PROBLEME
ALCOOL SINGURĂTATE CINE SUNT EU?
TIMIDITATE COMĂ ALCOOLICĂ
ESEC FURIE
DEPRESIE
VIOLENȚĂ BULLYING
AGRESIVITATE
FRICĂ CRIZĂ PROBLEME
SINGURĂTATE ANXIETATE
NEGARE PROBLEME
FRICĂ DEPRESIE
NEGARE CRIZĂ PROBLEME
SINGURĂTATE FRUSTRARE
IZOLARE, TIMIDITATE, ESEC, RESPINGERE, VIOLENȚĂ, FRUSTRARE, ANXIETATE, NEFERICIRE, URĂ BULLYING, ESEC, ACCIDENT, AGRESIVITATE, IZOLARE, VULNERABILITATE, AGRESIVITATE



RĂMÂI ÎN JOC!

ADOLESCENȚĂ FĂRĂ ALCOOL

GHID EDUCAȚIONAL

MISIUNE

Acest ghid a fost realizat în cadrul campaniei **Suntem Mulți**, o inițiativă a **Spirits România**, asociația reprezentativă a producătorilor și importatorilor de băuturi spirtoase din România. Campania își propune să contribuie la susținerea eforturilor de informare și educare privind consecințele negative ale consumului de alcool în rândul minorilor și să ofere suport părinților și cadrelor didactice prin elaborarea de materiale educaționale.

Ghidul se adresează cadrelor didactice din învățământul preuniversitar și consilierilor școlari din cadrul cabinetelor de asistență psihopedagogică și se dorește a fi un instrument de lucru, oferind metode și tehnici educaționale și psihopedagogice de prevenție și contracarare a consumului de alcool în rândul minorilor. Ghidul a fost elaborat împreună cu psihologul educațional **Violeta Carmen Tapai**, cu sprijinul **Ministerului Educației** și editura **Intuitext**.



VIOLETA CARMEN TAPAI

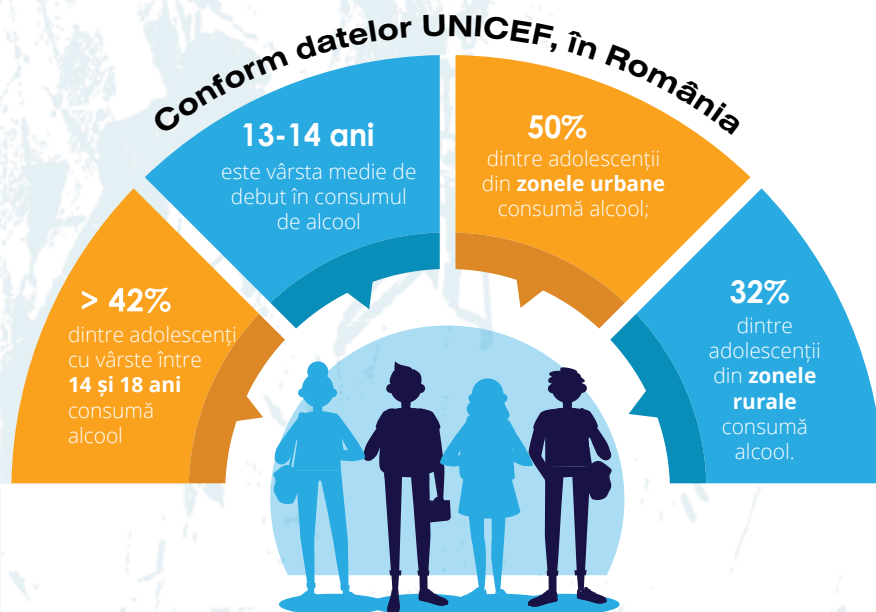
Violeta Carmen Tapai este psiholog educațional. Are o experiență de 19 ani în calitate de consilier școlar în cadrul Centrului Județean de Asistență Psihopedagogică Teleorman. În prezent își desfășoară activitatea în propriul cabinet de psihologie educațională, oferind consiliere educațională individuală elevilor și părinților. Organizează cursuri și module de dezvoltare personală pentru copii preșcolari și elevi. Totodată, este coautor al mai multor ghiduri destinate activităților educative și de dezvoltare personală pentru copii și adolescenți.



CONSUMUL DE ALCOOL ÎN RÂNDUL ADOLESCENȚILOR ROMÂNI

Consumul de băuturi alcoolice în rândul minorilor este o practică răspândită la nivel global, cu consecințe grave asupra sănătății, iar România nu face excepție, avertizează specialiștii, conform celor mai recente cercetări.

Cu un consum total de **12,6 litri de alcool pur, anual, pe cap de locuitor în vârstă de cel puțin 15 ani**, România se situează peste media Uniunii Europene de 9,8 litri, arată raportul Organizației Mondiale a Sănătății din 2018.



78% dintre adolescenții români în vârstă de **16 ani** au consumat **cel puțin o dată în viață o băutură alcoolică**, conform celei mai recente cercetări ESPAD (Proiectul European de Cercetare în Școli privind Consumul de Alcool și alte Droguri).

