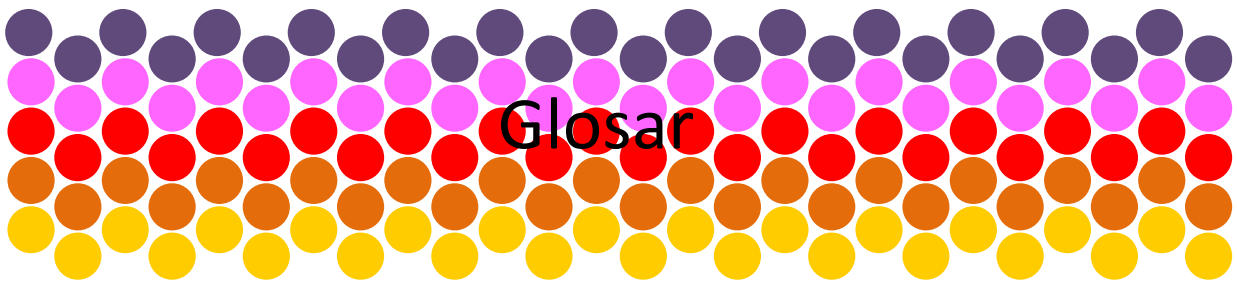




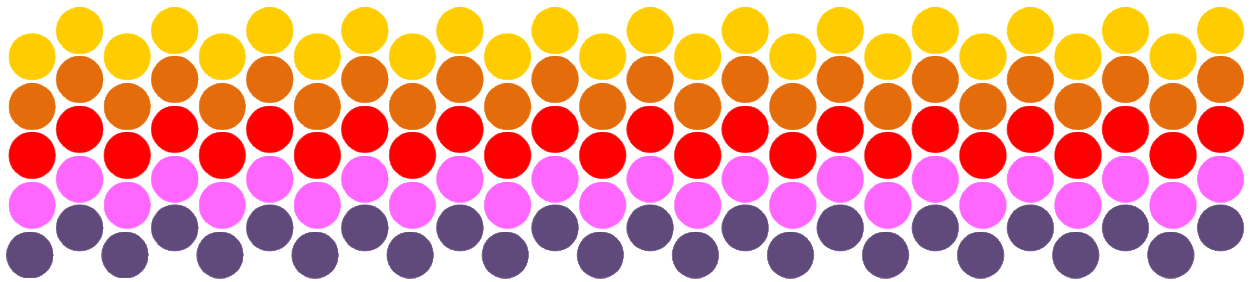
PROMEHS

Curriculum pentru promovarea sănătății mintale în școli



Glosar

Grădiniță și învățământ primar
Vârsta: 3-10 ani



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 (Croația)

Sanja Tatalović Vorkapić
Akvilina Čamber Tambolaš
Korana Lisjak
Lidija Vujičić

Consiliul local al orașului Rijeka – (Croația)

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 Acostoaie
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

Cuprins

■ Adaptarea	7
■ Agresivitatea	7
■ Furia	7
■ Comportamentele antisociale	7
■ Anxietatea	8
■ Tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD)	8
■ Asertivitatea	8
■ Doliul	8
■ Bullying-ul și cyber-bullying-ul	9
■ Boala cronică	9
■ Angajamentul	9
■ Compasiunea	9
■ Gestionarea conflictelor	10
■ Strategiile de coping	10
■ Abilitățile de cooperare	10
■ Luarea deciziilor	10
■ Depresia	11
■ Diversitatea	11
■ Empatia	11

■ Problemele de externalizare	11
■ Prietenia	12
■ Mentalitatea de creștere	12
■ Onestitatea	12
■ Hiperactivitatea	12
■ Problemele de internalizare.....	12
■ Dependența de internet și jocuri video	12
■ Dificultățile de învățare.....	13
■ Pierderea.....	13
■ Motivația.....	13
■ Comunicarea non-verbală.....	14
■ Bunătatea.....	14
■ Mentalitatea optimistă	14
■ Presiunea colegilor/grupului.....	15
■ Persistența	15
■ Relațiile pozitive.....	15
■ Prevenția	16
■ Recuperarea	16
■ Reziliența.....	16
■ Respectul	16
■ Conștiința de sine.....	16
■ Încrederea în sine	16
■ Auto-eficacitatea.....	16
■ Stima de sine.....	17
■ Managementul sinelui	17
■ Fobia școlară	17
■ Violența școlară	17
■ Conștientizarea socială	18
■ Normele sociale/etice.....	18

■ Toleranța	18
■ Trauma	19
■ Tranzițiile	19
■ Izolarea socială.....	19
■ Suportul social.....	19
■ Retragerea socială.....	20
■ Problemele somatice	20
■ Riscul	20

Adaptarea

Adaptarea este un proces care constă în a răspunde în mod adecvat schimbărilor sau situațiilor în schimbare. Adaptarea la situații noi necesită timp. Poate fi văzută ca o realizare (adică, rezultatele adaptării unui anumit copil; de exemplu, în ce măsură s-a adaptat elevul tranziției la școală?) și ca un proces (adică, strategiile pe care le folosește un copil pentru a se adapta la o situație anume; de exemplu, modul specific în care un elev face față unei situații noi la școală). Privind prin perspectiva realizărilor copiilor, rezultatele pozitive ale adaptării reușite 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, rezultatele negative se pot manifesta prin anxietate, evitare și atitudini negative față de schimbări, de exemplu tranziția școlară.

Agresivitatea

Agresivitatea este o emoție caracterizată printr-un comportament ostil care îi afectează pe ceilalți fizic sau psihologic sau care presupune distrugerea unor bunuri. Agresivitatea este de obicei îndreptată către sursa de stres percepută, dar poate fi îndreptată și asupra altor persoane sau obiecte. Agresivitatea se poate manifesta în școli în trei forme principale: agresivitate verbală (de exemplu, certuri continue, înjurături, amenințări, sfidare, controlul celorlalți, sarcasm și tachinare); agresiune fizică (de exemplu, lovirea, bătaia, lupta, 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).

