



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU POLITICI
ȘI COORDONARE ÎN DOMENIUL
DROGURILOR ȘI AL ADICȚIILOR

GHID PRACTIC

**PENTRU CADRELE DIDACTICE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL
PRIMAR, GIMNAZIAL ȘI LICEAL**

**EDUCAȚIA PENTRU PREVENIREA CONSUMULUI DE
SUBSTANȚE PSIHOACTIVE ȘI PROMOVAREA
REZILIENȚEI ÎN MEDIUL ȘCOLAR**

OCTOMBRIE 2025

Acest ghid este o unealtă practică pentru cadrele didactice din învățământul primar, gimnazial și liceal, menită să integreze coerent prevenirea consumului de substanțe psihoactive în viața școlii.

Recunoscând tendițele de creștere a consumului problematic de diverse tipuri din societatea românească, materialul traduce dovezile științifice în principii pedagogice ușor de aplicat la clasă, trecând dincolo de transmiterea de informații spre formarea de competențe: autoreglare emoțională, gândire critică, luare de decizii informate și reziliență.

Un rol central al documentului este de a consolida parteneriatul școală-familie-comunitate. Secțiunea dedicată implicării părinților oferă instrumente concrete pentru dialog și susținerea rezilienței acasă, iar recomandările privind colaborarea cu specialiști și instituții locale ancorează demersul preventiv în rețeaua de sprijin comunitar.

În plan operațional, ghidul propune un traseu clar: diagnoză educațională și de climat, planificare pe unități de învățare, implementare prin metode active și evaluare formativă.

ATENȚIE! Ghidul are caracter educațional și informativ și se adresează cadrelor didactice. Conținutul nu substituie evaluarea, diagnosticul sau tratamentul oferite de profesioniști din sănătate ori servicii sociale și nu constituie recomandare medicală, psihologică sau juridică.

- Utilizați activitățile propuse cu respectarea politicilor școlii, a cadrelor legale în vigoare și a principiului interesului superior al elevului.
- Evitați descrieri detaliate ale substanțelor sau tehnicilor de consum.
- Pentru NPS și substanțe volatile, intervențiile se realizează doar ținând cont, de către specialiști, atunci când există indicii concrete.
- Asigurați confidențialitatea, siguranța emoțională și dreptul elevilor de a nu răspunde la întrebări personale. Respectați normele privind protecția datelor.
- Obțineți, când este cazul, acordul informat al părinților sau al reprezentanților legali și folosiți mecanismele de trimitere către servicii specializate.
- În situații de urgență sau risc imediat pentru sănătate și siguranță, urmați procedurile instituționale și apelați serviciile de urgență (112).



CUPRINS

I. Principii generale de intervenție educațională	3
II. Educația pentru reziliență și bunăstare emoțională	4
III. Educația preventivă în funcție de ciclul de învățământ	5
IV. Educația pentru consum responsabil și reducerea riscurilor	10
V. Implicarea părinților	11
VI. Recomandări metodologice și considerații pedagogice pentru facilitarea discuțiilor de grup	13
VII. Înțelegerea mecanismelor dependenței și vulnerabilitatea adolescenților	15
VIII. Recomandări și resurse	16

I. PRINCIPII GENERALE DE INTERVENȚIE EDUCAȚIONALĂ

Educație preventivă bazată pe relație, reflecție și reziliență

În procesul educativ privind prevenirea consumului de droguri, este esențial ca abordarea să se bazeze pe principii validate de cercetare și experiență practică:

- Relația precede conținutul - Calitatea relației dintre cadru didactic și elevi influențează semnificativ receptivitatea acestora la conținutul transmis;
- Procesul educațional urmărește dezvoltarea competențelor de analiză, reflecție și luare a deciziilor informate, depășind simpla acumulare de cunoștințe - Este important ca elevii să învețe să analizeze, să compare, să pună întrebări și să gândească critic;
- Evitarea tacticilor de intimidare - Strategiile bazate pe frică s-au dovedit ineficiente pe termen lung și pot chiar alimenta curiozitatea față de consum;
- Promovarea învățării active și autoreflexive - Elevii trebuie încurajați să tragă propriile concluzii, dezvoltându-și autonomia decizională;
- Abordare centrată pe dezvoltarea rezilienței - Formarea caracterului, încrederii în sine și a relațiilor de sprijin este un factor-cheie în prevenție.

