



Asociația RENINCO ROMANIA

Reteaua Nationala de Informare si Cooperare pentru integrarea in comunitate a copiilor si tinerilor cu cerinte educative speciale

Buletin Informativ nr. 24, anul 10, săptămâna 13 – 19 iunie 2022

Cuprins:

- ✚ Noutăți de la Ministerul Educației Naționale
- ✚ 13 iunie – Ziua internațională de conștientizare a albinismului
- ✚ Platforma NaradiX.ro lansează conținut nou și materii extracurriculare pentru formarea unei noi generații de elevi, pregătită și adaptată viitorului
- ✚ O școală cu 130 de ani de tradiție își deschide porțile în București
- ✚ 7 zile de teatru pentru copii și adolescenți la UNDERCLOUD
- ✚ Bullying-ul între elevi. Și agresorul are o suferință
- ✚ Un adolescent care are o stimă de sine scăzută va fi vulnerabil în preajma prietenilor care-și folosesc abilitățile sociale pentru a manipula”. Cum să-i fii aproape copilului tău chiar și atunci când crede că nu are nevoie de tine



MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

✚ Noutăți de la Ministerul Educației Naționale

❖ Programul „Masa sănătoasă în școli”

Data publicării: 30 Mai 2022

Începând cu anul școlar 2022-2023, la nivelul sistemului național de învățământ se propune instituirea Programului Național Integrat „Masa Sănătoasă în școli 2022 - 2027” pentru sprijinirea participării la educație a tuturor copiilor.

Programul „Masa sănătoasă în școli” va fi implementat, în parteneriat, de Ministerul Educației și Ministerul Agriculturii, având surse de finanțare asigurate din bugetul național, fonduri externe nerambursabile și rambursabile.

Includerea unităților de învățământ preuniversitar în program se va realiza pe baza unor criterii aprobate de Ministerul Educației, prioritizând școlile cu vulnerabilitate mare și medie din perspectiva abandonului școlar.

Ministerul Educației va monitoriza indicatorii de eficiență și impact pentru Programul Național integrat „Masa Sănătoasă în școli”.

Pentru derularea Programului Național integrat „Masa sănătoasă în școli 2022 - 2027” se constituie un grup de lucru la nivelul guvernului (Ministerul Educației, Ministerul Agriculturii, Ministerul Sănătății, Ministerul Finanțelor și Ministerul Investițiilor și Proiectelor Europene). Se dorește ca masa să fie asigurată folosind produse agroalimentare românești în colaborare cu Ministerul Agriculturii (inclusiv batoane nutritive BIO).

Finanțarea programului pentru 5 ani: 1 miliard euro (...)

În același context, începând cu septembrie 2023, Ministerul Educației va introduce în planul de învățământ al disciplinei „Educație pentru viață” și modulul Educație pentru alimentație sănătoasă.

sursa: https://edu.ro/comunicat_presa_24_2022_declaratie_masa_calda



🇷🇴 13 iunie – Ziua internațională de conștientizare a albinismului

RENINCO - Buletin Informativ nr.24, anul 10, saptamana 13 – 19 iunie 2022

Albinismul este o boala congenitala (ereditara) hipo-pigmentara (nivel scazut de pigmenti), care se manifesta prin absenta partiala a pigmentului natural numit melanina, (hipomelanism) sau absenta totala a acestuia (amelanism).

Boala reprezinta o forma de dezordine genetica si se datoreaza mostenirii genelor recesive. Aceasta afecteaza toate vertebrele, inclusiv oamenii.

Cantitatea de melanina produsa de corp determina culoarea parului, ochilor si pielii, iar absenta pigmentului produce decolorarea acestora. Persoanele afectate de albinism sunt adesea sensibile la lumina solara... De asemenea, melanina influenteaza dezvoltarea nervilor optici, astfel albinismul este insotit de tulburari oculare. Deficienta de vedere este caracteristica bolii.

sursa: <http://www.i-medic.ro/boli/albinismul>

Platforma NaradiX.ro lansează conținut nou și materii extracurriculare pentru formarea unei noi generații de elevi, pregătită și adaptată viitorului

În această vară, **Platforma NaradiX.ro** lansează conținut nou și materii extracurriculare pentru formarea unei noi generații de elevi, pregătită și adaptată viitorului

- Peste 20.000 de elevi au recuperat materia școlară în ultimul an pe NaradiX.ro cu ajutorul a 2.039 de profesori înscriși în platforma concepută de Narada și susținută de partenerul strategic Global Vision pentru a preveni abandonul școlar;
- În aproape un an de la lansarea platformei, elevii au finalizat un număr de aproximativ 170.000 de lecții care au contribuit la dobândirea abilităților de învățare autonomă și au sporit creșterea competitivității și a încrederii în sine;
- NaradiX.ro a fost accesată de copii români din 135 de țări, iar un număr de 695.000 de elevi, părinți și profesori au vizitat platforma.

Noi discipline extracurriculare materiei de la școală, cursuri aplicate care pun accent pe abilități, pasiune și învățare activă și care fac școala și procesul de învățare atractive pentru elevii din toată țara. Acesta este obiectivul și noutatea platformei NaradiX.ro, care își propune nu doar să susțină și să continue procesul de educație remedială absolut necesar post pandemie, ci să ajute generația tânără să fie pregătită pentru provocările viitorului, în mod practic.