35% dintre minori manifestă un consum compulsiv de alcool (cel puțin 5 băuturi la o ocazie). Acest tip de consum se regăsește la **42% dintre băieți și 27% dintre fete**.

Cel mai recent studiu realizat de către rețeaua internațională de supraveghere Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) și Organizația Mondială a Sănătății atestă că:



40%
dintre băieții



20%
dintre fetele

în vârstă de **15 ani** au început să bea alcool la vârsta de **13 ani** sau chiar mai devreme.

Consumul săptămânal de alcool **în rândul elevilor români de 11, 13 și 15 ani** se situează între primele locuri în Europa.

Cercetările au demonstrat că ingerarea de alcool de la vârste fragede, chiar și în cantități mici, crește riscul de dependență. Dacă vârsta de consum inițial este de **14 ani**, riscul de a dezvolta dependență este de **4-5 ori mai mare** comparativ cu cei care încep să consume alcool **de la 19 ani**.

ADOLESCENȚA ȘI CAPCANELE EI



Adolescența este perioada **cuprinsă între 12 și 18 ani**, care stă sub semnul unor schimbări profunde. Caracteristica acestei vârste este dată de accentuarea și definitivarea procesului maturizării corporale și continuarea maturizării psihice. Acum are loc o pregnantă **dezvoltare a personalității**.

Manifestările de ansamblu specifice acestei perioade de viață aduc în prim plan **"criza juvenilă"**, marcată de conflicte atât în plan intern, pe fondul afirmării individualității și identității de sine, cât și în plan extern, la nivelul relațiilor interpersonale. Opoziția, vehemența, rebeliunea, refuzul și negarea solicitărilor mediului familial sau școlar, insuccesele de moment pot fi consecințe ale crizei de identitate prin care tânărul încearcă să-și impună propria voință prin nesupunere și încălcarea normelor.

Trecerea la adolescență este înțeleasă de mulți elevi ca o detașare bruscă atât față de autoritatea familiei, cât și față de școală, mai ales de regulile și normele impuse în interiorul ei.

Adolescentul resimte nevoia de **apartenență și de recunoaștere socială**, ca urmare a slăbirii influenței și coeziunii grupurilor din care a făcut parte până acum:



Familia, pe care o reneagă



Școala, pe care o respinge



Clasa, în care nu are prieteni

Vrând să fie independent, când este nesupravegheat de adulți, adolescentul se simte atras de elevii mai mari, pe care îi admiră și vrea să-i imite. Anturajul lor poate să încurajeze **comportamente riscante**, care pot să-l atragă din ce în ce mai mult.

Din dorința de a epata, de a se afirma, de a fi recunoscut sau acceptat într-un grup din care dorește să facă parte, elevul adolescent se poate expune și riscă, subapreciind pericolele unor comportamente, cum ar fi consumul de alcool, fumatul, consumul de droguri.

Recurgerea la alcool poate fi determinată și de carențe afective, nesiguranță, lipsă de protecție, incapacitate de a comunica. De asemenea, prin efectele sale imediate, consumul de alcool îi ajută să compenseze o dispoziție proastă și să depășească repede o stare de nemulțumire sau de disconfort.

Presiunea socială, eșecurile repetate la școală, certurile cu familia pot genera situații de stres cărora adolescentul nu le face față. Confruntat cu aceste provocări, adolescentul poate considera că alcoolul este o soluție pentru insuccese, un refugiu în fața greutăților, inducându-i impresia că este mare, puternic, acceptat.

Vulnerabilitățile acestei perioade expun adolescenții la o serie de riscuri de care familia, școala și societatea trebuie să țină seama și să le contracareze.

FACTORI DE PROTECȚIE



Factorii de protecție în cazul consumului de alcool sunt reprezentați de acele circumstanțe sau condiții ce pot micșora efectele expunerii la situații de risc și, în acest fel, pot reduce vulnerabilitatea adolescenților în fața problemelor legate de alcool. Dintre aceștia, cei mai importanți sunt:

Un mediu familial securizant și responsabil, bazat pe afecțiune, încredere și respect, care să permită adolescenților însușirea normelor de conviețuire și luarea deciziilor corecte prin care să reziste presiunilor și tentațiilor mediului social.

Promovarea în familie și în școală a educației bazate pe respect și responsabilitate față de sănătatea proprie și cea a comunității.

Orientarea adolescenților spre acele modele de relaționare centrate pe valori sociale (respect, colaborare, ajutor), prin cultivarea spiritului de camaraderie și a prieteniei autentice.

Menținerea unei legături pozitive a familiei cu școala și cu profesorii, care să favorizeze stimularea adolescentului în vederea obținerii unui randament școlar bun și încurajarea acestuia în aspirațiile sale pentru continuarea studiilor.

Promovarea, prin intermediul școlii, a unor activități atractive și variate de petrecere a timpului liber, care să ajute adolescentul să își descopere și să își valorifice calitățile, aptitudinile și pasiunile, punându-și astfel în valoare potențialul personalității sale.

Derularea în școli a unor campanii informative prin care se oferă tinerilor informații corespunzătoare cu privire la riscurile asociate consumului de alcool.



