



Studiu de caz privind dezvoltarea de abilități
emoționale, consilierea socială/ vocațională a
preșcolarilor/ elevilor din grupul țintă pentru
proiectul POCU/784/6/24/139599

PROACCES R4.1:DEZVOLTARE ABILITAȚI EMOȚIONALE, CONSILIERE SOCIALĂ,
SUPPORT EMOȚIONAL/PSIHOLOGIC, CONSILIERE VOCAȚIONALĂ

Probleme emoționale ale elevilor adolescenți

Grupul țintă al proiectului cuprinde câteva subgrupe de elevi adolescenți, a căror problematică specifică am încercat să o surprind prin intermediul prezentului studiu de caz.

Stadiul adolescenței este diferit ca magnitudine a schimbărilor de toate celelalte stadii de vârstă, de aceea modalitățile de intervenție trebuie adaptate specificului său

Aceasta presupune cunoașterea de către toți cei care participă la creșterea și educarea minorului adolescent a particularităților de stadiu, a problemelor cu care se confruntă, a modului în care planurile biologic, fiziologic, psihologic, social – toate schimbările intervenite la nivelul acestor planuri contribuie la instalarea unei crize, de a cărei rezolvare sănătoasă depinde dezvoltarea emoțională ulterioară.

Stadiul adolescentei

- trecerea de la copilărie spre maturitate
- modificari ale corpului si imaginii acestuia
- modificari hormonale si aparitia caracterelor sexuale secundare
- modificari ale sferei cognitive – relativizarea a ceea ce parea pana atunci cert, imuabil
- labilitate emotionala
- modificari ale intereselor si valorilor
- conformism/nonconformism (in functie de grupul la ale carui valori ne raportam)
- cautarea identitatii
- nevoia de validare din partea peer grupului

Stadiul adolescentei

De ce exista atat de multa patologie? Cum diferentiem ceea ce este o criza de originalitate “normala” de ceea ce este tulburare?

Unul dintre raspunsurile pertinente pentru intelegerea magnitudinii crizei care apare la aceasta varsta vine dinspre antropologie. Exista culturi unde criza nu apare, neexistand perioada de tranzitie de la un rol la altul. Cerintele sunt clare, asteptarile definite. Odata copilaria incheiata esti adult, cu tot ceea ce deriva de aici.

Aceasta este o explicatie, nu o solutie!

In cultura noastra, adolescentii fiind mult timp dependenti de parinti, acest lucru nu se poate intampla, de aceea ei vor parcurge acest stadiu fiind impartiti intre cerintele unor roluri contradictorii.

Stadiul adolescenței

Creierul adolescentului

Dezvoltarea creierului este un amestec de expansiune și de regresie la aceasta varsta

În timpul adolescenței au loc două schimbări cerebrale majore:

1. De „tăiere” a neuronilor (celulele de bază ale creierului) și a conexiunilor lor (sinapse), adică eliminarea conexiunilor stabilite în prealabil între neuroni și chiar a unor neuroni, lăsând în urmă circuitele neuronale de care are nevoie cel mai mult individul.

Această “tăiere” în timpul adolescenței este foarte specifică rezultând într-o pierdere de aproximativ 50% din conexiunile sinaptice în unele regiuni și mai puțin pronunțată în altele . Sinapsele „exersate” prin experiență supraviețuiesc și sunt consolidate, în timp ce altele sunt îndepărtate.

Stadiul adolescenței

2. Formarea de mielină.

Procesele de mielinizare ajută la reconfigurarea creierului în forma adultă.

Majoritatea noilor descoperiri privind creierul adolescenților au fost dobândite folosind tehnicile de neuroimagistică.

De exemplu, știm grație neuroimagisticii, ca adolescenților cărora li se arată o fotografie cu o față umană neutră li se activează o zonă majoră a regiunii limbice, **amigdala**, pe când la adulți, aceeași fotografie activează numai cortexul prefrontal, **sediul rațiunii**

Va rezulta, deci, atât o structură nouă, cât și un mod de funcționare diferite (atât față de copilărie, cât și față de creierul adult)

Stadiul adolescenței

Modificari hormonale

Sistemul hormonal implicat în răspunsul la stres este de asemenea în schimbare în timpul adolescenței.

