

# Cuprins

<i>Un gând de la Andrei</i> .....	7
<i>Adolescența văzută prin ochii specialiștilor în psihologie educațională și psihopedagogie</i> .....	8
<b>DESPRE ADOLESCENȚI</b> .....	13
<i>Învățã să înțelegi adolescentul</i> .....	15
Particularități ale dezvoltării psiho-somatice .....	15
Maturizarea sexuală și relațiile de cuplu .....	17
Stabilirea scopurilor .....	19
Imaginea de sine .....	20
Relația adolescent-familie .....	21
Interrelaționarea și raporturile sociale .....	22
Dezvoltarea emoțională .....	23
<b>PENTRU ADOLESCENȚI</b> .....	27
<b>I. Relaționare pozitivă adult-adolescent</b> .....	29
1. De ce e important ca relația profesor-elev să fie una pozitivă? .....	29
2. Imaginea color a clasei mele .....	30
3. Ne place când .....	30
4. Călătorie în timp .....	31
5. Cartonaș galben - ATENȚIE!, cartonaș roșu - STOP! .....	32
6. Coșul de cumpărături .....	34
7. Semn - Interzis! .....	35
8. Pensiunea mea .....	36
9. Un gard perfect pentru casa mea .....	37
Anexe .....	38
<b>II. Dezvoltarea coeziunii clasei de elevi</b> .....	48
10. De ce e puternic un grup coeziv? .....	48
11. O poveste unică .....	49
12. Două palme suprapuse .....	50
13. Mascota clasei .....	51
14. Naufragiați pe o insulă pustie .....	51
15. Lucrați în echipă! .....	52
16. Diferiți, dar împreună! .....	53
17. Piesele unui puzzle .....	54
Anexe .....	56
<b>III. Stabilirea/consolidarea scopurilor în viață</b> .....	62

18. De ce e important să stabilim scopuri pentru propria noastră viață? .....	62
19. Este scopul meu, al părinților sau al prietenilor mei? .....	63
20. Ce faci zi de zi pentru a-ți atinge scopul? .....	63
21. Motto-ul meu de-acum .....	64
22. Personajul meu preferat din copilărie .....	65
23. 2027, miercuri, ora 23 <sup>45</sup> .....	66
24. Ce sau cine ne poate ajuta? .....	66
25. Borna kilometrică .....	68
26. Decizia de acum, viitorul de mâine? .....	69
27. În oglinda retrovizoare .....	70
28. Dealul terasat, ușor de urcat! .....	70
29. S.C.O.P. ....	71
Anexe .....	73
<b>IV. Autocunoaștere și autoevaluare</b> .....	83
30. La ce mă ajută să mă cunosc? .....	83
31. Mozaic .....	84
32. Asociază cu diferite calități pe care le ai! .....	84
33. Eu într-un tablou .....	85
34. Adolescentul, ca un șofer imprudent .....	86
35. Învață și de la politicieni .....	87
36. Taximetristul .....	88
37. Este ca mine și sunt ca el? .....	90
38. Familia mea versus grupul de prieteni? .....	91
39. Contrabalanța unei greutăți de 100 kg .....	92
40. Viața mea în 6 piese .....	93
Anexe .....	95
<b>V. Managementul conflictelor</b> .....	107
41. La ce mă ajută managementul conflictului? .....	107
42. Învață tipurile de comunicare! .....	108
43. Ochelarii 3D .....	109
44. Învață-i și pe alții comunicarea asertivă! .....	110
45. Atenție! Circuit închis. ....	111
46. Povești inedite despre comunicare .....	112
47. Clasifică-i după tipul de comportament .....	113
48. Scrisoare către cea mai nesuferită persoană .....	114
49. Pot fi un mediator de conflict .....	115
Anexe .....	117

<b>VI. Dezvoltarea emoțională</b> .....	128
50. Ce este inteligența emoțională și la ce mă ajută?.....	128
51. Zarul cu emoții.....	129
52. Aceeași poveste, dar cu detalii diferite.....	130
54. Emoții și simboluri.....	131
55. Pod peste prăpastie.....	131
56. Emoții pe băț - cadou pentru cei dragi.....	132
57. Evaluează și cere ajutorul!.....	133
58. Cercuri concentrice.....	135
59. Pantomimă.....	136
60. Think fast!.....	136
Anexe.....	138
<b>VII. Relațiile de cuplu</b> .....	153
61. Relațiile de cuplu, acum și în viitor.....	153
62. Cadou pentru partenerul meu.....	155
63. Ultima filă a romanului meu de dragoste.....	156
64. Prințul meu/Prințesa mea.....	157
65. Ce guvernează o relație de cuplu armonioasă.....	158
66. Spirala din relația de cuplu.....	159
67. Relația mea de cuplu - puzzle din două piese.....	159
68. Despărțirile, cum ne descurcăm cu ele?.....	160
69. Căminul meu.....	161
70. Învăță de la alții.....	162
Anexe.....	163
<b>VIII. Luarea deciziilor</b> .....	170
71. De ce e important să știm cum luăm deciziile?.....	170
72. Scaunul șubred sau fotoliul confortabil?.....	171
73. Cercurile concentrice ale deciziei mele.....	173
74. Jurnal de decizii.....	174
75. Construiește un mozaic. S-ar putea să te ajute!.....	174
76. Învățăm de la animale.....	175
77. Filmele sunt doar pentru „entertainment”?.....	176
78. De cine poate fi influențată decizia mea?.....	177
79. În cuier!.....	178
80. Listă pentru decizii mai bune!.....	179
Anexe.....	181
<b>IX. Dezvoltarea gândirii critice</b> .....	188
81. De ce e important să analizăm critic unele situații?.....	188

82. Reclamele: adevăr sau manipulare? .....	189
83. Modelul meu din viață .....	190
84. Viața mea în albastru și roșu .....	191
85. Fii observator și analizează critic!.....	192
86. Putem învăța din socializarea online? .....	193
87. Organizator de evenimente mondene.....	194
88. Observă și gândește înainte de a-ți face o opinie definitivă! .....	195
89. Ce presupune o prietenie adevărată?.....	196
Anexe .....	198
<b>X. Dezvoltarea imaginii și stimei de sine.....</b>	<b>205</b>
90. De ce e important să cunoaștem informații despre imaginea și stima de sine?.....	205
91. Ce-ți spune oglinda?.....	206
92. E mai bine așa? .....	207
93. Avem încredere unii în alții, ne apreciem unii pe alții.....	209
94. Jurnalul calităților mele.....	210
95. Comoara cu nestemate .....	211
96. Piratul/Prințesa pirat.....	212
97. Trecut-prezent-viitor .....	213
98. Labirintul propriului Eu .....	215
99. Așezat pe un balansoar.....	216
100. Luna - propriul meu satelit.....	217
Anexe .....	218
Bibliografie .....	236