



Ne face placere sa va impartasim informatii despre activitatile Asociatiei Sol Mentis din perioada aprilie – iunie 2016

Programul de Educatie Parentala

Obiectivul programului este sa ajute parintii sa isi creasca copiii fara disciplina autoritara, fara a le neglija emotiile si trairile, fiind permanent in acord cu nevoile specifice varstei. Astfel, parintii mentin relatia pozitiva cu copiii pe termen lung si ii ajuta sa devina adulti empatici, toleranti fata de situatiile dificile, autonomi si cooperanti

In aprilie - iunie 2016 atelierele de educatie parentala marca Sol Mentis au avut beneficiari atat din Bucuresti, specialisti si educatori care lucreaza cu copiii, cat si din Iasi, Brasov si Craiova.

In derularea parteneriatului initiat la inceputul anului cu Casa Corpului Didactic si Centrul Municipiului Bucuresti de Resurse si Asistenta Educationala s-au desfasurat urmatoarele trei intalniri destinate prezentarii atelierului Cunoasterea Corpului - ce si cum discutam cu copiii despre sexualitate. Astfel, in perioada aprilie - iunie 2016, peste 100 de consilieri profesori scolari au participat, au primit informatii si au discutat despre problematica educatiei sexuale in scoli si licee.

In aprilie 2016 la Iasi ne-am intalnit cu o noua grupa de educatori, asistenti maternali si specialisti care lucreaza cu copiii din cadrul DGASPC Iasi, carora le-am oferit suport si informatii referitoare la educatia democratica, cum sa crestem adulti care spun nu drogurilor si educatia sexuala a copiilor.



din programul de educatie parentala: Disciplina democratica, Emotiile dificile ale copiilor, Jocul si rolul lui terapeutic in relatia dintre parinti si copii, Cum sa-ti pastrezi vitalitatea si pofta de viata ca parinte, Cunoasterea corpului, ce si cum vorbim cu copiii despre sexualitate si Cum sa crestem copii care vor spune Nu drogurilor.

La Craiova, in luna mai 2016, specialistii care lucreaza cu copiii din cadrul DGASPC Dolj au beneficiat de atelierele noastre Ce si cum discutam cu copiii despre sexualitate si Cum sa crestem copii care spun NU drogurilor.



In lunile mai si iunie 2016, in cadrul noii noastre colaborari cu Directia de Asistenta Sociala si Protectia Copilului Brasov, am discutat si prezentat asistentilor maternali angajati ai Directiei de-a lungul celor 5 intalniri pe care le-am avut toate temele



In iunie o noua grupa de voluntari in Programul educational Ajungem Mari al Asociatiei Lindenfeld, program care sustine educatia copiilor din centre de plasament si medii defavorizate au participat la primul atelier din programul nostru de educatie parentala. Intalnirile vor continua in lunile urmatoare.



Cunoasterea Corpului - educatie pentru sanatate sexuala, emotionala si relationala

In perioada aprilie iunie programul nostru de educatie pentru sanatate sexuala emotionala si relationala destinat copiilor si adolescentilor a avut ca beneficiari elevii celor trei clase a VIII-a de la Scoala Gimnaziala Ferdinand I. In cadrul celor 4 intalniri am discutat despre Stima de sine, despre Luarea deciziilor si despre cele trei tipuri de schimbari prin care trec adolescentii la pubertate. In luna iunie am derulat programul cu o grupa de adolescente de la o casuta de tip familial din cadrul DGASPC Brasov, din Rasnov si cu doua grupe de copii aflati in grija partenerilor nostri de la SOS Satele Copiilor, Bucuresti.

Atelierele de Cunoasterea Corpului - educatie pentru sanatate sexuală si emotională sunt ateliere destinate copiilor cu varste cuprinse intre 9 si 16 ani.