MIT ȘI REALITATE DESPRE ALCOOL



Toți tinerii de vârsta mea beau.



Nu este adevărat! Sunt foarte mulți tineri care aleg să nu consume alcool, făcând sport și având un stil de viață sănătos.



Dacă nu beau cu ei, mă vor exclude din grupul lor.



Dacă acel grup este valoros și merită atenție, te vor accepta așa cum alegi tu să fii. Dacă nu, nu merită!



Mă fac de răs, dacă nu beau.



Greșit! Riști să te faci de răs dacă bei, pentru că nu mai ai control asupra ta.



Sunt amuzant și simpatic atunci când beau.



De fapt, doar caraghios, sursa de amuzament a celorlalți, pentru că nu îți mai dai seama ce faci.



Eu nu sunt ca ei. Eu pot să mă opresc oricând din băut.



Toți cei care au ajuns dependenți au crezut asta!



Eu țin la băutura, eu “rezist”, nu mă fac praf.



Cu cât crezi că ai o toleranță mai mare la alcool, cu atât este mai probabil să consumi.



Mă simt inspirat atunci când consum alcool.



Consumul de alcool creează doar în aparență senzația de inspirație. În realitate, inhibă capacitățile noastre creative sau le diminuează.



Beau ca să fiu mai interesant în ochii fetelor. (și invers!)



În realitate, te ascunzi în spatele paharului și nu ai curajul să fii tu însuși!



Alcoolul este un stimulent care mă înviorează.



Greșit! Alcoolul inhibă și încetinește activitatea creierului.



Alcoolismul este o boală care se moștenește.



Alcoolismul este o boală care poate fi regăsită într-o familie, de la o generație la alta. Însă, acest lucru nu denotă o predispoziție genetică, spun medicii, ci mai degrabă o vulnerabilitate în fața unor tentații.



O cafea tare, câteva exerciții fizice și un duș rece te trezesc din beție în câteva minute.



Greșit! Aceste mici “trucuri” nu ajută la eliminarea alcoolului din sânge. În funcție de metabolism și cantitatea de alcool ingerată, eliminarea acestuia poate dura și până la 24 de ore.

EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL ASUPRA ORGANISMULUI

Dr. Gabriela Nițescu - Toxicolog, medic primar pediatru, coordonatorul Centrului Național Antitoxic Pediatric din cadrul Spitalului de Urgență pentru Copii „Grigore Alexandrescu” din București & Președinte Asociația Toxapel.

La copii și adolescenți **creierul, ficatul și tubul digestiv** sunt cele mai afectate organe în urma consumului de alcool.

La nivelul **creierului**, consumul de alcool determină tulburări ale stării de conștiență, ale reactivității, modificări ale personalității în sensul că, după o cantitate mai mare sau mai mică de alcool consumată, tinerii pierd sistemul de autocontrol și devin extrem de dezinhibiți. În plus, pot deveni și foarte agresivi, ceea ce poate conduce la comiterea de gesturi uneori fatale, acțiuni de teribilism, pierderea noțiunii de pericol. Abuzul de alcool este mult mai nociv la adolescenți, pentru că vorbim despre un organism în formare, care nu cunoaște toate pericolele la care se poate expune.

După creier, primul organ care suferă este **ficatul** pentru că metabolizează alcoolul. La nivelul ficatului există toxicitate directă asupra celulei hepatice, vorbim despre distrugerea celulei hepatice cu efecte atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Efectele la nivelul ficatului se văd după luni sau ani de consum repetat și în cantități mari, dar depinde bineînțeles și de predispoziția fiecăruia.

La nivelul **stomacului**, efectele consumului de alcool apar imediat sub formă de greață, dureri abdominale, vărsături repetate care uneori pot duce chiar la hemoragie digestivă. După consumul repetat, luni, ani de zile, apare gastropatia alcoolică (manifestată prin dureri cronice, cu vărsături repetate).

Din cauza consumului de alcool, vitaminele și mineralele nu se mai metabolizează, încetinind ritmul de creștere, efectele fiind vizibile la nivelul întregului organism.

“Nu există niciun tip de alcool mai puțin nociv în cazul copiilor și adolescenților. Este exclus, alcoolul este nociv și toxic pentru ei. Vorbim despre niște organisme care sunt în creștere, în proces de dezvoltare. Din punctul meu de vedere, până la 18 ani copilul nu ar trebui să consume alcool.”

Cea mai periculoasă asociere este între alcool și etnobotanice, substanțe psihoactive noi care nu sunt încadrate în categoria substanțelor ilegale. În combinație cu alcoolul își potențează efectele, are consecințe necontrolabile și induce dependență.

La Centrul Național Antitoxic Pediatric din cadrul Spitalului de Urgență pentru Copii „Grigore Alexandrescu” din București, aproape săptămânal se prezintă 1-2 copii, adolescenți, cu vârsta de 12-13 ani, fete și băieți, în comă alcoolică, prezentând vărsături, stare generală proastă (copilul nu răspunde la întrebări, la stimuli dureroși, nu este prezent). Îngrijorător este faptul că sunt foarte multe fete care ajung la spital în această condiție. Unii părinți sunt uimiți, alții șocați.

