



PROMEHS

Curriculum pentru promovarea sănătății mintale în școli

Glosar

Gimnaziu și liceu
Vârsta 11-18



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



Numele autorilor manualelor PROMEHS

Universitatea din Milano - Bicocca (Italia)

Coordonator Proiect

Ilaria Grazzani
Alessia Agliati
Elisabetta Conte
Valeria Cavioni
Sabina Gandellini
Veronica Ornaghi
Francesca Micol Rossi
Mara Lupica Spagnolo

Traducător în versiunea italiană: Francesca Micol Rossi

Universitatea din Rijeka (Croatia)

Sanja Tatalović Vorkapić
Akvilina Čamber Tambolaš
Korana Lisjak
Lidija Vujičić

Consiliul local al orașului Rijeka – (Croatia)

Lana Golob

Traducătorii versiunii în limba croată: Matea Butković, Petra Sapun Kurtin, Andrijana Simčić

Universitatea din Patras (Grecia)

Maria Poulou
Spyridoula Karachaliou
Theodoros Komineas
Baso Kotsana
Theoni Mavrogianni
Fotis Papathanassopoulos
Asproula Sotiropoulou
Ioanna Theodoropoulou
Maria Vogka
Stamatis Voulgaris

Traducătorul versiunii în limba greacă: Ioanna Theodoropoulou

Universitatea din Letonia (Letonia)

Baiba Martinsone
Ilze Damberga
Ieva Stokenberga
Inga Supe

Biroul Regional Școlar din Sigulda

Vineta Inberga

Traducătorul versiunii în limba letonă: Aija Poikāne-Daumke

Universitatea din Malta (Malta)

Carmel Cefai
Paul Bartolo
Liberato Camilleri
Mollie O'Riordan

Universitatea din Lisabona (Portugalia)

Celeste Simões

Lúcia Canha
Ana Fonseca Félix
Margarida Gaspar de Matos
Paula Lebre
Camélia Murgo
Anabela Santos
Dória Santos
Margarida Santos

Traducătorul versiunii în limba portugheză: Margarida Santo

Universitatea Ștefan cel Mare din Suceava (România)

Aurora Adina Colomeischi
Petruta Paraschiva Rusu
Diana Sinziana Duca

Inspectoratul Școlar al Județului Suceava (România)

Lidia Acostoiaie
Gabriela Scutaru
Tatiana Vintur

Traducătorii versiunii în limba română: Florina-Veronica Andronic, Florin Hrebenciuc, Mihaela Moroșanu Ancuța

Parteneri asociați

European Network for Social and Emotional Competence (ENSEC)
General Director of Welfare - Lombardy Region (Italy)
European Association for Developmental Psychology (EADP)
Italian Association of Psychology, Developmental and Educational Sector (Italy)
Health promoting schools Network in Lombardy Region (Italy)
Department for Family Policies, Parenting and Equal Opportunities – Lombardy Region (Italy)
The Alliance for Childhood European Network Group
Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab (USA)

Milano, Italia

Anul publicării: 2021

Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare care ar putea fi făcută prin informațiile conținute în aceasta.

Toate drepturile sunt rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloace, electronice sau mecanice, inclusiv fotocopierea, înregistrarea sau orice sistem de stocare sau recuperare a informațiilor, fără permisiunea prealabilă în scris a autorilor.

Pentru informații suplimentare despre PROMEHS, vizitați site-ul nostru web: <https://www.promehs.org/>



Lista de termeni

■ Adaptare.....	6
■ Agresivitate	6
■ Furie	6
■ Asertivitate.....	6
■ Comportamente antisociale	7
■ Anxietate	7
■ Tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD).....	7
■ Doliu	7
■ Imagine corporală	8
■ Burnout.....	8
■ Bullying.....	8
■ Boală cronică	8
■ Angajament	9
■ Conflict	9
■ Gestionarea conflictelor	9
■ Competențe de cooperare	9
■ Strategii de coping	9
■ Cyberbullying	10
■ Depresie.....	10
■ Diversitate	10
■ Tulburări de alimentație.....	11
■ Empatie	11
■ Probleme de externalizare	11
■ Prietenie	11
■ Mentalitate de creștere.....	12
■ Hiperactivitatea	12
■ Probleme de internalizare	12
■ Dependența de internet și jocuri video.....	12
■ Tulburări de învățare	12
■ Mindfulness	13

■ Motivație	13
■ Mentalitate optimistă	13
■ Presiunea anturajului	13
■ Persistență	14
■ Relații Pozitive	14
■ Rezolvarea problemelor	14
■ Factori de protecție	15
■ Recuperare	15
■ Reziliență.....	15
■ Respect	15
■ Risc	15
■ Conștiință de sine.....	15
■ Încredere în sine	15
■ Autodeterminare.....	16
■ Autoeficacitate	16
■ Stimă de sine	16
■ Autovătămare și autorânire	16
■ Managementul sinelui	16
■ Climat școlar	17
■ Abandon școlar	17
■ Fobie școlară.....	17
■ Violență școlară.....	17
■ Comportament cu risc sexual	17
■ Sexting	18
■ Conștientizare socială	18
■ Norme sociale	18
■ Izolare socială și respingere.....	18
■ Retragere socială	19
■ Problemele somatice.....	19
■ Stres	19
■ Tranziții.....	19
■ Traumă	19
■ Vulnerabilitate	20

Teme cheie:

■ **Tema 1: Promovarea învățării sociale și emoționale**

■ **Tema 2: Promovarea rezilienței**

■ **Tema 3: Prevenția problemelor de comportament**

■ **Adaptare**

Adaptarea (sau acomodarea) este un proces care constă în a răspunde în mod adecvat schimbărilor sau situațiilor care presupun schimbare. Adaptarea la situații noi necesită timp. Poate fi văzută ca o realizare (adică rezultatele adaptării la un anumit copil; de exemplu, în ce măsură s-a adaptat elevul la tranziția la școală?) și ca un proces (adică strategiile pe care le folosește un copil pentru a se adapta la o situație anume; de exemplu, care este modul specific în care un elev face față unei situații noi la școală?). Privind prin perspectiva realizărilor copiilor, rezultatele pozitive ale adaptării permit unei persoane să facă față noilor provocări, cum ar fi capacitatea de a se adapta la un mediu nou și de a învăța lucruri noi. Pe de altă parte, cele negative se pot manifesta prin anxietate, evitare și atitudini negative față de schimbări, de ex. tranziția școlară.

■ **Agresivitate**

Agresivitatea se caracterizează printr-un comportament ostil care dăunează fizic sau psihologic altora sau acțiuni de distrugere a proprietății. Agresivitatea tinde să fie orientată spre sursa percepută drept cauzatoare de suferință, dar poate fi îndreptată și asupra altor persoane sau obiecte dacă agentul perturbator nu poate fi atacat. Agresivitatea s-ar putea manifesta în școală în trei forme principale: agresivitate verbală (de exemplu, certuri continue, înjurături, amenințări, sfidare, sarcasm și tachinare, desconsiderarea celorlalți); agresiune fizică (de exemplu, lovirea, bătaia, scuipatul, aruncarea materialelor cu intenția de a face rău - fie unei persoane, fie obiectelor - și mușcarea); și vandalism (de exemplu, distrugerea sau deteriorarea bunurilor, precum și furtul).

