

Citiți lecția din manual: *Modalități simple de autocontrol și autoreglare*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Modalități simple de autocontrol și autoreglare

1. Autocontrol

- procesul prin care ne adaptăm gândurile, emoțiile și comportamentul când ne aflăm în situațiile dificile de viață se numește autocontrol;
- atunci când nu reușim să ne controlăm emoțiile riscăm să intrăm în conflicte cu persoanele din jurul nostru: unii oameni se lasă copleșiți de emoții, în timp ce alții exercită un control strict asupra propriilor emoții;
- autocontrolul emoțional presupune recunoașterea, gestionarea emoțiilor și puterea de a rămâne eficienți chiar și în situații de stres;
- pentru autocontrol putem lua în considerare următoarele sfaturi:
 - a. Rezistența la stimulii care ne distrag atenția;
 - b. Gestionarea propriilor emoții de disconfort;
 - c. Controlarea impulsurilor de moment;
 - d. Amânarea recompensei imediate;
 - e. Planificarea pașilor pe care îi vom avea de urmat pentru a realiza o acțiune.

2. Autoreglare

- procesul prin care ne controlăm reacțiile interne la emoții (mâini transpirate, respirație accelerată, senzația că rămânem fără aer, senzația de nod în gât și tremuratul picioarelor), astfel încât să ne adaptăm comportamentul, se numește autoreglare;
- prin autoreglare nu înseamnă că negăm sau evităm emoția respectivă, ci înseamnă că reușim să îi modificăm intensitatea și durata, astfel încât să ne putem adapta în situații emoționale dificile;
- autoreglarea emoțională reprezintă abilitatea noastră de a răspunde unor emoții diverse, în mod adaptat: percepția pe care o avem asupra situației, gândurile care pot genera trăirea emoțională și comportamentul pe care îl adaptăm la situația dată;
- pentru autoreglare putem lua în considerare următoarele sfaturi:
 - a. Ne concentrăm pe activitate, nu pe emoție;
 - b. Privim situația din perspectiva timpului;
 - c. Identificăm soluțiile;
 - d. Evaluăm în raport cu situația și cu alte persoane.
- autocontrolul și autoreglarea emoțională sunt abilități social-emoționale care se influențează reciproc și pot fi dezvoltate prin exersare, în avantajul sau dezavantajul nostru.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=INGgzIO7vOY>

<https://www.youtube.com/watch?v=hfgjIAXD380>

Fișă de lucru: *Modalități simple de autocontrol și autoreglare*

Alegeți o situație în care ați avut o discuție tensionată cu cineva. Descrieți ce a declanșat tensionarea discuției și cum ați reacționat în acel moment. Notați apoi ce emoții ați simțit și ce impulsuri ați avut atunci (exemplu: să strigați, să întrerupeți persoana și să plecați). Cum credeți că este adecvat, în general, să ne comportăm în astfel de situații? Cum ați fi putut folosi autocontrolul pentru a reacționa mai bine în acea situație (exemplu: să ascultați mai întâi cealaltă persoană, să vă calmați înainte de a răspunde, să încercați să vedeți lucrurile și din perspectiva celuilalt)? Cum veți aplica autocontrolul și autoreglarea în viitor pentru a evita escaladarea unei discuții în contradictoriu?



BIBLIOGRAFIE:

1. Ipate-Toma, Cristina, Iordănescu, Valeria, Bălcău, Ștefania, Gheorghe, Mariana Carmen, Badea, Ana-Maria, Grigore, Adina *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2025.
2. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Art Klett, București, 2025.
3. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Booklet, București, 2025.
4. Barbu, Daniela, Boca, Cristiana Ana-Maria, Călineci, Marcela Claudia, Ciohodaru, Elena, Mitrofan, Luminița Doina, Oancea, Ana-Maria, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura CD Press, București, 2025.
5. Pânișoară, Ion-Ovidiu (coordonator), Iliescu, Dragoș, Cristea, Sorin, Pescaru, Adina Florentina, Ghiță, Cristina Marina, Cezar, Ion Bogdan, Bianu, Gina Costișanu, Peleașă, Steluța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Corint Books, București, 2025.
6. Neagu, Nicoleta Mihaela, Balan, Gabriela, Scorțanu, Alexandrina, Aprodu, Diana Ecaterina, Stamatachi, Elena Anca, Bratu, Rodica, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Corint Logistic, București, 2025.
7. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2025.
8. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Litera, București, 2025.
9. Ciocâlțeu, Ioana Andreea, Radu, Mădălina, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VIII-a*, Editura Paralela 45, București, 2025.