Toți copiii care vin aici ajung să discute cu un psiholog. Ei pleacă din spital cu două tipuri de recomandări: de psihoterapie, respectiv consiliere psihologică, care trebuie să se desfășoare pe termen lung și împreună cu familia și, foarte puțini, cu recomandare de evaluare psihiatrică sau de transfer în clinici de psihiatrie.

“Cel mai mic pacient care a venit la noi în comă alcoolică avea 12 ani.”

Efecte pe termen lung



Ciroză hepatică



Pancreatită



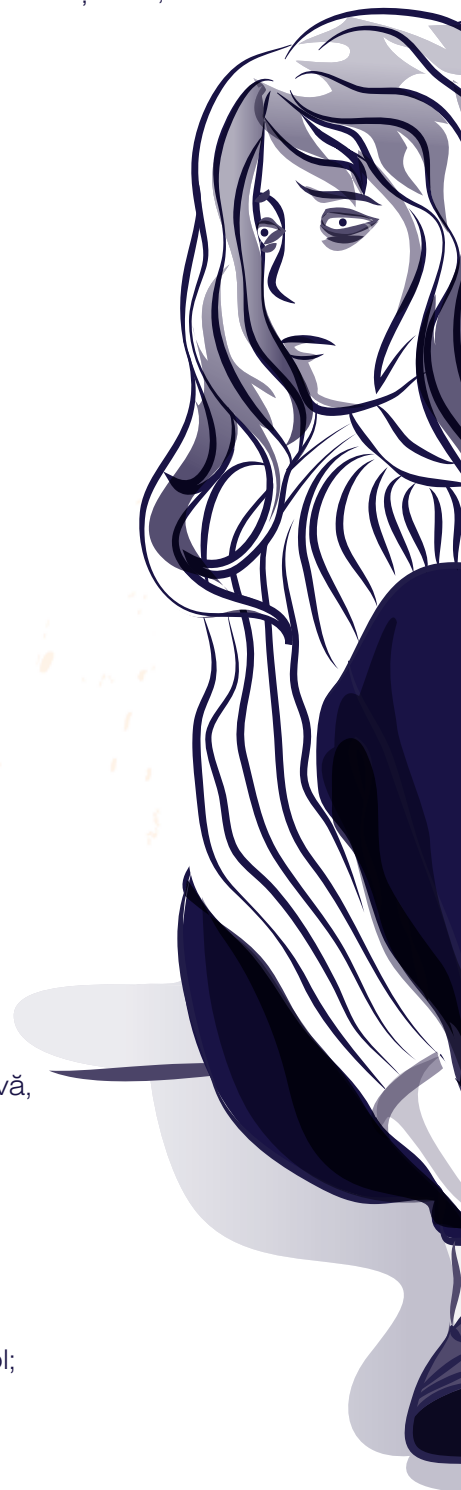
Leziuni la nivelul sistemului nervos și al inimii



Pierderi de memorie

CUM SĂ RECUNOȘTI SEMNELE CONSUMULUI DE ALCOOL LA ADOLESCENȚI

- ✓ Nu mai este preocupat de îndatoririle educaționale;
- ✓ Lipsește nemotivat de la școală și nu mai are rezultate performante la învățătură;
- ✓ Se îndepărtează de familie și își abandonează vechii prieteni;
- ✓ Nu își ține promisiunile;
- ✓ Este neglijent cu ținuta și aspectul său;
- ✓ Se izolează de familie și prieteni;
- ✓ Găsește tot felul de pretexte pentru a ieși mai mult din casă;
- ✓ Este irascibil, furios, vehement, răspunde impertinent adulților;
- ✓ Adolescentul este apatic, cu stări de deprimare și descurajare;
- ✓ Comunică dificil cu adulții: minte, se ascunde, evită să privească interlocutorul în ochi;
- ✓ Când este întrebat unde a fost, refuză să dea explicații sau, dimpotrivă, dă prea multe explicații și devine incoerent;
- ✓ Se victimizează, acuză și găsește mereu vinovați;
- ✓ Neagă problema cu care se confruntă, respectiv consumul de alcool;
- ✓ Glumește pe seama consumului de alcool;
- ✓ Când este întrebat dacă a consumat alcool devine agresiv sau defensiv.



EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL LA NIVEL PSIHIC, EMOȚIONAL ȘI DE RELAȚIONARE

Alcoolul reduce performanțele creierului, scade capacitatea de gândire, de înțelegere, se pierde simțul critic și discernământul, scade capacitatea de memorare și apar lacunele de memorie;



Alcoolul afectează atenția distributivă și vigilența. Persoanele care au consumat alcool sunt mult mai puțin capabile să observe apariția neașteptată a unui stimul în câmpul lor vizual. Viteza de reacție în fața noului stimul este mult întârziată, iar acesta este unul dintre motivele pentru care conducătorii auto aflați sub influența alcoolului sunt predispuși la accidente;