- **zonele creierului implicate în răspunsurile emoționale sunt pe deplin activate** sau chiar mai active decât la adulți, în timp ce zonele creierului implicate în menținerea răspunsurilor emoționale, precum și a răspunsurilor bazate pe impuls nu au ajuns încă la maturitate (explica labilitatea emoțională și impulsivitatea)
- În plus, se amplifică activitatea circuitelor neuronale care utilizează dopamina, principalul neurotransmițător responsabil de căutarea satisfacției.
- Nivelurile de dopamină sunt relativ scăzute în adolescența timpurie, ceea ce ar putea explica comportamentul reactiv al adolescenților. Creșterea nivelurilor de dopamină odată cu înaintarea în vârstă are drept rezultat o judecată mai matură și un control al impulsurilor mai bun. Dar, până când acest sistem este matur, deciziile sunt adesea făcute pe baza impulsurilor de moment. Adolescenții manifestă, pur și simplu, un răspuns mai rapid, nefiltrat prin judecata corticală.

Stadiul adolescenței

Hormonii de reproducere influențează nu numai dezvoltarea comportamentului sexual, dar și comportamentul social global.

Incep să apară preocupări pentru imaginea fizică, în relație cu celălalt sex, adolescentul dorește să placă, să atragă.

În același timp, schimbările survenite în corpul său, apariția caracterelor sexuale secundare schimbarea raportului între diferite porțiuni ale corpului, modul de repartizare a țesutului adipos, toate noi și relative bruste, vor face ca el să se simtă stingher în acest corp, stângaci în mișcări, exact în momentul în care simte nevoia să impresioneze.

Stadiul adolescenței

Cognitiv, saltul se face de la stadiul operațiilor concrete, la cel al judecăților abstracte.

Capacitatea unei persoane de a învăța nu va fi niciodată mai mare decât în timpul adolescenței

Adulții (chiar și cei mai grijulii, chiar și în cele mai securizante medii) vor începe să fie priviți ca depășiți/cu mentalități retrograde.

În plus, adolescentul începe să sesizeze inconsecvențele din comportamentul părinților, dar nu are încă maturitatea și subtilitatea să judece în context aceste abateri.

Faptul că adulții nu sunt la înălțimea imaginii pe care copilul o proiectase, faptul că nu sunt perfecți, așa cum își imaginase, va face ca el să le întoarcă spatele (lor, lumii lor plină de reguli absurde, lecțiilor lor de viață)

Stadiul adolescenței

Identitatea de sine – Erikson – adolescența este stadiul reinnoitei căutării a identității de sine

Cine sunt eu? Un copil? Un adult?

Parinții nu îi pot ajuta, ei au devenit inamici

De aceea, adolescentul se va întoarce spre grupul de egali, de la care are nevoie de validare acum.

A fi popular este un boost extraordinar pentru imaginea de sine, la fel cum a fi rejectat sau obiect de bullying – este incredibil de dureros, mai dureros decât la orice altă vârstă.

Stadiul adolescenței

Cum se creează imaginea de sine?

Care-l sunt componentele?

- Exista un **concept de sine**, format din totalitatea opiniilor, credințelor, convingerilor cu privire la sine (fizic, intelectual și social) și competențele pe care le ai
- Exista și o componentă de **evaluare de sine** – stima de sine (de la lat. *Aestimare*)
- Pentru cei mai mulți dintre noi, achiziționarea imaginii de sine este rezultatul
- A ceea ce ti s-a spus/aratat de către adulții semnificativi, care te-au crescut
- A dinamicii rezultatelor tale – succese și eșecuri
- A oglinzii pe care ti-o pun în față membrii grupului tau de egali

Stadiul adolescentei

Daca intra in adolescenta cu o imagine de sine proasta, dezvoltandu-se intr-un mediu familial care nu este suportiv sau este toxic ori agresiv, labilitatea specifica varstei poate conduce adolescentul spre patologice. Marile pericole sunt acum

- grupuri cu conduita devianta/delincventa – **tulburare de conduita**
- **addictii** (inclusiv de tehnologie)
- **anxietate** (mai ales fobie sociala)
- **tulburari alimentare**
- **depresie**
- **suicid**

Stadiul adolescenței

Foarte frecvente în ultimul deceniu sunt două condiții

- **disforia de gen** (nemulțumirea față de genul biologic), presupunerea faptului că sunt, probabil gay sau respingerea oricăror criterii de clasificare în funcție de caracteristici de gen – afirmă că sunt *nonbinary* (is an umbrella term for gender identities that are neither male nor female)

- **conduitele de automutilare** –

- se taie, își provoacă leziuni, își dau cu pumnii în cap, se lovesc cu capul de perete, încearcă să se asfixieze (nonerotic)

Stadiul adolescentei

Cel mai frecvent, adolescentele care se taie (S.A.F.E. Alternatives ([Self Abuse Finally Ends](#)) treatment program describes cutting as 'ultimately a dangerous and futile coping strategy which interferes with intimacy, productivity, and happiness.')