Intervenții educaționale orientate spre nevoile elevului

1. Abordarea educațională centrată pe elev
 - Este necesar ca intervențiile să fie centrate pe nevoile, interesele și particularitățile elevilor. Elevul este subiectul propriei dezvoltări, nu obiect pasiv al procesului educativ.
 - *Exercițiu aplicativ: Realizați un chestionar de interes cu elevii (ex. hobby-uri, ce i-ar motiva la școală, ce dificultăți întâmpină) și adaptați o oră de consiliere pe baza răspunsurilor.*
2. Învățare activă și experiențială
 - Elevii învață în mod semnificativ atunci când sunt implicați activ în proces prin descoperire, experimentare și reflecție.
 - *Exercițiu aplicativ „Linia deciziei”: Se trasează o linie imaginară în clasă. Se citește o afirmație („Este corect să-ți ajuți un coleg chiar dacă trișează?”). Elevii se poziționează de partea „De acord” / „Nu sunt de acord” și își argumentează poziția.*
3. Climat educațional sigur și suportiv
 - Relațiile pozitive între elevi și cadrele didactice contribuie la o cultură a respectului, încrederii și apartenenței. Un climat psihologic securizant reduce anxietatea și crește angajamentul școlar.
 - *Exercițiu aplicativ „Jurnalul stării de bine”: Elevii scriu săptămânal 3 lucruri*

care le-au adus bucurie în clasă. Se discută voluntar în grup mic, pentru a încuraja recunoașterea emoțiilor pozitive.

4. Diferențiere și personalizare

- Intervențiile eficiente iau în considerare diversitatea de ritmuri de învățare, stiluri cognitive și contexte familiale. Nu există o abordare universal valabilă pentru toți elevii.
- *Exercițiu aplicativ „Meniul de activități”: Oferiți elevilor mai multe opțiuni de activitate pentru un obiectiv comun (ex: realizarea unui afiș, scrierea unui eseu, prezentare orală). Alegerea personală le crește motivația.*

5. Dezvoltarea competențelor socio-emoționale

- Educația trebuie să includă dezvoltarea rezilienței, empatiei, gândirii critice, autoreglării emoționale. Acestea contribuie la prevenirea comportamentelor de risc și sprijină incluziunea.
- *Exercițiu aplicativ „Scenariile provocatoare”: Se oferă elevilor scenarii (ex: „Colegul tău este exclus din grupul de prieteni pentru că a refuzat să mintă”). Se discută reacții posibile și impactul lor emoțional.*

6. Colaborarea cu familia și comunitatea

- Implicarea părinților în procesul educațional consolidează coerența mesajelor transmise elevului. În plus, colaborarea cu instituțiile locale (ONG-uri, autorități) extinde sprijinul acordat elevilor în afara școlii.
- *Exercițiu aplicativ - „Săptămâna Părinților Invitați”: Invitați părinții să participe la o activitate educațională (ex: o discuție despre carieră, gestionarea conflictelor, experiențe proprii de viață).*

Adaptarea intervențiilor educaționale în funcție de etapa de dezvoltare

În funcție de etapa de vârstă, intervențiile educaționale vor fi calibrate astfel:

Dimensiune	Copilărie timpurie (6-10 ani)	Preadolescență (11-14 ani)	Adolescență (15-18 ani)
Cognitivă	Dezvoltarea gândirii concrete, învățare prin joc și explorare	Apariția gândirii abstracte și a metacogniției	Gândire critică, planificare, luarea deciziilor complexe
Emoțională	Nevoie de validare, atașament și siguranță emoțională	Fluctuații emoționale, nevoia de apartenență	Identitate personală, autonomie emoțională, conflicte de valori
Socială	Formarea primelor prietenii, reglarea comportamentului social	Presiunea grupului, dorința de conformare	Relații romantice, asumarea de roluri sociale și responsabilitate

II. EDUCAȚIA PENTRU REZILIENȚĂ ȘI BUNĂSTARE EMOȚIONALĂ

Ce este reziliența și de ce este importantă în școală?

Educația pentru reziliență vizează formarea unor competențe personale și sociale care permit elevilor să facă față provocărilor, să gestioneze emoțiile și să adopte decizii sănătoase.

