**Teorie:**

* [CURS 1] Modificările survenite într-un timp relativ scurt antrenează un efort considerabil de adaptare din partea adolescentului. Adolescenții au tendința de a masca dificultățile, temerile și tensiunile interioare proprii prin evitarea discutării despre propriile sentimente/emoții.
* Adolescența=perioadă de tranziții sau de schimbări majore, care adaugă stres suplimentar adolescentului → trăiri ambivalente=adolescentul este cuprins fie de sentimente de copleșire sau poate pica în cealaltă extremă și să își asume riscuri ridicate pe fondul iluziei invulnerabilității (comportament riscant).
* Trăiri ambivalente la adolescenți:
  + Dorința de independență vs nepregătirea pentru asumarea unei responsabilități mari
  + Nevoia de sprijin vs comportament de respingere, de a îndepărta oamenii
  + Nevoia de independență vs nevoia de mai multă atenție din partea părinților
* John Offer și Schonert Reichl au dezmințit/demonstrat că miturile despre adolescenți (stereotipurile adulților față de adolescenți) sunt nefondate și lipsite de substanță → Miturile acestea persistă datorită tendinței spre stereotipizare:
  + Mitul 1: Dispoziție afectivă negativă, sensibilitate emoțională crescută (nu suportă criticismul îndeosebi), tendințe spre depresie sau suicid → Da, există instabilitate emoțională (stare interioară confuză și emoții ridicate, uneori datorate chiar schimbărilor hormonale), dar acestea nu produc neapărat labilitate afectivă; doar 1/10 adolescenți experimentează fluctuații accentuate ale dispoziției afective și irascibilitate mărită; rata suicidului e mai scăzută în adolescență decât în perioada adultă;
  + Mitul 2: Agresivitate sporită și capacitate scăzută de autocontrol în situații stresante → Adolescența este caracterizată de luarea decizilor pe fond socio-afectiv, datorată, în fond, imaturizării zonelor corticale răspunzătoare de funcțiile psihice executive (autocontrol, luare de decizii, concentrare a atenției) (delictele adolescenților trebuie pedepsite cu aceași severitate ca în cazul adulților?); statisticile arată că agresivitatea e mai frecventă la cei peste 21 de ani versus cei sub 21 de ani.
  + Mitul 3: Conflictul dintre generații (părinți versus adolescenți) → nu implică conflicte majore (conflictele nu sunt o regulă, desi pot tinde să apară cu o frecvență mai mare decât în copilărie). Separarea emoțională începe în perioada pubertății și continuă în adolescență, proces firesc pentru dezvoltarea autonomiei.
  + Mitul 4: Concepții radicale → poate apărea optimismul iluzoriu în privința posibilității de a schimba lumea, dar vor fi relativizate la vârsta adultă; tendința spre idealism nu e o trăsătură de personalitate (adică o însușire stabilă) care să se lege cu sistemul/modelul internalizat de funcționare a realității.
* 3 categorii de adolescenți: fără probleme de adaptare și conformiști (majoritatea); fără probleme și nonconformiști; cu probleme și nonconformiști (minoritatea)
* Cum trebuie să ne comportăm cu adolescenții? → Înțelegere, empatie, acceptare, toleranță, suport emoțional, gândire pozitivă, optimistă
* Psihopedagogia tinerilor: noi moduri de cogniție (gândire reflexivă - Gândirea reflexivă este procesul de reflectare asupra emoțiilor, sentimentelor, experiențelor, reacțiilor și cunoștințelor cuiva, creând conexiuni între ele, ceea ce duce la învățare. - și postformală - Jean Piaget → gândirea concretă este abandonată, iar gândirea formală este consolidată, adică abilitatea de a gândi într-un mod abstract. Gândirea formală are un caracter ipotetic-deductiv, care depășește caracterul empiric al stadiului operațiilor concrete; în acest fel, realitatea devine înțeleasă ca un subset al posibilului, spre deosebire de perioada anterioară, în care posibilul este văzut ca o extindere a realului. Spre deosebire de gândirea formală, postformală ar permite integrarea subiectivă, emoțională și simbolică cu componentele logice, analitice și obiective ale perioadei anterioare. Ca rezultat, ar exista o complexitate a operațiilor cognitive, care ar funcționa mai puțin literal și rigid decât în ​​cazul gândirii formale. Au fost descrise trei caracteristici fundamentale ale gândirii post-formale: relativismul cunoașterii, acceptarea contradicției și sinteza dintre elementele discordante. -); dezvoltarea metacogniției (Metacogniția este o modalitate de a anticipa, monitoriza, controla și evalua cogniția.) și a inteligenței emoționale; investirea resurselor într-o carieră; satisfacerea nevoii de intimitate (relații amoroase); rol de părinte; confruntare cu factori stresori în cadru profesional sau parental.
* Psihopedagogia adulților: modificări structurale în funcționarea senzorială și psihomotrică; gândire integrativă (abilitatea de a face față constructiv tensiunilor modelelor opuse și, în loc de a alege una în detrimentul celuilalt, generează o rezoluție creativă a tensiunii sub forma unui nou model care conține elemente ale modelelor individuale, dar este superior fiecăruia); inteligență cristalizată (definită ca fiind abilitatea de a pune în practică experiența și cunoștințele dobândite  →  VS   cea fluidă, adică abilitatea de a rezolva problemele apărute, folosind logica în noile situații și identificând tiparul lor /////////   inteligența fluidă determină capacitatea unei persoane de a învăța, în timp ce inteligența cristalizată se referă la cunoștințele dobândite de persoană. Cu cât este mai mare inteligența fluidă, cu atât este mai mare capacitatea de dezvoltare a inteligenței cristalizate. S-a observat că, deși inteligența fluidă tinde să scadă de-a lungul anilor, inteligența cristalizată rămâne mai stabilă. ////// Acum, trebuie să mai înţelegem şi că aşa cum memoria pe termen lung este esenţială pentru cristalizare, memoria de lucru este necesară pentru inteligenţa fluidă. Memoria de lucru este mai mult decât abilitatea de a-ţi aminti un număr de telefon suficient cât să în formezi, ea ne dă acea capacitate de a manipula informaţia pe care o deţinem, să inversăm cifrele care alcătuiesc numărul de telefon sau să le dictăm de la coadă la cap. De asemenea, tot memoria de lucru este cea care ne permitem să identificăm şi să înţelegem o analogie sau o metaforă. ); dezvoltarea identitară și criza de maturitate
* [CURS 2] Avansul cognitiv în adolescență se concretizează atât prin transformări structurale (creșterea capacității memoriei de lungă durată, dar și a memoriei de lucru, prin accesare unui număr mai mare de informații de la nivel subconștient, din memoria de lungă durată, necesare rezolvării sarcinilor cognitive; se observă extinderea capacității interpretative în cazul cunoștințelor conceptuale → Liceenii nu au doar cunoștințe declarative și procedurale, ci știu și să explice sau să problematizeze, pornind de la întrebarea ”de ce”.), cât și funcționale (FUNCȚII PSIHICE EXECUTIVE, îmbunătățite față de copilărie datorită maturizării neuronale din zona frontalului median, care este sediul funcțiilor executive: creșterea vitezei de procesare informațională; îmbunătățirea atenției selective și distributive; creșterea abilităților de luare a deciziilor, cu atât mai mult cu cât în situațiile în care adulții încurajează asertivitatea și autonomia cognitivă; dezvoltarea strategiilor metacognitive).