Dintr-un studiu recent McKinsey & Company reiese faptul că în doi ani de pandemie copiii din România au înregistrat întârzieri de învățare de 4-6 luni. În plus, 42% dintre elevii din România sunt analfabeți funcțional, respectiv nu pot interpreta o informație și nu pot avea propriile idei. Potrivit datelor Ministerului Educației și Cercetării doar în anul 2020 nu mai puțin de 259.000 de copii nu au avut acces la cursurile online din cauza lipsei tehnologiei necesare, a conectivității sau chiar a curentului electric. În tot acest timp organizația Narada a livrat 1160 de laptop-uri și tablete elevilor din țară și a rezolvat 141 de alerte școlare de infrastructură și tehnologie.



O soluție pentru a reduce și chiar elimina aceste lacune, inclusiv pentru a preveni abandonul școlar, o oferă platforma NaradiX.ro, lansată în urmă cu aproximativ un an de organizația [Narada](#). Concepută inițial cu scop de educație remedială post pandemie, NaradiX.ro, o comunitate activă de profesori și elevi din întreaga țară, lansează în această vară conținut nou. Pe lângă materiile existente deja din curriculum obligatoriu pentru clasele 0-8 (română, matematică, istorie și geografie), NaradiX oferă elevilor noi materii și discipline, precum conținut STEM (biologie, fizică și chimie), cursuri de limba engleză, dar și materii extracurriculare de educație civică, educația mediului, dezvoltare personală, inclusiv cursuri pentru profesori, de integrare a elevilor refugiați și cursuri de imersiune în limba ucraineană, cu variantele ucraineană – engleză și ucraineană – română. Acest curriculum complementar este dezvoltat împreună cu alte organizații și specialiști în domeniu. În plus, în perioadele 8 iunie – 8 iulie și 1 august – 1 septembrie elevii care se înscriu pe NaradiX.ro și parcurg cursurile cu succes acumulează un număr de puncte pe baza cărora pot câștiga o tabletă pentru a continua procesul de învățare. De asemenea, fiecare elev care învață pe NaradiX.ro poate ajuta alt elev dintr-o comunitate defavorizată. Pentru fiecare elev din platformă, Narada investește 1 euro într-o astfel de comunitate, pentru derularea activităților de educație remedială offline.

Pe lângă rolul de educație continuă, scop cu care platforma poate fi accesată în mod gratuit de elevi, dar și de cadrele didactice care o pot folosi ca sprijin de lucru în vacanță, NaradiX reprezintă un instrument perfect pentru a pune în legătură și elevii între ei, dar și elevii cu profesorii din toată țara, pentru orice întrebare, exercițiu sau îndrumare, pe chatul NaradiX.

În acest moment, NaradiX.ro numără peste 20.000 de elevi și 2.039 de profesori înscriși, 6.099 de cursuri, 161 de teste și aproape 400 de premii câștigate de elevii cei mai silitori, printre care se numără și rechizite oferite de BIC România și livrate de partenerul logistic DPD România. În aproape un an de la lansarea platformei, elevii au finalizat un număr de aproximativ 170.000 de lecții care au contribuit la dobândirea abilităților de învățare autonomă și au sporit creșterea

competitivității și a încrederii în sine. NaradiX.ro a fost accesată de copii români din 135 de țări, iar un număr de 695.000 de elevi, părinți și profesori au vizitat platforma.

„Cu NaradiX.ro ne dorim să pregătim pentru provocările viitorului o nouă generație de tineri care au atât abilități practice, cât și cunoștințe de inteligență emoțională, dezvoltare personală etc., necesare pentru formarea armonioasă și completă. Platforma NaradiX.ro este locul unde elevii nu doar învață, ci și descoperă ceva complet nou: că școala poate fi instructivă și foarte distractivă dacă este adaptată vremurilor pe care le trăim”, spune Andra Munteanu, Președinte
sursa: Romania pozitiva, 8 iunie 2022

O școală cu 130 de ani de tradiție își deschide porțile în București

Instituția Internațională SEK, fondată în Madrid acum 130 de ani, va deschide în toamna acestui an prima școală din România. SEK Bucharest International School oferă educație trilingvă, combinând curricula națională cu cea spaniolă și americană și oferă elevilor diplome recunoscute la nivel european. Toate cele 26 de centre ale Instituției Internaționale SEK sunt recunoscute oficial în cele 15 țări în care își desfășoară activitatea, oferind o infrastructură educațională modernă și echipe didactice de primă clasă.

Înființată în 1892, școala internațională SEK este locul în care inovația pedagogică se întănește cu respectul pentru tradiție, pentru a oferi programe educaționale dinamice, care încep de la educația timpurie a copiilor și pot continua până la programele de doctorat din cadrul universităților SEK. Elevii școlilor SEK sunt susținuți în fiecare aspect al învățării prin filozofia pedagogică care stă în spatele programelor educaționale, permițându-le să atingă standarde academice înalte, dar să dezvolte și valori profunde pentru viitor: toleranță, echilibru, spirit civic, conștiință de sine și dorință de dezvoltare, respect pentru societate și mediul înconjurător.