Promovarea rezilienței în mediul școlar reprezintă un proces educațional și psiho-social prin care școala contribuie activ la dezvoltarea capacității elevilor de a face față dificultăților, de a se adapta pozitiv în fața provocărilor vieții și de a-și menține echilibrul emoțional și comportamental în contexte de stres sau adversitate.

Elevii cu un nivel ridicat de reziliență:

- au rezultate academice mai bune și parcurg un traseu educațional complet;
- au o sănătate mintală și fizică superioară;
- sunt mai puțin predispuși la consum de substanțe psihoactive;
- manifestă comportamente prosociale și un stil de viață responsabil.

În schimb, elevii cu o reziliență scăzută:

- prezintă o incidență mai mare a problemelor de sănătate mintală;
- sunt mai susceptibili de a abandona școala timpuriu;
- sunt expuși unui risc crescut de șomaj și excluziune socială;
- se implică mai rar în activități comunitare.

Factori-cheie care contribuie la reziliență:

- ✓ Încrederea în sine - perceperea propriei persoane ca fiind capabilă și valoroasă.
- ✓ Caracterul - asumarea responsabilității, autonomie și aderență la valori morale.
- ✓ Conectarea - relații sănătoase, respectuoase, cu familia, colegii și instituțiile.
- ✓ Competența - capacitatea de a acționa și de a gestiona stresul.
- ✓ Contribuția - implicare activă în viața școlii sau a comunității.
- ✓ Compasiunea - empatie și responsabilitate socială.

Recomandări pentru cadrele didactice:

1. Integrați în activitățile educative elemente explicite de dezvoltare socio-emoțională;
2. Încurajați relații pozitive elev-elev și elev-profesor;
3. Folosiți activități care dezvoltă empatia, comunicarea, colaborarea și luarea deciziilor.

III. EDUCAȚIA PREVENTIVĂ ÎN FUNCȚIE DE CICLUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT

ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR (CLASELE I-IV)

1. Caracteristici cognitive:

- Gândirea este concretă și centrată pe experiența directă.
- Dezvoltarea limbajului și a capacității de povestire este în plină expansiune.
- Capacitatea de abstractizare este limitată, iar noțiunile generale se formează lent.

2. Caracteristici psihologice:

- Copilul are nevoie de reguli clare și repere stabile.
- Se dezvoltă identitatea de sine și primele forme de autonomie.
- Imaginea de sine este puternic influențată de feedbackul adultului (profesor, părinte).

3. Caracteristici sociale:

- Apar primele relații de prietenie stabile.
- Influența adultului este dominantă.
- Spiritul de echipă se formează treptat, cu tendințe de exclusivism și loialitate față de grup.

Recomandări pentru educația preventivă:

- Folosiți povești, jocuri de rol și activități interactive pentru înțelegerea emoțiilor și regulilor de comportament sănătos.
- Introduceți noțiuni de bază despre sănătate, siguranță personală, gestionarea emoțiilor și relații pozitive.
- Încurajați exprimarea emoțiilor în mod adecvat și dezvoltarea empatiei prin jocuri colaborative.
- Discutați despre influențele externe (media, anturaj) într-o manieră accesibilă și bazată pe învățarea prin exemple.

Obiective:

- Introducerea conceptului de „alegere sănătoasă”;
- Familiarizarea cu pericolele unor substanțe precum tutunul sau alcoolul;
- Dezvoltarea încrederii de a stabili limite clare și sănătoase.

Tematici recomandate:

- Tutun
- Alcool
- Inhalanți (aerosoli, produse casnice periculoase)

Exercițiu:

Jocul „Ce e sănătos și ce nu?” - pentru clarificarea noțiunilor de risc - are ca scop clarificarea noțiunilor de risc și dezvoltarea capacității copiilor de a diferenția între comportamente sănătoase și riscante. Activitatea se desfășoară într-un mod ludic, stimulând gândirea critică și dialogul despre consecințele alegerilor zilnice.

Se pot folosi cartonașe sau imagini care ilustrează diverse situații, de exemplu „mănânci un măr”, „bei o băutură energizantă”, „fumezi o țigară electronică”, „faci sport”, „stai 6 ore pe telefon”. Participanții aleg pentru fiecare dacă este un comportament sănătos, riscant sau depinde de context și îl plasează într-un panou corespunzător.