■ **Furie**

Furia este o emoție caracterizată de tensiune și ostilitate, acestea provenind din frustrare, vătămarea reală sau imaginată de către o altă persoană sau o nedreptate percepută. Furia nu este o emoție negativă. De fapt, există o diferență între a fi furios și a arăta furie (de exemplu, printr-un comportament furios). Felul în care oamenii se comportă atunci când sunt furioși este ceea ce contează cu adevărat. În timp ce furia este un activator semnificativ al agresiunii, ea poate fi distinsă de agresivitate, deoarece furia este orientată spre depășirea țintei, dar nu neapărat prin rău sau distrugere. Modul în care elevii își exprimă furia variază enorm. Unii studenți au foarte puțin control asupra furiei lor, iar aceștia tind să explodeze. Furia poate duce la agresiune verbală, agresiune fizică și vandalism. Unii studenți suprimă sau dețin sentimente negative, părând tăcuți și pasivi în situații provocatoare. Pe termen lung, suprimarea furiei ar putea duce la depresie, anxietate și / sau probleme somatice. Unii studenți sunt capabili să-și gestioneze furia cu succes și pot să își recunoască nevoile lor în timp ce își exprimă sentimentele de furie în maniere respectuoase față de ceilalți.

■ **Asertivitate**

Asertivitatea este capacitatea de a vorbi în nume propriu cu scopul de a proteja interesele și drepturile, exprimându-le într-un mod adecvat, sincer și respectuos, prin mecanisme precum: a spune nu, a cere ajutor, a exprima sentimente, a avea o conversație fără a te confrunța cu anxietate și / sau a fi ostil ascultătorului, respectând drepturile și convingerile

altor persoane. Acest lucru înseamnă că vă puteți exprima în mod eficient și să vă susțineți punctul de vedere, respectând totodată drepturile și convingerile altora, cum ar fi atunci când: vă exprimați o opinie sau spuneți cum simțiți, întrebați ce doriți sau aveți nevoie, nu sunteți de acord cu respect, oferiți propriile idei și sugestii, spuneți „nu” fără a vă simți vinovat/ă sau fără a vorbi cu superioritate față de altcineva. La școală, lipsa de asertivitate poate fi observată atunci când elevii ezită să-și împărtășească gândurile, opiniile, permit colegilor să îi agreseze sau arate agresivitate prin atacarea sau ignorarea opiniilor altora în favoarea proprie.

Comportamente antisociale

Comportamentele antisociale includ acte care se abat brusc de la normele sociale și încalcă drepturile de bază ale altora. Acest tip de comportament include, de asemenea, abuzul de droguri și alcool și activitățile cu risc ridicat care implică persoana în cauză și alți indivizi. Comportamente antisociale s-ar putea manifesta în școală în moduri ascunse sau vizibile. Comportamentele antisociale implică acțiuni agresive împotriva colegilor de școală, a profesorilor sau a altor adulți, cum ar fi abuzul verbal, hărțuirea sau violența fizică. Comportamentele antisociale ascunse, în schimb, implică acțiuni agresive împotriva proprietății, cum ar fi furt sau vandalism, iar în copilăria timpurie poate include minciuna sau distrugerea în secret a proprietății altor persoane. Elevii ce prezintă un comportament antisocial pot avea probleme în relațiile cu profesorii și colegii lor de clasă și pot suferi, de asemenea, de depresie.

Anxietate

Anxietatea este o anticipare a amenințărilor viitoare, prin prezența sentimentelor de îngrijorare, a nervozității sau a neliniștii. Tulburarea de anxietate se caracterizează printr-o teamă permanentă, generală și irațională că se va întâmpla ceva negativ. Acesta include trei aspecte – sentimente subiective (frică, disconfort), comportamente excesive (evitare, retragere, rosul unghiilor), și răspunsuri fiziologice (excitare generală, transpirație, greață, agitare, urinare frecventă). Ea poate lua diferite forme, de exemplu, comportamente repetitive orientate pe corp, comportamente compulsive cu scopul de a diminua anxietatea, atacuri de panică, tulburare de stres post-traumatic, precum și anxietate socială și fobii diferite. La școală, ar putea fi observate simptome precum: preocuparea excesivă a elevului cu privire la lucrurile de zi cu zi, plângeri de simptome fizice sau chiar vărsături, refuzul copilului de a merge la școală și/sau de a răspunde la întrebări atunci când este solicitat de către profesor, dificultăți de a interacționa cu colegii sau chiar comportament perturbator.

Tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD)

Tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate se caracterizează printr-o prezență persistentă a simptomelor care implică inatenție și/sau impulsivitate sau hiperactivitate la un nivel mai mare în comparație cu alți copii de aceeași vârstă. Simptomele pot avea un impact negativ asupra funcționării sociale, academice sau profesionale a studentului. De obicei, ele sunt prezente înainte de vârsta de 12 ani și sunt observabile în diferite medii (de exemplu, acasă și la școală). În contextul școlar, simptomele de inatenție se pot manifesta în incapacitatea elevilor de a-și îndeplini sarcinile, de a asculta cu atenție sau în neîncrederea lor. Impulsivitatea sau hiperactivitatea în mediul școlar se pot manifesta prin răspunsuri neclare, nerăbdare, neliniște, neastâmpăr, dificultate în organizarea muncii, de a-și aștepta rândul sau de a sta așezat, vorbire excesivă, căutare permanentă a valorii, cățărarea pe diferite obiecte.

Doliu

Doliul este modul în care indivizii răspund morții sau oricărui alt tip de pierdere. Doliul poate implica multe sentimente; de exemplu, negare, izolare, furie, tristețe profundă, pierdere, gol interior și depresie. Fiecare persoană experimentează doliul în felul ei și fiecare va avea propriul proces unic de recuperare.

Imagine corporală

Imaginea corporală este o percepție individuală a sinelui fizic, a gândurilor și sentimentelor conexe. Aceste sentimente pot fi pozitive, negative sau ambele, fiind influențate de factori individuali și de mediu. Persoanele care se luptă cu imaginea corporală nefavorabilă își compară adesea corpul cu alții (oameni pe care îi cunosc, străini, celebrități). Ele compară adesea anumite părți ale corpului sau anumite caracteristici și acest lucru duce la o nemulțumire și mai mare. Adolescenții cu probleme de imagine corporală pot respinge repede complimente sau au suspiciuni puternice cu privire la motivul pentru care este complimentat. La școală, destul de des, elevii cu imagine corporală nefavorabilă evită să participe la sport și să se schimbe cu ceilalți.

Burnout

Burnout-ul reprezintă epuizarea fizică, emoțională sau mentală și este însoțită de scăderea motivației, scăderea performanței și atitudini negative față de sine și alții. Burnout-ul se poate manifesta în mediul școlar prin tendința de scădere a performanței elevului, în special de la mijlocul la sfârșitul anului școlar, auto-izolarea elevului la activitățile de care se bucura în mod normal, adormind în mod regulat în timpul lecțiilor sau pauzelor, raportând din ce în ce mai des oboseală fizică.

Bullying

Bullyingul include comportamente agresive și intimidante care sunt practicate în mod repetat cu intenții clare de a-i răni și de a-i ofensa pe cei care sunt mai puțin asertivi să se apere. Bullyingul implică o situație explicită de abuz sistematic de putere între colegi. Comportamentele tipice de bullying includ bătăi, agresări fizice, insulte, reprezentări greșite, excluderea, discriminarea, gluma, harțuirea, maltratarea, ignorarea și provocarea. La școală, agresiunile verbale și fizice urmate de excludere sunt cele mai recurente comportamente. Bullyingul are ca scop intimidarea și inițierea fricii asupra altora, având un impact negativ asupra stimei de sine a victimei. La școală, este posibil să se observe situații în care un elev este persecutat sau agresat individual sau într-un grup. S-a demonstrat că victimele bullyingului au o stimă de sine scăzută, un nivel ridicat de simptome depresive și probleme emoționale și de tip relațional, în timp ce agresorii, implicit și cei cibernetici, au demonstrat probleme de conduită, hiperactivitate și comportamente prosociale scăzute.