Furia

Furia este o emoție caracterizată prin tensiune și ostilitate care decurg din frustrare, rănire reală sau imaginară din partea altei persoane, nedreptate percepută. Furia nu este o emoție negativă. De fapt, există o diferență între a fi supărat și a arăta furie (de exemplu, prin comportament furios). Modul în care oamenii se comportă atunci când sunt supărați este ceea ce contează cu adevărat. În timp ce furia este un activator semnificativ al agresiunii, ea este diferită de agresivitate deoarece furia este orientată spre depășirea situației, dar nu neapărat prin vătămare sau distrugere. Modul în care elevii își exprimă furia variază enorm. Unii elevi au un control foarte mic asupra furiei și au accese de furie. Furia puternică poate duce la agresiune verbală, agresiune fizică și vandalism. Alți elevi își controlează furia, fiind tăcuți și pasivi în timpul unor situații provocatoare. Pe termen lung, suprimarea furiei ar putea duce la depresie, anxietate și/sau reacții psihosomatice. De asemenea, există elevi capabili să-și gestioneze furia cu succes și să își apere drepturile, exprimându-și în același timp sentimentele de furie în moduri respectuoase față de ceilalți.

Comportamentele antisociale

Comportamentele antisociale includ acte care deviază de la normele sociale și care încalcă drepturile de bază ale altora. Acest tip de comportamente includ, de asemenea, abuzul de droguri și alcool și activități cu risc ridicat pentru sine și ceilalți. Comportamentele antisociale se pot manifesta în școală în mod evident sau pot fi ascunde. Comportamentele antisociale evidente implică acțiuni agresive împotriva colegilor de școală, a profesorilor sau a altor adulți, cum ar fi abuzul verbal, agresiunea, lupta sau lovirea. Comportamentele antisociale ascunde, în schimb, implică acțiuni agresive împotriva proprietății, cum ar fi furtul sau vandalismul, iar în copilăria

timpurie pot include minciuni sau distrugerea secretă a bunurilor altora. Elevii care prezintă comportamente antisociale pot avea probleme în relația cu profesorii și colegii de clasă și pot suferi, de asemenea, de depresie.

Anxietatea

Anxietatea este o anticipare a unei amenințări viitoare, asociată cu un sentiment de îngrijorare, nervozitate sau neliniște. Tulburarea de anxietate se caracterizează printr-o teamă permanentă, generalizată și irațională că se va întâmpla ceva negativ. Include trei componente - sentimente subiective (ex. frică, disconfort), comportamente excesive (ex. evitare, retragere, mușcarea unghiilor) și răspunsuri fiziologice (ex. agitație, transpirație, greață, tremurături, urinare frecventă). Anxietatea poate lua diferite forme, de exemplu, comportamente repetitive axate pe corp, comportamente compulsive pentru diminuarea anxietății, atacuri de panică, tulburări de stres post-traumatic, precum și anxietate socială și diferite fobii. La școală se poate observa îngrijorarea excesivă a elevului cu privire la lucrurile de zi cu zi, plângeri cu privire la anumite simptome fizice, refuzul de a merge la școală și/sau refuzul de a răspunde la întrebările profesorului, dificultăți de interacțiune cu colegii sau chiar comportamente disruptive.

Tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD)

Tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD) se caracterizează printr-o prezență persistentă a simptomelor care implică neatenție și/sau impulsivitate sau hiperactivitate la un nivel mai ridicat comparativ cu alți copii de aceeași vârstă. Simptomele pot avea un impact negativ asupra funcționării sociale, academice sau ocupaționale a elevului. De obicei, simptomele sunt prezente înainte de vârsta de 12 ani și sunt observabile în diferite condiții (de exemplu acasă și la școală). În contextul școlii, simptomele neatenției se pot manifesta prin incapacitatea elevilor de a îndeplini sarcini, incapacitatea de a asculta cu atenție sau prin faptul că sunt ușor de distras. Impulsivitatea sau hiperactivitatea se pot manifesta în școală prin răspunsuri rapide ale elevilor; nerăbdare; neliniște; agitație; dificultăți de organizare a muncii, de a-și aștepta rândul sau de a sta liniștiți; vorbire excesivă; alergare; cățărarea pe diverse lucruri.

Asertivitatea

Asertivitatea este o abilitate care include comunicarea sentimentelor, dorințelor și nevoilor cuiva respectând în același timp gândurile și dorințele celorlalți. Aceasta înseamnă că un elev, chiar și un preșcolar, își poate comunica în mod clar dorințele și poate stabili limite, dar că nu solicită neapărat ceva altor elevi sau nu acționează agresiv dacă cererile lor nu sunt satisfăcute. Înseamnă, de asemenea, că o persoană își apără punctele de vedere și nu acceptă pasiv ceva ce nu vrea să facă.

Doliul

Doliul este modul în care oamenii fac față morții sau cu altor tipuri de pierdere. Doliul poate implica multe sentimente; de exemplu, negarea, izolarea, furia, tristețea profundă, pierderea, lipsa și depresia. Fiecare persoană experimentează doliul în felul ei și fiecare doliu va avea propriul său proces unic.

Bullying-ul și cyber-bullying-ul

Bullying-ul este definit ca un act intenționat, repetat, agresiv care se desfășoară în timp, cu un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Bullyingul cibernetic (cyber-bullying-ul) are aceeași definiție, dar se referă la utilizarea internetului și/sau a dispozitivelor electronice. S-a dovedit că victimele hărțuirii și hărțuirii cibernetice au o stimă de sine scăzută, un nivel ridicat de simptome depresive, probleme emoționale și probleme de relaționare, în timp ce agresorii și agresorii cibernetici au demonstrat probleme de conduită, hiperactivitate și comportament prosocial scăzut.

