



*Ne face placere sa va impartasim informatii despre activitatile Asociatiei Sol Mentis din perioada ianuarie – martie 2016*

## Programul de Educatie Parentala

**In primele trei luni ale acestui an Programul de Educatie Parentala a avut peste 150 de beneficiari parinti, specialisti de la DGASPC Iasi, consilieri scolari si voluntari care lucreaza cu copiii din medii defavorizate si invatamantul de stat.**

**Incepand cu luna februarie** o parte din voluntarii in Programul educational Ajungem Mari al Asociatiei Lindenfeld, program care sustine educatia copiilor din centre de plasament si medii defavorizate, au participat pana in luna martie 2016 la cele 6 workshop-uri cu tematici diferite din Programul nostru de educatie parentala democratica si constienta.



Ca in fiecare an in luna februarie am participat si anul acesta cu un workshop gratuit la Saptamana PSI pentru parinti, eveniment organizat de Editura Trei. Tematica workshop-ului a fost educatia sexuala si au participat peste 60 de parinti interesati de acest subiect.

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 luna martie, in cadrul noului nostru parteneriat cu Casa Corpului Didactic si Centrul Municipiului Bucuresti de Resurse si Asistenta Educationala, a avut loc prima intalnire cu o parte din consilierii scolari. Tematica intalnirii a fost Cunoasterea Corpului - ce si cum discutam cu copiii despre sexualitate.



Tot in luna martie am ajuns din nou la Iasi unde, in cadrul colaborarii noastre cu Directia de Asistenta Sociala si Protectia Copilului Iasi, ne-am intalnit, doua zile consecutiv, cu asistentii maternali si educatorii angajati ai Directiei pentru a discuta despre Disciplina Democratica, Cum sa crestem adolescentii care spun nu drogurilor si Cunoasterea Corpului.



In 19 martie am participat la evenimentul organizat de Fundatia Comunitara Bucuresti - 8 hours overtime for a good cause, unde o echipa de voluntari specialisti in comunicare ne-au ajutat sa concepem un plan de promovare a programului nostru gratuit pentru educatori si parinti.

La capitolul proiecte noi am extins programul nostru de educatie parentala si la Brasov unde am incheiat o colaborare cu DGASPC prin care asistentii maternali si specialistii angajati ai Directiei vor beneficia, incepand cu luna mai a acestui an de workshop-urile din programul nostru de educatie parentala.



# Newsletter

ianuarie - martie 2016

## Cunoasterea Corpului - educatie pentru sanatate sexuala, emotionala si relationala

In primele trei luni ale acestui an, în cadrul parteneriatului incheiat cu Scoala Gimnaziala Principesa Margareta, 70 de copii, elevi ai claselor a VIII-a, au beneficiat de workshop-urile si discutiile din programul de Cunoasterea Corpului. Au avut loc in total 12 intalniri in cadrul carora am discutat despre **Stima de sine, Luarea deciziilor, Pubertate si sesiunile de intrebari** in care adolescentii au primit raspunsuri la nelamuririle si neclaritatile pe care le aveau in legatura cu educatia sexuala.

**Atelierile 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 Educatie Etica

In lunile ianuarie si februarie ne-am concentrat pe implementarea programului de educatie etica "Invatand sa Traim Impreuna" in Transilvania. Motivatia noastra a fost oferirea unor noi oportunitati de educatie de calitate copiilor din zonele rurale si cultivarea unor atitudini de intelegere si apreciere a diferentelor, in contexte cu diversitate culturala, etnica si religioasa.

Astfel, in aceasta perioada, am organizat 2 cursuri pentru cadrele didactice din Victoria, Fagaras, Dragus, Ucea de Jos, Vistea de Jos, Lisa, judetul Brasov si un curs pentru profesorii din scolile cu pre-dare in limba romana si maghiara din Reghin, judetul Mures.



In programul de mentorat al cadrelor didactice din comunitatea de practica, echipa de trainerii a derulat in ultimele 3 luni, 76 sesiuni in scolile si liceele implicate.