Boală cronică

O persoană are o boală cronică atunci când evoluția bolii durează mai mult de trei luni și, în general, nu poate fi prevenită prin vaccinuri, nu poate fi vindecată prin medicație și nu dispare. Boala cronică poate fi asociată cu limitări fizice, emoționale și sociale, iar persoana poate prezenta restricții în participarea sa la contexte școlare, de agrement sau profesionale. Exemple de boli cronice sunt artrita, bolile cardiovasculare, cancerul, diabetul, epilepsia, obezitatea, probleme de sănătate orală, SIDA sau boli autoimune. Elevii cu boli cronice pot resimți perturbări ale procesului lor de educație. Școala trebuie să fie conștientă de nevoile speciale ale elevilor: emoționale, sociale, familiale, culturale sau de mediu. Prin urmare, este necesară o atenție specială pentru a înțelege nevoile educaționale în timpul perioadei de boală. Elevii pot avea nevoie de tratamente specifice și de medicamente care necesită sprijinul unei asistente școlare sau al unui adult pentru a supraveghea starea de sănătate; în cazuri severe, frecventarea școlii poate fi redusă, din cauza perioadelor lungi de spitalizare, a recuperării la domiciliu sau a programărilor medicale regulate. Uneori poate provoca dificultăți la terminarea lucrului la timp, scăderea performanțelor academice, dificultăți la menținerea relațiilor cu colegii de școală, dificultăți la familiarizarea cu mediul școlar sau la participarea la unele activități școlare (de exemplu, educație fizică sau excursii), sentiment redus de încredere și motivație, putând afecta, de asemenea, stima de sine și imaginea corporală.

■ Angajament

Angajamentul înseamnă a fi legat emoțional și/sau intelectual de un set de acțiuni, o dedicare privită ca o obligație față de o cauză sau de alte persoane, o promisiune făcută în legătură cu ceva ce oricum se va realiza. Include un puternic sentiment de intenție și de concentrare și, de obicei, este însoțită de o declarație de scop sau de un plan de acțiune. Pentru a ne angaja într-o astfel de acțiune este foarte important să nu ignorăm procesul necesar pentru atingerea obiectivului. Trebuie să definim exact „când și cum” vom atinge acest obiectiv. La școală, este foarte important ca elevii să se angajeze la îndeplinirea regulilor clasei. De exemplu, dacă dorim ca educabilii să urmeze regulile, aceste reguli trebuie să fie specifice (cum și când) și toată lumea trebuie să fie de acord cu ele prin înțelegerea motivelor care stau la baza acestor reguli. De asemenea, le putem cere elevilor să semneze un contract scurt cu privire la aceste reguli, care conține declarații publice de intenție de angajare la îndeplinirea acestor cauze.

■ Conflict

Conflictul este o parte inevitabilă a vieții, care se referă la ideile și acțiunile opuse ale diferitelor entități și din care rezultă un dezacord activ. Conflictul se poate întâmpla în mai multe situații și apare atunci când există diferențe în atingerea obiectivelor, în gestionarea sarcinilor, în satisfacerea nevoilor sau urmărirea intereselor. Sursele de conflict includ diferențe între valori sau percepții, probleme de comunicare, definirea neclară a rolurilor și un nivel inadecvat de autoritate. Acesta poate fi negativ atunci când duce la comportamente inadecvate care afectează productivitatea și motivația. Poate fi, de asemenea, pozitiv pentru dezvoltarea socială a oamenilor atunci când permite abordarea problemelor și atunci când îi ajută pe oameni să fie mai conștienți, deschiși să învețe lucruri noi și să recunoască diferențele. La școală, conflictul poate fi observat și experimentat în rândul elevilor sau între elevi și profesori atunci când există, de exemplu, dezacord, o confruntare sau un comportament inadecvat care poate fi cauzat de un conținut sensibil al cursului, momente stresante pentru elevi, cum ar fi cele centrate pe evaluări și note, probleme de putere/privilegiu sau experiențe de opresiune și inegalitate.

■ Gestionarea conflictelor

Gestionarea conflictelor include mai multe competențe și cunoștințe pentru a înțelege cum să prevenim, să gestionăm și să rezolvăm nevoile și interesele concurente fără a recurge la violență. Profesorii pot încuraja acest set de competențe pentru a preveni și rezolva conflictele prin promovarea unei comunicări, a unei afirmări eficiente și a negocierii între studenți.

■ Competențe de cooperare

Competențele de cooperare includ setul de competențe de care avem nevoie pentru a lucra în mod democratic cu alții în vederea atingerii unor obiective comune. Competențele de cooperare includ competențe în materie de comunicare (înțelegerea elementelor esențiale ale comunicării, și anume trimiterea și primirea de mesaje), competențe decizionale (procesul de luare a deciziilor prin identificarea unei decizii, colectarea de informații, evaluarea rezoluțiilor alternative bazate și pe sugestiile și nevoile altora) și a gestionării conflictelor (înțelegerea modului de prevenire și evitarea potențialelor conflicte).

■ Strategii de coping

Strategiile de coping sunt eforturile specifice, atât comportamentale, cât și psihologice, pe care o persoană le poate folosi pentru a stăpâni, tolera, reduce sau minimiza evenimentele stresante. Strategiile de coping sunt clasificate în active și evitante. Strategiile active de coping sunt concepute pentru a schimba natura stresorului în sine sau modul în care se gândește la el, în timp ce strategiile evitante de coping îi conduc pe oameni în activități sau stări mentale care îi

rețin de la abordarea directă a evenimentelor stresante. O persoană care utilizează strategii active de coping va lua măsuri și va depune eforturi pentru a elimina sau a reduce numărul de factori de stres; ea/el se va gândi la modalitățile de a se confrunta cu factorul stresant, va accepta faptul că evenimentul stresant este real, va face tot posibilul să depășească situația defavorabilă și să o vadă într-o lumină pozitivă. O persoană care folosește strategii evitante de coping va încerca să respingă realitatea evenimentului stresant prin negarea acestuia; ea/el va renunța sau va retrage eforturile pentru a atinge obiectivul cu care factorul de stres interferează, se va ventila sau își va descarca sentimentele de stres emoțional, va face glume despre stresor.

Cyberbullying

Cyberbullying-ul este un comportament de hărțuire practicat prin intermediul tehnologiilor informației și comunicațiilor. Această nouă formă de violență implică atât agresori, cât și victime, dar în acest caz transpun timp și spațiu, deoarece comportamentele de hărțuire cibernetică nu sunt exprimate în spațiul fizic al celor implicați și pot rămâne pe perioade lungi în spațiul virtual. Hărțuirea pe internet creează noi profiluri de autori și victime, facilitând anonimatul făptuitorului pentru a fi practicat într-un mediu virtual. Chiar și așa, atunci când aceste comportamente sunt descoperite, ele generează aceleași efecte ale bullying-ului în contextul școlar, adică expunerea celor implicați, batjocorirea, scăderea stimei de sine a victimelor.

Luarea deciziilor

Luarea deciziilor este procesul prin care se hotărăște ceva în cadrul unei abordări etapizate. Acest proces include capacitatea de a identifica problema, de a aduna informații, de a evalua rezoluții alternative și de a selecta strategia pentru a rezolva o anumită problemă. La școală, luarea deciziilor poate fi aplicată pentru a rezolva problemele academice, dar și situațiile sociale, cum ar fi modul de a construi noi relații sau modul de a rezolva un conflict.