După fiecare alegere, facilitatorul încurajează scurte discuții, cum ar fi „De ce crezi că este sănătos?” sau „Ce se poate întâmpla dacă facem asta des?”. În final, se clarifică faptul că un risc reprezintă o acțiune care poate avea consecințe negative pentru sănătate sau siguranță, iar a ști ce este sănătos și ce nu înseamnă a face alegeri informate și conștiente.

Jocul poate fi adaptat în funcție de vârstă. Pentru copiii mici se folosesc imagini și exemple simple, iar pentru adolescenți se pot introduce situații sociale mai complexe, care implică presiunea grupului sau dileme morale.

Integrarea conceptului de reziliență: promovați încrederea, responsabilitatea și empatia prin activități de grup și povești cu tâlc.

ÎNVĂȚĂMÂNT GIMNAZIAL (CLASELE V-VIII)**1. Caracteristici cognitive:**

- Se dezvoltă gândirea logică și capacitatea de abstractizare.
- Elevii încep să formuleze ipoteze și să gândească critic.
- Înțeleg relațiile cauză-efect și pot analiza consecințele comportamentelor.

2. Caracteristici psihologice:

- Perioadă marcată de instabilitate emoțională și căutarea identității.
- Nevoia de validare socială devine centrală.
- Autocontrolul emoțional este fluctuant; impulsivitatea este frecventă.

3. Caracteristici sociale:

- Crește influența grupului de egali; presiunea de conformare este intensă.
- Se conturează rolurile sociale și apar conflicte de statut sau apartenență.
- Profesorul începe să fie perceput critic, dar rămâne un model valoros dacă există o relație bazată pe respect și încredere.

Recomandări pentru educația preventivă:

- Integrați conținuturi despre sănătatea mintală, gestionarea stresului, influențele negative ale anturajului, bullying și riscurile consumului de substanțe.
- Utilizați metode participative: dezbateri, studii de caz, proiecte tematice, simulări.
- Promovați exprimarea asertivă, negocierea și luarea deciziilor responsabile.
- Acordați elevilor spațiu de reflecție și discuție privind valorile personale și colective.

Obiective:

- Conștientizarea riscurilor și influențelor sociale;
- Antrenarea gândirii critice și a deciziilor sănătoase;
- Promovarea apartenenței și participării active în grupul de colegi.

Tematici:

- Tutun și alcool
- Dependențe comportamentale (ex. jocuri, social media)
- Marijuana și etnobotanice

Exercițiu:

Dezbateri „E în regulă dacă...?” - învățare prin confruntare de idei - are ca scop stimularea gândirii critice și a capacității de a argumenta în legătură cu comportamente sau situații care implică un potențial risc. Activitatea încurajează exprimarea liberă a opiniilor, confruntarea de idei și învățarea prin reflecție asupra consecințelor acțiunilor.

Facilitatorul propune afirmații precum „E în regulă dacă încerc o țigară electronică?”, „E în regulă dacă mint ca să nu fiu pedepsit?”, „E în regulă dacă nu port cască pe bicicletă?”. Participanții decid dacă sunt de acord sau nu și își argumentează poziția. Cei care au opinii diferite pot aduce contraargumente, într-un cadru respectuos și ghidat.

Discuția este moderată astfel încât toți participanții să aibă ocazia de a vorbi și să înțeleagă că unele comportamente pot părea acceptabile pe moment, dar pot avea consecințe negative. În final, facilitatorul subliniază importanța alegerilor conștiente și a responsabilității personale, arătând că înțelegerea riscului începe prin a pune întrebări și a analiza argumente diferite.

Activitatea poate fi adaptată pentru diferite vârste. Cu elevii mai mici se pot folosi exemple simple și concrete, iar cu adolescenții, situații mai complexe legate de presiunea grupului, reguli sociale sau comportamente la limită.

Integrarea conceptului de reziliență: elevii pot lucra la proiecte de prevenire, învățând despre contribuție, caracter și conectare.

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL (CLASELE IX-XII)

1. Caracteristici cognitive:

Gândirea devine complexă, reflexivă, capabilă de analiză critică și sinteză.
Se consolidează capacitatea de proiecție asupra viitorului și asumarea deciziilor.
Încep să se formuleze convingeri personale și sisteme de valori.