In cadrul acestor ateliere copiii primesc informatii despre:

- **Importanta educatiei sexuale** si a cunoasterii corpului;
- **Care sunt schimbarile care intervin la pubertate** din punct de vedere fizic si emotional
- **Informatii despre boli cu transmitere sexuala**
- **Prevenirea si raportarea abuzurilor sexuale**
- **Informatii despre sanatatea sexuala** (prevenirea sarcinilor si a bolilor cu transmitere sexuala)
- **Sanatatea fizica si emotionala si respectul in relatii**



Sponsori:

savana®



Parteneri:





Programul de Educație Etică

Obiectivul programului "Învățând să trăim împreună" este promovarea și cultivarea unor valori precum empatie, responsabilitate, disponibilitate pentru dialog, respect pentru sine, pentru ceilalți și pentru mediul înconjurător.

În această perioadă au fost desfășurate 5 cursuri de formare continuă "Învățând să Trăim Împreună" pentru cadrele didactice din București (Școlile gimnaziale "Titu Maiorescu" și "Jose Marti"), Reghin și Craiova și pentru consilierii școlari, profesorii metodisti și inspectorii din Bistrița.

În urma acestora s-au deschis noi oportunități de colaborare, iar comunitatea noastră de practică s-a îmbogățit cu noi cadre didactice, motivate să implementeze în școli programul nostru. Noi solicitări de colaborare au venit și din partea Școlilor gimnaziale nr 31, 24 și Emil Racovița din București și Școlii gimnaziale "Alexandru Ceausănuș", Reghin, jud. Mureș, unde alți profesori au avut nevoie de suport pentru a susține în mod sistematic sesiuni de educație etică, motivați de rezultatele obținute de colegii lor care aplică deja metoda.



noastră de practică, susținând în această perioadă **92 de sesiuni** în București, Reghin, Pitești și Craiova. Obiectivele au fost diverse, în funcție de nevoile fiecărei clase, vizând, în general, motivarea elevilor de a avea o atitudine pozitivă față de școală, față de ei și față de cei din jur.

Ca modalitate suplimentară de suport pentru activitatea cadrelor didactice din Craiova, am organizat în 15 iunie, la Liceul Teoretic "Henri Coandă", un workshop, "Metode inovative de lucru pentru clasele mozaic", realizat cu susținerea Inspectoratului Școlar Județean Dolj.

Proiectul "Noi în diversitatea lumii" a prins viață și anul acesta, în perioada **Scolii Altfel**, datorită entuziasmului elevilor și cadrelor didactice care le-au îndrumat munca. Pe lângă aceasta, un nou proiect despre **drepturile copiilor** a fost inițiat, din dorința de a oferi elevilor o altă perspectivă asupra acestor drepturi și o mai bună înțelegere a lor. **13 școli și licee din București, Târgoviște, Victoria (jud. Brașov) și Craiova**, au răspuns invitației noastre de a lua parte la cele două proiecte și de a colabora între ele. Astfel, **peste 400 elevi** au avut ocazia să-și dezvolte abilitățile de a elabora cât mai creativ o prezentare și de a o susține în public, de a asculta activ și de a lucra în echipă.



Tot în aprilie, am organizat o reuniune în **Veliko Tarnovo, Bulgaria**, la care au participat **28 profesori din comunitatea de practică Învățând să trăim Împreună**, formatori LTLT și parteneri de la CN UNESCO România. Am evaluat rezultatele programului, dificultățile cu care ne-am confruntat anul școlar și am căutat cai de a ne eficientiza activitățile; totul într-o atmosferă deschisă și plină de entuziasm.



Am continuat programul de mentorat destinat cadrelor didactice din comunitate.





Programul de sprijin emotional prin metoda Sandwork Expressiv®

Programul este destinat copiilor si tinerilor din medii defavorizate, iar scopul sau este sa ii ajute pe acestia sa isi activeze procesul de adaptare si vindecare recurgand la propriul lor potential creativ. Metoda este inspirata din tehnicile de psihoterapie jungiana si din terapia prin jocul cu nisip. Programul se desfasoara cu ajutorul voluntarilor.

Luna aprilie a fost luna in care s-au incheiat intalnirile cu copiii in 7 din cele 8 proiecte de sprijin emotional. A fost o luna plina de emotii, de speranta, de tristete dar si de bucurie. Le multumim si suntem recunoscatori tuturor voluntarilor nostri inimosi, partenerilor si tuturor celor care au facut posibila desfasurarea acestor proiecte.