Depresie

Depresia este un termen folosit în psihologie și psihiatrie și se caracterizează prin prezența unei stări de spirit foarte tristă, goală sau iritabilă, însoțită de schimbări somatice și cognitive care afectează semnificativ capacitatea individului de a funcționa. Ea poate fi observată în contextele școlare în comportamentele mai multor elevi, inclusiv lipsa de interes, izolarea socială, plânsul permanent, comentariile pesimiste, gândurile suicidare, absența de la cursuri, dificultăți de concentrare, mișcări lente, conflicte cu colegii și adulții, nonconformism, acțiuni nejustificate, abuz de substanțe, dormit în clasă, slabă realizare academică și plângeri somatice frecvente.

Diversitate

Diversitatea include recunoașterea și valorificarea diferențelor dintre persoanele care pot avea o serie de origini sociale, etnice și culturale diferite. Acest lucru înseamnă nu numai a fi conștienți de diversitate, ci și a permite indivizilor să exprime cu adevărat cine sunt, să construiască o societate mai tolerantă și respectuoasă, modelată și îmbogățită de diversitatea culturală, mai pregătită pentru a face față problemelor sociale. Profesorii ar trebui să fie conștienți de posibilele probleme datorate demografiei în schimbarea rapidă a elevilor lor și să le ofere acestora cunoștințe despre istorii, culturi, contribuțiile diferitelor grupuri, promovarea principiilor de incluziune, diversitate, democrație, toleranță și respect. La nivel individual, acest lucru înseamnă, de asemenea, să înțelegem și să acceptăm că toată lumea este unică, cu o personalitate și o atitudine unice față de sarcinile școlare. Prin urmare, profesorul trebuie să respecte ezitarea sau timiditatea pe care un student ar putea să o arate pentru a vorbi public atunci când (le) atribuie responsabilități în cadrul grupului sau să își adapteze strategiile de predare (cum ar fi predarea diferențiată sau predarea personalizată) pentru a răspunde diverselor nevoi de învățare ale studentului său. Strategiile de predare incluzive au scopul de a se asigura că toți studenții se simt sprijiniți astfel încât să învețe și să exploreze în mod liber idei

noi, să se simtă în siguranță pentru a-și exprima opiniile într-un mod civilizată și respectat ca indivizi și membri ai grupurilor.

Tulburări de alimentație

Tulburările de alimentație sunt caracterizate de o perturbare persistentă a alimentației sau a comportamentelor legate de alimentație, care duce la modificarea consumului sau absorbției alimentelor, ceea ce afectează în mod semnificativ sănătatea fizică și/sau funcționarea psihosocială. Cele mai frecvente tulburări includ anorexie nervoasă, bulimia nervoasă și tulburări de alimentație care produc o creștere necontrolată a greutateii. De obicei, anorexia și bulimia nervoasă sunt caracterizate printr-o preocupare extremă cu dimensiunea și forma corpului, pierderea în greutate, dieta și controlul alimentelor, disconfort în a mânca în alături de ceilalți, evitarea meselor sau servirea unor porții mici, fluctuații în greutate, atât în sus și în jos, crampe de stomac și alte tulburări gastro-intestinale nespecifice, dificultăți de concentrare, amețeli, mai ales în picioare, senzație permanente de frig, stări de vomă, mersul frecvent la toaletă. Copiii și adolescenții cu tulburare de alimentație care produc o creștere necontrolată a greutateii au episoade în care consumă cantități mari de alimente într-o perioadă scurtă de timp, experimentând un sentiment de pierdere a controlului asupra mâncării lor. Acest comportament poate duce la complicații grave de sănătate, inclusiv obezitate, diabet, hipertensiune și boli cardiovasculare în timpul maturității.

Empatie

Empatia este capacitatea de a înțelege și de a fi conștienți, de a fi sensibili și de a experimenta indirect sentimentele, gândurile și trăirile altora, chiar și atunci când acestea nu sunt comunicate într-un mod obiectiv explicit. Empatia implică acceptarea și înțelegerea experiențelor și perspectivelor celorlalți prin capacitatea de a fi sensibili față de experiențele acestora. Empatia în contextul școlar este vizibilă atunci când elevii pot înțelege sentimentul altcuiva, chiar dacă se simt diferit, adică atunci când pot simți durerea altuia și încearcă să-l calmeze.

Probleme de externalizare

Aceste tipuri de probleme sunt direct observabile, deoarece acestea sunt de obicei direcționate într-o mare măsură către mediul copiilor. Acestea depind adesea de lipsa competențelor de autoreglare. La școală, acești elevi se pot supăra cu ușurință pe alții, exteriorizându-se prin comportamente agresive și prin lipsa respectului față de autorități și față de regulile sociale. Problemele de externalizare se pot manifesta și prin comentarii răutăcioase, neatente, comportament inadecvat și violență nejustificată.

Prietenie

Prietenia este o interdependență voluntară și pozitivă între indivizi, care include experiența și satisfacția diferitelor prevederi (intimitate, sprijin, autovalidare, ajutor, companie, alianță de încredere). Prietenia este considerată a fi un domeniu major al vieții, oferind indicatori pentru calitatea vieții și starea de bine subiectivă. Prietenia este relația dintre oamenii care se bucură de compania altora, comunică bine și se respectă unii pe alții. Copiii tind să dezvolte cu ușurință prietenii pe baza unor criterii diferite. Este important să se creeze un climat de clasă favorabil dezvoltării prieteniei, astfel încât copiii să se simtă incluși și acceptați în/de grup. Prietenii se sprijină reciproc și își validează punctele forte, sporind capacitatea de a demonstra empatie, bune abilități de ascultare și comunicare, loialitate și sprijin orientate către ceilalți.

Mentalitate de creștere

Mentalitatea de creștere se referă la credința că ceva se poate îmbunătăți prin dăruire, muncă grea, strategie bună și contribuția altora. Când elevii au o mentalitate de creștere înțeleg că abilitățile lor pot fi întotdeauna dezvoltate. Elevii cu mentalitate de creștere încearcă în permanență să învețe și să crească pentru a se îmbunătăți. Acești elevi se bucură de provocări și le consideră o modalitate de a crește. Ei cred, de asemenea, că inteligența, talentele și abilitățile lor de bază pot fi antrenate sau îmbunătățite prin muncă asiduă și efort dedicat. La școală, profesorul poate încuraja dezvoltarea mentalității de creștere atunci când un elev eșuează într-o sarcină, punând la bază importanța creșterii înțelegerii, pas cu pas, în loc să se concentreze doar pe evaluarea rezultatelor.

Hiperactivitatea

Hiperactivitatea se manifestă de obicei la școală prin agitație sau mișcare constantă, foială, dificultăți de a sta nemișcat și de a menține concentrarea, incapacitatea de a rămâne liniștit pentru mai mult de câteva momente, dificultate în așteptarea intervențiilor într-o comunicare și întreruperea verbală. Acest comportament are, de obicei, un impact negativ asupra învățării și incluziunii sociale.

Probleme de internalizare

Problemele de internalizare reprezintă o problemă emoțională și comportamentală bazată pe simptome supracontrolate. Problemele de internalizare s-ar putea dezvolta atunci când individul încearcă să-și regleze starea emoțională și cognitivă internă într-un mod inadecvat sau nesănătos. Natura "ascunsă" a problemelor de internalizare le face greu de observat. Problemele de internalizare s-ar putea manifesta la școală atunci când un elev este retras, singur, fricos, neasertiv, trist, suprasensibil și iritabil, atunci când reclamă plângeri fizice, nu vorbește cu alții sau are o performanță academică slabă.