„În calitate de educatori, misiunea noastră principală este să aducem inspirație, cunoștințe și inovație pentru fiecare dintre elevii noștri, pentru a-i forma să-și atingă potențialul în activitatea academică. Prin programe dinamice, ne străduim să dezvoltăm indivizi cu puternice calități colaborative, comunicative, morale și creative, cu pasiune pentru învățare pe tot parcursul vieții. Ne vom deschide porțile în România cu programe de grădiniță și școală primară, iar pe măsură ce elevii noștri vor crește, ne vom extinde oferta academică la învățământul gimnazial și liceal” – Alina Pele, director SEK Bucharest International School.

SEK Bucharest International School este situată în incinta Sema Parc, într-una dintre cele mai impozante clădiri existente în campus, complet modernizată și adaptată nevoile moderne de educație. Cu acces direct din Splaiul Independenței, clădirea se află la câteva minute de Opera Națională și Palatul Parlamentului și este conectată cu mijloace de transport în comun, dar beneficiază și de un spațiu generos de parcare, pentru ca părinții să poată aduce și prelua copiii în siguranță. De asemenea, curtea amplă a școlii dispune de spații de joacă și activități în aer liber. Clădirea este previzută deja cu posibilitate de extinderea ulterioară, de la programa de grădiniță și școală primară, către învățământul gimnazial și liceal, astfel încât odată cu dezvoltarea instituției, nu vor fi necesare relocări.

Informații suplimentare: sekbucuresti.ro

7 zile de teatru pentru copii și adolescenți la UNDERCLOUD

*Festivalul de Teatru Independent UNDERCLOUD organizat de Primăria Capitalei prin ARCUB, și Cartierul Creativ, se mută pe Calea Griviței, într-un demers unic în istoria festivalului. După ce ne-a obișnuit timp de 14 ani într-un spațiu singular (Terasa Motoare – Lăptăria Enache, Hanul Gabroveni sau M.Ț.R.) UNDERCLOUD se extinde și urmează să se desfășoare în 7 spații partenere: Teatrul Dramaturgilor Români, UNARTE, Muzeul Literaturii, Biserica Sfinții Voievozi, J'ai Bistro, Black Habit și Grivița 53. **Festivalul va avea loc între 13 și 19 iunie.***

Începând cu acest an, MiniCloud, ediția pentru copii și adolescenți a Festivalului de Teatru Independent UNDERCLOUD, aflat la cea de a XV a ediție, capătă amploare și își deschide porțile zilnic pentru zeci de copii, în perioada 13 – 19 iunie 2022, în București, pe Calea Griviței.

Copiii cu vârste între 5 și 14 ani vor avea ocazia să exploreze îndeaproape lumea teatrului participând la cursuri de actorie, dans sau scenografie, pentru ca la final să pună în scenă un spectacol de sine stătător – o lecție cap-coadă despre asumare, curaj și adevăr pe un text scris și regizat de Chris Simion – Mercurian: „Cea mai frumoasă floare din lume”

Pe lângă atelierelor dedicate teatrului, organizatorii au pregătit atelier de desen, confecționarea de păpuși din materiale reciclate sau din țesături, totul într-o atmosferă de festival care își propune să le dezvăluie copiilor construcția și partea magică a spectacolului.

”Secțiunea MiniCloud este o bucurie, este un spațiu de dezvoltare personală prin artele spectacolului. MiniCloud crește o generație de spectatori și poate deschide sufletul unor viitori artiști. Cu atât mai mult cu cât pe Calea Griviței, la numărul 53, în 2 ani se va naște primul teatru construit de la zero de noi, de comunitate.” Chris Simion – Mercurian, inițiator festival.

Fiind o perioadă dificilă la nivel internațional, decizia organizatorilor a fost ca, în acest an, un sfert din locurile disponibile în atelierelor MiniCloud să fie oferite copiilor ucrainieni, ca parte a unui program de integrare și de sprijinire a refugiaților, realizat în parteneriat cu UNITER. Copiii vor fi însoțiți de translator și vor participa activ la cele 7 evenimente din cadrul festivalului. Totodată sperăm ca aceste atelier mixte să creeze prietenii și încredere, să ofere bucurie și să încurajeze libertatea de exprimare a generozității și bunătații copiilor.

Fiecare atelier are intrare liberă și număr limitat de 20 de locuri.

Înscrierea se poate face pe adresa de e-mail minicloudfest@gmail.com, iar rezervarea locului este confirmată doar după primirea răspunsului de la organizatori.

Programul complet al festivalului MiniCloud și UNDERCLOUD poate fi accesat pe www.undercloud.ro

✚ Bullying-ul între elevi. Și agresorul are o suferință



Foto: Getty Images

Bullying-ul este un termen care stă aproape pe buzele tuturor. Am auzit, am citit, am văzut, am dezbătut. Un termen care deși este obosit și aproape epuizat, cauzează încă probleme majore în ambele tabere.

Este de vină mereu agresorul?

Știm că avem agresor și agresat. Părinții sunt bulversați, profesorii nu știu ce abordare să adopte, consilierea nu este atât de bine propagată în rândul copiilor și suntem puși cu toții în fața unui mare semn de întrebare: ce facem?

Pot începe prin a spune ce nu facem. Nu luăm în calcul și persoana care agresează. Un elev împlinit, echilibrat nu este capabil de astfel de gesturi. Rădăcina problemei este mult mai adâncă și chiar dacă nu ne interesează, pentru că suntem victime, am putea fi cât de cât echilibrați.

De ce fac copiii bullying?