Boala cronică

O persoană are o boală cronică atunci când evoluția bolii sale durează mai mult de trei luni și, în general, nu poate fi prevenită prin vaccinuri sau vindecată prin medicamente și nu dispare. Boala cronică poate fi asociată cu limitări fizice, emoționale și sociale, iar persoana poate prezenta restricții în ceea ce privește participarea sa la școală, la activități de timp liber sau la muncă. Exemple de boli cronice sunt artrita, bolile cardiovasculare, cancerul, diabetul, epilepsia, obezitatea și problemele de sănătate orală, SIDA sau bolile autoimune. Elevii cu boli cronice pot avea dificultăți în procesul educațional. Școala trebuie să fie conștientă de nevoile speciale ale elevilor, fie ele emoționale, sociale, familiale, culturale sau de mediu. Prin urmare, este necesară o atenție specială pentru a înțelege nevoile educaționale în perioada bolii. Elevii pot avea nevoie de tratamente și medicamente specifice care necesită sprijinul unei asistente medicale sau a unui adult pentru a-și supraveghea starea de sănătate. În cazuri severe, frecvența școlară poate fi redusă, datorită perioadelor lungi de spitalizare, recuperării la domiciliu sau programărilor medicale regulate. Uneori o boală cronică poate provoca dificultăți în finalizarea sarcinilor școlare la timp; poate duce la performanță academică scăzută, dificultăți în menținerea relațiilor cu prietenii de la școală; dificultăți în deplasarea în mediul școlar, dificultăți de participare la unele activități școlare (de ex., educație fizică sau excursii), stimă de sine și motivație scăzute.

Angajamentul

Angajamentul înseamnă a fi implicat emoțional și/sau intelectual într-o acțiune, o cauză sau față de alți oameni, o promisiune pe care o face cineva. Include o motivație puternică, concentrare, un scop și un plan de acțiune. Pentru ca cineva să fie implicat în realizarea unui obiectiv, este foarte important să nu ignore procesul necesar pentru atingerea acestui obiectiv. Trebuie să definim exact „când și cum” vom atinge acest obiectiv. La școală, este foarte important ca elevii să respecte regulile clasei. De exemplu, dacă dorim ca elevii să respecte regulile, aceste reguli trebuie să fie specifice (cum și când) și toată lumea trebuie să fie de acord cu ele, înțelegând motivele care stau la baza acestor reguli. De asemenea, puteți solicita studenților să semneze un contract scurt cu privire la aceste reguli, care să conțină declarații publice care îi obligă să se angajeze la respectarea regulilor.

Compașiunea

Compașiunea este o emoție socială și relațională bazată pe un sentiment de conexiune cu ceilalți și include un sentiment de îngrijorare pentru suferințele altora. Se poate manifesta prin bunătatea față de ceilalți, ajutându-i atunci când au dificultăți. De asemenea, compașiunea presupune altruism, empatie și comportament prosocial. Compașiunea implică sensibilitate și grijă, precum și dorința de a-i ajuta pe cei aflați în suferință. O

persoană care manifestă compasiune este profund implicată în suferința altora și încearcă să o diminueze. Copiii care manifestă compasiune sunt cei care susțin drepturile altora, care preferă să-și petreacă timpul și să-și împărtășească interesele cu alții care se află în nevoie sau sunt vulnerabili. Copiii care au grijă de copiii singuri și respinși își arată compasiunea. Compasiunea nu se referă doar la înțelegerea a ceea ce simte celălalt, dar presupune și dorința de a acționa pentru a atenua sentimentele negative ale altora.

Gestionarea conflictelor

Gestionarea conflictelor include anumite abilități și cunoștințe pentru a înțelege cum pot fi prevenite, gestionate și rezolvate nevoile și interesele conflictuale, fără a recurge la violență. Profesorii pot încuraja acest set de abilități pentru a preveni și rezolva conflictele, promovând o comunicare eficientă, asertivitate și negociere între elevi.

Strategiile de coping

Strategiile de coping sunt eforturile comportamentale 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 de coping active urmăresc schimbarea stresorului în sine sau a modalității de interpretare a stresorului, în timp ce strategiile de coping evitante presupun implicarea în alte activități sau redirectionarea atenției de la stresor. O persoană care folosește strategii active de coping va întreprinde acțiuni și va depune eforturi pentru a elimina sau a reduce numărul factorilor de stres; aceasta se va gândi la modalitățile de confruntare cu stresorul; va accepta faptul că evenimentul stresant este real; va face ce poate mai bine în situația respectivă, depășind-o sau văzând-o într-o lumină pozitivă. O persoană care folosește strategii de coping evitante va încerca să respingă realitatea evenimentului stresant, negând situația; aceasta va renunța la atingerea obiectivelor sale dacă acestea interferează cu stresorul; își va exprima sau își va reprima emoțiile negative; va face glume despre evenimentul stresant.

Abilitățile de cooperare

Abilitățile de cooperare includ un set de abilități de care avem nevoie pentru a putea lucra în mod democratic împreună cu cei cu care avem obiective comune. Abilitățile de cooperare includ abilități de comunicare (înțelegerea elementelor esențiale ale comunicării, de ex. trimiterea și primirea mesajelor), abilități de luare de decizii (procesul de a alege, obținerea de informații și evaluarea alternativelor bazându-ne pe sugestiile și nevoile altora) și managementul conflictelor (înțelegerea modului de prevenire și evitare a potențialelor conflicte).

