



Reglarea emoțională

Definiție

Reglarea emoțională se referă la procesele prin care indivizii influențează ce emoții au, când le au și cum le experimentează și le exprimă. Din punctul de vedere al dezvoltării emoționale, aceasta implică conștientizarea propriilor sentimente, capacitatea de a face o pauză și de a evalua aceste sentimente și capacitatea de a alege strategii adecvate pentru a le gestiona - în loc să reacționăm impulsiv sau să le reprimăm. Include atât controlul automat, cât și cel intenționat al emoțiilor și comportamentelor într-un mod acceptabil din punct de vedere social și benefic personal.

Cum îi afectează pe adolescenți

Adolescenții experimentează extreme emoționale din cauza dezvoltării neurologice rapide, în special la nivelul amigdalei (reactivitate emoțională) și al cortexului prefrontal (controlul impulsurilor), care este încă în curs de maturizare. Fără strategii de reglare mature, adolescenții se pot retrage sau pot exprima emoțiile în moduri dăunătoare (de exemplu, agresivitate, autovătămare, evitare). Reglarea emoțională afectează fiecare aspect al vieții lor: performanța școlară (gestionarea anxietății legate de teste), relațiile (gestionarea furiei sau geloziei) și stima de sine (gestionarea rușinii sau a jenei). Adolescenții care își pot regla emoțiile sunt mai adaptabili, mai puțin predispuși să se implice în asumarea de riscuri și mai capabili să gestioneze conflictele în mod constructiv.





Reglementare socială și incluziune socială

Incluziunea socială necesită competență emoțională. Adolescenții care nu își pot controla emoțiile își pot aliena colegii, pot perturba activitatea în sălile de clasă sau pot fi percepuți ca volatili, ceea ce duce la respingere sau hărțuire. Pe de altă parte, reglarea emoțională încurajează empatia, rezolvarea conflictelor și colaborarea - toate importante pentru a se simți acceptați și a contribui semnificativ la mediul de grup. Adolescenții cu o puternică reglare emoțională sunt mai predispuși să fie încrezători și respectați, ceea ce le consolidează sentimentul de apartenență și incluziune. În plus, sunt mai predispuși să sprijine colegii care se confruntă cu dificultăți, creând un efect de domino al unui comportament social pozitiv.



Cum să abordăm problema?

Promovarea reglării emoționale la adolescenți necesită strategii consecvente. Începeți prin a-i ajuta să-și denumească și să-și înțeleagă emoțiile prin instrumente precum verificări sau diagrame ale emoțiilor. Predați tehnici de calmare, cum ar fi exercițiile de respirație, și modelați controlul emoțional în situațiile de zi cu zi. Jocul de rol și reflecția ghidată oferă modalități sigure de exersare. Aceste elemente combinate îi ajută pe elevi să gestioneze emoțiile și să răspundă constructiv.





Spargerea gheții

- Ce emoții ai simțit astăzi?
- Este ușor sau greu să vorbești despre emoțiile tale? De ce?
- Ce faci de obicei când ești furios sau anxios?
- Crezi că emoțiile ne pot controla?



Întrebări pentru discuție

- De ce este importantă reglarea emoțională în școală, familie și prietenii?
- Cum te simți când cineva țipă sau se închide în timpul unui conflict?
- Vă puteți gândi la o situație în care o mai bună reglementare ar fi ajutat?
- Cum ne putem sprijini reciproc atunci când emoțiile sunt la cote maxime?

Află mai multe

- Siegel, D.J., 2013. Brainstorming: Puterea și scopul creierului adolescentului. New York: Penguin,
- Brown, B., 2010. Darurile imperfecțiunii: Renunță la cine crezi că ar trebui să fii și îmbrățișează cine ești. Center City, MN: Hazelden Publishing.
- Edelman, S. și Redmond, L., 2011. „Gândire bună pentru adolescenți: gestionarea emoțiilor și combaterea gândurilor negative”. Wollombi, NSW: Exisle Publishing.





DECLINARE DE RESPONSABILITATE

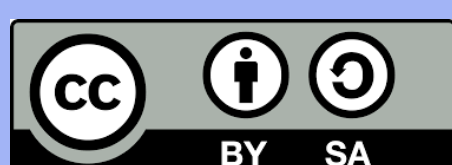
FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PĂRERILE ȘI OPINIILE EXPRIMATE APARTIN EXCLUSIV AUTORULUI/AUTORILOR ȘI NU REFLECTĂ NEAPĂRAT OPINIILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI EXECUTIVE EUROPENE PENTRU EDUCAȚIE ȘI CULTURĂ (EACEA). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ, NICI EACEA NU POT FI CONSIDERATE RESPONSABILILE PENTRU ACESTEA.

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.