Copiii care agresează, fizic sau verbal, fie au văzut asta în familie, fie sunt nefericiți cu viața de familie. Părinții nu petrec suficient timp cu ei, nu au limite, dar li se aplică pedepse, iar comunicarea autentică lipsește cu desăvârșire.

Suferința agresorului este la fel de importantă ca cea a persoanei agresate. Ne punem mâinile în șold și judecăm ceva ce nu știm. Firește că a fi victima unui astfel de abuz este revoltător și nu putem tolera un comportament care ne pune copiii în pericol.

Părinții elevilor care agresează alți elevi ar trebui să-și schimbe optica. În loc să-l certe, să-l pedepsească, să-l pună la colț, poate ar fi mai bine să poarte o discuție sinceră și autentică despre ce lipsuri are. Astfel vor afla cu uimire că problemele sunt în familie, nu doar la copil. Nemulțumirile

și nefericirea lor în cămin se reflectă în comportamentul elevului care ajunge într-un mediu în care nu este pe deplin controlat. Se dezlănțuie. Este normal? Da!

Ce face școala?

Școala din România nu este pregătită mereu pentru astfel de situații. Generațiile de profesori nu s-au confruntat în trecut cu acest exces de informație la care sunt supuși copiii. Terminologia este deseori greoaie, așa că cei mai mulți despart elevii care se batși se jignesc, sună părinții, îi ceartă, iar problema e ca și rezolvată, nu?

„Nu sunt un copil rău, dar sunt tristă iar mama mereu nervoasă” - mi-a mărturisit o elevă

Aproape toți elevii cu care am lucrat și care au devenit, la un moment dat, agresori, mi-au spus că sunt nefericiți. Mi-au mai spus că au tot ce își doresc, jocuri, device-uri, mâncare, dar le lipsește timpul petrecut cu familia. Părinții muncesc din greu, vor să nu le lipsească nimic și este de înțeles. Doar că le lipsește acest element cheie pentru stabilitatea emoțională a copilului.

Poziția de victimă este una agreabilă pentru cei mai mulți dintre noi, dar riscăm să pierdem esența și să nu rezolvăm problema. Echilibrul și comunicarea sunt soluția celor mai multe dintre probleme.

sursa: republica.ro, 8 iunie 2022, autor Eduard Andrei Vasile

✚ „Un adolescent care are o stimă de sine scăzută va fi vulnerabil în preajma prietenilor care-și folosesc abilitățile sociale pentru a manipula”. Cum să-i fii aproape copilului tău chiar și atunci când crede că nu are nevoie de tine

În perioada adolescenței, tinerii încearcă să-și caute propriul drum în viață și propria identitate într-un mod care presupune adesea distanțarea față de părinți. Manifestarea nevoii de independență face ca în relațiile de familie să apară adesea momente de tensiune din cauza refuzului adulților de a accepta „eliberarea” propriilor copii și din cauza dorinței lor de a le controla continuu intimitatea, explică psihoterapeutul Coralia Constantin, de la clinica Oana Nicolau, într-un interviu pentru secțiunea de prevenție a habits by Republica.

„Pentru evitarea acestor situații, se recomandă părinților adolescenților suportarea temporară a acestei „crize de autoritate” ca rezultat al înțelegerii faptului că nevoia crescută de independență, precum și tendința de opoziție a adolescenților nu înseamnă ostilitate propriu zisă față de propriii părinți, ci reprezintă mai degrabă o caracteristică specifică vârstei”, subliniază psihoterapeutul. Pasul înapoi făcut pentru a-i lăsa loc copilului să crească nu reprezintă nicidecum o abdicare din rolul de părinte, ci o rafinare a lui. În locul brațelor care să protejeze de pericole, e nevoie de conectare și dialog care să-l susțină pe adultul în formare într-un proces dificil, în care riscurile nu sunt deloc neglijabile.

Câteva idei din interviu:

- Este important să-i transmiți copilului că poate să te întrebe pe tine, pentru că îi ești părinte și îi ești aproape necondiționat. Este important să nu te panichezi sau te înfurii dacă îți povestește ce știe despre droguri sau că a auzit că sunt colegi sau prieteni consumatori în anturajul lărgit.

- Un adolescent care are o stimă de sine scăzută va fi vulnerabil în preajma altor prieteni încrezători în ei înșiși, cu abilități sociale folosite pentru a convinge și a manipula. Un astfel de adolescent va ceda mai ușor în fața presiunii exercitate de un grup în care consumul de substanțe este nu doar tolerat, ci și încurajat.
- Frica obișnuită de pericol e temporar suprimată în adolescență, o schimbare despre care oamenii de știință cred că își are rădăcinile într-o nevoie evoluționistă de a explora noi obiceiuri la această vârstă.
- Dacă la copiii mici funcționează monitorizarea proactiv-restrictivă, prin care părinții pot restricționa anumite tipuri de conținuturi mass-media, dar și timpul pe care copiii îl petrec folosind o anumită formă de mass-media, în cazul adolescenților aceasta dă naștere reactanței psihologice, adică a împotrivirii din partea lor. Pentru adolescenți, sunt mult mai eficiente dialogul și exemplul personal.
- Adolescenții resimt cel mai puternic frica de a fi excluși. Ei trebuie să-și găsească locul și să se simtă acceptați de mediul înconjurător. Prezența lor permanentă pe rețelele sociale poate fi motivată de frica de excludere. Ei caută autoafirmarea și interacționează constant cu alți oameni.
- De cele mai multe ori, ca adulți și mai ales ca părinți, ne este greu să concepem și să acceptăm că un copil poate cunoaște o adevărată suferință depresivă. Depresia din copilărie este diferită de tristețea normală și de emoțiile cotidiene care apar pe măsură ce un copil crește.