* Perspectiva piagetiană (Jean Piaget) asupra dezvoltării cognitive în adolescență → gândire formală: capacitatea de a gândi/opera/percepe posibilul, construind ipoteze și testând la nivel mental (nemaifiind nevoie de exemple concrete) diverse variante de rezolvare, alegând-o pe cea mai bună la final; posibilul captivează mintea adolescentului, dar, în același timp, îi creează și anxietatea carteziană (conștientizarea relativității cunoașterii → adevărul e relativ, existând întrebări fără răspuns și probleme nerezolvate); capacitatea de a elabora raționamente ipotetico-deductive (adolescenții formulează presupoziții, creează adevărate experimente pentru a le testa, ajungând în final la o concluzie prin care validează sau infirmă ipotezele propuse).
* Limitări ale perspectivei piagetiene: Piaget nu ia în considerare variabilitatea individuală și influențele contextuale asupra dezvoltării inteligenței; Nu este avut în vedere avansul funcțional generat de transformările la nivelul procesării informaționale, memoriei de lucru și metacogniției
* Implicații pedagogice ale dezvoltării cognitive în adolescență: profesorii trebuie să stimuleze adolescenții să gândească în prelungirea ideilor expuse de profesori, exersându-le gândirea euristică (Gândirea euristică este o metodă de rezolvare a problemelor care utilizează o abordare non-trivială. Pentru a rezolva această problemă, o persoană creatoare își va dezvolta propria abordare pe baza cunoștințelor pe care le are deja în cap.), pe cea divergentă (De Bono a argumentat că gândirea divergentă (laterală sau creativă) înseamnă a vedea și a percepe o situație în moduri diferite. Aceasta înseamnă restructurarea modelelor vechi, evadarea de la obișnuit și construirea de noi modele de gândire. Gândirea divergentă reprezintă permisiunea elementelor spontane ale gândirii și influențarea într-un mod sistematic de gândire sau invers. Este un tip flexibil de gândire care vă permite să vedeți o situație din mai multe unghiuri. Cantitatea de idei noi este mult mai mare decât în gândirea convergentă, iar accentul se pune pe imaginea generală a unei situații, idei și probleme.) și pe cea critică, tocmai pentru că în perioada adolescenței se dezvoltă capacitatea de procesare informațională și creierul operează formal. Așa cum sugerează Jerome Bruner, interesul elevilor pentru învățare apare atunci când profesorii sunt capabili să stimuleze curiozitatea epistemică (sau plăcerea de a descoperi) și să îi conecteze pe elevi cu aplicațiile concrete ale informațiilor transmise.
* Cum să stimuleze profesorii dezvoltarea metacogniției?
  + profesorii să creeze situații concrete de învățare prin care liceenii să exerseze și să asimileze tehnici de optimizare a muncii intelectuale – de exemplu învățarea de mnemotehnici (ansamblu de tehnici care înlesnesc memorarea datelor, folosindu-se de lanțuri de asociații mentale) – schematizarea, cromatizarea notițelor, asocierea cu imagini sau concepte-cheie, tehnica LOCI (Cunoscută şi sub numele de „palatul memoriei”, metoda Loci presupune folosirea unui spaţiu familiar drept cadru pentru extragerea amintirilor, fiind una dintre cele mai eficiente tehnici de memorare atât pentru tineri, cât şi pentru persoanele în vârstă.), tehnica acronimelor, înregistrarea audio a materialului de învățat.
  + Elevii să fie familiarizați cu ceea ce înseamnă optim repetițional (numărul prea mare de repetări duce la suprasaturare, interferențe și uitare) → avatajele repetițiilor eșalonate (separarea şi efectuarea la anumite intervale de timp) versus cele comasate (repetarea materialului până când este reţinut).
  + Să știe că se reține mult mai eficient materialul care este nu doar citit, ci învățat, reprodus și folosit în exerciții aplicative
* Performanțele în învățare depind și de factori nonintelectuali: mecanisme motivațional-afective, mecanisme voluntare și trăsături de personalitate.
  + Mecanismele motivațional-afective: Acestea oferă energia necesară desfășurării activității psihice de învățare; Profesorii să fie conștienți că rezultatele elevilor depind nu doar de efortul voluntar depus de aceștia, ci și de motivația învățării – care este influențată în mare măsură de calitatea predării; Motivația intrinsecă versus extrinsecă – cu cât profesorii vor realiza lecții cât mai atractive/stimulative, cu atât liceeni vor experimenta plăcerea de a învăța de dragul învățării și nu constrânși de obținerea unor note, promovarea examenelor sau alte resorturi externe
  + Mecanisme Voluntare: Profesorii să găsească timp pentru a sta de vorbă cu acei adolescenți care n-au avut suficiente oportunități de maturizare a mecanismelor voluntare – nu sunt dispuși pentru efort voluntar nici la liceu și nici în alte planuri ale vieții lor. Nu-i ajută cu nimic dacă sunt criticați, ironizați și amenințați cu scenarii viitoare pesimiste/copleșitoare; Discuțiile trebuie purtate astfel încât adolescenții să descopere ei înșiși, pornind de la exemple concrete, că este într-adevăr profitabil să aibă tenacitate în îndeplinirea scopurilor relevante pentru viața lor. Fiecare om trăiește nu doar ancorat în prezent, ci își plăsmuiește un vis de perspectivă; Cum contribuie fiecare la îndeplinirea propriului vis de perspectivă → Unul din răspunsuri este voința sau capacitatea psihică de a depăși obstacolele interne și/sau externe care apar în calea îndeplinirii scopurilor propuse; Puterea și independența voinței (calități definitorii ale acestui proces psihic reglatoriu) se dezvoltă în funcție și de modelele parentale, de modul în care sunt interpretate situațiile competitive, succesele și eșecurile,, fiind în strânsă relație cu stima de sine și autoeficacitatea, nevoia de afirmare și autorealizare.
  + Trăsături de Personalitate:
    - (((((((Cei 5 mari factori de personalitate:
      * Deschiderea spre experiență se referă la aprecierea artei, emoțiilor, aventurii, ideilor neobișnuite, se caracterizează prin curiozitate. Deschiderea reflectă gradul de curiozitate intelectuală, creativitatea și preferința persoanei pentru nou. De asemenea descrie măsura în care individul este imaginativ sau independent și preferă o varietate de activități, comparativ cu activitățile de rutină. O deschidere mare spre experiență poate fi de asemenea un indicator al impredictibilității și lipsei de concentrare.
