

# ADAPTAREA SOCIALĂ LA ADOLESCENȚI

Profesor consilier școlar  
Nedelcu Melania Adriana  
CJRAE Prahova



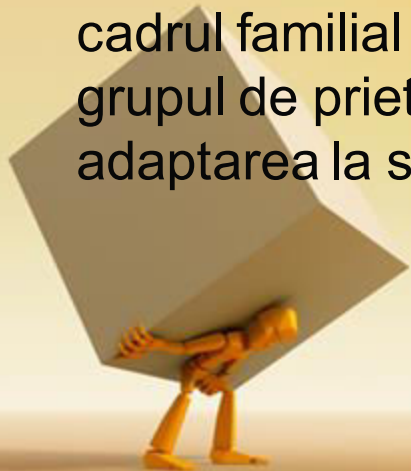
“Dacă vrei să produci o schimbare permanentă, nu te mai concentra pe mărimea problemei și concentrează-te pe mărimea ta.”

**T. Harv Eker**



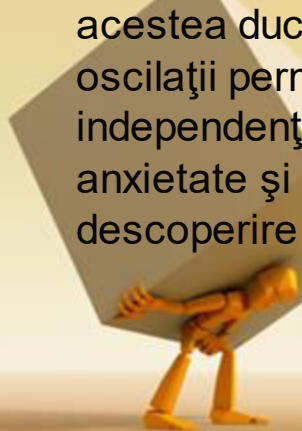
## ADOLESCENȚA

Perioadă de tranziție, ce presupune adaptare la situații și cerințe sociale noi, din ce în ce mai provocatoare, pe plan fizic, socio-emoțional, cognitiv (adaptare la schimbarea propriei persoane, raportarea la cadrul familial sau la grupul de prieteni, adaptarea la societate).