Aproape toți părinții se tem de perioada adolescenței. Care este motivul? Ce se întâmplă cu un copil în momentul în care devine adolescent?

Când vine vorba despre adolescență, aproape toate familiile în care există măcar un adolescent resimt puternic existența unei perioade dificile și de reconfigurare a rolurilor și a modului de comunicare.

Unul dintre motivele pentru care adolescența este resimțită atât de către părinți, cât și de către adolescent ca fiind o perioadă dificilă este faptul că acum are loc cel mai intens proces de creștere și maturizare din viața noastră, ce implică o multitudine de rapide schimbări fizice și emoționale, dar și schimbări structurale și funcționale cerebrale, ce pot stârni entuziasm, dar și confuzie, chiar stânjeneală în rândul ambelor tabere. Astfel, adolescența nu este o perioadă de tranziție de la imaturitate la maturitate, ci este o perioadă de „cultivare a maturității“.

Vorbim despre vârsta căutărilor, a formării propriei identități. Adolescentul trece printr-o serie de transformări biologice și psihologice, care îl fac să fie mult mai conștient de propria persoană, dar și de poziționarea lui față de ceilalți. De aceea, rolul familiei, al școlii și al prietenilor este extrem de important în dezvoltarea adolescentului.

În perioada adolescenței, tinerii încearcă să-și caute propriul drum în viață, propria identitate, să-și delimiteze spațiul privat – într-un mod care, foarte frecvent, presupune distanțarea față de părinți. Asta înseamnă o reconfigurare a relației și, implicit, un dezechilibru resimțit în cadrul familiei de toți membrii (dezechilibru care adesea duce la neînțelegeri și frustrări).

Cheia unei relații sănătoase între părinți și adolescent este capacitatea ambelor părți de a rămâne deschise față de modul în care experiențele imprevizibile, îl modelează pe fiecare și de a-și păstra respectul pentru evoluția individuală, astfel încât conectarea să rămână posibilă.

În perioada adolescenței este bine cunoscut faptul că apar multe modificări comportamentale, emoționale și de atitudine, dar tot atunci se dezvoltă dependențele. Care sunt semnele îngrijorătoare? Cum putem diferenția o dependență de schimbările firești din adolescență?

Adolescența, perioadă de mari transformări datorate dezvoltării fizice și psihice, este etapa care începe în timpul pubertății și durează până la vârsta legală de adult (majoratul). Copiii au ritmuri diferite de maturizare, atât biologică cât și emoțională, de aceea manifestările și comportamentele lor variază.

O serie considerabilă de schimbări și transformări care apar în adolescență sunt normale. Dar, dacă apar schimbări prea drastice sau de lungă durată în personalitatea sau comportamentul adolescentului, acestea pot semnala probleme reale, acel gen de situații în care e nevoie de implicarea și controlul mult mai mare din partea părinților sau chiar poate fi nevoie de ajutorul unui profesionist. Iată câteva semnale de avertizare:

- Creștere sau pierdere extremă în greutate
- Probleme asociate somnului
- Schimbări bruște și drastice în personalitate
- Schimbare radicală a grupului de prieteni
- Absențe multe la școală, scăderea drastică a notelor
- Încep să vorbească sau să se gândească la sinucidere
- Semne de consum de tutun, alcool sau droguri
- Diferite încălcări ale legii

Apetitul tinerilor pentru risc și nevoia de „senzații tari“ își atinge punctul culminant, în jurul vârstei de 15-16 ani, conform unui studiu din 2015, cu mai bine de 200 de participanți, condus la Universitatea Leiden din Olanda. Acest lucru se întâmplă deoarece creierul, aflat încă în continuă dezvoltare, traversează o etapă în care receptorii pentru recompense se maturizează, amplificând răspunsul adolescenților la dopamină, un neurotransmițător asociat emoțiilor de plăcere și de satisfacție. Acesta este motivul pentru care nevoia de „senzații tari” este la apogeu în această perioadă. Frica obișnuită de pericol e temporar suprimată în adolescență, o schimbare despre care oamenii de știință cred că își are rădăcinile într-o nevoie evoluționistă de a explora noi obiceiuri la această vârstă. Sunt de asemenea, studii care arată că adolescenții nu reușesc să-și schimbe estimarea asupra situațiilor de risc, chiar și după ce au fost avertizați că riscurile sunt mai mari decât se așteaptă ei.

Luând în considerare faptul că perioada adolescenței reprezintă și perioada “libertății”, în care adolescentul caută să facă tot ceea ce nu are voie, să spunem așa. Cum ar trebui să decurgă conversația dintre părinte-adolescent referitor la prevenirea dependențelor de droguri, alcool sau țigări. Cum îl putem face să înțeleagă de ce nu este bine, fără a-i interzice?

Este important să-i transmiți copilului că poate să te întrebe pe tine, pentru că îi ești părinte și îi ești aproape necondiționat. Este important să nu te panichezi sau te înfurii dacă îți povestește ce știe despre droguri sau că a auzit că sunt colegi sau prieteni consumatori în anturajul lărgit. Este firesc să simți teamă, îngrijorare sau furie dacă descoperi că nu știi tot ce se întâmplă cu copilul tău și nu ai putut să îl protejezi în situațiile la care poate a fost expus.

