ÎNAINTE SĂ ALEGI

De ce uneori alegem „pe repede-înainte”?

Creierul tău are un accelerator și o frână. La vârsta ta, cele două nu cresc în același ritm.

Acceleratorul
Zona emoțiilor și a recompensei. Caută distracție, noutate și aprobarea celorlalți. E foarte puternic acum.

Frâna
Partea din față a creierului, care cântărește consecințele. Se maturizează treptat, până pe la 25 de ani.

Când prietenii se uită, acceleratorul apasă mai tare

Adolescenții riscă mai mult în fața colegilor decât atunci când sunt singuri. Nu e vina ta că așa funcționează creierul în această etapă, dar e **responsabilitatea ta** să-ți cunoști reacțiile și să alegi ce faci cu ele. Fiecare răspunde pentru alegerile lui.

Decizii „la cald” și decizii „la rece”

Când ești calm, știi ce e bine pentru tine. Când ești furios, entuziasmat sau speriat, aceeași alegere arată altfel. De aceea ai nevoie de un plan pregătit dinainte.

„Toată lumea face asta.”
De obicei, mult mai puțini decât crezi. Cei care se laudă cel mai tare nu sunt majoritatea.

Vestea bună: frâna se antrenează. Fiecare decizie gândită o face mai puternică. **BUSOLA** este antrenamentul tău.

AJUTOR

Nu ești singur(ă)

Când nu știi ce să faci, vorbește cu un adult în care ai încredere: un părinte, un bunic, dirigintele, consilierul școlar, psihologul, medicul de familie, antrenorul.

Adulții mei de încredere:

_____

_____

_____

116 111 **Telefonul Copilului**
gratuit și confidențial

112 **Urgențe**
când cineva e în pericol

Și dacă am greșit deja?
O alegere greșită nu te definește. Oprește-te, vorbește cu un adult și alege diferit de acum înainte. A cere ajutor e o decizie curajoasă.

Broșură realizată în cadrul proiectului **„Pe riscul tău”**, implementat de Asociația de Educație pentru Sănătate Mintală (AESM), în parteneriat cu ISJ Brăila și Școlile Gimnaziale din Chiscani, Gropeni și Tichilești.

resilientmind.ro · contact@resilientmind.ro · 0746 301 610

Material gratuit · nu se comercializează

INSTRUMENT DECIZIONAL PENTRU ADOLESCENȚI

Pe riscul tău?



BUSOLA

6 pași pentru decizii sănătoase

Când simți presiunea grupului și emoțiile încearcă să preia controlul, tu îi direcția.

AESM · Resilient Mind Center

CUM O FOLOSEȘTI

BUSOLA în 6 pași

Folosește-o când cineva îți propune ceva și simți că eziți: o țigară sau o vapă, alcool, o provocare periculoasă, chiulul, o poză pe care n-ai vrea s-o vadă toată lumea, o întâlnire cu cineva pe care l-ai cunoscut doar online.

B Bagă frână!
U Uită-te la ce simți
S Spune pe nume situația
O Opțiunile tale
L Leagă alegerea de viitor
A Alege și acționează

B Bagă frână!

Nu trebuie să răspunzi acum.

- Spune: **„Stai puțin, mă gândesc."**
- Respiră: inspiri 4 secunde, ții 4, expiri 6. De 3 ori.
- Cine te grăbește are, de obicei, un motiv al lui.

U Uită-te la ce simți

O emoție numită devine cunoscută și mai ușor de gestionat.

Ce simt acum? Teamă · curiozitate · entuziasm · rușine · furie · frica de a rămâne pe dinafară

Termometrul emoției: cât de tare simt, de la 1 la 10?



1 · calm 10 · în flăcări

Peste 7? Nu decide acum. Ieși puțin din situație și revino când te-ai liniștit.

Ce contează pentru mine?

Scrie 3 lucruri importante pentru tine (sportul, familia, un vis, încrederea prietenilor). Ele sunt acul busolei tale.

_____

_____

_____

S Spune pe nume situația

Ce mi se cere, de fapt? Cine câștigă?

Semaforul riscului

ROȘU – Nu. Punct. Un singur bifat ajunge:

- ☐ Poate să mă rănească pe mine sau pe altcineva?
- ☐ E ilegal sau interzis la vârsta mea?
- ☐ Nu mai pot da înapoi (o poză trimisă, un accident)?

GALBEN – Pauză. Nu sunt sigur, mă simt presat sau ar trebui să ascund de adulți. Întreabă pe cineva de încredere.

VERDE – Mergi înainte. E sigur și e ceea ce vreau *eu*, nu grupul.

O Opțiunile tale

Nu există doar DA sau NU.

Găsește cel puțin 3 variante: accept · refuz · propun altceva · plec · cer ajutor.

L Leagă alegerea de viitor

Întreabă-te și răspunde sincer.

Mâine dimineață, la școală: o să mă simt OK... sau o să-mi fie rușine și frică să nu se afle?

Acasă: pot să le povestesc alor mei? Dacă răspunsul e „nici gând", e un semnal.

Pe grupul clasei sau pe TikTok: dacă ajunge acolo, râd cu mine sau râd de mine?

Ce pot pierde: telefonul, locul în echipă, încrederea alor mei, un prieten adevărat, sănătatea.

BUSOLA în acțiune

După ore, colegii îi zic lui Andrei: „Hai, trage și tu din vapă, nu fi fricos!" **B** „Stai puțin." **U** Simte presiune: 8 din 10. **S** E interzis la vârsta lui: roșu. **O** Refuză, schimbă subiectul sau pleacă. **L** N-ar putea să le spună alor lui și sâmbătă are meci. **A** „Pas. Am meci sâmbătă și vreau să alerg, nu să gâfâi. Ne vedem la antrenament!"

A Alege și acționează

Alege varianta care trece de semafor și de cele trei teste.

Cum spui NU pe limba ta

- **Scurt și sigur:** „Pas." · „Nu-i de mine." Dacă insistă, repeți la fel. Nu datorezi explicații.
- **Scutul „ai mei":** „Mama îmi verifică telefonul." · „Ai mei simt mirosul imediat."
- **Cu umor:** „Nu, mersi, țin la plămânii mei." · „Mai bine nu, n-am chef să fiu viral."
- **Schimbi subiectul:** „Ai văzut ce-a postat...?" · „Hai la magazin."
- **Online:** nu răspunzi, blochezi, faci captură de ecran și o arăți unui adult.
- **Pleci cu o scuză:** „Gata, mă sună mama, trebuie să ajung acasă."
- **Codul X:** îi trimiți „X" unui părinte; te sună și te cheamă acasă, fără întrebări pe loc.

Planul meu DACĂ – ATUNCI

DACĂ (cine / ce îmi propune)

_____

ATUNCI eu

_____

_____

După: cum a mers?

Ce a funcționat? Ce aș face altfel data viitoare? Fiecare decizie te învață ceva.

Promisiunea mea

Eu, _____, aleg să decid pentru mine, ca să fiu bine, sănătos(oasă) și mândru(ă) de alegerile mele.

Un prieten adevărat acceptă un NU.