2. Caracteristici psihologice:

Adolescenții explorează identitatea și autonomia personală.
Apar dileme morale, conflicte interioare și nevoia de autenticitate.
Există o dorință accentuată de independență și de contestare a autorității.

3. Caracteristici sociale:

Anturajul joacă un rol esențial în luarea deciziilor.
Se dezvoltă capacitatea de leadership, implicare civică și solidaritate socială.
Relația cu adulții este reevaluată: elevii caută modele autentice, nu autoritare.

Recomandări pentru educația preventivă:

- Includeți teme privind riscurile reale și percepute (alcool, droguri, comportamente sexuale, auto-vătămare), dar cu accent pe dezvoltarea rezilienței și a alegerilor informate.
- Promovați programe de mentorat, peer-education și activități extracurriculare cu sens personal.
- Discutați despre echilibrul între libertate și responsabilitate, stresul academic și provocările tranziției spre viața adultă.
- Oferiți oportunități reale de implicare: voluntariat, proiecte sociale, dezbateri publice.

Obiective:

- Formarea autonomiei decizionale și a responsabilității personale;
- Înțelegerea fenomenului adicției în context social și psihologic;
- Gestionarea emoțiilor și asumarea rolurilor sociale.

Tematici:

- Alcool și tutun
- Droguri: benzodiazepine, etnobotanice, marijuana
- Dependențe comportamentale (ex. jocuri de noroc, social media)

Exerciții:

Studii de caz: „A fost doar o dată...” urmărește analiza unor situații reale în care decizii aparent minore au avut consecințe importante. Elevii discută în grupuri ce s-a întâmplat, ce ar fi putut fi făcut diferit și ce factori de risc au fost implicați. Activitatea dezvoltă gândirea critică, capacitatea de anticipare și înțelegerea legăturii dintre alegeri și efecte.

Ateliere de mituri vs. realitate au ca scop identificarea informațiilor corecte despre sănătate, consum, relații sau comportamente riscante. Elevii lucrează în echipe, analizează afirmații controversate și argumentează dacă sunt adevărate sau false, sprijinindu-se pe surse credibile. Exercițiul consolidează competențele media și spiritul critic.

Role-play „Panel de experți” presupune interpretarea de roluri (medic, profesor, părinte, tânăr, polițist etc.) într-o dezbatere despre o problemă socială sau de sănătate. Elevii trebuie să înțeleagă și să exprime perspective diferite, ceea ce stimulează empatia, cooperarea și gândirea sistemică.

Integrarea conceptului de reziliență: Lecțiile pot include reflecții personale asupra propriei identități, relații și alegeri.

IV. EDUCAȚIA PENTRU CONSUM RESPONSABIL ȘI REDUCEREA RISCURILOR

CE ESTE EDUCAȚIA PENTRU CONSUM RESPONSABIL?

Educația modernă în domeniul substanțelor psihoactive:

- a. nu se limitează la informații despre substanțe;
- b. vizează formarea de abilități decizionale și de autoreglare emoțională;
- c. cultivă reziliența și conectarea socială.

Abordarea reducerii riscurilor (riscuri asociate consumului) Această abordare:

- încurajează non-consumul sau întârzierea primului contact;
- nu normalizează consumul;
- sprijină elevii afectați de consumul propriu sau al apropiaților;
- vizează limitarea consecințelor negative asupra sănătății și siguranței.

Mesaje esențiale:

- Nu începe / Amână cât mai mult
- Nu continua / Redu frecvența
- Evită progresia către dependență
- Nu deveni consumator regulat
- Ocolește medii și persoane asociate cu consumul

Tinerii trebuie să înțeleagă că efectele unui drog depind de:

- Persoană - vârstă, gen, dispoziție emoțională;
- Substanță - tip, doză, combinație;
- Context - locul, compania, starea de spirit.

V. IMPLICAREA PĂRINȚILOR

Părinții au un rol esențial în formarea comportamentelor de sănătate și în dezvoltarea rezilienței emoționale a copiilor și adolescenților. Atitudinile, valorile și stilul de comunicare din familie influențează în mod direct felul în care tinerii percep riscul, iau decizii și reacționează la presiunea grupului. De aceea, implicarea părinților este un element cheie în orice strategie de prevenire.