Care este tipologia de adolescent mai predispusă la dezvoltarea dependențelor de droguri/alcool/țigări sau chiar automutilare?

Acela cu o stimă de sine scăzută. Un copil care are o stimă de sine scăzută va fi vulnerabil în preajma altor prieteni încrezători în ei înșiși, cu abilități sociale folosite pentru a convinge și a manipula. Un astfel de adolescent va ceda mai ușor în fața presiunii exercitate de un grup în care consumul de substanțe este nu doar tolerat, ci și încurajat. Adolescenții diagnosticați cu deficit de atenție asociat cu hiperactivitate, tulburări de comportament, depresie, sindrom de stres post-traumatic sau tulburare de anxietate sunt mai predispuși la consumul de substanțe.

Semnele care ar putea genera părinților motive de îngrijorare și un potențial consum de substanțe al copilului pot cuprinde: schimbări recente în comportament sau personalitate (dacă a devenit mai retras, se enervează ușor, este neliniștit, apatic), schimbări ale obiceiurilor alimentare (lipsa poftei de mâncare, scădere în greutate, poftă mai mare de alimente dulci), neglijarea igienei personale și a aspectului fizic, scăderea sau pierderea interesului pentru activități de care obișnuia să se bucure, schimbarea cercului de prieteni, cere mai mulți bani, are absențe școlare, petrece cel mai mult timp în afara casei, pare că nu îi mai pasă de prietenii de dinainte, de valorile sale, de reputație.

Ca părinte, ce măsuri, ce atitudine ar trebui să abordăm pentru a încerca să prevenim dependențele ce le poate dobândi copilul nostru? De la ce vârstă ar trebui să discutăm cu el despre acestea și impactul pe care îl pot avea asupra noastră ca indivizi?

Părinții ar trebui să vorbească cu cei mici în perioada preadolescenței, când ei au între 9 și 12 ani. Gândurile că ar putea fi prea mici și nepregătiți emoțional pentru un astfel de subiect sunt ale noastre, ale adulților și ale părinților, și nu exprimă realitatea copiilor. Pentru adulți încă poate fi un subiect tabu, un comportament incriminat, asociat cu delincvența, despre care nu vorbim de teamă cumva să nu obținem efectul invers. Realitatea adolescenților, cea trăită de ei zi de zi în grupul de colegi, prieteni, școală, prin accesul mai mare la informație și tehnologie, este alta.

Care sunt consecințele pe care le poate avea dependența de tehnologia digitală asupra adolescentului? Este FOMO (Fear of missing out) un adevărat pericol?

Fiecare dintre noi a fost la un moment dat adolescent. Ne amintim cât de importanți erau pentru noi prietenii și câtă energie, emoție și timp investeam în dezvoltarea relațiilor noastre sociale. Ne doream să aparținem unui grup cu ale cărui valori rezonam și să învățăm tot mai multe despre noi și despre cine suntem. Odată cu trecerea timpului, adolescenții au început să folosească tehnologia, pentru a face acest lucru. Astfel, telefoanele mobile au devenit o parte esențială a vieții de zi cu zi și un instrument important folosit în interacțiunea socială. Astăzi, majoritatea adolescenților folosesc telefoanele mobile pentru a scrie mesaje sau a comunica cu prietenii.

Utilizarea excesivă a dispozitivelor electronice multimedia generează efecte negative considerabile asupra comportamentului copiilor, sănătății și performanțelor lor școlare. Aceia care privesc multă violență simulată – un element comun în multe jocuri video – pot să devină imuni la ea, mai înclinați să acționeze ei înșiși cu violență și mai puțin dispuși să se comporte în maniere empatică, a declarat Dimitri A. Christakis de la Children's Research Institute din Seattle.

Prin urmare, adolescenții resimt cel mai puternic frica de a fi excluși. Ei trebuie să-și găsească locul și să se simtă acceptați de mediul înconjurător. Prezența lor permanentă pe rețelele sociale poate fi motivată de frica de excludere. Ei caută autoafirmarea și interacționează constant cu alți oameni.

Nu înseamnă că de fiecare dată când cei mici își folosesc telefonul și simt nevoia să se uite la ecran de mai multe ori pe oră sau să vadă ce mai e nou, aceștia se confruntă cu FOMO. Dacă adolescenții sunt îndrăgostiți, vor interacționa mult mai mult cu telefoanele lor, iar aici nu avem de-a face cu vreun sindrom. Cu toate acestea, dacă tinerii au îndoieli, se simt defavorizați sau fac prostii pentru a

atrage atenția, ar trebui să discutați cu ei. Problema este, astfel, pe jumătate prevenită. Primul pas este să-i ajutați să conștientizeze existența acestei afecțiuni. Explicați-le că, deși riscul de FOMO este asociat cu rețelele sociale, a existat și înainte (astfel nu lăsăm senzația că respingem rețelele sociale) - mai degrabă vorbiți despre el ca despre un fenomen social în loc să interziceți rețelele sociale.