Temele abordate au vizat intelegerea mecanismelor conflictelor care au loc in fiecare clasa, a cauzelor si consecintelor



Scoala gimnaziala nr 31

Obiectivul programului "Invatand sa traim impreuna" este promovarea si cultivarea unor valori precum empatie, responsabilitate, disponibilitate pentru dialog, respect pentru sine, pentru ceilalti si pentru mediul inconjurator.



Liceul Onicescu



Scoala gimnaziala nr 179

acestora, descoperirea alternativelor non-violente de solutionare a acestora si cultivarea unei atitudini reconciliante.

A continuat si derularea celor 8 programe Invatand sa Traim Impreuna la Liceul "Voievodul Mircea" din Targoviste, Liceul Teoretic "Henri Coanda", Craiova, Scoala Aletheea, Scolile Gimnaziale nr. 62 si 30 din Bucuresti sustinute de cadre didactice din comunitatea noastra de practica.

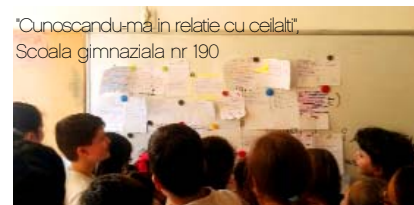


Scoala gimnaziala nr 30 - Facilitator Popescu Corina



Liceul "Voievodul Mircea", Targoviste - Facilitator Popa Gabriela

Am initiat 5 noi programe in scolile gimnaziale nr. 113, nr 190 si am castigat noi colaborari cu Liceul Hasdeu, Scoala gimnaziala nr 62 si "Titu Maiorescu", din Bucuresti, Scoala gimnaziala "Alexandru Ceausianu" din Reghin, jud. Mures, Colegiul Tehnic "Dr. Alexandru Barbat" si Liceul Teoretic "Ion Codru Dragusanu" din Victoria, jud. Brasov.



"Cunoscandu-ma in relatie cu ceilalti", Scoala gimnaziala nr 190



"Aprecierea diversitatii"- Ziua Portilor deschise Scoala Aletheea

Empatia si responsabilitatea sociala se promoveaza cel mai bine prin exemplul propriu. Ne-am adus si noi contributia la pregatirea copiilor de la Fundatia Sfanta Macrina, pentru cel de-al doilea semestru scolar.



Sfanta Macrina, pentru cel de-al doilea semestru scolar.

Va invitam sa va alaturati initiativei noastre si a Fundatiei Arigatou International, de a sprijini copiii proveniti din familii dezavantajate, in conditiile in care, din decembrie 2015, Ministerul Muncii a retras subventia acordata centrelor de zi, unde primeau hrana si rechizite scolarii proveniti din familii cu risc de abandon. **Pentru detalii: Laura Molnar - laura.molnar@solmentis.ro.**



## Programul de sprijin emotional prin metoda Sandwork Expresiv®

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.

In perioada ianuarie - martie 2016 am desfasurat activitatile din cele 8 proiecte de Sandwork Expresiv® pentru 80 de copii din medii defavorizate, aflati in grija partenerilor nostri. 5 dintre acestea au debutat anul trecut in octombrie, iar in ianuarie am demarat alte 3 noi proiecte.

Anul 2016 a inceput cu un training pentru voluntari sustinut in week-end-ul 9-10 ianuarie 2016. Cei 20 de voluntari instruiti de trainerii IAES ai asociatiei noastre au format echipele de lucru pentru 3 noi proiecte Sandwork Expresiv® care au inceput in ianuarie si vor fi finalizate in aprilie 2016. Beneficiarii acestor proiecte sunt copiii aflati in grija partenerilor nostri de la SOS Satele Copiilor Bucuresti, DGASPC sector 6 si Scoala gimnaziala 114 "Principesa Margareta".