Dependența de internet și jocuri video

Acest comportament se caracterizează printr-un control defectuos asupra jocurilor de noroc și asupra utilizării internetului. De obicei, indivizii petrec o cantitate substanțială de timp folosind internetul și jocurile fără a avea o percepție subiectivă a trecerii timpului. Acest lucru poate avea un impact negativ asupra diferitelor aspecte ale vieții, cum ar fi viața socială, realizarea academică, pierderea interesului pentru activități, tulburări de somn (în timpul nopții și a zilei). La școală, dependența de internet și jocuri video se poate manifesta prin îngrijorarea și anxietatea elevilor atunci când nu pot accesa jocuri sau folosi internetul.

Tulburări de învățare

O tulburare de învățare este o afecțiune care are o bază neurologică și care este marcată de deficite substanțiale în dobândirea anumitor abilități școlare sau academice, în special cele asociate cu limbajul scris sau expresiv. Tulburările de învățare includ probleme de învățare care rezultă din dizabilități perceptuale, leziuni cerebrale și disfuncții cerebrale minime, dar exclud pe cele rezultate din tulburări vizuale sau pierderea auzului, handicap intelectual, tulburări emoționale sau de mediu, culturale, factori economici. O tulburare de învățare este diagnosticat de un specialist. Unele dintre categoriile specifice de tulburări de învățare includ: dislexie, care provoacă dificultăți în recunoașterea cuvintelor, ortografie și înțelegere; disgrafie, care duce la afectarea scrisului de mână, la alterarea ortografiei sau a ambelor; discalculie, care afectează capacitatea de a învăța aritmetica și matematica; dispraxia, care provoacă dificultăți cu abilități motorii fine și duce la probleme în coordonarea mână-ochi, echilibru și dexteritate manuală; disfazie/afazie, care duce la probleme cu înțelegerea limbii vorbite și înțelegerea slabă a lecturii. Elevii cu tulburări de învățare pot fi mai puțin implicați în sarcinile școlare, au o performanță academică scăzută, o stimă de sine scăzută, lipsă de încredere

și frustrare. În plus, aceștia pot suferi de probleme sociale și emoționale din cauza dificultăților școlare și a impedimentelor de a fi acceptați de colegii lor.

Mindfulness

Mindfulness-ul constă în menținerea unei conștientizări, moment cu moment, a gândurilor, a sentimentelor, a senzațiilor corporale și a mediului înconjurător, printr-o atitudine blândă, urmărind obiectivul. La școală, elevii se pot regla ceea ce simt în prezent, mai degrabă decât să repete trecutul sau să-și imagineze viitorul.

Motivație

Motivația este un proces de acțiune într-un mod special pentru a atinge obiectivele. Oamenii motivați doresc să facă lucruri și nu așteaptă ca acestea să se întâmple. În sala de clasă, profesorii pot ajuta copiii să facă față provocărilor tot mai mari din domeniul învățării și din mediul școlar mai larg, oferindu-le mijloacele și materialele de abordare a conceptelor, a cunoștințelor și de rezolvare eficientă a problemelor care îi tulbură fără să se frustreze și fără să renunțe. Profesorul ar trebui, de asemenea, să ia în considerare experiențele elevilor din clasele lor și să selecteze activități care sunt semnificative pentru ei, oferindu-le de fiecare dată motivația adecvată. Pentru a încuraja participarea copiilor, este important să se utilizeze un vocabular adecvat, cum ar fi: ce crezi? (a cere opinia copilului fără a aștepta un răspuns specific), de unde știi? (rugând copilul să-și justifice punctul de vedere), ești sigur? (promovarea exprimării argumentelor), cine crezi că are dreptate? (forțând copilul să compare diferite opinii și argumente). În plus, profesorul ar trebui să formuleze întrebări cu răspuns deschis care nu au o soluție/un răspuns unic și ar trebui să evite ca opiniile copiilor să fie corecte sau greșite. Aceste comportamente ar împiedica de fapt să încurajeze elevii și să-și promoveze motivația. Mai mult, profesorii ar trebui să cultive motivația interioară în elevi, astfel încât să se implice în proces pornind de la dorințele și interesele lor.

Mentalitate optimistă

A avea o mentalitate optimistă înseamnă a fi optimist, adică o atitudine mentală care constă în a aștepta cel mai bun rezultat în orice situație. Optimismul îi face pe oameni să creadă că lucrurile vor avea un final pozitiv. Optimismul este o așteptare sau un punct de vedere că lucrurile bune se vor întâmpla în viitor și că așteptările cuiva vor fi îndeplinite. Optimismul le permite oamenilor să creadă că atunci când lucrurile iau o întorsătură nefericită, este o situație temporară care poate fi depășită prin nerenunțarea la ea. Asta nu înseamnă că cineva crede că totul este perfect în viață și ignoră problemele sau realitatea. Alege doar să se concentreze pe lucrurile bune și este pregătit pentru a face lucrurile chiar mai bine. Elevii optimiști au o stare de spirit pozitivă și emoțională, sunt mai persistenți și pot rezolva problemele cu succes. Ei nu cred că totul se va dovedi bine fără nici un efort, mai degrabă ei consideră eșecul ca o situație temporară care poate fi depășită.

Presiunea anturajului

Presiunea anturajului poate fi definită ca o influență puternică a unui grup asupra membrilor săi pentru a se conforma normelor și așteptărilor grupului. Experiența adolescenților cu anturajul constituie un context important de dezvoltare care oferă recunoaștere, acceptare și susținere individului și care ajută la dobândirea abilităților sociale. Presiunea anturajului poate avea o valoare pozitivă de socializare, dar poate avea și consecințe negative asupra sănătății mentale sau fizice a oamenilor. Relațiile pozitive de la egal la egal au fost legate de ajustarea psihosocială pozitivă, adaptarea adecvată la școală, atitudine și motivație. Adolescenții expuși la presiunea negativă din partea anturajului sunt mai înclinați să prezinte comportamente riscante, care perturbă activitățile școlare. Presiunea negativă a anturajului poate fi observată într-o situație în care un individ nu dorește să efectueze o anumită activitate, dar, în cele din urmă, efectuează activitatea, deoarece în momentul dat conformitatea cu grupul pare mai importantă decât orice altceva. Adolescenții cu stimă de sine scăzută și niveluri ridicate de anxietate sunt, de obicei, mai conformi cu anturajul lor. Un copil sau adolescent sub presiune poate arăta schimbări bruște în credințe, atitudine și comportament, ea/el poate

arăta semne de iritabilitate, anxietate și depresie, poate deveni distras de la școală, se angajează în comportamente riscante și/sau se depărtează de familie și de prieteni.