Multe persoane ajung la conflicte după ce au băut, pentru că înțeleg greșit gesturile și faptele celorlalți, exagerând și considerând acțiunile ca fiind intenționate. Efortul cognitiv de a evalua o situație este mult îngreunat de alcool;



Trăirile emoționale sunt procesate diferit **de creierul unei persoane care consumă băuturi alcoolice** în mod sporadic sau timp îndelungat;



Consumul de alcool generează instabilitate emoțională și o alterare treptată a sentimentelor, indispoziții frecvente și schimbări bruște de stare, de la euforie la episoade de plâns;



Alcoolul afectează starea de bună dispoziție și de calm. În cantități mici, alcoolul are efect relaxant și euforic, mulți consumând când sunt copleșiți de stări de deprimare sau anxietate. În timp, însă, efectul va fi contrar;



Consumul abuziv de alcool determină tulburări de somn și coșmaruri;



Dependența de alcool generează neliniște interioară, iritabilitate și agresivitate. Apar stări depresive, complexe de inferioritate, sentimente de vinovație și frică;



Consumul abuziv de alcool are ca efect izolarea și dezinteresul, lipsa de voință și încălcarea promisiunilor, nepăsarea față de propriul corp și lipsa de îngrijire;



Dependența de alcool cauzează în timp alterarea sentimentelor și relațiilor cu membrii familiei, a relațiilor interpersonale profesionale și în cercul de prieteni, reducerea sentimentului de responsabilitate, neglijarea îndatoririlor, a sarcinilor, întârziere și absenteism;



Consumul de alcool este cauza multor fapte și acțiuni extreme, iresponsabile, lipsite de discernământ, care se încadrează în categoria actelor de delincvență.



CUM SĂ VORBEȘTI CU ELEVII LA CLASĂ DESPRE ALCOOL

Inițierea și derularea în școală a unor activități educative centrate pe această problematică reprezintă o necesitate, luând în considerare amploarea fenomenului la noi în țară, vârsta tot mai scăzută a celor care ajung să consume alcool, cât și efectele grave pe care le are asupra vieții adolescenților. A-i învăța pe elevi cum să reziste la presiunea anturajului și să facă față tentațiilor, a le oferi informații pe baza cărora să ia decizii în cunoștință de cauză, a-i face să înțeleagă consecințele și pericolele la care se pot expune, sunt doar câteva dintre obiectivele pe care profesorii le pot atinge, prin implementarea unui model de educație preventivă eficientă și de calitate.

Adresat cadrelor didactice, programul **“Educația în 5 pași”** pentru prevenirea consumului de alcool în rândul elevilor are la bază o strategie educațională pozitivă, cu accent pe:

- ✓ Dezvoltarea și afirmarea personalității;
- ✓ Informarea elevilor în legătură cu alegerile lor și conștientizarea acestora;
- ✓ Înțelegerea corectă a realităților vieții;
- ✓ Dezvoltarea, în cadrul grupurilor de vârstă, a unor relații autentice de prietenie;
- ✓ Educarea în spiritul asumării unor alegeri responsabile în legătură cu petrecerea timpului liber;
- ✓ Promovarea în rândul elevilor a unui stil de viață sănătos și echilibrat.

Orele de dirigenție și de consiliere școlară reprezintă cadrul orar în care se pot desfășura astfel de activități. Prin specificul lor, aceste ore au menirea de a susține procesul de dezvoltare personală și de a influența pozitiv relațiile interpersonale, orientându-i atât pe elevii aflați la vârsta adolescenței, cât și pe parcursul acestei etape de maturizare.

În pregătirea activităților și întâlnirilor de lucru cu elevii, profesorii, dirigenții și consilierii școlari vor avea în vedere următoarele:

- ✓ Cantitatea și calitatea informațiilor;
- ✓ Impactul informațiilor asupra elevilor;
- ✓ Selectarea și folosirea unor materiale cât mai diverse;
- ✓ Elaborarea temelor, mini-proiectelor, exercițiilor astfel încât să răspundă criteriilor de claritate, interes și accesibilitate;
- ✓ Alegerea adecvată a metodelor și tehnicilor ce vor fi utilizate în funcție de clasă/vârstă, timp alocat, obiectivele urmărite în cadrul fiecărei activități.

Metode și tehnici de lucru folosite în activitățile cu elevii:

DEZBATEREA

DISCUȚIILE LIBERE

JOCUL DE ROL - MINISCENETELE

EXERCIȚIILE

STUDIILE DE CAZ

PREZENTĂRILE TEMATICE

REALIZAREA DE MINIPROIECTE

Școala are un rol important în dezvoltarea parteneriatelor educaționale cu implicarea părinților, comunității și instituțiilor abilitate, cât și în derularea unor programe și activități extracurriculare precum:

- ✓ Expoziții tematice;
- ✓ Dezbateri de idei care să încurajeze exprimarea opiniei;
- ✓ Lecții deschise cu invitați specialiști;
- ✓ Evenimente sportive sau artistice.



Strategia educațională pozitivă pe care o propune **PROGRAMUL “Educația în 5 pași”** pentru prevenirea consumului de alcool în rândul adolescenților nu se bazează pe interdicție, restricții, pe critică sau blamare.