      * Conștiinciozitatea este tendința de a fi organizat și responsabil, de a te putea auto-disciplina, de a dori să achiziționezi cât mai multe și de a prefera lucrurile planificate în detrimentul celor spontane.
      * Extraversia → sociabilitatea și tendința de a căuta stimularea în compania altora
      * Agreabilitatea este tendința de compasiune și de cooperare, comparativ cu suspiciunea și antagonismul față de ceilalți. Este de asemenea o măsură a gradului în care persoana este dispusă sa îi ajute pe ceilalți.
      * Neuroticismul este tendința de a simți emoții negative cu ușurință, ca de exemplu furie, anxietate, depresie și vulnerabilitate. Neuroticismul se referă de asemenea la gradul de stabilitate emoțională și control al impulsurilor.)))))
    - Conștiinciozitatea se structurează în funcție de modelele, precum și tipurile de solicitări în contextele educative, așteptările/standardele persoanelor semnificative
    - Nevoia de afirmare și autorealizare contribuie la descoperirea și certificarea propriilor capacități, aptitudini. Participarea la competiții, olimpiade reprezintă prilejuri de confirmare a propriilor calități. Atenție la competitivitatea exagerată sau la standardele greu de atins care pot să ducă la fragilizarea încrederii în sine
    - Profesorii să îi ajute pe elevi să gestioneze emoțiile pe care le resimt atunci când se confruntă cu nereușite. Valoarea lor nu depinde exclusiv de performanțe, note, etc.
    - Stilul centrat în sarcină versus stil ego-defensiv – profesorii să le ofere suportul necesar celor care au performanțe sub potențialul lor din cauza stilului ego-defensiv (de exemplu, depistarea gândurilor distorsionate și a emoțiilor asociate acestora; substituirea lor cu gânduri raționale/realiste, prin implicarea adolescentului în situații concrete în care să descopere că poate mai mult)
* [CURS 3] Dezvoltarea identitară între 12 și 18 ani (Teoria eriksoniană referitoare la dezvoltarea identitară în adolescență & Teoria elaborată de Juan Marcia referitoare la stările identitare în adolescență)
* Teoria lui Erik Erikson:
  + ((((((((((((((((((((Adolescența: vârsta de 12-19 ani; Conflict: identitate vs. confuzie de rol; Dacă este rezolvat, virtutea este fidelitatea; Culminarea la vârsta înaintată: Sentimentul complexității vieții, îmbinarea percepției senzoriale, logice și estetice
  + Vârsta adultă tânără: vârsta de 20-25 ani; Conflict: intimitate vs. izolare; Dacă este rezolvat, virtutea este dragostea; Culminarea în vârsta înaintată: Sentimentul complexității relațiilor, valoarea tandreții și iubirii libere
  + Vârsta adultă mijlocie: vârsta de 26-64 ani; Conflictul: generativitate vs. stagnare; Dacă este rezolvat, virtutea este grija; Culminarea în vârstă înaintată: Caritas (îngrijirea altora) și agape (empatie și grijă) → <https://www.scientia.ro/homo-humanus/107-introducere-in-psihologie-de-russ-dewey/7143-erikson-si-psihologiile-ego-ului.html> )))))))))))))))))))))))))
  + Criza specifică celui de-al V-lea stadiu de dezvoltare psihosocială/identitară este identitate (cristalizarea unei concepții despre sine coerente, sintetizând credințe, valori, obiective care influențează alegerea profesiei) vs. confuzie de rol (Nesigur despre cine ești și unde te potrivești; Derivați de la un loc de muncă sau o relație la alta; Să te simți dezamăgit și confuz cu privire la locul tău în viață)  → <https://ro.brainmain.net/10489113-identity-vs-role-confusion-in-psychosocial-development>
  + Moratorium psihosocial - perioadă securizată, în care adolescentul își construiește un sine stabil prin căutarea/explorarea mai multor trasee posibile, în funcție de propriile calități, interese
  + Erikson consideră că rezolvarea crizei identitare în adolescență depinde de gestionarea unor provocări fundamentale ca: alegerea unei ocupații (vezi rolul toxic al părinților care aleg ei în locul adolescentului) și interiorizarea valorilor (ideologiei) după care se vor ghida în viață.
* Teoria lui Juan Marcia:
  + Stările identitare se referă la stările de dezvoltare a eu-lui (nucleul personalității) în funcție de experimentarea crizei identitare (preocuparea activă a adolescentului de a se întreba ce i se potriveşte, de a încerca diverse alternative ocupaţionale şi ideologice în vederea alegerii celei mai potrivite pentru sine) și decizia angajamentului (într-un anumit traseu de viață (vocațional))
  + În funcție de prezența sau absența celor două criterii (a momentul alegerii sau al crizei, și a angajament):
    - Identitate difuză/confuză: opusul identității dobândite/realizate; absența angajamentului și a crizei identitare; Dezvoltare deficitară, stil defensiv, bazat pe evitarea problemelor și nu încercarea de rezolvare; Nesiguranță, lipsa de perspectivă și speranță; Vulnerabilitate față de presiunile externe; Neîncredere în sine și complexitate cognitivă scăzută; Părinții nu discută despre viitor și adolescenții nu reflectă asupra opțiunilor pe care ar putea să le aibă; Locul controlului e perceput de adolescent ca fiind extern (cauzele succeselor și eșecurilor sunt atribuite factorilor externi, necontrolabili →  resimt mai multă anxietate față de cei cu locul controlului intern, cred că pot schimba puține lucruri cu propriul comportament așa că fac mai puțin efort pentru a-și îmbunătăți situația, ori poate niciun efort, ei atribuind consecințele factorilor externi, atribuie condiția lor și evenimentele ce li se întâmplă norocului, șansei sau puterii celorlalți indivizi, au tendința de a fi mai dependenți)  (((((((((((cei ce au un loc al controlului intern – simt că ei pot controla evenimentele din viața lor și se așteaptă să poată controla o anumită situație, depun efort pentru a modifica cursul acțiunii; ei tind să fie mai asertivi, mai extraverți, mai orientați către sine, se consideră responsabili pentru consecințele acțiunilor și interacțiunilor lor și au o tendință prosocială.))))))))))))