Dacă la copiii mici funcționează monitorizarea proactiv-restrictivă, prin care părinții pot restricționa anumite tipuri de conținuturi mass-media, dar și timpul pe care copiii îl petrec folosind o anumită formă de mass-media, în cazul adolescenților aceasta dă naștere reacției psihologice, adică a împotrivirii din partea lor. Pentru adolescenți, sunt mult mai eficiente dialogul și exemplul personal. Părinții ar trebui să discute cu adolescenții și să-i ajute să înțeleagă ce înseamnă siguranța cibernetică și care sunt modalitățile prin care se pot proteja atunci când navighează pe internet. Este bine ca părinții să stabilească cu adolescenții un set de reguli explicite și, mai ales, să discute „de ce” acestea sunt importante. Astfel de conversații purtate în momente oportune, bazate pe fapte, fără interpretări, i-ar putea ajuta pe adolescenți să poată să ia decizii informate.

Adolescenții din ziua de astăzi sunt mult mai expuși depresiei și anxietății?

Un studiu UNICEF realizat în anul 2020 despre impactul pandemiei, având ca grup țintă adolescenți și tineri din America Latină și zona Caraibilor, a scos la iveală faptul că 46% dintre respondenți se simt mai puțin motivați să facă activități care altădată le aduceau plăcere, iar 36% dintre ei se simt mai puțin motivați să facă activități zilnice obișnuite.

Adolescenții au nevoie de sprijin în condiții firești de viață – în contextul actual, cu atât mai mult. Din partea părinților au nevoie să primească un echilibru între comunicare continuă și spațiu personal, au nevoie de un program regulat și sănătos de somn, odihnă și exerciții fizice.

Care sunt, dincolo de pandemie, motivele acestei depresii/anxietăți generalizate? Cum crezi că ar trebui abordată de către părinți această situație?

Anxietatea este răspunsul natural al corpului la stres, fiind un sentiment de frică sau de teama în legătura cu evenimente viitoare din viață.

Depresia este o tulburare a dispoziției care provoacă un sentiment persistent de tristețe și pierderea interesului față de activitățile care îi bucurau cândva.

În cazul adolescentului, depresia este cu atât mai gravă, cu cât tânărul este din fire mai izolat, rebel sau necomunicativ. Această boală poate afecta pe oricine, însă persoanele cu o sensibilitate crescută și cu un fond emoțional instabil riscă să devină victime sigure.

Încrederea este fundamentul oricărei relații. Ajuta-ți copilul să-și construiască încrederea în sine, încurajându-l să participe la activitățile pe care el le alege (nu cele pe care ai vrea tu să le facă).

Laudă-l de fiecare dată când este cazul.

Este important ca adolescentul să știe că poate apela la ajutor chiar și în absența părintelui. Nu numai ca nu este un semn de slăbiciune, însă a vorbi și a cere ajutorul unui alt adult de încredere înseamnă curaj.

Este la fel de important ca părintele să fie conștient de propriile sale nevoi și limitări, să fie deschis să caute și să accepte ajutor.

În rândul adolescenților din ziua de astăzi a crescut simțitor individualismul. Acesta are atât o componentă pozitivă: de educație, urbanizare, tehnologizare, cât și o componentă negativă:

sentiment de superioritate, izolare. Care ar fi factorul declanșator al acestei creșteri a individualismului?

Caracteristic adolescenței este și nevoia crescută de intimitate și de apărare a acestei intimități, aspect care reflectă tot trebuința adolescentului de diferențiere individuală și de dobândire a independenței proprii. Manifestarea acestei nevoi face ca, în relațiile dintre părinți și adolescenți să apară adesea momente de tensiune din cauza refuzului părinților de a accepta „eliberarea” propriilor copii și dorinței lor de a le controla continuu intimitatea. Această nevoie inconștientă, specifică adultului părinte, de a-și impune și menține tutela și autoritatea asupra copilului, devenit acum tânăr, poartă numele de adultocentrism. Conceptul semnifică tendința de centrare a adultului pe propriile trebuințe, dorințe și aspirații, în detrimentul nevoilor propriului copil și nu se confundă cu conceptul de paternalism, înțeles ca manieră de a conduce cu o bunăvoință autoritară și condescendentă (Le Petit Larousse, 2010). Dificultatea de a înțelege nevoia de independență a propriilor copii, deveniți adolescenți, îi poate face pe părinții acestora să trăiască frecvent stări de panică și frustrare și să resimtă situația ca pe o „criză de autoritate”, mod de înțelegere eronat care poate conduce, în final, o întârziere a evoluției firești spre maturitate a tânărului. Pentru evitarea acestor situații, se recomandă părinților adolescenților suportarea temporară a acestei „crize de autoritate” ca rezultat al înțelegerii faptului că nevoia crescută de independență, precum și tendința de opoziție a adolescenților nu înseamnă ostilitate propriu zisă față de propriii părinți, ci reprezintă mai degrabă o caracteristică specifică vârstei. Unii psihologi consideră că sursa acestui „moment de negație” adolescentină constă în aspirația legitimă a tinerilor de a ieși din tiparele cunoscute și obișnuite și de a revaloriza repertoriul comportamentelor devenite „conformiste”. Pornind de aici, strategia psihopedagogică cea mai indicată pentru un părinte nu este aceea de a-i ordona, trasa sau indica adolescentului „drumul cel bun”, ci aceea de a-l ajuta, îndruma și asista pe acesta la descoperirea celui mai potrivit „drum de viață” pentru el, drum pe care adolescentul trebuie singur să îl urmeze și să și-l construiască. În ansamblul vieții umane, etapa adolescenței are o dublă funcție: de adaptare - integrare psihosocială și de depășire. La această vârstă, trebuința de autodezvoltare și afirmare de sine împinge adolescentul spre autodepășire, deasupra lui însuși și a ceea ce era în copilărie, iar într-o oarecare măsură, chiar dincolo de ceea ce va deveni la vârsta adultă.