- Pentru consolidarea acestui rol, este recomandat ca școala sau instituțiile partenere să transmită părinților materiale informative clare și adaptate vârstei copiilor, care să explice principiile prevenirii și modalitățile de întărire a rezilienței - un exemplu în acest sens fiind ghidul ANPCDDA pentru părinți;
- materialele pot aborda teme precum comunicarea eficientă, stabilirea limitelor, recunoașterea semnelor de vulnerabilitate și sprijinul emoțional;
- este util să fie recomandate site-uri oficiale și surse credibile de informare, unde părinții pot găsi răspunsuri la întrebări legate de sănătate, comportamente de risc și servicii de sprijin disponibile. Astfel, se reduce expunerea la informații eronate sau alarmiste din mediul online;
- este important să se încurajeze dialogul constant între părinți și copii despre valori, alegeri și consecințe. Discuțiile deschise, bazate pe încredere și empatie, contribuie la consolidarea legăturii familiale și la prevenirea comportamentelor riscante.
- implicarea părinților nu înseamnă control excesiv, ci sprijin, ghidare și disponibilitate reală de a asculta.

Exercițiu:

„Trei întrebări de seară” - părintele își propune ca, de câteva ori pe săptămână, să adreseze copilului trei întrebări simple:

- 1. Ce a fost cel mai plăcut lucru de azi?*
- 2. Ce a fost mai greu sau te-a deranjat?*
- 3. Ce ai învățat despre tine sau despre ceilalți?*

Activitatea consolidează comunicarea, ajută copilul să reflecteze asupra propriilor emoții și oferă părintelui ocazia de a observa din timp semne de stres, anxietate sau expunere la risc. În timp, el devine un ritual de încredere și un instrument discret de prevenție.

Implicarea părinților trebuie privită ca parte a unei **alianțe educaționale între familie, școală și comunitate**, în care toți actorii contribuie la formarea unui climat de siguranță și încredere pentru copii. Este recomandat ca școala să organizeze întâlniri tematice periodice sau ateliere pentru părinți, în parteneriat cu specialiști (psihologi, consilieri, organizații de profil), pentru a oferi sprijin practic și a facilita schimbul de experiențe.



ROLUL CADRULUI DIDACTIC ȘI COLABORAREA CU FAMILIA ÎN SUSȚINEREA DIALOGULUI EDUCAȚIONAL

1. Implicarea familiei în procesul educațional

Pentru a susține în mod eficient transferul valorilor și competențelor în afara școlii, este esențial ca familia să fie informată despre programul educațional. Comunicarea transparentă previne interpretările eronate și favorizează sprijinul familial.

2. Discuții despre valori

Elevii au nevoie de repere autentice. Cadrele didactice sunt încurajate să răspundă sincer la întrebările legate de valori personale, fără a impune un punct de vedere. Încurajarea gândirii critice și a reflecției morale susține dezvoltarea discernământului elevilor.

3. Rolul facilitatorului

În cadrul discuțiilor, profesorul acționează ca un facilitator, orientând conversația prin întrebări stimulative, încurajând exprimarea diverselor opinii. Accentul nu trebuie pus pe „răspunsul corect”, ci pe capacitatea elevilor de a înțelege perspective multiple și de a învăța unii de la alții.

4. Rolul motivației și al atitudinii profesorului

Atitudinea deschisă, entuziastă și autentică a cadrului didactic influențează direct implicarea elevilor. Pregătirea psihologică a profesorului și capacitatea de a transmite energie pozitivă și încurajare sunt factori cheie în crearea unui mediu educațional stimulant.

5. Adaptarea spațiului de învățare

Unele activități necesită o reconfigurare a spațiului fizic. Reorganizarea sălii de clasă sau desfășurarea activităților în aer liber pot stimula motivația și creativitatea elevilor. Flexibilitatea în gestionarea spațiului susține diversificarea metodelor didactice și îmbunătățirea climatului de învățare.

VI. RECOMANDĂRI METODOLOGICE ȘI CONSIDERAȚII PEDAGOGICE PENTRU FACILITAREA DISCUȚIILOR DE GRUP

CREAREA UNUI CADRU EDUCAȚIONAL FAVORABIL DIALOGULUI DESCHIS ȘI SECURIZANT

1. Structurarea optimă a spațiului de discuție

Discuțiile desfășurate în cerc favorizează o comunicare mai deschisă, o ascultare activă și un sentiment autentic de apartenență. Aranjarea elevilor în cerc, fără bariere fizice (precum bănci sau catedre), creează un cadru informal, propice exprimării libere și reduce semnificativ competiția interindividuală. Cadrele

didactice sunt încurajate să se alăture cercului, explicând scopul acestui format și modelând astfel participarea egală.