    - Identitate prescrisă/forclusă: angajare, dar fără criza de identitate; Relații afective apropiate cu părinții – aceștia au tendințe hiperprotectoare; descurajează exprimarea punctelor de vedere personale; Adolescenții imită valorile parentale, preiau scenariul/traseul propus de părinți, fără să-și pună problema dacă ei înșiși se regăsesc în acel scenariu; Devin iritați dacă sunt contraziși; Nu au deschidere pentru idei sau experimente noi; Gândirea analitică este superficială; Se conformează așteptărilor unor persoane semnificative;
    - Identitate de tip moratorium: Experimentarea crizei fără angajare; Reflectare profundă asupra alternativelor și compatibilității dintre propriul profil și cerințele pentru diversele opțiuni – explorarea angajamentelor definitorii pentru identitate; Deschidere către noi experiențe; Îndeplinesc din ce în ce mai multe sarcini, fără a mai simți nevoia de sprijin emoțional – aceasta este o reflexie a dobândirii autonomiei; Atitudine ambivalentă față de părinți, conflicte pasagere, pe fondul stresului generat de criză. În plus, este vorba despre scepticism, adică adolescenții nu au siguranța că au selectat cele mai bune alternative; Stima de sine ridicată îi ajută să depășească perioada relativ stresantă, inerentă crizei specifice stării identitare de tip moratorium
    - Identitate dobândită/realizată: opusul la identitatea difuză; Adolescenţii cu o identitate realizată au parcurs o etapă de autochestionare şi sunt în prezent angajaţi într-o alternativă, au luat o decizie; Părinții acestora nu au exercitat presiuni și i-au sprijinit să devină autonomi; Divergențele sunt explorate în contextul comunicării bazate pe ideile împărtășite de ambele părți; Adolescenții care au ajuns la această stare identitară au o stimă de sine pozitivă și o rezistență mai ridicată la stres
* Părinții să se detașeze de tendința de a direcționa în favoarea unei atitudini orientative, mai precis ghidarea explorărilor, încercărilor adolescentului de a descoperi drumul cel mai compatibil cu propriul profil – calități, abilități, interese, valori, etc; Aspirațiile adolescenților nu trebuie să fie încorsetate de proiectul sau rețeta parentală, prin care se realizează de multe ori proiecții inconștiente ale dorințelor neîmplinite ale părinților
* [CURS 4] Modalități de stimulare a autocunoașterii și îmbunătățirii imaginii și încrederii în sine → Analiza SWOT (Elevii sunt invitați să reflecteze asupra lor înșiși și să scrie în cele patru cadrane însușiri referitoare la următoarele aspecte: PUNCTE TARI/CALITĂȚI; PUNCTE SLABE/LIMITE/NEPUTINȚE; OPORTUNITĂȚI - situații care au fost folosite în favoarea dezvoltării personale; AMENINȚĂRI - ceea ce le creează nesiguranță și teamă – eu-l anxios – imaginea de care elevul se teme ca ar putea să o aibă și nu dorește să se întâmple acest lucru niciodată)
* Analiza SWOT are valențe formative multiple întrucât stimulează procesul de conștientizare de sine (autoreflecție/introspecție), punându-se accent pe dezvoltarea atitudinii de acceptare de sine – atât a calităților, cât și a propriilor limite, slăbiciuni. Profesorul trebuie să sublinieze că fiecare persoană are ambele categorii de însușiri și că cel mai bun lucru pe care-l poate face este să se concentreze asupra calităților (în sens de valorificare a acestora). De asemenea, este de dorit să se sublinieze inutilitatea sau ineficiența tendinței de autoculpabilizare pentru propriile limite, neputințe. Aceasta nu numai că blochează dezvoltarea personală, dar poate duce și la deteriorarea stării de bine, dispoziției afective și încrederii în sine.
* Tehnica “learning by doing”:  Profesorii trebuie să creeze oportunități (situații concrete) prin care elevii cu stima de sine scăzută să conștientizeze că ei pot să îndeplinească anumite sarcini – după care sunt recompensați (aprecierea efortului, implicării, depășirii reacțiilor evitante sau ego-defensive → Funcția defensivă a ego-ului se referă la atitudinea de a ne proteja stima de sine sau de a justifica acțiunile ce ne fac să ne simțim vinovați. Această funcție implică principii pe care oamenii le folosesc ca mecanisme de apărare: negarea, represiunea, proiecția, raționalizarea.); Acestea vor duce la creșterea încrederii în capacitatea de a face față sarcinilor de învățare (sentimentul de eficacitate academică) – fenomen care are ca mecanism explicativ învățarea prin condiționare pozitivă.
* Tehnica Jurnalului: Tehnica narativă bazată pe introspecție; Restructurarea cognitivă a modului în care adolescentul gândește despre sine → Analiza gândurilor deformatoare (cogniții iraționale; ex: Maximizarea eșecurilor și diminuarea succeselor; Abstracția selectivă, o distorsiune cognitivă, care apare atunci când aspectele negative sunt considerate mai relevante decât cele pozitive; Suprageneralizarea; Personalizarea) și substituirea cu gânduri realiste. După ce elevii sunt stimulați să conștientizeze astfel de gânduri, sunt încurajați să analizeze dezavantajele lor și să opteze pentru gânduri substitutive – care sunt conforme cu realitatea concretă și nu cu cea închipuită (care evident este distorsionată de interpretările nerealiste).
* Acceptarea de sine - adolescenții cu încredere în ei înșiși: Au o atitudine pozitivă față de sine; Gestionează presiunile și dificultățile cu care se confruntă; Cred că merită să fie fericiți, apreciați și iubiți; Se simt bine atunci când primesc complimente, când sunt în centrul atenției; Nu se simt distruși atunci când se confruntă cu nereușite; Găsesc resurse pentru a relua ceva ce nu le-a reușit
* Neacceptare de sine - adolescenții lipsiți de încredere în sine: Se concentrează asupra defectelor, neputințelor; Își autoîntrețin imaginea de sine negativă, comparându-se mereu cu cei care au succes; Consideră că nu merită să fie fericiți și iubiți de ceilalți; Le este greu să gestioneze criticile și adesea ajung să personalizeze; În fața provocărilor, dificultăților au o atitudine defensivă, renunțând foarte ușor; Se autoculpabilizează când nu reușesc, maximizând eșecurile și minimizând succesele; Își inhibă motivația pentru succes pentru că nu au încredere că pot reuși; Când nu se învinovățesc pe ei, îi învinovățesc pe ceilalți pentru propriile nereușite