Luarea deciziilor

Luarea deciziilor este procesul de a face alegeri pas cu pas. Acest proces include capacitatea de a identifica problema, de a culege informații, de a evalua soluții alternative și de a selecta strategia pentru rezolvarea unei probleme date. La școală, luarea deciziilor poate fi aplicată pentru a rezolva probleme academice, dar și pentru situații sociale, cum ar fi dezvoltarea unei noi prietenii sau rezolvarea unui conflict.

Depresia

Depresia este un termen folosit în psihologie și psihiatrie și se caracterizează prin tristețe, iritabilitate, modificări somatice și cognitive, care afectează în mod semnificativ capacitatea de funcționare a individului. În context școlar, depresia poate fi observată în comportamentele elevilor, prin lipsa de interese, izolare socială, plâns des, comentarii pesimiste, gânduri suicidare, absența de la școală, dificultăți de concentrare, mișcări lente, conflicte cu colegii și adulții, nesupunere, comportamente antisociale, abuz de substanțe, dormit în clasă, rezultate slabe la învățătura și plângeri somatice frecvente.

Diversitatea

Diversitatea include recunoașterea și valorizarea diferențelor dintre persoanele care provin din medii sociale, etnice și culturale diferite. Aceasta înseamnă nu numai să conștientizăm diversitatea, ci și să le permitem indivizilor să exprime cu adevărat cine sunt, să construiască o societate mai tolerantă și mai respectuoasă, care este modelată și îmbogățită de diversitatea culturală și care este mai adaptată pentru a face față problemelor sociale. Profesorii ar trebui să fie conștienți de posibilele probleme datorate evoluției demografice rapide a elevilor lor și să ofere elevilor cunoștințe despre istoriile, culturile și contribuțiile diverselor grupuri, promovând principiile incluziunii, diversității, democrației, toleranței și ale respectului. 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 unii elevi ar putea să o manifeste pentru a vorbi în public atunci când atribuie responsabilități în clasă sau își adaptează strategiile de predare (cum ar fi predarea diferențiată sau predarea personalizată) pentru a satisface diversele nevoi de învățare ale elevilor. Strategiile de predare incluzive vizează să se asigure că toți elevii se simt susținuți, astfel încât să învețe și să exploreze liber idei noi, să se simtă în siguranță să-și exprime opiniile într-un mod civilizată și să se simtă respectați ca indivizi și membri ai grupurilor.

Empatia

Empatia este capacitatea de a înțelege gândurile, sentimentele și situația altei persoane și de a experimenta în mod indirect sentimentele, percepțiile și gândurile acelei persoane. Definiția empatiei include două aspecte majore: emoționale și cognitive. Domeniul emoțional constă în experimentarea empatiei și a griii pentru cei aflați în nevoie, în timp ce domeniul cognitiv presupune posibilitatea de a înțelege perspectiva cognitivă a altei persoane pentru a înțelege situația ei specifică. Empatia oferă atât fundamentul dezvoltării prosociale, cât și mecanismul de influență socială asupra comportamentului. Un elev poate recunoaște și experimenta emoțiile și perspectiva altei persoane și poate fi motivat să ajute pe cineva aflat într-o situație de disconfort, durere, pericol sau sărăcie.

Problemele de externalizare

Acest tip de probleme sunt direct observabile în mediul copiilor. De obicei, acestea sunt cauzate de lipsa abilităților de autoreglare. În școală, acești elevi se pot supăra cu ușurință pe ceilalți, manifestând comportamente agresive și exprimând lipsa de respect față de autorități și regulile sociale. Problemele de externalizare se pot manifesta, de asemenea, prin vorbire excesivă, neatenție, imposibilitatea de a sta în bancă și conflicte.

Prietenia

Prietenia este o interdependență voluntară și pozitivă între indivizi care presupune intimitate, sprijin, auto-validare, ajutor, companie, alianță de încredere. Prietenia este considerată a fi un domeniu major al vieții, un indicator pentru calitatea vieții și starea de bine subiectivă. Prietenia este relația dintre oamenii care se bucură de compania celorlalți, comunică bine și se respectă reciproc. Copiii tind să dezvolte ușor prietenii bazate pe diferite criterii. Este important să creăm un climat de clasă favorabil dezvoltării prieteniei, astfel încât copiii să se simtă mai incluși și acceptați în clasă. Prietenii se susțin reciproc și își validează punctele forte, sporind abilitatea de a demonstra empatie, abilități bune de ascultare și comunicare, loialitate și sprijin pentru ceilalți.

Mentalitatea de creștere

O mentalitate de creștere este credința că te poți îmbunătăți prin dăruire, muncă susținută, o strategie bună și feedback din partea celorlalți. O mentalitate de creștere este atunci când elevii înțeleg că abilitățile lor pot fi întotdeauna dezvoltate. Elevii cu mentalitate de creștere încearcă încontinuu să învețe și să crească pentru a deveni mai buni. Acești elevi se bucură de provocări și le consideră o posibilitate de dezvoltare. De asemenea, ei cred că inteligența, talentele și abilitățile lor de bază pot fi îmbunătățite prin muncă și efor susținut. La școală, profesorul poate încuraja dezvoltarea mentalității de creștere atunci când un elev eșuează într-o sarcină, subliniind importanța înțelegerii procesului, mai degrabă decât concentrându-se doar pe evaluarea rezultatelor.

Onestitatea

Onestitatea înseamnă a fi sincer în afirmații și comportamente și a trata oamenii corect (fără a profita de oameni). Onestitatea este foarte importantă pentru ca elevii să aibă relații pozitive la școală, acasă și în societate. Elevii cinști spun adevărul, fac ceea ce spun că vor face, nu mint, nu fură și nu trișează.