2. Ascultarea activă și interacțiunea constructivă

Formatul circular stimulează o mai bună interacțiune verbală și vizuală, încurajând elevii să învețe nu doar de la cadrul didactic, ci și unii de la alții. Astfel, se creează premisele unei învățări colaborative, bazate pe încredere și respect reciproc.

3. Validarea și aprecierea contribuțiilor

Elevii care primesc recunoaștere pentru participare - chiar și minimă - își dezvoltă încrederea în sine și sunt mai motivați să contribuie și în viitor. Aprecierea exprimată de colegi favorizează solidaritatea și întărește legăturile emoționale în grupul de învățare.

4. Ghidarea prin întrebări

Reformularea, clarificarea sau adresarea de întrebări bazate pe afirmațiile colegilor sunt instrumente didactice utile pentru dezvoltarea gândirii critice și a empatiei cognitive. Aceste strategii devin esențiale atât în discuțiile în plen, cât și în lucrul pe grupuri mici.

5. Implicarea cadrului didactic în dialog

Participarea activă a cadrului didactic în discuții are valoare de model. Profesorul încurajează exprimarea liberă și arată elevilor că implicarea este reciprocă. Totodată, este important ca rolul cadrului didactic să nu devină predominant, pentru a lăsa spațiu real de exprimare elevilor.

6. Gestionarea elevilor mai rezervați

Unii elevi preferă să asculte în loc să verbalizeze, ceea ce nu înseamnă că nu sunt angajați cognitiv. Pentru elevii timizi, pot fi utilizate tehnici indirecte de implicare, cum ar fi exprimarea ideii prin intermediul unui coleg. Astfel, participarea se face într-un mod discret, dar eficient.

7. Valoarea tăcerii

Tăcerea în cadrul unui dialog nu semnalează neapărat lipsa de implicare, ci poate reflecta un proces intern de reflecție profundă. Acordarea deliberată a unui timp de gândire (de exemplu 10 secunde) este esențială, mai ales în cazul întrebărilor complexe. Profesorul poate semnaliza acest moment prin exprimări precum: „Haideți să ne gândim în liniște...”.

8. Respectarea dreptului de a refuza

În situațiile în care se abordează teme personale, este important să le oferim elevilor libertatea de a nu răspunde. Acordarea explicită a „dreptului de a trece peste întrebare” protejează demnitatea elevului și creează un climat sigur pentru exprimare autentică.

9. Prevenirea umilirii și cultivarea respectului

Ridiculizarea - directă sau mascată - afectează profund motivația și siguranța emoțională. Profesorul are responsabilitatea de a sancționa ferm orice formă de umilire și de a consolida un cadru de învățare incluziv și protector. Acesta devine, astfel, un spațiu de exersare a abilităților sociale și personale într-un climat securizant.

Recomandări pentru crearea unui mediu sigur în clasă

- Stabiliți reguli clare privind confidențialitatea: nu se încurajează relatările personale directe;
- Folosiți formulări de tipul „cunosc pe cineva care...”;
- Dacă apar divulgări personale: întrerupeți cu empatie și oferiți suport ulterior;
- Asigurați-vă că școala are proceduri clare pentru intervenția în cazurile de consum.

VII. ÎNȚELEGEREA MECANISMELOR DEPENDENȚEI ȘI VULNERABILITATEA ADOLESCENȚILOR

CARACTERISTICILE GENERALE ALE COMPORTAMENTELOR ADICTIVE

În literatura de specialitate, comportamentele sau substanțele care pot genera adicție au, în mod frecvent, două trăsături definitorii:

1. Produc, pe termen scurt, o stare de plăcere, alinare sau eliberare emoțională;
2. Conduc, în timp, la consecințe negative semnificative - fizice, emoționale, sociale sau educaționale.