* Idei: Conștientizarea tendinței de a-i învinovăți pe alții și asumarea propriei responsabilități și acceptarea că uneori nu reușești, ceea ce nu înseamnă că ești o persoană lipsită de valoare; Teama de eșec se estompează și chiar dispare când accepți că a greși este absolut omenesc; Criticile nu trebuie considerate drept atacuri la persoană, ci feed-back-uri sau consultații gratuite prin care aflăm ce putem să schimbăm pentru a fi din ce în ce mai eficienți; Încercarea de a se implica în activitățile care provoacă frica de a nu reuși, însă nu de dragul reușitei, ci de dragul exersării, iar temerile se vor estompa încet-încet; Reușita este influențată în cea mai mare măsură de autopercepție și de-abia în al doilea rând de strategie – încrederea în sine stimulează motivația, întreține efortul voluntar și depășirea obstacolelor; Conștientizarea faptului că merită să fii iubit și apreciat, indiferent de reușitele tale; În loc să te simți trist, depășit și lipsit de speranță, mai bine să încerci să găsești soluții – nu concentrare exclusivă pe problemă (autovictimizare), ci pe rezolvarea acesteia – conștientizarea diferențelor și beneficiilor dintre aceste două moduri de a percepe experiențele dificile
* Dezvoltare personală: Dezvoltarea sau creșterea personală înseamnă în principal maximizarea propriului potențial, pentru a se ajunge cât mai aproape posibil de eu-l ideal – self-improvement; Conștientizarea factorilor psihici și psihosociali care contribuie la acest proces reprezintă mecanismul esențial prin care se amplifică activarea potențialului fiecărei persoane; Încercarea de a se înconjura și interacționa cu cât mai mulți oameni pozitivi, optimiști, activi, care-i valorizeaza și stimulează pe ceilalți să scoată la iveala ce au mai bun; Surse de energie, activare cerebrala, emoții pozitive și implicit creșterea încrederii în sine prin dezvoltarea unor noi abilități – învățarea unei limbi străine, practicarea unui sport, unui nou hobby, etc; Concentrarea asupra propriului set mental sau modul de autoprogramare mentală; Conștientizarea importanței detașării de tendința de egocentrare; Atitudini cooperante; grija față de nevoile celorlalți; Altruism înseamnă să împarți cu ceilalți (sharing), dar și să-ți pese de ceilalți (caring); Ajutorul dat celorlalți nu se referă întotdeauna la ceva material, ci la suportul psihic oferit (atitudinea caldă, ascultarea activă, atitudine împăciuitoare, absența criticii); Împărtășirea din propria experiență celorlalți (generativitate)
* Percepția sensului în viață depinde de sistemul de valori pe care și l-a structurat adolescentul. Mai precis, este vorba despre valorile spirituale, materiale, etc
* [CURS 5] Particularitățile dezvoltării afective în adolescență → Componentele vieții afective:
  + Componentă Fiziologică: Schimbările hormonale afectează la începutul adolescenței dispoziția afectivă, contribuind de asemenea la o fluctuație mai mare a trăirilor afective (nu în sens de instabilitate afectivă); De menționat că experiențele emoționale ale adolescenților sunt influențate nu doar de nivelurile hormonale, ci de o mulțime de alți factori (intrapsihici și contextuali/de mediu)
  + Componentă Subiectivă: Experiențele sau trăirile subiective sunt influențate de modul în care adolescenții interpretează evenimentele cu încărcătură emoțională; Din cauza faptului că sursele de stres sunt mult mai mari decât în perioada copilăriei, adolescenții pot să se confrunte pasager cu sentimentul de copleșire; De aceea sunt foarte importante sursele suportive (părinții, profesorii sau alte persoane semnificative din viața adolescenților); Dispoziția afectivă negativă este mai frecventă decât în copilărie; Dispoziția afectivă este mai puțin stabilă decât în copilărie (adulții consideră că adolescenții sunt foarte schimbători); Oscilațiile afective și intensitatea trăirilor (extremele) sunt mult mai mari decât în orice altă perioadă de vârstă; Percepția subiectivă asupra propriului nivel de fericire este mai scăzută decât în copilărie; Relațiile romantice sunt sursă atât de bucurie, dar și de oscilații sau chiar suferințe emoționale; Emoții morale – gratitudinea și iertarea – devin mai nuanțate decât în copilărie datorită complexității cognitive. Vor fi experimentate în funcție și de aspecte contextuale (modelele avute, valorizarea valențelor emoțiilor morale); Frecvența emoțiilor negative îndreptate spre sine, dublate de stima de sine scăzută și absența suportului social pot duce la instalarea tendințelor/stărilor depresive; Acest lucru se produce mai frecvent în cazul fetelor; În mai mare măsură fetele decât băieții resimt o creștere a încărcăturii emoționale în contextul relațiilor interpersonale (de colegialitate, prietenie, romantice); Emoțiile autoreflexive - RUȘINEA (Rușinea este mai frecvent experimentată de către adolescente (din cauza faptului că ele învață foarte devreme că validarea lor depinde de aspectul fizic, atractivitatea fizică – body-self). Presiunea socială pentru a se potrivi cu modelul cultural de frumusețe feminină are efecte negative asupra unora dintre adolescente. Această presiune odată internalizată poate genera în anumite situații stări de anxietate cronică și sau stări depresive sau chiar tulburări alimentare. Adolescenții ar trebui să învețe (în contextul influențelor socio-culturale) să prețuiască rolul activ și nu în mod necesar aspectul fizic) și VINOVĂȚIA
  + Componentă Comportamental-Expresivă: Adolescenții se străduiesc să mențină așa-numitul front puternic; Disimularea emoțională este mai rafinată decât în copilărie (separarea experienței emoționale de ceea ce se exteriorizează); Aceasta alternează cu situații în care adolescenții nu controlează suficient modul în care manifestă ceea ce simt; Expresia emoțională este mai sofisticată/nuanțată decât în copilărie; De menționat că își pot controla mai ușor cuvintele, dar mai greu expresia facială
  + Componentă de Comunicarea Socială (a emoțiilor): Adolescentele se implică mai des în împărtășirea emoțiilor (Acest lucru ar putea fi un avantaj atunci când persoanele cărora le comunică sunt dispuse să asculte, fără să judece, ironizeze, minimalizeze, etc.); Comunicarea socială a emoțiilor are beneficii întrucât favorizează eliberarea de tensiunea sau suferința emoțională resimțite în contexte generatoare de rușine, vinovăție, teamă, sentimente de inadecvare sau neputință
* [CURS 6] Viața Afectivă a Adolescenților - Stimularea Empatiei în Adolescență
* Empatia=componentă a inteligenței emoționale, care constă în transpunerea cognitivă și afectivă în subiectivitatea celuilalt, fără a fi anulata propria subiectivitate