Hiperactivitatea

Hiperactivitatea se manifestă în mod obișnuit la școală prin agitație, mișcare constantă, dificultăți de a sta liniștit și de a rămâne concentrat, incapacitate de a rămâne liniștit mai mult de câteva momente, dificultăți în a-și aștepta rândul și întreruperi verbale. Acest comportament are de obicei un impact negativ asupra învățării și incluziunii sociale.

Problemele de internalizare

Problemele de internalizare sunt un tip specific de probleme emoționale și comportamentale, care se pot dezvolta atunci când o persoană încearcă să-și regleze starea emoțională și cognitivă internă într-un mod inadecvat sau inadapativ. Natura „ascunsă” a problemelor de internalizare le face mai greu de observat. Problemele de internalizare se pot manifesta la școală atunci când un elev este retras, singur, fricos, neasertiv, trist, suprasensibil și iritabil, atunci când are dureri fizice, nu vorbește cu alții sau are o performanță academică slabă.

Dependența de internet și jocuri video

Acest comportament se caracterizează printr-o lipsă de control în utilizarea jocurilor și a internetului. De obicei, indivizii petrec o cantitate substanțială de timp folosind jocuri și internet fără a avea o percepție corectă

asupra trecerii timpului. Acest lucru poate avea un impact negativ asupra diferitelor aspecte ale vieții, cum ar fi viața socială, realizările academice, pierderea interesului pentru activități, tulburările de somn (în timpul nopții și al zilei). La școală, poate fi recunoscut și atunci când elevul prezintă o preocupare excesivă pentru utilizarea jocurilor și internetului și manifestă anxietate dacă nu este posibil ca acesta să acceseze jocurile sau să folosească internetul.

Dificultățile de învățare

O dificultate de învățare este o afecțiune care are o bază neurologică și care se manifestă prin deficite substanțiale în dobândirea anumitor abilități școlare sau academice, în special cele asociate cu limba scrisă sau expresivă. Dificultățile de învățare includ probleme de învățare care au la bază dificultăți de percepție, leziuni cerebrale și disfuncții cerebrale minore, dar le exclud pe cele care rezultă din probleme vizuale sau auditive; deficit intelectual; tulburări emoționale; factori de mediu, culturali sau economici. Dificultățile de învățare sunt diagnosticate de specialiști. Unele dintre categoriile specifice de dizabilități de învățare includ: dislexia, care provoacă dificultăți în recunoașterea cuvintelor, ortografie și înțelegere; disgrafia, situație în care este afectat scrisul de mână și/sau ortografia; discalculia, care afectează capacitatea de a învăța aritmetica și matematica; dispraxia, care provoacă dificultăți în abilitățile motorii fine și are ca rezultat probleme de coordonare mână-ochi, echilibru și dexteritate manuală; disfazie/afazie, care are ca rezultat probleme cu înțelegerea limbajului vorbit și o slabă înțelegere a lecturii. Copiii cu dificultăți de învățare pot suferi probleme sociale și emoționale din cauza dificultăților școlare și a dificultăților de a fi acceptați de colegi.

Pierderea

Pierderea este o stare pe care o persoană o experimentează atunci când cineva apropiat moare. Procesul de adaptare, numit doliu, include patru etape: acceptarea faptului că pierderea ta este reală; trăirea durerii determinată de pierdere; adaptarea la viață fără persoana care a murit; concentrarea energiei pe ceva nou, cu alte cuvinte, persoana merge mai departe. Persoanele care trec prin doliu pot avea comportamente de internalizare (retragere, anxietate, lipsă de inițiativă sau comunicare, lipsă de productivitate) sau externalizare (perioade de plâns, probleme de somn și modificări ale poftei de mâncare). Copiii mici pot regresa la tipare comportamentale care sunt tipice etapelor de dezvoltare inferioare (cum ar fi urinarea în pat), pot pune întrebări despre decedat care par insensibile, inventează jocuri, pot face desene despre moarte sau pretind că moartea nu s-a întâmplat niciodată.

Motivația

Motivația este un proces ce presupune acțiunea într-un mod specific pentru a atinge obiectivele. Oamenii motivați doresc să facă lucruri și nu așteaptă să se întâmple lucrurile. În clasă, profesorii îi pot ajuta pe elevi să facă față provocărilor din ce în ce mai mari implicate în procesul de învățare și în mediul școlar mai larg, oferindu-le mijloacele și materialele necesare pentru abordarea conceptelor, cunoștințelor și rezolvarea eficientă a problemelor care îi frământă, fără a deveni frustrați și fără a renunța. Profesorii ar trebui, de asemenea, să ia în considerare experiențele elevilor din clasele lor și să selecteze activități care sunt semnificative pentru ei, oferindu-le motivația adecvată de fiecare dată. Pentru a încuraja participarea elevilor, este important să folosiți un vocabular adecvat, să adresați întrebări, de ex. ce credeți? (cerând opinia copilului fără a aștepta un răspuns

specific), de unde știi? (cerându-i copilului să-și justifice punctul de vedere), ești sigur? (promovând exprimarea argumentelor), cum credeți că este corect? (obligând copilul să compare diferite puncte de vedere și argumente). Mai mult, profesorii ar trebui să formuleze întrebări deschise care nu au o soluție/ un răspuns unic și ar trebui să evite etichetarea opiniilor elevilor drept corecte sau greșite. Aceste comportamente le-ar împiedica, de fapt, să încurajeze elevii și să le promoveze motivația. Mai mult, profesorii ar trebui să cultive motivația intrinsecă a elevilor, astfel încât aceștia să se implice în procesul de învățare pornind de la dorințele și interesele lor.

