



Autoreglarea

Definiție

Autoreglarea este capacitatea unei persoane de a-și controla și de a-și direcționa în mod conștient emoțiile, gândurile și comportamentele pentru a se adapta la diferite situații și a-și atinge obiectivele. Implica un proces intern de monitorizare și adaptare personală.

Impactul asupra adolescenților

Autoreglarea afectează în mod semnificativ adolescenții, deoarece influențează dezvoltarea lor emoțională, socială și academică. În această etapă, ei își formează identitatea și se confruntă cu responsabilități mai mari, astfel încât capacitatea de a se auto-reglementa îi ajută să:

- ia decizii mai responsabile.
- gestioneze stresul, frustrarea și schimbările emoționale.
- evite comportamentele impulsive sau riscante.
- îmbunătățească relațiile cu ceilalți și performanța lor academică.

Pe scurt, o bună autoreglare le permite să se adapteze mai bine la provocările adolescenței.





Autoreglarea și incluziunea socială

Autoreglarea și incluziunea socială sunt aspecte cheie în dezvoltarea adolescenților. Autoreglarea se referă la capacitatea de a gestiona emoțiile, gândurile și comportamentele în mod autonom, ceea ce le influențează bunăstarea și succesul academic. Incluziunea socială presupune participarea activă în comunitate și construirea de relații sănătoase, care favorizează integrarea și dezvoltarea personală a acestora. Există strategii ludice care îi pot ajuta pe adolescenți să-și îmbunătățească autoreglarea emoțională, promovând o învățare semnificativă și o mai bună conviețuire școlară. În plus, studiile au arătat că autoreglarea emoțională și strategiile de coping pot influența comportamentul prosocial, întărind capacitatea adolescenților de a interacționa pozitiv cu mediul lor.



Moduri de abordare

Putem aborda autoreglementarea și incluziunea socială prin promovarea respectului, a sprijinului emoțional, a participării tuturor și a valorificării diferențelor acasă, la școală și în comunitate.





Spargerea gheții

- Ce înseamnă pentru tine autoreglarea în viața de zi cu zi?
- Cum crezi că o bună autoreglare influențează modul în care interacționezi cu ceilalți?
- Ce acțiuni consideri importante pentru promovarea incluziunii sociale în comunitate?
- Ce strategii folosești pentru a rămâne incluziv și empatic în interacțiunile tale zilnice?



Discuții ulterioare

- Este autoreglarea o abilitate care se învață sau o trăsătură cu care te naști?
- Este posibil să avem o bună autoreglare fără a fi insensibili la mediu și oamenii din jur?
- Rețelele sociale întăresc sau slăbesc autoreglarea tinerilor?

Află mai multe

- [Harvard Health](#) – Auto-reglarea pentru adulți. Acest articol explorează cum auto-reglarea ajută la gestionarea emoțiilor precum furia sau anxietatea.
- [Verywell Mind](#) – Cum să dezvoltți și să practici auto-reglarea. Un ghid bine structurat care explică cum se dezvoltă auto-reglarea, de ce este importantă și cum să o întărești.
- [PositivePsychology.com](#) – Ce este auto-reglarea? (+9 abilități și strategii) Acesta este plin de instrumente, de la stabilirea de obiective până la mindfulness, pentru a te ajuta să-ți dezvoltți abilitățile de auto-reglare.





DISCLAIMER

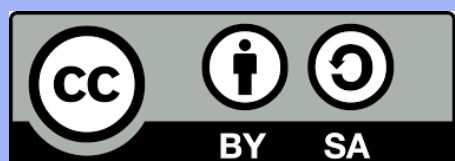
FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

AUTHORS

© **MAY 2025** – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH.

THIS PUBLICATION WAS CARRIED OUT WITH THE FINANCIAL SUPPORT OF THE EUROPEAN COMMISSION UNDER ERASMUS + PROJECT '**YOUR BEST VERSION**', NUMBER **2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259**.

ATTRIBUTION, SHARE IN THE SAME CONDITION



(CC BY-SA): YOU ARE FREE TO SHARE- COPY AND REDISTRIBUTE THE MATERIAL IN ANY MEDIUM OR FORMAT AND ADAPT – REMIX, TRANSFORM, AND BUILD UPON THE MATERIAL FOR ANY PURPOSE, EVEN COMMERCIALY. THE LICENSOR CANNOT REVOKE THESE FREEDOMS AS LONG AS YOU FOLLOW THE LICENSE TERMS UNDER THE FOLLOWING TERMS:

ATTRIBUTION – YOU MUST GIVE APPROPRIATE CREDIT, PROVIDE A LINK TO THE LICENSE, AND INDICATE IF CHANGES WERE MADE. YOU MAY DO SO IN ANY REASONABLE MANNER, BUT NOT IN ANY WAY THAT SUGGEST THE LICENSOR ENDORSES YOU OR YOUR USE

SHAREALIKE - IF YOU REMIX, TRANSFORM OR BUILD UPON THE MATERIAL, YOU MUST DISTRIBUTE YOUR CONTRIBUTION UNDER THE SAME LICENSE AS THE ORIGINAL

NO ADDITIONAL RESTRICTIONS – YOU MAY NOT APPLY LEGAL TERMS.



PODERIO
Training & Research