* Empatia poate fi predată/învățată → corelație pozitivă între explicarea consecințelor comportamentelor neadecvate și creșterea empatiei //// alfabetizarea emoțională=discuții despre trăirile emoționale
* Stimularea empatiei în adolescență:
  + Construirea unei relații autentice: adolescenții trebuie să se simtă iubiți și acceptați pentru a putea să învețe să fie empatici (reproduc ce văd în mediul de acasă sau social)
  + Discuții despre emoții: adolescenții nu pot înțelege ce simt ceilalți dacă ei nu discută despre propriile emoții (reprimare emoțională → periculoasă); Cunoașterea propriilor emoții este precursorul identificării emoțiilor în ceilalți
  + Demonstrarea unor comportamente care să reflecte grija față de ceilalți: explicarea semnificației stilului senzitiv; adolescenții exemplifică din propria experiență; corectarea eventualelor reacții neadecvate (unii râd sau se amuză); sunt solicitați să vorbească despre situații dificile și despre modul în care au reacționat; sunt rugați să ofere un comentariu suportiv unui alt membru al grupului → Adolescenții diferă mult între ei în ceea ce privește capacitatea de a oferi comentarii suportive (datorită modelelor avute și experiențelor anterioare)
  + Reguli consistente și consecințe clare: părinții nu trebuie să renunțe la reguli și limite pentru a-i ajuta pe adolescenți să devină independenți, ci trebuie să se adapteze nevoilor lor; Regula generală este să țină cont de trăirile celorlalți; numai prin repetiție se ajunge la obișnuința de a respecta ceea ce simte celălalt și de a nu râde
  + Regula de Aur: Să se comporte cu ceilalți așa cum ar dori ca ceilalți să se comporte cu sine
* Exerciții de stimulare a empatiei:
  + Alfabetizarea emoțională: se oferă o listă de emoții (bune și rele) și se formează întrebări de tipul “În ce circumstanțe te-ai simți așa?” “Cum te-ai adapta unei astfel de emoții/situații?” etc…
  + Recunoașterea emoțiilor celorlalți: Se exemplifica diverse situații din viața cotidiană și sunt întrebați “Cum crezi că se simte persoana implicată?” “Ce simt și gândesc acum?” etc; oferindu-li-se feedback de genul “Cred că el s-a simțit trist” “Dacă aș fi în locul ei, aș fi fost stresată” etc
  + Jocuri de Rol prin care să descifreze emoțiile exprimate de partener pornind de la marcatori corporali (gestică, expresivitate)
  + Adolescenții sunt rugați să își amintească de câte ori au ajutat emoțional pe cineva și cum s-au simțit
  + Dacă există cazuri în care adolescenții conștientizează că nu sunt preocupați să ofere suport altora, se canalizează discuțiile astfel încât să se descopere ce anume îi face sa fie ambivalenți sau să nu se sensibilizeze în situațiile în care ar trebui sa manifeste compasiune față de ceilalți și comportament altruist
* [CURS 7] RELAȚIILE DEFICITARE ÎN ADOLESCENȚĂ. COMPORTAMENTUL OPOZIȚIONAL, DEVIANȚĂ ȘI DELINCVENȚĂ → Există teorii PSIHOLOGICE (apariție problemelor de comportament (atitudini ostile, reacții rebele intense, comportament sfidător, opozițional, tulburări de comportament) se explică prin intermediul anumitor aspecte intrapsihice) și teorii SOCIOLOGICE (teoria învățării sociale, a controlului social sau a etichetării)
* Factori Psihici: Temperament dificil – dificultatea controlului impulsului și amânării gratificării; Particularități neuro-fiziologice – imaturitatea neuronală la nivelul cortexului prefrontal și nucleului amigdalian – dificultăți în luarea deciziilor și gestionarea emoțiilor; Stima de sine scăzută; Nevoi de afiliere și acceptare insuficient satisfăcute; Stare identitară confuză
* Factori Sociali: Relațiile parentale/mediul familial; Relațiile cu congenerii, colegii; Influența mediului școlar
* Rolul parental: Mediile dizarmonice, familiile cu un climat apăsător, dominat de conflicte și absența suportului constituie un factor de risc pentru apariția devianței comportamentale; Suportul emoțional parental (perceput de adolescenți) este corelat negativ cu angajarea în comportamente autodistructive (consumul de substanțe) și antisociale/deviante; Liceenii care se înscriu în categoria celor cu risc ridicat, de cele mai multe ori au avut probleme de comportament și în copilărie – părinții nu au creat o bază consistentă, securizantă pentru dezvoltarea psihosocială normală. Adolescenții care simt că au un statut marginal, prea puțin confort, siguranță și autonomie în relațiile cu părinții sau alte persoane semnificative, precum și un sentiment scăzut al controlabilității propriei vieți se vor orienta din ce în ce mai mult către medii care le satisfac astfel de nevoi – de apartenență, acceptare, respect, comunicare și afirmare. Evident că vor avea un risc mai mare pe termen lung pentru a se confrunta cu probleme de adaptare sau chiar tulburări psihice (sociopatie, etc). Adolescentele cu probleme de comportament au mai multe conflicte (decât băieții) în relația cu părinții și în special în diada mamă-fiică.
* Rolul Fraților mai mari (influența lor): Cei care au frați mai mari cu manifestări comportamentale neadecvate, vor avea tendința să preia modelul acestora. Este binecunoscuta dorința acestora de aprobare din partea fraților mai mari. Aceasta este una din explicațiile participării în activități indezirabile sau chiar antisociale în cazul în care frații mai mari s-au înscris într-un traseu deviant. Este vorba despre o modelare comportamentală negativă în fratrie. De subliniat că acest fenomen are o probabilitate mai mare atunci când frații sunt de vârste apropiate și au o relație afectivă apropiată.
* Influența congenerilor, prietenilor: Adolescenții care nu sunt acceptați de colegi vor avea un risc (vulnerabilitate) mai mare de a se împrieteni cu cei care au probleme de comportament sau care s-au înscris deja în sfera devianței
* Influența școlii: S-a observat că liceele în care există un climat pozitiv și cadrele didactice sunt angajate afectiv în ceea ce fac (teacher affective engagement) riscul manifestării de comportamente opoziționale, sfidătoare, agresive este mai scăzut; Profesorii vor evita etichetarea, nu vor crea joc psihologic (care reflectă lupta pentru putere), vor gestiona corect situațiile în care adolescenții se manifestă neadecvat (opozițional, agresiv), folosind disciplinarea inductivă (Prin inducție înțelegem verbalizarea către copil despre modul în care comportamentul lor îi afectează pe cei din jur. Li se oferă instrucțiuni despre cum să se poarte în anumite situații sau de ce li s-a aplicat o anumită pedeapsa.)