Odată cu individualismul s-a remarcat în rândul tinerilor o rețineră în a cere ajutorul atunci când se confruntă cu o problemă personală, depresie sau anxietăți. Cum poate un părinte să treacă aceste bariere autoimpuse de către tineri?

De cele mai multe ori, ca adulți, și mai ales ca părinți, ne este greu să concepem și să acceptăm că un copil poate cunoaște o adevărată suferință depresivă. Depresia din copilărie diferă de tristețea normală și emoțiile cotidiene care apar pe măsura ce un copil se afla în dezvoltare și crește. Atunci când un copil pare trist, nu înseamnă neapărat că se afla într-o depresie semnificativă. Cu toate acestea, când tristețea devine destul de deranjantă încât să interfereze cu activitățile sociale normale, interesele, școala, viața în familie, acest lucru poate fi un indicator al depresiei.

Tristețea și durerea morală, deși rareori exprimate direct de copil, constituie efectele centrale; alte simptome secundare, cum ar fi inhibiția cognitivă și agitația, motivează de cele mai multe ori cererea de ajutor a părinților în legătură cu starea copilului. Simptomele primare ale depresiei au legătură de obicei cu tristețea, sentimente de deznădejde și oscilații/schimbări bruște de stare. Întrucât la copii simptomele depresiei pot varia semnificativ, ele pot trece neobservate sau pot fi greșit interpretate; oscilațiile emoționale și psihologice care vin cu creșterea și pubertatea

maschează uneori ceea ce este de fapt depresie. Copiii se pot plânge că se simt rău, pot refuza să se ducă la școală, pot deveni brusc foarte dependenți de un părinte sau un adult care îi are în grijă sau își pot face griji în exces în legătură cu pericolul de moarte în care se afla părinții. Copiii mai mari sau adolescenții pot fi triști, se pot izola, pot genera probleme la școală, fiind fie foarte negativi, fie neparticipativi și simțindu-se adesea neînțeleși.

În Europa de Vest, există încă de dinainte de pandemie o discuție deschisă în rândul psihologilor care vorbesc despre o epidemie de automutilare în rândul tinerilor. Este aceasta o realitate și pentru România?

Conform unui studiu calitativ, realizat în 8 locuri din România de către Organizația “Salvați Copiii”, 20% dintre copii suferă de o afecțiune psihică, 3,5% au fost diagnosticați cu depresie clinică și 13% cu tulburări de anxietate (anxietate generalizată, anxietate socială, „fobii, anxietate de separare, atacuri de panică). La nivelul României, există astfel 880.709 copii cu probleme și tulburări de sănătate mintală, dintre care 154.124 copii cu depresie și 572.461 copii cu tulburări de anxietate.

Un studiu al Universității Harvard, condus de profesor Catherine Insel, sugerează că creierul adolescenților nu poate să distingă între ceea ce este important și ceea ce nu este important. Care ar fi atunci magia prin care i-am putea ajuta pe adolescenți să se concentreze pe lucrurile importante?

În adolescență, în procesul de comunicare cu ceilalți, o persoană se află în mod constant în situații care îi cer să ia o decizie. A lua o decizie înseamnă a alege dintre opțiuni. Este nevoie să se ia în considerare și să se evalueze alternative posibile - în principal în sfera determinării orientărilor valorice ale cuiva, a pozițiilor de viață. Cu toate acestea, valorile nu s-au stabilit încă și sunt testate de practicarea propriului comportament și acțiunile celorlalți.

Încercați să nu deranjați și, în schimb, concentrați-vă pe modalitățile pozitive în care vă puteți încuraja adolescentul. Vei descoperi că copilul tău vine mai motivat și mai entuziasmat de viața lui în general. Mai mult, vei construi o relație pozitivă cu adolescentul tău, de care te vei putea bucura în anii următori.

Magia prin care putem ajuta adolescenții să se concentreze pe lucrurile importante, este reprezentată de:

- Adolescenții au de obicei o viziune destul de înclinată asupra lor și nu văd adesea lucrurile pe care le fac părinții lor. Puneți întrebările care îi ghidează să înceapă să-și vadă punctele forte și talentele. Introduceți aceste lucruri în centrul atenției și apoi arătați-le cum pot utiliza aceste abilități pentru a rezolva problema.
- Deveniți cercetător și consilier de orientare într-o singură persoană. În loc să îi oferiți adolescentului opțiuni, arătați-i unde să le găsească. Vorbiți-i despre obiectivele sale și discutați apoi modalități de a găsi informațiile necesare pentru a le face realitate.
- Încurajați-i să vorbească cu mentorii și consilierii de la școală pentru a-i ghida pe această cale de descoperire.
- Deveniți un prieten de brainstorming. Când adolescentul se blochează, în loc să săriți să-i spuneți să facă, faceți o ședință în care ambii puteți arunca idei fără să vă cenzurați până găsiți o soluție care se potrivește.

sursa: www.republica.ro, autor Alexandra Ivanov

Toți pentru unul, unul pentru toți!