

Citiți lecția din manual: *Reziliență*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Reziliență

1. Reziliența

- abilitatea de a ne menține o stare emoțională echilibrată în perioade dificile, să nu lăsăm panica și deznădejdea să ne conducă mintea, ci să ne păstrăm o stare de spirit bună pentru a ne putea gândi la soluții, și să facem față situațiilor dificile pe care nu le putem schimba înseamnă a fii rezilient;
- conceptul de reziliență aparține domeniului tehnic și reprezintă capacitatea unui material de a rezista și de a reveni la forma inițială după ce a suferit un șoc;
- o persoană rezilientă se adaptează dificultăților vieții, trecând prin acele emoții, decizii și acțiuni care o ajută să devină mai puternică și mai înțeleaptă;
- reziliența se accentuează când avem o relație bună cu prietenii, colegii și adulții importanți din viața noastră (părinți, bunici, unchi și profesori).
- pentru a ne dezvolta capacitatea de a fi rezilienți putem lua în considerare următoarele sfaturi:
 - a. Să ne respectăm și să avem încredere în noi;
 - b. Să fim perseverenți, să fim cooperanți și să ne putem imagina ca și cum am fi depășit dificultățile;
 - c. Să fim calmi și să avem o gândire realistă și optimistă.

2. Schimbare și reziliență

- reziliența ne poate oferi protecție împotriva suferinței și a bolilor, în fața schimbării și a adversității;
- cu toate că schimbarea este necesară evoluției, aceasta poate fi percepută și/sau resimțită ca fiind potrivnică dacă ne găsește nepregătiți, dacă survine în mod repetat într-un interval scurt de timp sau dacă ne depășește capacitatea de a îi face față;
- un nivel ridicat de reziliență este asociat cu un bun respect de sine, fericire, energie și vitalitate, optimism, sănătate fizică și mintală și cu un sens al direcției în viață;
- reziliența reprezintă, în aceste situații, protecția necesară cu ajutorul căreia ne menținem echilibrul emoțional și psihic, ne protejăm în fața stresului și a implicațiilor acestuia asupra sănătății noastre.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=34cW5Dzykic>

<https://www.youtube.com/watch?v=0Uzr5vNCYwo>

Fișă de lucru: *Reziliență*

Alegeți un film, o carte, o postare pe rețelele de socializare sau pur și simplu pe cineva din anturajul vostru apropiat care v-a impresionat recent. Argumentați, în minim 15 rânduri, dacă „eroul/eroina” a manifestat reziliență.



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.