* Implicații educaționale: Dacă adolescenții beneficiază de o bază sigură (relații suportive, satisfacerea nevoii adolescenților de a fi ascultați, de a controla treptat anumite aspecte ale vieții lor și nu hipercontrol parental), atunci ei se vor desprinde de relațiile de dependență parentală și vor putea să funcționeze psihic independent – se vor adapta mai ușor la rolurile viitoare; Părinții și profesorii să transforme situațiile/întâlnirile conflictuale în oportunități de dezvoltare a capacității adolescenților de a gestiona frustrarea, iritabilitatea, irascibilitatea, precum și a abilităților de rezolvare de probleme (problem solving social); Influența adulților asupra dezvoltării capacității adolescenților de integrare a emoțiilor în comportamentul social sau în interacțiunea cu ceilalți (reflectarea corectă a propriilor emoții/nevoi și luarea în considerare a emoțiilor celor cu care intră în contact); Adulții trebuie să conștientizeze că manifestările comportamentale neadecvate au întotdeauna o cauză – vezi ipoteza frustrare-agresivitate; tendința de a atrage atenția asupra propriei suferințe emoționale sau lipsei de comunicare, înțelegere, etc (Descoperirea cauzei favorizează rezolvarea pe moment a conflictului)
* Pe termen lung este de dorit să fie stimulată inducerea de comportamente substitutive pentru cele neadecvate; îmbunătățirea percepției de sine și valorizării de sine într-o direcție acceptabilă social; descoperirea și canalizarea calităților adolescenților pentru a-și dezvolta abilități, competențe care le-ar permite să depășească rolul negativ în care s-au blocat
* Dincolo de atitudinile suportive de la liceu și din familie, adolescenții cu tulburări de comportament beneficiază de ajutorul specializat: Eficiente în astfel de situații s-au dovedit a fi intervențiile bazate pe: artterapie, dramaterapie, terapie experiențială, terapie cognitiv-comportamentală, terapie ocupațională (Vezi eficiența programului american Scared Straight → În cadrul acestuia se acordă importanța sensibilizării adolescenților cu comportament deviant față de consecințele pe termen lung prin contactul direct (o întâlnire de câteva ore, mediată bineînțeles de psiholog și asistent social) cu cei care au ajuns în spatele gratiilor (adolescenți între 12 și 18 ani))
* Cu cât adolescenții respectivi se vor înțelege mai bine pe ei înșiși și vor avea cu ce să umple vidul interior generat de experiențe traumatizante sau carențele educaționale, că atât mai puțin vor simți nevoia să evadeze prin comportamente autodistructive, deviante sau intrarea în grupuri de delincvenți → Acest lucru depinde foarte de mult de prezența în jurul lor a unor adulți cărora într-adevăr să le pese și să fie convinși că pot fi construite punți de legătură
* [CURS 8] Psihopedagogia tinerilor:
  + Delimitări conceptuale:
    - Tinerețea are 2 etape dpdv psihologic: Perioada vârstei adulte emergente (18-25 ani - tinerii nu sunt pe deplin independenți financiar, cei mai mulți nu și-au întemeiat propriul cămin, angajament academic sau/și profesional /// Spre deosebire de generațiile anterioare, în prezent se amână asumarea diverselor roluri (de exemplu marital si parental), în favoarea concentrării asupra celui academic/profesional) și Perioada adultului tânăr (25-35 ani – consolidarea carierei, nevoia de satisfacere a intimității se concretizează prin întemeierea unei relații de lungă durată /// Fluctuații mai mici decât în perioada anterioară în ceea ce privește locul de muncă /// Complexitatea muncii și dezvoltarea cognitivă – ipoteza revărsării)
  + Sănătatea psihică/emoțională: Plasa de siguranță din adolescență dispare. În plus, apar o mulțime de cerințe de rol (academic, profesional) și implicit asumarea de responsabilități; Starea de bine este multideterminată (factori genetici, psihici și psihosociali); ¾ din bolile psihice debutează între 20 și 24 de ani (etiologia: interacțiunea dintre factori ereditari și de mediu); Dacă în adolescență s-au conturat trasee deviante, delictuale, în etapa adultă emergentă acestea se consolidează
  + Dezvoltarea cognitivă: Complexitate cognitivă (suportul fiziologic - maturizarea neuronală – conexiunile interneuronale devin mai dense); Evaluare continuă a informațiilor și convingerilor, prin prisma argumentelor, dovezilor și implicațiilor profunde; Creșterea flexibilității mentale; Noi moduri de gândire: reflexivă (tineri) și post-formală; Gândirea dialectică – integrarea cunoștințelor și experiențelor noi pe baza sintezei dintre teze și antiteze; Dezvoltarea la locul de muncă a capacității analitice, intuiției creative și inteligenței practice (vezi modelul triarhic al inteligenței, Robert Sternberg → <https://ro.sainte-anastasie.org/articles/cognicin-e-inteligencia/la-teora-trirquica-de-la-inteligencia-de-sternberg.html> ); Cunoașterea tacită (presupune gestionarea personală, a sarcinilor și a interacțiunii cu ceilalți) – se concretizează prin anticiparea/intuirea deciziilor celor cu care intră în contact. Corelează cu performanțele academice sau la locul de muncă
    - Dezvoltarea cognitivă în facultate: Progres mai rapid și consistent de la rigiditate, fixitate la flexibilitate mentală; Ideile relativ rigide despre adevăr, de la începutul facultății, se restructurează în urma familiarizării cu perspective și teorii explicative multiple; Expansiune a conceptualizărilor relativiste; Legătură între nivelul de educație, complexitatea cognitivă și petrecerea timpului liber
    - Dezvoltarea cognitivă după facultate, la piața muncii: Ușurința adaptării la cerințele angajatorilor depinde, între altele, de măsura în care programele universitare au fost ajustate în funcție de piața muncii; Legătura teoriei cu practica; Practica de specialitate să corespundă nevoilor studenților; Consilieriea vocațională și grupurile de sprijin
  + Dezvoltarea psihosocială: Presiunile economice sunt mai mari ca niciodată și implicit dificultățile cu care se confruntă mulți dintre tineri pentru a avea sentimentul controlabilității propriei vieți reprezintă o sursă de stres
    - Sarcini psihosociale fundamentale: Desprinderea de sub tutela parentală în sensul independența financiare și nu doar psihice; Rezolvarea crizei identitare – realizarea nevoii de intimitate; Asumarea de noi roluri – marital și parental – astfel de asumare este amânată până la sau chiar după vârsta de 30 de ani; Dezvoltarea de strategii pentru ajustarea/adaptarea comportamentală la cerințele acestor noi roluri (vezi impactul stresului marital sau/și parental)