Centrul rezidential Mia's Children, Comuna Rosu



Fundatia Metropolis, Centrul pentru copii ACASA

7

proiecte
Sandwork
Expressiv®



SOS Satele Copiilor, Satul Copiilor Bucuresti

60

voluntari



DGASPC Sector 6, Centrul pentru copii cu dizabilitati "Orsova"



DGASPC Sector 6, Conacul Golescu Grant

66

copii
au beneficiat
de asistenta
emotionala



DGASPC Iasi, Centru rezidential "Ion Holban"

Sponsori:

savana®



Parteneri:





Programul de Educatie Muzicala -

Ritmurile corpului si sunetul instrumentelor de percutie

Obiectivele principale ale programului de educatie muzicala - Ritmurile corpului si sunetul instrumentelor muzicale - sunt deprinderea tehnicii de cant la instrumente de percutie si folosirea propriului corp ca instrument ritmic.

In cadrul programului sunt desfasurate saptamanal activitati de educatie muzicala pe durata unui an scolar.

Proiectul de educatie muzicala s-a desfasurat in perioada octombrie 2015 - iunie 2016. El s-a adresat unui numar de 20 de copii impartiti in 2 grupe si a insemnat cate 1 ora saptamanal/per grupa pe parcursul intregului an scolar.

Unul dintre obiectivele acestui proiect a fost acela de a-i familiariza pe copii cu notiunile de baza ale muzicii: melodie, ritm, tempo, dinamica, timbru (culoarea sonora). In acest scop s-au folosit instrumente muzicale de percutie, s-a lucrat pe partea de percutie corporala si s-au facut auditiile muzicale pe baza carora au desenat si am discutat. Prin exercitiile propuse au inceput sa se asculte mai bine unii pe ceilalti, si-au dat voie sa experimenteze diferite roluri in cadrul "orchestrei" aparute: fiecare dintre copii a fost atat instrumentist cat si dirijor responsabil de calitatea sonora a ansamblului pe care l-au avut in grija pret de cateva minute. Fiecare copil a cantat treptat la toate instrumentele existente in trusa si si-a adaptat sunetul la rolul pe care l-a avut in cadrul grupului. Prin auditiile sonore copiii au fost incurajati sa se exprime atat prin miscare cat si prin desen. Fie-



care si-a desenat propria povestea imaginata audiind muzica si apoi a prezentat-o celorlalti. De asemenea, am creat impreuna povesti sonore, fiecare copil aducandu-si contributia in maniera sa unica.

Un alt obiectiv important a fost imbunatatirea comunicarii in grup. In momentul inceperii acestui proiect calitatea relatiilor dintre copii lasa destul de mult de dorit.

In fiecare grup existau cativa copii vocali care tindeau sa concentreze intreaga atentie asupra lor si altii extrem de silentiosi si retrasi, neincredatori in capacitatea de exprimare. Prin intermediul numeroaselor exercitii de oglindire fiecare dintre participant a avut posibilitatea sa se exprime si sa se vada prin ochii celorlalti, empatia fiind astfel exersata sedinta de sedinta. Faptul ca s-au simtit vazuti si auziti i-a facut sa fie mult mai atenti la ceea ce se intampla in jurul lor, le-a crescut gradul de incredere si de em-

patie si le-a dat posibilitatea sa se cunoasca mai bine unii pe ceilalti.

La anumiți copii am remarcat cum, de-a lungul timpului, atentia speciala acordata, privirea si apropierea fizica au daramat zidul de autoprotectie menit sa-i tina izolati. Au existat cativa copii care la inceput nu vorbeau deloc, nu se puteau exprima nicidecum si se ascundeau in permanenta in spatele celorlalti. Cu ei in mod special am intiat exercitii bazate pe apropiere fizica si dialog direct astfel incat sa poata experimenta si un alt tip de comunicare adult-copil decat cel cu care erau obisnuiti. Daca la inceput erau destul de tematori, pe masura trecerii timpului au inceput sa aiba tot mai multa



incredere si sa se simta vazuti/auziti/inteleși astfel ca, spre finalul proiectului, au inceput sa aiba "glas" exprimandu-si opiniile cota cota cu cei "curajosi".

Loredana Mitrut, muzicoterapeut