Comunicarea non-verbală

Comunicarea non-verbală se referă la diferitele forme de comunicare care nu implică utilizarea cuvintelor scrise sau rostite, cum ar fi gesturi, expresii faciale, tonul vocii, contactul vizual (sau lipsa acestora), limbajul corpului, postura. Comunicarea non-verbală sub formă de expresii adaugă semnificație comunicării verbale și ajută oamenii să comunice mai eficient. Completează ceea ce se spune în cuvinte, de ex. oamenii dau din cap pentru a arăta că sunt de acord cu ceva sau dau instrucțiuni folosind mâinile. Comunicarea non-verbală ajută la stabilirea și menținerea relațiilor interpersonale și reflectă calitatea reală a relațiilor dintre oameni. Oamenii folosesc adesea comunicarea non-verbală pentru a exprima emoții și atitudini interpersonale sau pentru ritualuri sociale, cum ar fi salutul.

Bunătatea

Bunătatea este o motivație bazată pe emoții care promovează comportamentul prosocial fără așteptarea unui beneficiu. Bunătatea se bazează pe o dispoziție pozitivă și este legată de alte emoții prosoziale, precum compasiunea, empatia, recunoștința și dragostea. Bunătatea și celelalte emoții prosoziale (dragoste, recunoștință și compasiune) pot construi și menține legături puternice între oameni. Bunătatea presupune orientarea spre beneficiul altora și promovează disponibilitatea de a dezvolta noi relații. Oamenii care primesc atenție de la alții sunt mai predispuși să aprecieze și să-și exprime recunoștința pentru comportamentele de ajutor. Capacitatea de a fi bun este atât o trăsătură intrapersonală, cât și o calitate interpersonală. Elevii care manifestă bunătate îi respectă pe ceilalți și sunt dornici să-și ofere ajutorul. Ei ar putea fi ușor de recunoscut, deoarece acționează ca niște poli pozitivi în cadrul grupurilor. Deoarece persoanele bune oferă ajutor dezinteresat, copiilor le place să fie în preajma lor. Un copil bun va degaja energie pozitivă asupra grupului, astfel încât ceilalți să poată aprecia, să fie mai recunoscători și să facă mai multe acte de bunătate în schimb.

Mentalitatea optimistă

A avea o mentalitate optimistă înseamnă a fi optimist, adică a avea 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 presupune convingerea că lucrurile bune se vor întâmpla în viitor și că așteptările vor fi îndeplinite. Optimismul permite oamenilor să creadă că atunci când lucrurile merg într-o direcție greșită, lucrul acesta este temporar și poate fi depășit prin a nu renunța. Asta nu înseamnă că cineva crede că totul este perfect în viață și ignoră problemele sau realitatea. Persoana doar alege să se concentreze asupra lucrurilor bune și este pregătită să le îmbunătățească. Elevii optimiști au dispoziție și emoții pozitive, sunt mai persistenți și pot rezolva problemele

cu succes. Ei nu cred că totul va ieși bine fără niciun efort, ci consideră că eșecul este o situație temporară care poate fi depășită.

Presiunea colegilor/grupului

Presiunea colegilor poate fi definită ca o influență puternică a unui grup asupra membrilor săi pentru ca aceștia să se conformeze normelor și așteptărilor grupului. Interacțiunea copiilor cu colegii constituie un context important de dezvoltare care oferă recunoaștere, acceptare și sprijin individului și care ajută, de asemenea, la dobândirea abilităților sociale. Presiunea colegilor poate avea o valoare de socializare pozitivă, dar poate avea și consecințe negative asupra sănătății mintale sau fizice a oamenilor. Relațiile pozitive dintre colegi au fost asociate cu adaptare psihosocială pozitivă, adaptare școlară adecvată, atitudini pozitive și creșterea motivației. Copiii și adolescenții expuși la presiunea negativă a colegilor sunt mai înclinați să manifeste comportamente de risc și alte comportamente care perturbă activitățile școlare. Presiunea negativă a colegilor poate fi observată într-o situație în care un individ nu dorește să efectueze o anumită activitate, dar, în cele din urmă, el sau ea desfășoară activitatea deoarece, în acel moment, respectarea grupului pare mai importantă pentru propria persoană. Copiii și adolescenții cu stima de sine scăzută și niveluri ridicate de anxietate sunt, de obicei, mai complianți față de colegii lor. Un copil sau un adolescent aflat sub presiunea colegilor poate prezenta schimbări bruște de convingeri, atitudine și comportament, poate prezenta semne de iritabilitate, anxietate și depresie, poate fi distras de la activitățile școlare, se poate implica în comportamente riscante și/sau poate fi îndepărtat de familie și de unii prieteni.

Persistența

Persistența înseamnă a încerca din greu și a nu renunța atunci când te confrunți cu provocări sau dificultăți. Persoanele persistente se concentrează pe un obiectiv și continuă să încerce să-l atingă în mod creativ. Persistența se referă la devotamentul ferm către o acțiune, o idee sau un scop, în ciuda obstacolelor, dificultăților sau descurajării pe care le putem simți. Persistența este asociată cu angajamentul, rezistența, răbdarea și munca susținută. Când ești persistent, ai dispoziția de a face față dificultăților fără să te plângi sau să dai vina pe alții. 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 prost, dar cred în tine și în abilitățile tale și sunt sigur că dacă înșiști și încerci puțin mai mult, vei avea rezultate mai bune data viitoare”. Chiar dacă persistența este considerată de mulți ca o parte a temperamentului sau o caracteristică ereditară, ea poate fi cu siguranță cultivată și stimulată la elevi. Profesorii, dar și părinții îi pot învăța pe elevi să fie persistenți prin exemplul lor. De exemplu, „Am încercat în felul acesta și nu a funcționat. Acum voi încerca altfel. Nu voi renunța ușor!”.