Persoanele aflate într-un proces de dezvoltare a unei dependențe manifestă, de regulă, următoarele caracteristici:

1. Resimt un impuls accentuat, dificil de controlat, de a consuma substanța sau de a repeta comportamentul respectiv;
2. Experimentează pierderea parțială sau totală a controlului asupra comportamentului, chiar în prezența unor consecințe negative evidente;
3. Repetă, în mod compulsiv, comportamentul, ceea ce accentuează riscul de deteriorare a stării generale de sănătate și funcționare personală.

Particularități ale adolescenței și vulnerabilitatea crescută

Adolescența este o perioadă cu risc crescut de inițiere și întreținere a comportamentelor adictive. Din punct de vedere neurobiologic, această vulnerabilitate se explică prin faptul că structuri esențiale ale creierului, precum cortexul prefrontal (responsabil de autoreglare, luarea deciziilor și anticiparea consecințelor), nu sunt complet dezvoltate înainte de vârsta de 25 de ani.

Astfel, în comparație cu adulții, adolescenții:

- sunt mai predispuși la asumarea de riscuri fără evaluarea consecințelor;
- întâmpină dificultăți sporite în gestionarea impulsurilor;
- pot dezvolta dependență într-un interval de timp mult mai scurt, în contextul unei expuneri similare la substanțe sau comportamente adictive.

Expunerea timpurie la astfel de substanțe poate afecta negativ procesele de maturizare cerebrală, reducând capacitatea tinerilor de a adopta comportamente sănătoase pe termen lung.

Studiile în domeniul adicțiilor indică o interacțiune complexă între următorii factori care pot contribui la apariția și consolidarea unui comportament adictiv:

- Factori biologici (predispoziții genetice) precum istoricul familial de dependență (ex. părinți, bunici sau rude apropiate);
- Factori de dezvoltare (psihologici) precum traume timpurii, expunerea prelungită la stres sau lipsa unor strategii eficiente de reglare emoțională și relațională;
- Factori de mediu (contextuali) precum apartenența la grupuri în care consumul de substanțe este normalizat, validat sau încurajat.

Cu cât acești factori sunt mai numeroși și mai activi în viața unui adolescent, cu atât crește probabilitatea dezvoltării unei forme de dependență, în cazul expunerii la substanțe sau comportamente cu potențial adictiv. **Înțelegerea vulnerabilității specifice adolescenței nu trebuie privită ca un stigmat, ci ca o oportunitate de intervenție timpurie.**

Exercițiu:

„Lanțul Deciziilor”: profesorul sau consilierul descrie o situație aparent banală, de exemplu „Un adolescent primește invitația de a încerca o substanță la o petrecere”. Elevii sunt rugați să identifice pas cu pas ce gânduri, emoții și factori externi pot influența decizia sa și ce alternative ar putea exista. Activitatea îi ajută să înțeleagă cum se formează comportamentele riscante și cum pot fi întrerupte înainte de a deveni un tipar.

VIII. RESURSE EXTERNE

UNODC - United Nations Office on Drugs and Crime

Portal cu materiale educaționale, ghiduri pentru cadre didactice și politici de prevenire bazate pe dovezi. Include programe precum Listen First și Strong Families.
<https://www.unodc.org/unodc/en/prevention/index.html>

WHO - Health Promoting Schools Initiative

Documente de politici și instrumente practice pentru dezvoltarea școlilor care promovează sănătatea și prevenirea consumului de substanțe.
<https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools>



EUDA - European Union Drugs Agency

Principalul centru european de date și bune practici în domeniul drogurilor. Secțiunea Best Practice Portal oferă ghiduri, programe și instrumente validate pentru prevenție.

https://www.euda.europa.eu/best-practice_en

CND - UN Commission on Narcotic Drugs: Youth Forum

Platformă educativă și de participare pentru tineri, centrată pe prevenire, sănătate mintală și reducerea riscurilor.

<https://www.unodc.org/unodc/prevention/youth-initiative/youth-forum.html>

NIDA for Teens - National Institute on Drug Abuse (SUA)

Secțiune educațională cu materiale vizuale, videoclipuri și fișe de învățare despre mecanismele dependenței, potrivite pentru liceeni.

<https://teens.drugabuse.gov/>

UNICEF - Adolescent Development and Participation

Resurse dedicate sprijinirii adolescenților în luarea deciziilor sănătoase și în dezvoltarea rezilienței emoționale.

<https://www.unicef.org/adolescent-development-and-participation>