

LECȚIA 5:

CONEXIUNILE SOCIALE - CUM SĂ FACI ALEGERI CARE TE ÎNTĂRESC, NU TE TRAG JOS

Titlu: „Cercul tău contează: Prieteni care te ridică, nu te coboară”

INTRODUCERE: De ce sunt importante conexiunile sociale?

„Oamenii sunt ca o echipă de sport – nu putem câștiga meciul vieții singuri. Avem nevoie de coechipieri care să ne încurajeze, să ne ajute când greșim și să ne susțină în momentele grele. Relațiile sănătoase cu familia, prietenii sau colegii te pot ajuta să fii mai fericit, mai calm și mai încrezător. Dar, la fel ca într-o echipă, există și membri care trag în jos: prieteni toxici, presiunea grupului sau adulți care nu îți respectă limitele. În această lecție, vei învăța cum să creezi relații care să te întărească și să eviți conexiunile care te pot răni.”

1. PARTEA POZITIVĂ: CUM TE AJUTĂ RELAȚIILE SĂNĂTOASE?

Hey! 😊😊

Beneficiile conexiunilor sociale sănătoase:

Te fac mai fericit:

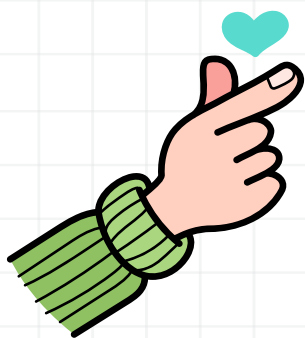
- Adolescenții care au relații sociale pozitive au un nivel de satisfacție cu viața mai ridicat cu 30%.
- Discuțiile sincere cu prietenii reduc stresul și îmbunătățesc starea de spirit.

Îți cresc încrederea în tine:

- Prietenii care te susțin te ajută să îți descoperi punctele forte și să îți urmezi visurile.
- Exemplu: Un prieten care te încurajează înainte de un test îți poate schimba perspectiva de la „Nu pot” la „Sunt capabil să reușesc.”

Îți îmbunătățesc performanța:

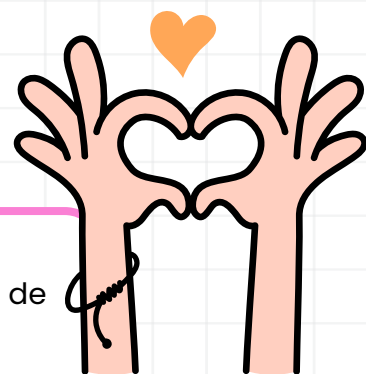
- Elevii care învață împreună cu prietenii obțin note mai mari cu 20%, deoarece schimbul de idei ajută la consolidarea cunoștințelor.



CATEGORIE: 11-15 ANI

Lecție revizuită de Dr. Alexandra MARIN, medic primar medicină de familie competentă în medicină școlară

CUM SĂ CONSTRUIEȘTI CONEXIUNI SĂNĂTOASE:



Petrece timp de calitate:

- Organizează activități care vă aduc bucurie: plimbări, sporturi, serate de filme sau jocuri de societate.

Fii sincer și empatic:

- Oferă sprijin atunci când cineva trece printr-un moment greu și vorbește deschis despre ceea ce simți.

Alege bine cercul tău:

- Petrece timp cu oameni care îți respectă opiniile și limitele și care nu te fac să te simți inferior.

Exemplu concret:

- În loc să stai izolat cu telefonul, organizează o întâlnire săptămânală cu prietenii pentru a discuta, a vă juca sau a învăța împreună.

2. PRIETENIILE TOXICE: CUM SĂ LE RECUNOȘTI ȘI SĂ TE PROTEJEZI?

Ce sunt prietenii toxice?

Prietenii toxice sunt relații care te fac să te simți stresat, manipulat sau epuizat. Acestea pot apărea între colegi, prieteni apropiați sau chiar adulți care ar trebui să fie de încredere.

Semnele unei prietenii toxice:

Presiune constantă:

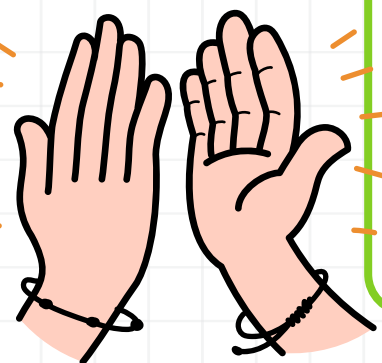
- Ești forțat să faci lucruri care nu îți plac sau care sunt împotriva valorilor tale.
- Exemplu: Te convinge să participi la comportamente riscante.