Persistență

Persistența înseamnă să încerci din greu și să nu renunți atunci când te confrunți cu provocări sau dificultăți. Persoanele persistente se concentrează asupra unui obiectiv și încearcă în continuare să îl atingă, angajând, de asemenea, o anumită creativitate. Persistența înseamnă un devotament față de un set de acțiuni, o idee sau un obiectiv, în ciuda obstacolelor, dificultăților sau descurajărilor întâmpinate. Persistența este asociată cu angajamentul, rezistența, răbdarea și munca grea. Atunci când suntem persistenți, avem dispoziția să ne confruntăm cu dificultăți, fără a ne plânge sau da vina pe alții. Atunci când un elev eșuează la o sarcină școlară și se simte dezamăgit, profesorul, în loc să fie critic, l-ar putea încuraja spunând: „Înțeleg că te simți rău, dar eu cred în tine și în abilitățile tale și sunt sigur că, dacă insiști și încerci un pic mai mult, vei avea rezultate mai bune data viitoare”. Chiar dacă persistența este considerată de mulți ca o parte a temperamentului sau ca o caracteristică ereditară, ea poate fi cu siguranță cultivată și stimulată la elevi. Profesorii din sala de clasă, precum și părinții, pot preda persistența elevilor prin exemplul lor. De exemplu, “am încercat în acest fel și nu a funcționat. Acum voi încerca să o fac în alt mod. Nu voi renunța așa ușor”.

Relații Pozitive

Relațiile interumane apropiate pot fi o sursă puternică de iubire, fericire și satisfacție generală a vieții. Este demonstrat științific că relațiile și conexiunile strânse garantează fericirea și împlinirea în viață. Fără relații, oamenii suferă nu numai emoțional, ci și fizic. Relațiile pozitive cu rudele aduc bucurie și dragoste în viața oamenilor și le oferă sentimentul de siguranță, de apartenență și sprijin în momentele dificile. Relațiile și conexiunile sociale împiedică izolarea și permit dezvoltarea sănătoasă a tuturor ființelor umane. A avea relații strânse cu frații, părinții, prietenii devine un factor protector puternic atunci când se confruntă cu dificultăți. Elevii capabili să stabilească relații apropiate sunt predispuși să fie mai buni comunicatori și să aibă o atitudine pozitivă față de ceilalți. Pot stabili legături cu orice alt copil fără părtiniri sau prejudecăți.

Prevenție

Prevenția este un proces prin care desfășurăm activități intenționate pentru a îmbunătăți funcționarea umană și pentru a reduce stresul psihologic. Aceasta duce la o calitate îmbunătățită a vieții și a bunăstării și reduce riscul de a dezvolta tulburări.

Rezolvarea problemelor

Rezolvarea problemelor este procesul prin care o persoană creează un plan și încearcă să depășească sarcinile și provocările. Pașii pentru rezolvarea problemelor includ: identificarea problemei; definirea obiectivelor și colectarea informațiilor; căutarea alternativelor/ opțiunilor și evaluarea resurselor și a barierelor cu care se poate confrunța; și luarea deciziilor. Rezolvarea problemelor implică abilități de gândire și raționament creativ. La școală, elevii cu bune abilități de rezolvare a problemelor tind să gândească înainte de a acționa și să pondereze acțiunile lor, rezolvând problemele într-un mod neimpulsiv. Elevii cu bune abilități de rezolvare a problemelor au o ajustare mai bună, deoarece sunt capabili să răspundă pozitiv la provocări printr-o abordare centrată pe soluție.

Factori de protecție

Factorii de protecție sunt aspecte care diminuează sau elimină influențele negative ale riscului. Factorii de protecție sunt asociați cu rezultate pozitive, pot fi caracteristici individuale, familiale, comunitare, culturale sau societale.

Recuperare

Recuperarea este un proces prin care o persoană restabilește sau își îmbunătățește starea de sănătate sau starea de bine prin învățare și prin aplicarea de acțiuni noi pentru a depăși adversitățile anterioare, reducând sau evitând riscul apariției unor noi.

Reziliență

Reziliența este un concept dinamic și multifactorial și se referă la procesul prin care o persoană depășește, se adaptează și dobândește abilități, în timp ce se confruntă cu circumstanțe nefavorabile și își menține o mentalitate pozitivă. Reziliența poate fi dezvoltată lucrând cu factori de protecție care pot fi atât abilitățile individuale interne (de ex. empatia, abilitățile interpersonale, reglarea emoțională, abilitățile de rezolvare a problemelor), cât și aspectele contextuale externe (de ex. calitatea mediului familial, social și comunitar), ducând la atenuarea efectelor factorilor de risc.

Respect

Respectul se referă la a fi preocupat cu privire ceilalți, acceptând și valorizându-le opiniile, sentimentele și comportamentele. Elevii respectuoși sunt politicoși, nu îi întrerup pe ceilalți, respectă regulile și își controlează furia.

Risc

Riscul este posibilitatea ca ceva rău să se întâmple. Factorii de risc sunt variabile care tind să mărească șansele sau susceptibilitatea de a dezvolta probleme/ boli (de ex., probleme de comportament, cum ar fi delincvența). Ele pot fi caracteristici individuale, familiale, comunitare, culturale sau societale. În anii școlari, factorii de risc pot fi legați de diverse contexte: familie (de ex., divorțul sau șomajul părinților, sărăcia, problemele de sănătate mintală ale părinților); contexte sociale (de ex., medii ostile, asocierea cu colegii delincvenți); factori individuali (de ex., stimă de sine slabă și autoeficacitate, probleme emoționale).

Conștiință de sine

Conștiința de sine este capacitatea de a se recunoaște ca individ separat de mediu și de alți indivizi. Aceasta include abilitatea de a recunoaște cu exactitate propriile emoții, gânduri, valori, puncte forte și limitări și modul în care acestea influențează comportamentele.

Încredere în sine

Încrederea în sine este capacitatea de a se încrede în propriile abilități, calități și judecăți. La școală, un elev își manifestă încrederea în sine atunci când se bazează pe sine în îndeplinirea sarcinilor provocatoare.

■ Autodeterminare

Autodeterminarea cuprinde un set de comportamente și abilități care împuternicesc o persoană să fie agentul causal al viitorului său, adică să aibă comportamente intenționate. Autodeterminarea se bazează pe trei nevoi de bază care îi ajută pe indivizi să ia decizii. Prima nevoie de bază este competența, a doua este autonomia, iar a treia este legătura cu un grup de oameni sau cu o organizație. La școală, un elev autodeterminat va fi capabil să obțină performanțe academice mai bune, deoarece poate fi mai implicat în activitatea școlară. Comportamentele autodeterminate sunt observate atunci când elevii demonstrează autonomie în îndeplinirea sarcinilor, pot face alegeri, pot folosi strategii eficiente de rezolvare a problemelor, își pot atinge obiectivele și își găsesc satisfacția în ceea ce fac și în socializare.

■ Autoeficacitate

Autoeficacitatea este credința în propriile abilități de a obține rezultatul dorit. Este convingerea persoanei despre ceea ce poate face, pe baza abilităților sale, a experiențelor din trecut, a modelelor disponibile și a dispoziției. Persoanele cu autoeficacitate mai mare tind să-și stabilească obiective mai provocatoare. La școală, prezența unor niveluri mai ridicate de autoeficacitate poate fi văzută la elevii care apreciază realizările academice și au obiective mai ridicate, dar și petrec mai mult timp îndeplinind sarcinile și studiind.

■ Stimă de sine

Stima de sine se referă la o evaluare globală pozitivă a propriilor calități și caracteristici. Reflectă imaginea de sine a unei persoane, vizualizarea realizărilor și a capacităților sale, a valorilor și a succesului perceput, dar și modul în care alții văd și îi răspund acelei persoane. Cu cât percepția cumulativă a acestor calități și caracteristici este mai pozitivă, cu atât stima de sine este mai mare. Un grad rezonabil de ridicat al stimei de sine este considerat un ingredient important al sănătății mintale, în timp ce stima de sine scăzută și sentimentele de lipsă de valoare sunt simptome depresive comune. Copiii cu o stimă de sine scăzută tind să fie sensibili la critici și retrași social. Ar putea fi, de asemenea, anxioși, deprimați și să manifeste o motivație scăzută și o performanță slabă, deoarece se simt lipsiți de valoare. La școală, se poate observa, de exemplu, atunci când un elev nu are dorința de a învăța, nu se poate concentra, este foarte critic cu sine. Stima de sine ridicată poate fi observată prin manifestarea emoțiilor pozitive, a asertivității, a unei stări de bine, fericire, motivație, încredere, acceptare și funcționare optimă generală.