  + Implicații pedagogice: Cursurile universitare trebuie să țină cont de avansul cognitiv specific acestei etape de vârstă; Predarea să fie un prilej prin care studenții au experiențe de învățare care să fie tot atâtea oportunități de dezvoltare (nu numai intelectuală, ci și morală și socio-afectivă); Metodele didactice trebuie să includă în afară de prelegerea clasică și strategii prin care studenții să fie invitați să pună întrebări, să fie implicați să problematizeze, să exprime puncte de vedere personale; Încurajarea gândirii reflexive și a punerii de întrebări; Stimularea gândirii critice , respectiv a capacității de a sesiza punctele nevralgice într-un discurs explicativ și formularea de contraargumente; Cu alte cuvinte, valorificarea strategiilor de predare se evidențiază prin măsura în care se realizează implicarea activă a studenților; Studenții să fie invitați să propună profesorului noi teme de discuție; Profesorul are rolul de ghid care orientează activitatea psihică de învățare; Pentru stimularea participării active a studenților se recomandă folosirea de: studii de caz, lucrul în grupuri mici, învățarea prin descoperire, proiecte de cercetare, activităţi aplicative în ateliere sau laboratoare, abordarea de teme actuale sau de perspectivă, cu caracter aplicativ; Valorificarea experienței personale a studenților; Întrucât învățământul universitar este bazat pe competențe, trebuie să se respecte principiul didactic al legăturii dintre teorie și practică; Studenții vor fi din ce în ce mai angajați în propria formare (dezvoltându-si învățarea autonomă sau autoreglată) dacă vor descoperi de ce învață ceea ce li se predă sau modul în care se regăsesc aceste cunoștințe în realitatea concretă din profesia pentru care se pregătesc. Este foarte important ca diferitele sesiuni sau activități practice să fie încheiate cu discuții bazate pe demersuri intelectuale inductive: la ce concluzii am ajuns? Care este principiul general care explică experiențele practice avute? Cu alte cuvinte, studenții sunt invitați să integreze cunoștințele practice dobândite la un nivel abstract, surprinzând anumite regularități, particularități științifice ale aspectelor descoperite în contextele aplicative. Învățarea este activitatea psihică presupune nu o asimilare pasivă a informațiilor predate de profesor, ci construirea activă a piramidei cunoștințelor (Ausubel și Robinson),precum și a semnificațiilor noi (Bruner), conexiunilor și implicațiilor acestora. În psihologia educației au fost evidențiate valențele formative ale următoarelor tipuri de învățare în contextul procesului de instruire didactică: învățarea experiențială (Kolb, 1984), învățarea bazată pe rezolvarea de probleme (Miller, 2004), învățarea participativă (Mills-Jones, 1999) sau învățarea prin cooperare (Johnson, Johnson și Smith, 1991). Importanța oferirii de feedback, astfel încât studenții să observe că relația didactică nu este unilaterală și, de asemenea, să știe unde trebuie să mai exerseze. Importanța solicitării de feedback în legătură cu modul în care studenții percep activitatea profesorului (acesta trebuie să stimuleze predarea reflexivă); Evaluarea didactică să măsoare cunoștințele aplicative/practice, nu doar achizițiile și insight-urile cognitive; Evaluarea să nu se centreze pe aspecte cantitative în detrimentul celor calitative; Profesorul universitar trebuie să stimuleze – prin conținuturile predate și metodele și strategiile didactice folosite – dezvoltarea învățării autoreglate, motivației intrinseci (satisfacerea nevoii de autoactualizare)
* [CURS 9] Psihopedagogia Adulților:
  + Particularități cognitive: Nu există un tipar uniform al schimbărilor în sensul declinului cognitiv; Variabilitatea interindividuală este foarte ridicată (deosebit de important fiind antrenamentul mental - stimulare versus substimulare corticală); Declinul abilităților cognitive este substanțial înainte de 60 de ani numai în cazul celor cu afecțiuni neurologice; Dinamica învățării – variabilitate foarte mare între indivizi – unii învață mai puțin decât ar putea și nu fac prea mare efort pentru a-și păstra abilitățile cognitive pe care le au; Viteza perceptivă și inteligența fluidă încep să scadă după 25 de ani, dar nu se instalează modificări funcționale; Rapiditatea la nivelul psihomotricității începe să se diminueze după 35 de ani; Capacitatea de a elabora raționamente inductive și orientarea spațială se reduc după 55 de ani; Abilitățile cognitive puțin folosite se diminuează
  + Aspecte care evidențiază avansul dezvoltării cognitive în perioada maturității: Abilități cognitive simple se stabilizează, iar cele profesionale cresc până la 60 de ani;
    - Studiul longitudinal Seattle (Werner Schaie) Evidențiază faptul că reducerea semnificativă a capacității cognitive intervine relativ târziu, mult după pensionare; S-au obținut corelații între nivelul intelectual și scorurile înregistrate la testele de măsurare a abilităților cognitive
    - Se dezvoltă memoria profesională – extensia acesteia reprezintă unul din aspectele explicative ale abilităților cognitive mai mari (în domeniul profesional), odată cu înaintarea în vârstă
    - Memoria logică se dezvoltă – structurarea/organizarea materialelor mnezice (cresc în cazul studentului matur)
    - Expertiza îi ajută să rezolve problemele nu doar pe baza unor asemănări și deosebiri superficiale, ci pornind de la principiile subiacente – rezolvări spontane, intuitive, probate ulterior prin strategii algoritmice
    - Fenomenul de încapsulare (Hoyer) la nivelul gândirii - capacitatea de a folosi abilitățile fluide pentru rezolvarea la nivel expert problemele cu care se confruntă la locul de muncă
    - Gândirea integrativă – îmbinarea logicii, cunoașterii intuitive și valențelor afective în abordarea temelor, problemelor complexe
  + Implicații practice: Studentul matur este în primul rând interesat de extensia experienței cognitive și nu neapărat de motivația pentru performanță; Frecvent, studenții care se află la vârsta maturității, sunt la a doua facultate – au o înaltă funcționalitate cognitivă și sunt conștienți de propriile capacități/eficacitate; Sunt stimulați atunci când au ocazia de a-și exprima puncte de vedere, care sunt filtrate cognitiv de cunoștințele asimilate anterior, de conceptualizări/credințe generalizate; Au nevoie de cunoștințe pe care să le poată aplica în contexte specifice; Participarea ar trebui să fie orientată spre soluții, iar metodele ar trebui să fie interactive, oferind multiple oportunități pentru implicare și exprimarea propriilor interpretări. Învățarea ar trebui să se bazeze pe expertiză partajată și implicit pe învățarea reciprocă. Profesorul poate fi considerat ca având un rol orientativ, facilitator al învățării. Sunt stimulați de învățarea centrată pe probleme. Se simt foarte motivați atunci când au libertatea să studieze pornind de la proiecte generate de ei înșiși sau în urma negocierii cu profesorul.Profesorul trebuie să țină cont de faptul că studenții ajunși la vârsta maturității au abilități specifice inteligenței fluide în domeniul în care au o expertiză ridicată – prin urmare trebuie valorificate în rezolvarea de situații/probleme noi. Având în vedere că la această vârstă gândirea are un caracter integrativ, profesorul trebuie să creeze sarcini de învățare-evaluare pe măsura complexității acestui mecanism psihic. În plus, profesorul să aprecieze capacitatea acestor studenți de a integra perspectiva cognitivă, cu ce intuitivă și afectivă (feedback-ul pozitiv în învățare are același rol psihologic la orice vârstă). Profesorii trebuie să aibă în vedere că studenții maturi, pe lângă avansul cognitiv, capacitatea de autoreglare a învățării și expertiza profesională, se pot confrunta cu surse suplimentare de distres (din cauza cerințelor multiple din rolurile profesional, marital, parental, secondate în cazul unora de: criza de la mijlocul vieții, criza filială, sindromul generației sandwich). Stilul de viață sănătos (moderație în toate), modelul explicativ predominant (optimism versus pesimism), gestionarea emoțiilor negative (în special furia), calitatea relațiilor sociale, gimnastica minții își pun amprenta asupra felului în care oamenii îmbătrânesc – dincolo de rolul factorilor moșteniți genetic.

* Eficacitatea memoriei de lucru e influențată și de dezvoltarea la nivelul gândirii, nu doar al memoriei.
* În copilărie: cunoștințe procedurale și semantice (la date factuale).
* În adolescență apar și cunoștințe conceptuale (elevii știu să explice de ce).