PROGRAMUL "EDUCAȚIA ÎN 5 PAȘI"

Obiectiv: Prevenirea consumului de alcool în rândul adolescenților;

Rezultate estimate: Elevi informați, bine orientați și siguri pe ei, cu abilități de comunicare și relaționare sporite, capabili să controleze și să depășească situații cu potențial riscant și care aleg un stil de viață sănătos;

Recomandări: Pentru a genera schimbarea atitudinii și percepției adolescenților în ceea ce privește consumul de alcool este nevoie de mult tact pedagogic din partea profesorilor și specialiștilor, fiind recomandată o abordare plină de înțelegere, susținere și încredere, adresată nevoilor reale ale tinerilor.

Pasul 1 - SENSIBILIZAREA elevilor

Activitatea "Alege să știi și să fii informat!"



- Informarea despre fenomenul consumului de alcool în rândul tinerilor și adolescenților;
- Prezentarea unor studii și date statistice referitoare la consumul de alcool la nivel global și în România.

În cadrul activității se vor folosi informațiile din ghid, precum și alte date statistice pe care profesorii/consilierii școlari le vor comenta împreună cu elevii, evidențiind incidența mare a consumului de alcool în rândul adolescenților români și necesitatea de a trata cu multă seriozitate pericolul real pe care acesta îl reprezintă.

Pasul 2 - ÎNȚELEGEREA vulnerabilităților specifice etapei de vârstă

Activitatea "Nopti albe și zile negre - povești triste de viață"



- Prezentarea unei întâmplări de viață sub forma unui studiu de caz care are ca subiect adolescenți prinși în capcana consumului de alcool, ocazional sau permanent.

Împărțiți în grupuri mici de lucru, sub îndrumarea profesorului/consilierului școlar, elevii vor analiza împreună situațiile relatate, având ca reper informațiile referitoare la factorii de risc și factorii de protecție și câteva întrebări ajutătoare, de genul:

- Care sunt punctele tari și punctele slabe ale personajului din acest caz?
- Care credeți că sunt cauzele acestui comportament?
- Care apreciați că ar putea fi factorii de protecție în cazul lui?
- Cum ar putea fi caracterizată relația adolescentului cu familia? Dar cu colegii și profesorii?
- Ce poate face școala pentru ameliorarea comportamentului său? Dar familia?

Studiul de caz favorizează gândirea rapidă, fără presiune a contextelor de viață și punerea în practică a lucrurilor învățate. Avantajul acestei metode de lucru constă în posibilitatea de a folosi propriile experiențe, rezultând o multitudine de soluții particulare.

Activitatea "Alcoolul între mit și realitate"



- Demitizarea acestui comportament așa cum apare în percepția comună în rândul adolescenților, precum și demascarea falselor "avantaje" pe care tinerii consideră că le au atunci când consumă alcool.

Activitatea se desfășoară sub forma unei dezbateri pe marginea afirmațiilor despre miturile și prejudecățile legate de consumul de alcool. Elevilor li se propune să aleagă o afirmație sau două din listă și să reflecteze asupra ei, urmând ca apoi să-și prezinte argumentele pro sau contra sau propriile reflecții în raport cu acestea.

Dezbaterea este o controversă verbală între mai multe persoane care se poziționează în tabere diferite cu privire la un anumit subiect. Profesorul are rolul de intermediar și veghează la respectarea regulilor stabilite inițial (timpul expunerii punctelor de vedere, modul de argumentare și prezentare). De asemenea, el urmărește ca vorbitorii să nu se abată de la subiect.

Pasul 3 - CONȘTIENTIZAREA pericolului la care se pot expune

Activitatea "Efectele alcoolului"



- Prezentarea și exemplificarea efectelor pe termen lung și scurt ale abuzului de alcool, impactul devastator și, de multe ori, ireversibil pe care îl are asupra organismului, cât și afectarea dezvoltării psihice și mentale pe care o determină.

La această activitate poate fi invitat să participe un medic, astfel încât elevii să poată adresa întrebări și să ceară diferite explicații, pentru o mai bună înțelegere a problematicii legate de consumul de alcool.

Discuția în grup este o abordare liberă a unui subiect în vederea înțelegerii și edificării asupra problemei în cauză. Dirijarea prin întrebări și orientarea sensului discuției de către profesor constituie cheia succesului acestei metode.

Activitatea "Zile albe, zile gri, zile negre"



- Abordarea impactului consumului de alcool asupra relațiilor adolescentului cu ceilalți, mai ales cu familia și, în general, deteriorarea calității vieții de zi cu zi a acestuia.

Ca mod de lucru poate fi folosit jocul de rol. Mai întâi, li se solicită elevilor să construiască în grupuri mici câteva situații de viață care au ca personaje elevi adolescenți atrași în capcana consumului de alcool. Situațiile vor fi descrise sumar, accentul fiind pus pe felul în care pot fi afectate și cum se pot deteriora relațiile interumane în condițiile descrise. Elevii își vor împărți rolurile și vor regiza subiectele imaginate de ei, interpretând la final mici scenete ai căror protagoniști vor fi.