Relațiile pozitive

Relațiile interpersonale pot fi o sursă puternică de dragoste, 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 oferă sentimentul de siguranță în privința apartenenței și sprijinului pentru momente dificile. Relațiile și conexiunile sociale previn izolarea și promovează dezvoltarea sănătoasă pentru toate ființele umane. A avea relații apropiate cu

frații, părinții, prietenii devine un factor protector puternic atunci când ne confruntăm cu o dificultate. Copiii capabili să stabilească astfel de relații sunt predispuși să fie mai buni comunicatori și să aibă o atitudine pozitivă față de ceilalți. Pot stabili legături cu orice alt copil fără a fi părtinitori sau fără prejudecăți.

Prevenția

Prevenția este un proces de implementare a activităților cu scop intenționat pentru îmbunătățirea funcționării umane și reducerea suferinței psihologice. Aceasta duce la o îmbunătățire a calității vieții și stării de bine și reduce riscul de a dezvolta tulburări.

Recuperarea

Recuperarea este un proces prin care o persoană restabilește sau îmbunătățește starea de sănătate, prin învățarea și aplicarea de noi acțiuni pentru a depăși adversitățile anterioare și prin reducerea sau evitarea riscului unor noi.

Reziliența

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, menținând o mentalitate pozitivă. Reziliența poate fi dezvoltată lucrând pe factorii 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 exemplu, calitatea mediului - familial, social și comunitar), ducând la atenuarea efectelor factorilor de risc.

Respectul

Respectul se referă la grija față de ceilalți și respectarea părerilor, sentimentelor și comportamentelor acestora. Elevii respectuoși sunt politicoși, nu îi întrerup pe ceilalți, respectă regulile și își controlează furia.

Conștiința de sine

Conștiința de sine este capacitatea unei persoane de a se recunoaște pe sine separat de mediul înconjurător și de alți indivizi. Aceasta include abilitatea de a recunoaște cu acuratețe propriile emoții, gânduri, valori, puncte tari și limite personale, precum și recunoașterea modului în care acestea influențează propriile comportamentele.

Încrederea în sine

Încrederea în sine este încrederea în propriile abilități, calități și judecată. La școală, un elev își manifestă încrederea în sine atunci când are încredere deplină în sine în îndeplinirea sarcinilor dificile.

Auto-eficacitatea

Auto-eficacitatea 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 auto-eficacitate mai mare tind să-și stabilească obiective mai ridicate. La școală, prezența unor niveluri mai ridicate de auto-eficacitate poate fi văzută la elevii care apreciază realizările academice și își stabilesc alte obiective mai ridicate, petrecând mai mult timp pentru îndeplinirea sarcinilor și pentru studiu.

Stima de sine

Stima de sine se referă la o evaluare globală pozitivă individuală a propriilor calități și caracteristici. Reflectă imaginea de sine fizică a unei persoane, viziunea ei despre realizările și capacitățile sale, valorile și succesul perceput, precum și percepția cu privire la modul în care ceilalți o privesc și îi răspund. Cu cât percepția cumulativă a acestor calități și caracteristici este mai bună, cu atât este mai ridicată stima de sine. Un nivel ridicat al stimei de sine este considerat a fi 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, retrași social, anxioși și adesea manifestă motivație scăzută și performanță slabă, deoarece se simt lipsiți de valoare. Copiii cu un nivel sănătos de stimă de sine sunt asertivi în exprimarea dorințelor și nevoilor lor, încrezători în capacitatea lor de a lua decizii și de a rezolva probleme și se consideră egali cu ceilalți.

Managementul sinelui

Managementul sinelui este capacitatea de a stăpâni emoțiile, și anume reglarea sentimentelor, gândurilor și comportamentelor în cel mai bun mod în orice situație dată. Managementul sinelui înseamnă, de asemenea, posibilitatea de a gestiona sarcinile zilnice și a avea abilitățile și încrederea de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile emoții. La școală, managementul sinelui îi ajută pe elevi atunci când încearcă să nu reacționeze exagerat și să-și controleze impulsurile (furie, frică, bucurie, tristețe, etc.). De asemenea, îi ajută să-și gestioneze stresul, să fie mai persistenți, să își stabilească obiective personale și academice, să fie motivați. Elevii cu abilități de management al sinelui acordă atenție lecțiilor, urmează planurile de finalizare a sarcinilor, studiază pentru teste, se concentrează pe sarcinile lor fără a fi distrași și nu întrerup mediul clasei. Dacă un profesor dorește să promoveze responsabilitatea și autonomia elevilor săi, principale abilități de management al sinelui, este foarte important să îi implice pe elevi în rutinele zilnice, cum ar fi schimbarea datei din calendar sau căutarea cărților în bibliotecă.

Fobia școlară

Fobia școlară este o formă de anxietate severă care se manifestă prin panică extremă, stres și îngrijorare. Se manifestă la școală și poate persista câteva săptămâni sau mai mult. Poate avea un impact negativ asupra diferitelor aspecte ale vieții copilului, inclusiv probleme legate de dezvoltarea și menținerea unor relații semnificative. Simptomele fiziologice, cum ar fi vărsăturile, durerile de cap sau diareea, pot fi, de asemenea, experimentate de către elevii cu fobie școlară.

Violența școlară

Violența școlară se exprimă prin ostilitate și furie, izbucnind cu atacuri fizice în rândul elevilor sau între elevi și personalul școlii. Aceste atacuri vizează rănirea sau deteriorarea oamenilor sau proprietăților prin utilizarea forței fizice. Unii elevi pot deveni violenți față de alții, deoarece se simt respinși și victimizați de către aceștia. 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 respingerea și izolarea, retragerea socială, furia necontrolată sau dacă 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.