DGASPC Iasi, centrul Ion Holban



DGASPC 6, Centrul pentru copiii cu dizabilitati Orsova



Scoala gimnaziala 114 "Principesa Margareta"



DGASPC 4, Centrul Comunitar Sf. Vasile



Fundatia Mia's Children



Joi, 31 martie, a avut loc incheierea, cu petrecerea copiilor, a celui de-al doilea proiect desfasurat la partenerii nostri de la DGASPC 4, Centrul Comunitar Sf. Vasile. Proiectul a avut o durata de 5 luni, iar beneficiarii au fost 10 copii cu varste cuprinse intre 4 si 6 ani. Multumim voluntarelor noastre si partenerilor pentru dedicarea si implicarea in acest proiect!

Programul nostru Sandwork Expresiv® a fost selectat in competitia Gala Societatii Civile la categoria Proiecte si campanii de voluntariat. Gala Societatii Civile este cel mai important proiect care promoveaza si premiaza activitatea sectorului non-profit, neguvernamental din Romania. Jurizarea competitiei se desfasoara pana in luna mai 2016.



## 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.

Inceput in luna octombrie 2015, programul de educatie muzicala are ca scop alfabetizarea muzicala a copiilor participanti. Prin intermediul jocurilor si exercitiilor specifice, copii au luat contact cu ceea ce sta la baza sunetului muzical: inaltime, durata, intensitate si timbru.

**Primele sedinte** au fost dedicate lucrului in grup, astfel incat participantii au deprins statul in cerc, ascultarea celui alt si asteptarea randului. Prin exercitii de percutie corporala ghidata precum si prin cele de exprimare corporala libera, copiii au inceput sa se familiarizeze cu ceea ce presupune "a face muzica": concentrare, coordonare, atentie, ascultare, rabdare, repetitie, etc. Merand mai departe catre intelegerea unui discurs sonor, am inceput sa lucram cu instrumente ritmice si melodice incercand abordarea fiecarui parametru sonor:

**Inaltimea Sonora** - prin abordarea scarii pentatonice vocal si instrumental, prin inte-



legerea diferentei dintre sunetele acute si cele grave precum si a intervalurilor muzicale date de distanta dintre sunete;

**Ritmul** - atat prin percutie corporala cat si prin instrumente ritmice de lemn, prin formule ritmice ghidate sau improvizate;

**Tempo-ul** - prin folosirea regulata a metronomului copiii au putut remarca variatiile posibile de la Lent la Vivace;

**Intensitatea** - prin modul de atingere al instrumentului s-a putut face foarte clar diferenta intre cantatul in piano (incet) si cel in forte (tare)

**Timbrul** - prin diferentierea coloritului sonor dat de fiecare instrument (de lemn, metal sau piele) existent in trusa muzicala a proiectului

De-a lungul orelor desfasurate pana in acest moment progresele copiilor au fost evidente. Daca la inceput atmosfera era una haotica si extrem de galagioasa, in care unii incercau sa se impuna cu orice pret iar altii stateau deoparte intr-o tacere deplina, incet incet copiii au inceput sa fie mai atenti unii la ceilalti, sa se asculte mai bine si sa-si ofere unii altora spatiu mai larg de exprimare.

Exercitiile de oglindire au avut un efect foarte bun asupra tuturor. De asemenea lucrul in grupuri mici a sadit in fiecare dorinta de a performa, de a fi cat mai bun in ceea ce face, de a avea incredere in capacitatile sale. Dialogurile muzicale ghidate sau libere i-au pus pe copii in ipostaza de a fi atenti atat la sine (prin calitatea propriei afirmatii muzicale) cat si la ceilalti (prin raspunsul pe care il primesc).

In ceea ce priveste conflictele si dificultatile aparute in cadrul orelor, ele au fost discutate si integrate in context. Fiecare dificultate a devenit un pretext pentru a da drumul improvizatiei libere si incercarii de a-i oferi un sens creativ astfel incat sa poata fi depasita cu bine.



Pe masura trecerii timpului s-a putut observa cum gradul de incredere si de empatie al copiilor a crescut, acest aspect facilitand lucrul in grup.

Loredana Mitrut, muzicoterapeut,  
trainer program Educatie Muzicala