- afirma ca simt eliberare de tensiune astfel
- este o expresie a tristetii ori furiei (pe care nu gasesc moduri mai adecvate sa o exprime)
- in unele cazuri este vorba despre o durere fizica preferabila durerii morale
- in alte cazuri (presupun ca e vorba despre o psihopatie la debut) afirma ca nu simt nimic (un soi de vid emotional, o anestezie psihica) iar conduita de automutilare le face sa simta ceva (un fior, excitement..)
- cercetarile arata ca automutilarea ajuta la descarcarea unor substante chimice in creier, substnate care reduc pentru o vreme durerea emotionala

(Teens who cut themselves are more likely to have friends who cut themselves, low self-esteem, a history of [abuse](#), and/or thoughts of committing suicide.)

Stadiul adolescentei

Chiar daca par facute doar pentru a atrage atentia, aceste comportamente – ca si tentativele ori santajul cu suicidul – trebuie tratate foarte serios

Daca acesta este singurul mod in care tu crezi ca poti cere ajutorul (si il poti obtine) acest fapt in sine indica patologie (la adolescent si sistemul familial din care vine)

De asemenea, din cauza imaturitatii, impulsivitatii, presiunii grupului la imitatie – idei care altfel nu s-ar transpune niciodata in fapte, pot deveni incidente tragice.

Stadiul adolescenței

Atunci când sistemul familial nu este suportiv, ori chiar el este cauza acestor conduite, intervenția este îngreunată

Adolescentul trebuie să găsească la noi un mediu sigur (în care se poate exprima fără frică de a fi etichetat, certat), cu încredere că ceea ce ne spune este confidențial,

- unde să învețe moduri de a face față mai bine problemelor sale – să își recunoască trăirile și să le poată numi, să înțeleagă care le este cauza, ce anume face să li se înrăutățească starea psihică, felul în care pot evita asta

– să se cunoască, să își știe punctele forte, să găsim nișa pe care poate performa și astfel să-și îmbunătățim imaginea de sine

- în relație cu părinții abuzatori/violenți – să nu-i confrunte, să nu-i provoace

Stadiul adolescenței

Conduitele addictive

- **Nivelurile de dopamină** sunt relativ scăzute în adolescența timpurie, ceea ce ar putea explica comportamentul reactiv al adolescenților
- **impulsivitate crescută**, când comportamentele se manifestă fără reflecție prealabilă, impulsurile îndeamnă la acțiune imediată.
- Unele studii sugerează că, în cazul persoanelor expuse la riscuri, în special pe parcursul vârstei adolescenței, ingerarea unei substanțe anume activează o genă care face parte din circuitele motivaționale ale creierului. Odată ce gena este activată, circuitul dopaminei se setează pe o anumită „substanță aleasă”.

Alcoolul, cocaina, amfetaminele, barbituricele și heroina pot activa toate acel circuit

Stadiul adolescenței

Studiile susțin că o creștere bruscă a dopaminei este provocată nu numai atunci când consumăm substanța, dar și atunci când plănuiim să o consumăm, când ne gândim la ea, când suntem în preajma oamenilor cu care am luat substanța, într-o cameră care seamănă cu cea în care am consumat-o etc.

Acesta este ciclul dependenței.

Jocurile video/inlocuirea mediului real cu recompensele din virtual, stimuli vii, dinamici, posibilitatea de a-ti croi un avatar, alta identitate mai multumitoare decat cea reala – escaladare a addictiilor si in acest domeniu

Stadiul adolescentei

Data fiind enorma presiune

- a mediului online (unde totul este perfect)
- a filmelor
- a societatatii in ansamblu si a ceea ce este promovat ca dezirabil
- a grupului de egali (la randu-l, victima a iluziei perfectiunii)

Exista deopotriva o crestere a tulburarilor alimentare de tipul anorexiei (acolo exista si posibilitatea unei perturbari la nivel central, deci a imagine deformata a propriului corp), dar si a mancatului emotional urmat de comportamente de purgare, ca in bulimie sau a restrictiilor alimentare severe insotite sau nu de activitate fizica in exces.

Stadiul adolescenței

În fine, anxietate enormă (în special cu privire la felul în care sunt priviți, evaluați, judecați) va face ca în această etapă de vârstă să fie frecvente fobiile sociale, al căror mecanism de coping / evitarea – le va face să se autointretină.

De asemenea, ca urmare a confuziei de rol, a presiunii de a performa (uneori, necorelat cu nivelul ori aptitudinile lor), de a-și alege sau a li se impune o carieră, a hipersensibilității la critica ori rejecție, foarte frecvente sunt reacțiile depresive/tulburările depresive, ce pot evolua tragic cu tentative de suicid.