Conștientizarea socială

Conștientizarea socială este capacitatea de a înțelege perspectiva altora și de a empatiza, inclusiv cu cei din medii și culturi diverse. Conștientizarea socială implică, de asemenea, înțelegerea normelor sociale și etice pentru comportament și recunoașterea resurselor și sprijinului 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 o persoană își poate da seama că acțiunile sale îi afectează pe ceilalți și că este capabilă 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 la 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 sau credință) 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, pot asculta perspectivele celorlalți și pot găsi soluții eficiente pentru a rezolva conflictele atunci când apar.

Normele sociale/etice

Normele sociale/etice constituie un fenomen cultural, predefinesc și determină comportamentele membrilor unei societăți într-o anumită situație. Acestea reglementează interacțiunile sociale dintre indivizi, facilitându-le. Sunt ghiduri pentru comportamente bune și reduc la minimum probabilitatea de a afișa comportamente rele/jignitoare. Normele sociale definesc comportamentele acceptabile pe care membrii unui anumit grup, comunitate sau cultură trebuie să le afișeze. Este dificil să ne imaginăm interacțiunea dintre străini fără norme care definesc comportamentele. Normele sociale/etice sunt reguli de conduită nescrise, diferite în fiecare mediu cultural, dar acceptate de aproape toți membrii unui anumit grup social. Nu numai că asigură aplicarea ordinii și protecția membrilor unui grup social, dar permit și predictibilitatea situațiilor și comportamentelor membrilor săi. La școală, recunoașterea normelor sociale/etice facilitează funcționarea corectă a acestora și implementarea efectivă a obiectivelor sale. Recunoașterea și respectarea normelor sociale/etice în școli determină comportamentele acceptabile sau inacceptabile ale membrilor, le permite membrilor săi să aleagă comportamentul adecvat și să asigure buna funcționare a acestuia.

Toleranța

Toleranța reprezintă capacitatea de a suporta diferențe de opinii și comportamente. Presupune să ai o atitudine permisivă față de persoanele aparținând diferitelor țări, religii, clase sociale și acceptare pozitivă a diferențelor. Elevii toleranți nu își judecă colegii pe baza familiei lor, a religiei sau a clasei sociale. Ei înțeleg că oamenii au opinii și comportamente diferite și acceptă diferențele.

Trauma

Trauma este un răspuns emoțional datorat 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 neajutorare, simptomele fizice, precum dureri de cap sau greață, 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 la o activitate plăcută, să aleagă un moment bun pentru a vorbi și a asculta activ, 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.

Tranzițiile

Tranzițiile sunt schimbări de viață asociate cu cerințe de dezvoltare care necesită învățare intensificată și accelerată, dar și adaptări sociale. 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 familiei (nașterea unui frate, separarea, divorț, pierderea unui părinte). Tranzițiile pot fi foarte stresante pentru copil și, din acest motiv, acesta are nevoie de strategii adecvate de adaptare și de sprijin social pentru a se adapta cu succes la schimbare. Efectele negative determinate de o tranziție nereușită pot fi observate prin nivelul crescut de anxietate și depresie al copilului și prin scăderea stimei de sine.

Izolarea socială

Izolarea socială este o absență a 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 dacă sunt prezenți și alții. 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. Putem înțelege izolarea socială ca opusul integrării sociale sau ca lipsa sprijinului social, având doar câteva persoane apropiate sau deloc. Indicatorii de izolare socială includ elemente precum să ai o mică rețea socială, să participi rar la activități sociale, să ai puține contacte sociale sau să te simți singur și fără sprijin. Deși o persoană care este izolată social nu trebuie neapărat să se simtă singură sau invers, există o anumită legătură între aceste două constructe psihologice. Indivizii care se simt singuri tind să aibă mai multe probleme de sănătate, mai puțină autonomie și o bunăstare subiectivă mai scăzută decât indivizii care nu se simt singuri.

Suportul social

Sprijinul social se referă la diferite tipuri de asistență și ajutor pe care oamenii le primesc de la alții. Alte persoane ne pot oferi sprijin emoțional făcând lucruri care ne fac să ne simțim iubiți și îngrijiți, sprijin instrumental într-o formă de ajutor tangibil, cum ar fi oferirea de transport sau bani, sau sprijin informațional într-o formă de a ne oferi informații atunci când este necesar. În general, sprijinul social înseamnă să ai prieteni și alte persoane la care să apelezi în momente de nevoie sau de criză. Oamenii care au un nivel mai bun de sprijin în relațiile lor sociale

sunt mai sănătoși fizic și psihologic în comparație cu cei care primesc mai puțin sprijin. De asemenea, s-a observat că nivelurile de sprijin social sunt asociate cu stima de sine. Mai precis, stima de sine tinde să fie mai mare la copiii și adolescenții care au un nivel mai ridicat de sprijin social din partea familiei și a colegilor. Sprijinul social poate amortiza efectele negative ale unui eveniment stresant și poate motiva o persoană să facă față activ și cu succes problemelor. Nivelurile mai scăzute de sprijin social și stima de sine sunt asociate cu niveluri mai ridicate de simptome depresive.

Retragerea socială

Retragerea socială se referă la izolarea de alte persoane sau de situațiile sociale. Poate să apară la elevii care prezintă o stimă de sine scăzută, deoarece nu se simt confortabil când sunt alături de ceilalți. Ei 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, deprimați sau anxioși, atât ca o cauză, cât și ca o 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. Copiii care se simt foarte nesiguri, deprimați, anxioși, sensibili, evitați și care se confruntă cu niveluri ridicate de stres sunt mai expuși la probleme somatice. În școală, aceste probleme ar putea duce la afectări funcționale și emoționale semnificative, cum ar fi absența de la cursuri. Cele mai frecvente plângeri somatice la copiii de vârstă școlară includ dureri de cap, dureri de stomac și un sentiment general de slăbiciune.

Riscul

Riscul se referă la probabilitatea de apariție a unei situații negative (de ex., tulburare) și consecințele unui comportament sau ale unui act.