



# Reziliență

## Definiție

Reziliența, dintr-o perspectivă emoțională, este capacitatea interioară de a face față eficient adversității, stresului, traumelor sau eșecului, menținând în același timp bunăstarea psihologică și continuând să crești. Nu este vorba despre evitarea provocărilor, ci despre dezvoltarea unor strategii adaptive, a forței emoționale și a perseverenței pentru a te recupera după acestea. Persoanele reziliente emoțional experimentează emoții dificile fără a se simți copleșite și învață din greutăți pentru a construi rezistență viitoare.

## Cum îi afectează pe adolescenți

Adolescenții se află într-o etapă cheie de dezvoltare în care reglarea emoțională, conceptul de sine și identitatea socială sunt încă în curs de formare. În această perioadă, se pot confrunta cu presiune școlară, respingere din partea colegilor, conflicte familiale sau instabilitate emoțională din cauza schimbărilor hormonale. Reziliența îi ajută pe adolescenți să își mențină sentimentul de control și speranță în timpul eșecurilor. Adolescenții rezilienți sunt mai predispuși să persevereze în obiectivele lor, să rămână implicați în școală și în relații și să considere eșecurile ca oportunități de învățare, mai degrabă decât ca defecte personale. Pe de altă parte, reziliența scăzută poate duce la retragere emoțională, stres cronic, depresie sau comportamente riscante, cum ar fi consumul de substanțe sau abandonul școlar.





## Reziliență și incluziune socială

Reziliența este profund legată de incluziunea socială, deoarece susține capacitatea unui individ de a rămâne implicat, comunicativ și conectat cu colegii și adulții, chiar și în perioadele dificile. Adolescenții cu reziliență scăzută pot internaliza respingerea, se pot izola sau pot reacționa agresiv, ducând la excludere sau stigmatizare. În schimb, tinerii rezilienți pot naviga prin tensiunile interpersonale, pot repara relațiile și pot contribui pozitiv la dinamica grupului. Acest lucru încurajează încrederea, apartenența și coeziunea comunității - elemente esențiale ale incluziunii sociale.



## Cum să abordăm problema?

Cultivarea rezilienței la adolescenții aflați în situații de risc implică crearea de spații sigure din punct de vedere emoțional, încurajarea reflecției asupra provocărilor personale, stabilirea și celebrarea obiectivelor mici și promovarea unei mentalități de creștere. Folosirea unor povești inspiratoare și modelarea perseverenței întărește ideea că eșecurile fac parte din învățare. Împreună, aceste acțiuni le întăresc capacitatea de a depăși adversitățile și de a rămâne implicați.





## Spargerea gheții

- Ce înseamnă pentru tine „a fi puternic”?
- Te-ai confruntat vreodată cu ceva dificil, dar ai reușit să-l depășești?
- Pe cine admiri pentru că nu a renunțat?
- De ce unii oameni renunță mai ușor decât alții?



## Întrebări pentru discuție

- Ce face o persoană rezilientă? Este natural sau învățat?
- Cum ne putem ajuta reciproc să ne dezvoltăm reziliența?
- Ai văzut vreodată pe cineva care și-a revenit după o perioadă dificilă? Cum a reușit?
- Ce rol joacă prietenii, familia sau profesorii în a ajuta pe cineva să fie rezilient?

## Află mai multe

- Dweck, C., 2016. Mentalitatea: Noua psihologie a succesului, Ballantine Books.
- Edelman, S. și Redmond, L., 2011. „Gândire bună pentru adolescenți: gestionarea emoțiilor și combaterea gândurilor negative”. Wollombi, NSW: Exisle Publishing.
- Brown, B., 2010. Darurile imperfecțiunii: Renunță la cine crezi că ar trebui să fii și îmbrățișează cine ești. Center City, MN: Hazelden Publishing.
- Ce trebuie să știe adolescenții despre reziliență - Tolu Roberts





## DECLINARE DE RESPONSABILITATE

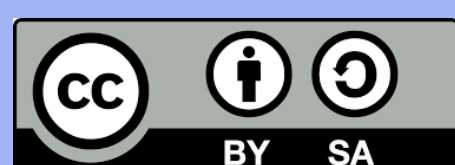
FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PĂRERILE ȘI OPINIILE EXPRIMATE APARTIN EXCLUSIV AUTORULUI/AUTORILOR ȘI NU REFLECTĂ NEAPĂRAT OPINIILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI EXECUTIVE EUROPENE PENTRU EDUCAȚIE ȘI CULTURĂ (EACEA). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ, NICI EACEA NU POT FI CONSIDERATE RESPONSABILE PENTRU ACESTEA.

### AUTORI

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

ACEASTĂ PUBLICAȚIE A FOST REALIZATĂ CU SPRIJINUL FINANCIAR AL COMISIEI EUROPENE ÎN CADRUL PROIECTULUI ERASMUS+ „**YOUR BEST VERSION**”, **NUMĂRUL 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259**.

### ATRIBUIRE, PARTAJARE ÎN ACELEAȘI CONDIȚII



**(CC BY-SA):** SUNTEȚI LIBER SĂ PARTAJAȚI - COPIAȚI ȘI REDISTRIBUIȚI MATERIALUL ÎN ORICE MEDIU SAU FORMAT ȘI SĂ ADAPTAȚI - REMIXAȚI, TRANSFORMAȚI ȘI DEZVOLTAȚI PE BAZA MATERIALULUI ÎN ORICE SCOP, CHIAȚI ȘI COMERCIAL. LICENȚIATORUL NU POATE REVOCA ACESTE LIBERTĂȚI ATÂTA TIMP CÂT RESPECTAȚI TERMENII LICENȚEI ÎN CONFORMITATE CU URMĂTORII TERMENI:

**ATRIBUIRE** – TREBUIE SĂ ACORDAȚI CREDITUL CORESPUNZĂTOR, SĂ FURNIZAȚI UN LINK CĂTRE LICENȚĂ ȘI SĂ INDICAȚI DACĂ AU FOST FĂCUTE MODIFICĂRI. PUTEȚI FACE ACEST LUCRU ÎN ORICE MOD REZONABIL, DAR NU ÎN NICIUN MOD CARE SĂ SUGEREZE CĂ LICENȚIATORUL VĂ APROBĂ PE DUMNEAVOASTRĂ SAU UTILIZAREA DUMNEAVOASTRĂ.

**DISTRIBUIRE ÎN CONDIȚII SIMILARE** - DACĂ REMIXAȚI, TRANSFORMAȚI SAU CONSTRUIȚI PE BAZA MATERIALULUI, TREBUIE SĂ DISTRIBUIȚI CONTRIBUȚIA SUB ACEEAȘI LICENȚĂ CA ȘI ORIGINALUL.

**FĂRĂ RESTRICȚII SUPLIMENTARE** – ESTE POSIBIL SĂ NU APLICAȚI TERMENI LEGALI.