■ Autovătămare și autorânire

Autovătămarea și autorânirea sunt comportamente intenționate prin care oamenii își fac rău. De obicei, acestea permit persoanei să simtă o eliberare de emoții negative copleșitoare sau să facă față unui sentiment de vid. Comportamentele tipice de autovătămare sunt zgârâierea, tăierea sau arderea pielii, autostrangularea, comportamentele riscante, consumul excesiv de alcool și autolovirea. Un profesor ar putea fi conștient de aceste comportamente atunci când un elev își schimbă brusc îmbrăcămintea (poartă haine cu mâneci lungi pentru a acoperi părți ale corpului sau folosește bandaje), refuză neașteptat să participe la activități fizice (în special celor asociate schimbării și purtării îmbrăcămintei sportive), creșterea izolării, modificări ale consumului de alcool și droguri, schimbări ale obiceiurilor alimentare, niveluri scăzute de activitate și ale dispoziției. Aceste comportamente pot duce, neintenționat, la moarte.

■ Managementul sinelui

Managementul sinelui este abilitatea de stăpânire a emoțiilor și anume de a-și regla sentimentele, gândurile și comportamentele în cel mai bun mod în situația dată. Managementul sinelui înseamnă, de asemenea, posibilitatea de a gestiona sarcinile zilnice și de a avea abilitățile și încrederea de a-și asuma responsabilitatea propriilor emoții. La școală, managementul sinelui împiedică elevii să reacționeze exagerat și le permite să-și controleze impulsurile în orice situație (furie, frică, bucurie, tristețe, etc.), să-și gestioneze stresul, să fie mai persistent, să își stabilească obiective

personale și academice și să fie motivați fără a escalada în conflicte distructive. Elevii cu abilități de management al sinelui acordă atenție lecției, urmăresc finalizarea sarcinilor, studiază pentru teste, se concentrează pe sarcinile lor fără a fi distrași și nu perturbă mediul clasei. Dificultăți în gestionarea emoțiilor pot fi observate la elevii cu nevoi educaționale speciale, de exemplu cu ADHD și/sau tulburare de spectru autist.

Climat școlar

Climatul școlar se referă la calitatea vieții școlare și reflectă valorile, normele, obiectivele, relațiile interumane, practicile de predare și învățare și structurile organizatorice ale școlii.

Abandon școlar

Abandonul școlar este actul de a nu mai participa la cursuri, ceea ce înseamnă abandonarea educației pe termen lung. Abandonarea poate fi cauzată de motive socio-economice (de ex., lipsa banilor pentru transportul la școală sau pentru a cumpăra rechizite școlare), lipsa de motivație, tulburările de învățare și, prin urmare, performanțele școlare slabe, comportamentele problematice, bolile fizice sau psihologice. La școală, abandonul poate fi observat atunci când elevul nu reușește în mod repetat să participe la cursuri și întâmpină dificultăți în a continua să urmeze școala. Înainte de abandon, elevii pot prezenta semne de probleme comportamentale, cum ar fi anxietatea, retragerea socială, comportamentele agresive și deviante.

Fobie școlară

Fobia școlară este o formă de anxietate severă care se manifestă prin panică extremă, stres și îngrijorare. Este asociată cu contextul școlar și poate persista câteva săptămâni sau mai mult. Poate avea un impact negativ asupra diferitelor aspecte ale vieții copilului și îi poate împiedica să construiască și să mențină relații semnificative. De asemenea, elevii pot prezenta simptome fiziologice, cum ar fi vărsături, dureri de cap sau diaree.

Violență școlară

Violența școlară se exprimă prin ostilitate și furie, ajungând la atacuri fizice între elevi sau între elevi și personalul școlii. Aceste atacuri vizează rănirea sau deteriorarea oamenilor sau proprietăților prin utilizarea forței fizice. Unii studenți pot deveni și ei înșiși violenți față de ceilalți, deoarece se simt respinși și victimizați de alții. În majoritatea cazurilor, copiii prezintă comportamente agresive la începutul vieții și, dacă nu sunt susținuți, vor continua să dezvolte acest tip de comportament, ajungând să prezinte agresivitate severă, violență și comportamente deviante. Adulții ar trebui să fie atenți în cazul în care copiii experimentează adesea respingere și izolare, retragere socială, furie necontrolată sau sunt victime ale violenței, prezintă sentimente de persecuție și au interese școlare scăzute, precum și performanțe academice slabe, în special pentru perioade lungi de timp.

Comportament cu risc sexual

Un comportament cu risc sexual este un comportament care crește riscul de infecții cu transmitere sexuală și sarcini neplanificate: inclusiv debut precoce (înainte de vârsta de 15 ani), parteneri sexuali multipli, sex cu un partener care a avut mai mulți parteneri sexuali sau și-a injectat vreodată droguri, sex sub influența alcoolului și a drogurilor, actul sexual neprotejat și implicarea în prostituție. Predispoziția individuală spre impulsivitate și prezența anturajului care riscă, ambii sunt predictorii importanți ai comportamentelor cu risc sexual. Adolescenții cu impulsivitate ridicată se angajează singuri într-un comportament de asumare a riscurilor și sunt susceptibili să caute un anturaj antisocial cu tipare comportamentale similare. Cei care sunt mai puțin impulsivi se implică în comportamente riscante sub influența anturajului antisocial. Având părinți care mențin informații și control asupra activităților sociale ale copiilor lor, precum

și performanța academică și legătura cu școala, acest tip de risc scade. Sărăcia și dezorganizarea mediului, precum și structura familiei (de ex., a fi copilul unui părinte adolescent), momentul pubertar și abuzul sexual din copilărie, cresc riscul comportamentelor cu risc sexual.

Sexting

Sexting-ul (sau textul cu conținut sexual) este trimiterea sau primirea de cuvinte sexuale, imagini sau videoclipuri prin tehnologie, de obicei un telefon mobil. Deși aceste acțiuni nu sunt semnul unei probleme psihologice în sine, riscul poate apărea dacă fotografiile și mesajele sunt partajate dincolo de destinatarul principal. Prin urmare, pot exista consecințe emoționale și sociale grave, devenind victima agresiunii și a hărțuirii cibernetice. Victima poate experimenta umilințe și poate avea tentative de sinucidere ca urmare a acestor sentimente negative extreme. Partajarea conținutului personal cu alții are consecințe juridice pentru expeditor dacă este implicată o persoană mai mică de 18 ani. Semnele de sexting sunt: a fi secret sau anxios cu privire la telefon, a șterge istoricele, a reacționa exagerat atunci când cineva le ia telefonul, plâns, izolare și schimbarea comportamentului care poate fi rezultatul ridicolului public după expunerea la sexting.