Jocul de rol este o metodă interactivă care presupune simularea unei experiențe reale sau imaginare de viață. Procedeele oferă participanților prilejul de a se antrena în exersarea empatiei. Elevii sunt puși în situația de a explora experiența trăită și de a extrage învățăminte din ea.

Pasul 4 - RESPONSABILIZAREA adolescenților în legătură cu propria lor devenire

Activitatea "Tu știi să spui NU?"



- Învățarea unor deprinderi de asertivitate și interacțiune pentru a face față presiunii grupului;
- Elevii sunt invitați să formuleze cât mai multe modalități de refuz pentru o propunere riscantă venită din partea unui grup sau a unui coleg. Vor fi imaginate diferite scenarii și situații posibile care pot degenera și se pot transforma în pericole cărora adolescenții sunt nevoiți să le facă față.

Activitatea "Alegerile mele și alegerea lor"



- Învățarea și dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor, de gândire critică și de gestionare a situațiilor de stres, reușită și de eșec.

Activitatea "Familia - adăpost de vreme rea"



- Are în centru ideea valoroasă că familia reprezintă pentru adolescent o resursă ce oferă necondiționat sprijin real și eficient atunci când are nevoie de înțelegere, susținere și ajutor;
- Elevii vor fi învățați cum să dezvolte în familiile lor relații bazate pe comunicare și încredere.

Activitatea “Omul din fața oglinzii sau despre viața trăită cu stil” are ca obiective:

- Dezvoltarea unor atitudini pozitive în ceea ce privește un stil de viață sănătos;
- Promovarea unor activități de recreere sănătoase, cum ar fi: sportul, muzica, artele plastice, activitățile de club sau voluntariatul.



În această activitate se va utiliza ca metodă “harta mentală”. Elevii sunt anunțați în prealabil despre modul de lucru și materialele de care au nevoie. Pentru a realiza harta mentală se vor utiliza imagini, cuvinte cheie, linii de legătură, săgeți, culori. Pornind de la tema activității, elevii vor fi orientați să analizeze semnificația unor categorii precum: valori, atitudini, comportamente și îndrumați să realizeze harta mentală care va conține propriile lor asocieri de idei și concepte.

Harta mentală este o metodă de lucru sub formă grafică ce pornește de la un concept sau o temă centrală. Harta pune în valoare cunoștințele și ideile pe care elevul le are despre tema în lucru, capacitățile lui de analiză și sinteză, modul de organizare și valorificare a experiențelor proprii.

Activitatea “Portretul elevului”

- Realizarea de către elevi a unui posibil profil/portret al elevului care nu are probleme cu alcoolul.

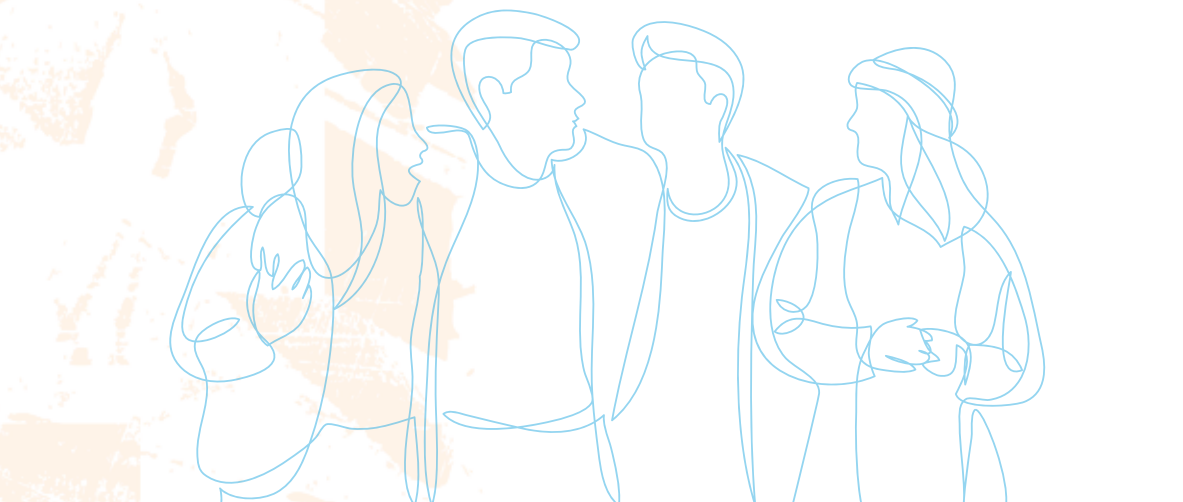


Împărțiți în cinci echipe, elevii vor lucra împreună pentru a imagina și construi un posibil portret al adolescentului care nu dezvoltă comportamente de risc. Fiecare echipă primește o sarcină de lucru și un set de întrebări ajutătoare.

- Prima echipă va discuta despre cum își imaginează că sunt relațiile adolescentului cu familia sa;
- A doua echipă va vorbi despre relațiile acestui adolescent cu școala;
- A treia echipă va discuta despre prietenie și prieteni;
- A patra echipă va trata subiectul timpului liber;
- A cincea echipă va discuta despre felul de a fi al acestui adolescent, despre trăsăturile lui de personalitate.