Critici constante:

- Prietenul te face să te simți inferior sau te umilește în fața altora.
- Egoismul:
- Totul se învâрте în jurul lor, iar nevoile tale sunt ignorate.

Cifre și fapte:

- Adolescenții care mențin prietenii toxice au un risc cu 40% mai mare să dezvolte anxietate sau depresie.
- 1 din 3 adolescenți raportează că presiunea negativă a prietenilor îi face să ia decizii pe care le regretă.



CATEGORIE: 11-15 ANI

CUM SĂ IEȘI DINTR-O PRIETENIE TOXICĂ:

1. Setează limite:

- Spune clar ce te deranjează: „Nu mă simt bine să fac asta.”

2. Caută sprijin:

- Vorbește cu o persoană de încredere despre relația respectivă.

3. Distanțează-te:

- Dacă relația nu se schimbă, petrece mai puțin timp cu acea persoană și concentrează-te pe cei care te fac să te simți bine.



3. PRESIUNEA GRUPULUI (PEER PRESSURE): CUM SĂ REZIȘTI?

Cum apare presiunea grupului?

Presiunea grupului apare atunci când cineva încearcă să te convingă să faci ceva doar pentru a te încadra, chiar dacă acel lucru nu te reprezintă.

Exemple de presiune negativă:

- „Dacă nu faci asta, nu ești cool.”
- „Toți fac asta, doar tu nu.”
- „Nu poți să spui NU grupului.”

Cum să rezisti presiunii:

Spune NU cu fermitate:

- Nu te scuza. „Nu vreau” este suficient.

Propune o alternativă:

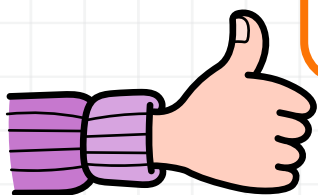
- În loc să te lași presat, sugerează o altă activitate.

Indepărtează-te:

- Dacă situația devine incomodă, pleacă. Este mai bine să pierzi un prieten toxic decât să faci ceva greșit.

Exemplu concret:

- Dacă un grup te presează să trișezi la un test, spune: „Prefer să reușesc pe cont propriu.”



CATEGORIE: 11-15 ANI

4. PROVOCARE: „EVALUAREA CERCULUI MEU”

Evaluează dacă anturajul tău este unul care poate influența pozitiv și care te poate ajuta să te dezvolti și să legi prietenii ce pot dura o viață, dacă nu regăsești aceste aspecte ...mergi mai departe Viața este lungă și frumoasă și merita să te înconjești de oameni care SA TE MERITE

Tema:

„Pentru o săptămână, analizează conexiunile din viața ta. Notează persoanele care te fac să te simți bine și cele care te stresează. La final, gândește-te ce poți face pentru a întări relațiile pozitive și a reduce influența celor negative.”



CUM FUNCȚIONEAZĂ?

1.Notează:

- Scrie numele persoanelor cu care interacționezi des și cum te fac să te simți.

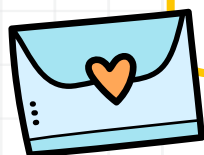
2.Analizează:

- Identifică prietenii sănătoși și cei care îți provoacă stres.



3.Planifică:

- Alege să petreci mai mult timp cu persoanele care te susțin și mai puțin cu cele toxice.



5. ÎNTREBĂRI PENTRU REFLECȚIE:

1.„Cum te simți când stai cu prietenii tăi? Relaxat sau tensionat?”

2.„Ce poți face pentru a întări relațiile care te fac fericit?”



3.„Cum ai putea evita sau gestiona mai bine presiunea negativă a grupului?”

Concluzie: Tu decizi cine face parte din viața ta

„Conexiunile sociale sunt ca o echipă: prietenii buni te ajută să câștigi meciul vieții, dar cei toxici îți pot da goluri în propriul teren. Alege cu grijă cine rămâne în cercul tău și fii un prieten care susține și inspiră. Relațiile pozitive îți dau putere, curaj și bucurie – iar deciziile de a pune limite îți oferă control asupra propriei vieți. Cercul tău contează mai mult decât crezi, așa că fă-l să fie unul puternic și sănătos!”

CATEGORIE: 11-15 ANI