Conștientizare socială

Conștientizarea socială este abilitatea de a avea perspectivă și de a empatiza cu ceilalți, inclusiv cu cei din medii și culturi diferite. Conștientizarea socială implică, de asemenea, înțelegerea normelor comportamentale sociale și etice și recunoașterea resurselor și sprijinul familiei, școlii și comunității. Este capacitatea de a fi conștient de mediul tău, de ceea ce este în jurul tău, precum și de a putea interpreta cu acuratețe emoțiile oamenilor cu care interacționezi. Abilitățile de conștientizare socială includ cunoașterea și înțelegerea așteptărilor sociale în anumite locuri și anumite situații și răspunsul la acestea în consecință. Un sentiment dezvoltat de conștientizare socială înseamnă că cineva își poate da seama că acțiunile sale îi afectează pe ceilalți și că este capabil să-și modifice reacțiile și interacțiunile cu alte persoane, astfel încât să obțină cele mai bune rezultate în momentul dat. A fi conștient social înseamnă că cineva înțelege cum să reacționeze în diferite situații sociale și poate acționa cu ceilalți arătând că poate înțelege punctele lor de vedere, diferențele lor (culturale, fizice, de rasă, credință, sex, orientare sexuală) și unicitatea lor. Elevii conștienți din punct de vedere social sunt mai deschiși să se angajeze și să comunice cu alți elevi la școală, pot interacționa cu ușurință cu ceilalți într-un mod pozitiv, pot negocia cu ceilalți, pot rezolva conflicte, își pot exprima punctele de vedere, ascultă perspectivele celorlalți și pot găsi soluții eficiente pentru a rezolva conflictele atunci când apar.

Norme sociale

Normele sociale sunt prescripții comportamentale. Conceptul corespunde așteptărilor sociale despre ceea ce este un comportament corect sau potrivit în funcție de o situație sau context specific. Normele sociale au ca scop îmbunătățirea coexistenței sociale și, în consecință, a coeziunii între indivizi în cadrul unui grup. În școală, normele sociale reprezintă ansamblul de reguli care guvernează sistemul disciplinar și normele de coexistență. Acesta cuprinde comportamente permise și interzise și modelează modul în care ar trebui să se desfășoare relațiile de la egal la egal. Regulile ar trebui definite de comun acord între membrii școlii. Prin urmare, este important să discutați și să împărtășiți acordul între profesori și elevi.

Izolarea socială și respingere

Izolarea socială este absența interacțiunilor sociale, a contactelor și a relațiilor cu familia și prietenii, cu vecinii la nivel individual și cu societatea la un nivel mai larg. Izolarea socială poate fi definită ca separare fizică de alte persoane sau ca izolare socială percepută, chiar și atunci când alții sunt de fapt prezenți. Izolarea socială are un impact negativ asupra sănătății mintale a unei persoane și este asociată cu simptome depresive, sentimentul subiectiv de singurătate și niveluri scăzute de stimă de sine. Respingerea apare atunci când un individ sau un grup este respins cu comportamente directe

și vizibile din sfera socială a colegilor lor. Putem înțelege izolarea și respingerea socială ca opusul integrării sociale sau ca o lipsă de sprijin social atunci când, de exemplu, cineva are doar câteva persoane apropiate sau deloc. Indicatorii de izolare și respingere socială includ elemente cum ar fi să ai o mică rețea socială, să participi rar la activități sociale, să ai puține contacte sociale sau să te simți singur și neacceptat. Elevii care sunt izolați sau respinși își pot petrece cea mai mare parte a timpului singuri sau în activități solitare, interacționând cu colegii lor doar în momente specifice și mai ales atunci când trebuie să îndeplinească unele sarcini.

Retragere socială

Retragerea socială este izolarea de alte persoane sau de situații sociale. Poate apărea la elevii care prezintă o stimă de sine slabă, deoarece nu se simt confortabil când sunt alături de ceilalți. În aceste cazuri, studenții tind să refuze contactele sociale pentru a se proteja de posibile situații de eșec (de ex., în sarcini academice și/ sau sociale). S-ar putea simți, de asemenea, deprimăți sau anxioși atât ca o cauză sau consecință a izolării lor sociale.

Problemele somatice

Problemele somatice sunt simptome fizice care nu pot fi luate în considerare pentru constatări patologice sau boli fizice. Elevii care se simt foarte nesiguri, deprimăți, anxioși, sensibili, evitanți, conștiincioși și care se confruntă cu niveluri ridicate de stres sunt mai expuși la probleme somatice. La școală, aceste probleme ar putea duce la tulburări funcționale și emoționale semnificative, cum ar fi absența de la școală. Cele mai frecvente plângeri somatice la copiii de vârstă școlară includ dureri de cap, dureri de stomac și un sentiment general de slăbiciune.

Stres

Stresul este o stare de răspuns fiziologic și psihologic la forțe sau evenimente interne sau externe, care implică modificări ale corpului. Este un proces bidirecțional în care indivizii interacționează cu mediul lor. Stresul are un impact negativ asupra stării de bine sau funcționării, mai ales atunci când individul percepe situația ca fiind stresantă și resursele sale sunt insuficiente pentru a face față cerințelor. Stresul s-ar putea manifesta în contextul școlii prin diferite forme care pot include dificultățile de concentrare ale elevilor sau finalizarea sarcinilor școlare. Elevii aflați în stres au mai multe dificultăți în reglarea emoțională, pot prezenta emoții intense și reacții disproporționate (cum ar fi plânsul) și au atât comportamente interiorizate, cât și exteriorizate, inclusiv anxietate extremă sau agresivitate față de colegi și adulți.

Tranziții

Tranzițiile sunt schimbări de viață asociate cu cerințe de dezvoltare care necesită învățare intensificată și accelerată și adaptare socială. Tranzițiile pot fi normative, ceea ce înseamnă că sunt așteptate deoarece sunt legate de creșterea normală, cum ar fi trecerea de la grădiniță la școala primară sau pot fi neașteptate, cum ar fi modificările membrilor familiei (nașterea unui frate, separarea, divorțul, pierderea unui părinte). Tranzițiile pot fi foarte stresante pentru copii și, din acest motiv, un copil are nevoie de strategii adecvate de adaptare și de sprijin social pentru a se adapta cu succes la schimbare. Efectele negative asociate cu o tranziție nereușită pot fi observate la nivelurile crescute de anxietate și depresie ale unui copil și diminuarea stimei de sine și scăderea imaginii de sine.

Traumă

Trauma este un răspuns emoțional din cauza suferinței psihologice severe după expunerea la orice eveniment teribil sau care pune viața în pericol. Persoanele care au suferit traume pot dezvolta tulburări emoționale, cum ar fi anxietate extremă, furie, tristețe, fobii specifice legate de traume, tulburare de stres posttraumatic (PTSD) sau alte probleme de

adaptare. Sentimentele de vulnerabilitate și neputință și simptomele fizice, cum ar fi durerile de cap sau greața, sunt foarte frecvente. Pentru a ajuta un elev care a fost expus unui eveniment traumatic sau stresant, profesorul poate acționa calm, reconfortant și afectuos, îl poate face să se simtă în siguranță, să își mențină rutina cât mai mult posibil, să-l distragă spre o activitate plăcută, să aleagă momentul potrivit pentru a vorbi și a asculta, să-i recunoască sentimentele, să-l ajute să se relaxeze, să înțeleagă că oamenii se descurcă în moduri diferite și pot avea reacții diferite la evenimente stresante.

Vulnerabilitate

Vulnerabilitatea se referă la susceptibilitatea de a avea rezultate negative. Vulnerabilitatea poate fi legată de punctele slabe la nivel individual (de ex., capacitatea individuală de a gestiona emoțiile) și/ sau la nivel contextual (cum ar fi accesul inegal la bunuri și servicii publice, un sprijin familiar slab, un statut socio-economic scăzut). La școală, vulnerabilitățile pot duce la probleme psihologice, cum ar fi depresia, anxietatea, precum și dificultăți de învățare.