După ce elevii finalizează lucrul pe echipe, se trece la conturarea portretului în ansamblul său, sub toate aspectele discutate. În încheiere, elevii sunt invitați să compare portretul creat de ei cu cel care corespunde propriilor trăsături de personalitate.

Lucrul în echipă este o metodă care dezvoltă colaborarea și schimbul de opinii între elevi. În echipă se pot naște idei care favorizează găsirea de soluții în rezolvarea unor probleme. Diferențele de opinii, contrazicerile de idei facilitează progresul cunoașterii și dezvoltă capacitatea de a raționa.



POVEȘTI DESPRE O GENERAȚIE CARE VREA SĂ SE MATURIZEZE MULT PREA REPEDE

Echipa Intuixtext a intrat în mai multe școli și a stat de vorbă cu profesorii despre tentațiile cu care se confruntă elevii în perioada adolescenței, despre cum acestea ajung să le influențeze comportamentul și performanța școlară, precum și despre activitățile de informare, educare și relaționare, pe care profesorii ar trebui să le desfășoare.

Prof. G.I., Director adjunct, Școală Gimnazială, București

Am constatat că, în unele cazuri, lipsește educația de acasă. Și chiar mai mult de atât, unii dintre elevi sunt încurajați de familie, mulți dintre ei vor să fie cei mai cei din grupul lor. În marea majoritate a cazurilor, acestea se întâmplă în familiile dezorganizate (părinți despărțiți sau care lucrează în străinătate). Consumul de alcool afectează foarte mult rezultatele școlare. Elevii care consumă alcool deranjează orele, au preocupări personale în timpul orelor, nu respectă elevii și nici profesorii.

Am avut un caz în școală la care răspunsul părinților a fost: „Este doar un suc, un cidru...”. Pentru unii părinți astfel de incidente nu reprezintă ceva grav, nici nu este important.

Sugestii

În planificarea orelor de dirigiență să se vorbească despre pericolul pe care îl reprezintă consumul de alcool pentru adolescenți (falsele senzații pozitive de moment, riscuri, consecințe) și nu doar tangențial, printre celelalte pericole. Sugestii pentru profesorii care nu s-au confruntat până acum cu astfel de cazuri: să vorbească deschis cu elevii pe această tematică și în mod repetat. Nu doar o singură dată! În același timp, consilierul școlar trebuie implicat.

Prof. B.F., Școală Gimnazială, București

Tinerii nu iau în serios gravitatea consumului de alcool. Li se pare cool, considerând că așa își pot demonstra maturitatea. Se cred și ei „mari”. Însă, în realitate, alcoolul le afectează gândirea. Din punctul meu de vedere, anturajul este cel care determină totul. Unii elevi sunt „copii buni”, însă vor să încerce fiind împinși de la spate de gașca de la bloc. Curiozitatea este un alt motiv. Extrem de multă informație valoroasă este doar la un click distanță de ei, însă nu pot gestiona încă tot ceea ce citesc online.

Sugestii

Este foarte greu să îi faci pe elevi să se deschidă în fața ta, ca profesor. Cred că dacă îi încurajăm să vorbească despre cele mai banale lucruri, dar care contează enorm pentru ei, vor găsi curajul să vorbească și despre lucruri mai grave, despre situații cu care se confruntă și nu știu cum să reacționeze.

Prof. A.S., Școală Gimnazială, București

„Dacă nu bei, nu ești prieten cu noi...”

Alcoolul este o problemă. Îmi amintesc de cazul în care mai mulți băieți dintr-o clasă au vrut „să încerce”. De ce beau elevii? Din dorința de a arăta că sunt bravi, din teribilismul specific vârstei. Mai există și cazul în care frecventează de mici, un sport, apoi renunță, iar în lipsa unui program strict, preferă să umple timpul cu alcool. Alcoolul îi influențează foarte mult. Semnalele sunt: lipsă de concentrare la ore, în pauze sunt debusolați, le sclipesc ochii, nu mai sunt motivați – toate aceste semne sunt ușor observabile.

Puțin tact face diferența...

Aleg să discut cu elevii despre alcool cât se poate de des, preventiv. Pun accent pe situațiile la care se expun atunci când aleg alcoolul: le spun despre bolile cauzate, cum le afectează gândirea, dar și despre cât de important este să se ferească de anturajele false, cele în care li se spune „Dacă nu bei, nu ești prieten cu noi...”. Iar dacă există exemple și în familie, atunci ei sunt cu atât mai împinși spre alcool.

Sugestii

Dacă ești un profesor rigid și tot ceea ce vrei să faci este să îți predai materia, atunci elevul te poate percepe ca pe un dușman. Există și câteva Nu-uri în comunicarea profesor-elev: să nu apostrofezi elevul niciodată în fața clasei, ci să discuți cu el, într-un mod prietenos, între patru ochi.



Pentru mai multe informații accesați:

www.consuma-responsabil.ro/suntem-multi/

 /ConsumaResponsabil.SuntemMulti/