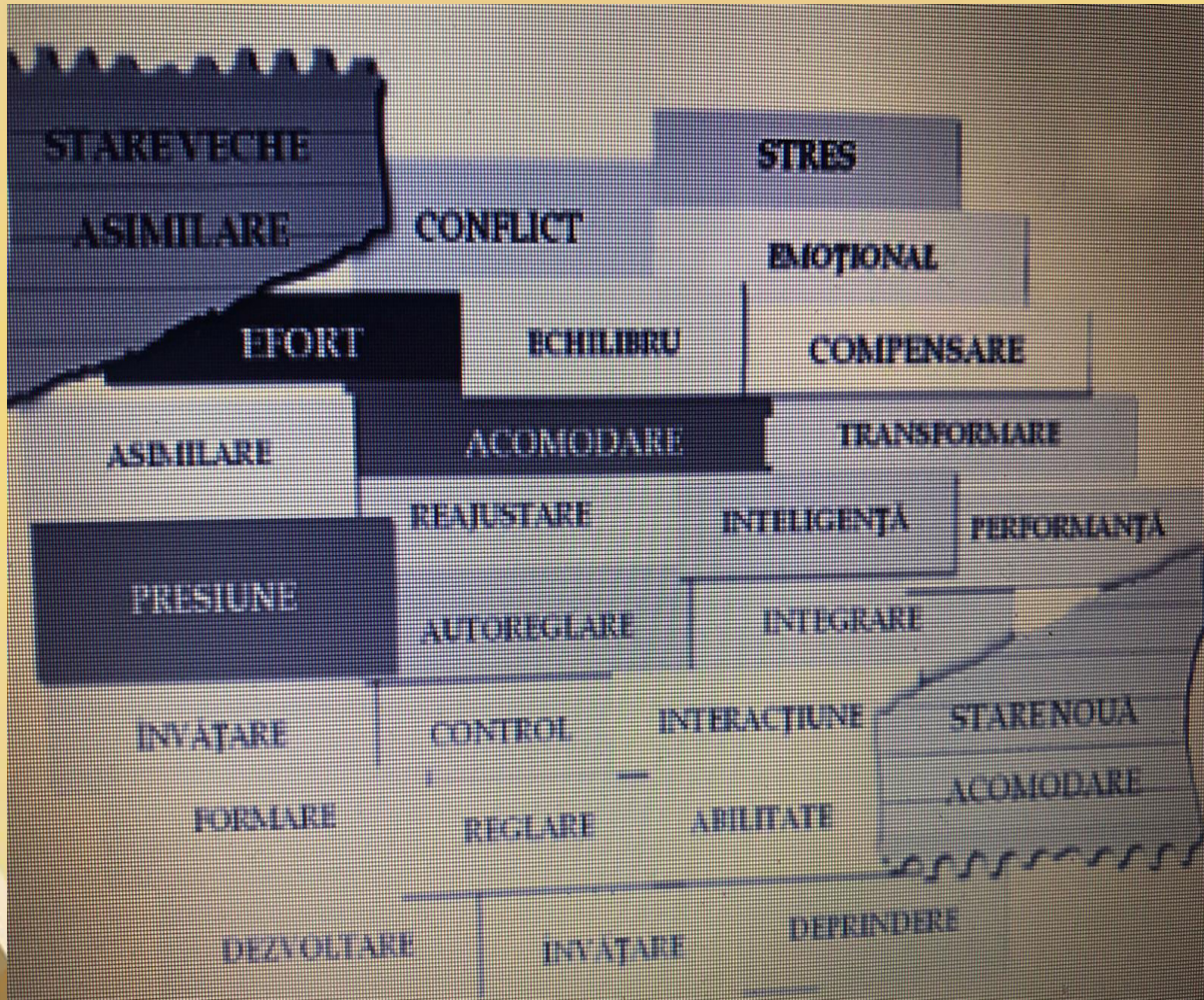


## ADAPTAREA SOCIALĂ

Proces multidimensional complex, ce stă la baza evoluției omului, fiind o „trecere” de la o „stare veche la alta nouă”, proces continuu de asimilare și acomodare, ce implică în permanență: reglare, autoreglare, efort, stres, conflict, formare, dezvoltare, învățare, inteligență, echilibru, abilitate, performanță, integrare, transformare, acestea ducând de multe ori la oscilații permanente între independență și conformism, anxietate și exuberanță, descoperire și confuzie







Adaptarea socială – un proces multidimensional complex (Murariu D.)



Sindromul general de adaptare este **stresul** (conform fondatorul teoriei stresului, fiziologul H. Selye).



# Stresul poate fi privit în două ipostaze

## Eurostres (stres bun)

- fiecare dintre noi căutăm noi metode de a performa și de a ne adapta cât mai eficient solicitărilor provenite din mediu

## Distres (stres rău)

- evaluarea solicitării venite din mediu este percepută ca fiind foarte mare și depășește resursele pe care le deținem. Consecințe: dezorganizează care, pe termen lung, afectează funcționarea corpului în **plan fizic** (pot apărea boli cardiovasculare, tulburări endocrine, scăderea funcției imune etc.) și **psihic** (depresia, anxietatea, sindromul bournout etc.).





# Metode de gestionare a stresului:



**Identificarea  
factorului stresor**

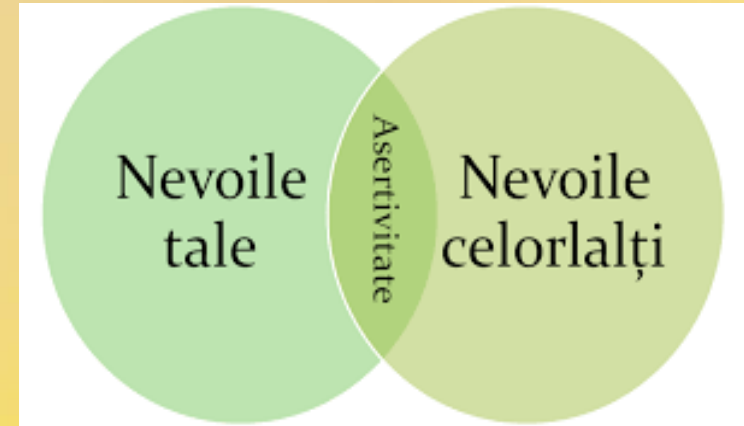
- **Conectarea emoțională cu familia și prietenii**





# Metode de gestionare a stresului:

- Dezvoltarea personală



Dezvoltarea comunicării asertive



# Metode de gestionare a stresului:

- Timp dedicat nevoilor și hobbyurilor noastre



Planificarea eficientă a timpului



# Metode de gestionare a stresului:

- **Utilizarea diverselor modalități de relaxare**



**Practicarea regulată a unui sport**



# Metode de gestionare a stresului:

## Somn odihnitor



## Alimentație sănătoasă





Începe acolo unde ești. Folosește-te de ceea ce ai. Fă tot ce poți.” **Arthur Ashe**



Webgrafie:

[https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag\\_file/Adaptarea%20sociala%20la%20adolescenti%20%E2%88%92%20un%20construct%20multidimensional%20complex.pdf](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/Adaptarea%20sociala%20la%20adolescenti%20%E2%88%92%20un%20construct%20multidimensional%20complex.pdf)

<https://medanima.ro/cum-face-m-fata-stresului-10-strategii-de-coping/psihiatrie-psihiologie-iasi>