



*Ne face placere sa va impartasim informatii despre activitatile Asociatiei Sol Mentis din perioada iulie – decembrie 2017*

## 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



rit informatii si am dezbatut Ce si cum discutam cu copiii despre sex si sexualitate.



din comunitatea Scolii Gimnaziale Ferdinand I din Bucuresti unde am discutat despre Emotiile dificile.

**In noiembrie** am inceput derularea programului si pentru angajatii care lucreaza cu copiii la Centrul de Servicii pentru Copilul cu Handicap DGASPC Sector 2 si am desfasurat un atelier de educatie parentala Cunoasterea Corpului pentru angajatii care lucreaza cu copiii de la Centrul Acasa al fundatiei Metropolis. De asemenea, am inceput derularea programului pentru angajatii DGASPC Sector 4 Bucuresti.

**In iulie 2017** am avut ultimele trei intalniri din derularea programului in parteneriat cu DGASPC Prahova, in Ploiesti, in care, impreuna cu psihologi, asistenti sociali, educatori si asistenti maternali angajati ai directiei am discutat despre Ce si cum vorbim cu copiii despre sexualitate si Cum crestem copii care vor spune NU drogurilor.

**In august si septembrie** colaborarea noastra cu Asociatia Lindelfeld s-a concretizat in trei ateliere consecutive pentru 60 dintre voluntarii asociatiei din Programul Ajungem Mari, ateliere in care am ofe-



La jumatatea lunii septembrie am inceput derularea programului in parteneriat cu DGASPC sector 2 Bucuresti si am sustinut 6 ateliere pentru doua grupe de beneficiari, asistenti maternali si referenti din apartamentele sociale, angajati ai directiei. Temele discutate au fost Educatia democratica, Emotiile dificile ale copiilor si Jocul si rolul lui terapeutic. **In octombrie**, in cele 8 ateliere desfasurate, am continuat abordarea celor 4 teme ramase in program. Tot in octombrie am fost la doua intalniri cu 2 grupe de parinti



**In decembrie** am sustinut un atelier Ce si cum discutam cu copiii despre sex si sexualitate la invitatia parintilor din comunitatea Scolii Gimnaziale 56, Jose Marti din Bucuresti.





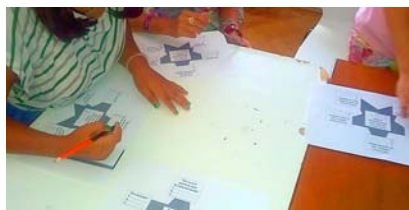
## Cunoasterea Corpului - educatie pentru sanatate sexuala, emotionala si relationala

Incepand cu luna iulie, pana la sfarsitul lunii august programul s-a derulat de-a lungul mai multor intalniri cu copiii beneficiari ai partenerului nostru SOS Satele Copiilor, Satul Copiilor Bucuresti. In cele 6 ateliere desfasurate cu grupele de copii, pe categorii de varsta, am discutat, am colorat si ne-am jucat pentru a afla ce este stima de sine, continuand apoi cu informatii despre pubertate, emotii, sentimente, prietenii, fiziologie si, nu in ultimul rand informatii despre siguranta corpului.

**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**



In noiembrie am revenit la Fundatia Metropolis, centrul pentru copii Acasa din Bucuresti pentru copii (mici) si am fost impresionati ca deja ei retinusera esentialul inca de la intalnirea noastra din luna iunie. Copiii trebuie sa stie de mici: corpul le apartine, ce si care sunt zonele intime si care sunt adultii de incredere cu care pot vorbi in siguranta despre orice li se intampla.



**Regulile mele de siguranță a corpului**

**Corpul meu îmi aparține!**  
 Pentru să spun "NU!" dacă nu vreau să pup sau să îmbrățișez pe cineva.  
 Pentru să spun "NU!" dacă nu vreau să mă sărut sau să mă sărute pe obraz.  
 Pentru să spun "NU!" dacă nu vreau să mă sărute pe obraz sau să mă sărute pe obraz.  
 Pentru să spun "NU!" dacă nu vreau să mă sărute pe obraz sau să mă sărute pe obraz.

**Am o REȚEA DE SIGURANȚA**  
 Aceștia sunt cei 5 adulți în care am încredere. Pentru să le spun orice lucru despre mine și să mă cred.  
 Dacă sunt îngrijorat, sperat sau rănit, pentru să le spun orice lucruri din REȚEA MEA DE SIGURANȚA.  
 Eu sunt și eu în această rețea.

**Primele semnale de alertă (le simt și în corp)**  
 Eu simt sperietură sau simt că nu sunt în siguranță. Trebuie să simt rău de la stomac.  
 Trebuie să simt că nu sunt în siguranță.  
 Aceste lucruri pe care le simt sunt Primele mele semnale de alertă.  
 Dacă simt că nu sunt în siguranță, TREBUIE să spun imediat unui adult din REȚEA MEA DE SIGURANȚA.

**Secrete**  
 Nu sunt niciodată secrete care mă fac să mă simt rău sau în siguranță. Dacă cineva mi spune că are un secret care mă face să mă simt rău sau că TREBUIE să spun unui adult din REȚEA MEA DE SIGURANȚA.

**Partile mele intime**  
 Partile mele intime sunt partile din corpul meu pe care le acoperim cu haine.  
 Este important să știu că este în regulă să spun pe numele lor corect din punct de vedere științific.  
 Nimeni nu are voie să mi atingă partile mele intime. Nimeni nu poate să mi ceară să le ating partile mele.  
 Nimeni nu ar trebui să mi arate parte din partile mele intime. Dacă unul din aceste lucruri se întâmplă TREBUIE să spun unui adult din REȚEA MEA DE SIGURANȚA.



## 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 luna **august** am obținut acreditarea pentru varianta îmbunătățită (52 ore și 13 credite) a programului de formare continuă "Învățând să Trăim Împreună" pentru cadrele didactice din învățământul preuniversitar, prin Ordinul Ministrului Educației Naționale nr.4586/09.08.2017 (contact: coordonator program Laura Molnar, [laura.molnar@solmentis.ro](mailto:laura.molnar@solmentis.ro)).

Astfel, începând din septembrie am susținut până acum 2 cursuri în București și unul în Bistrița, în cadrul cărora 70 profesori și-au dezvoltat abilitățile de a aplica metodele și tehnicile inovative, promovate de noi, în lucrul cu elevii, pentru dezvoltarea gândirii critice a acestora și a capacității lor de a relaționa pozitiv cu cei din jur,



cu o atitudine empatică, reconciliantă și de respect.

Frumoasă colaborare pe care o avem cu CJRAE și ISJ Bistrița-Nasaud, s-a concretizat în luna octombrie și în alte două cursuri "**Tehnici de comunicarea eficientă în activitatea de consiliere**" pentru consilierii școlari și "**Instrumente și metode inovative pentru orele de Consiliere și dezvoltare personală**", pentru diriginții învățământului gimnazial și liceal, ultimul dintre acestea fiind derulat în colaborare cu Asociația Ele.



În cele peste 150 sesiuni susținute de echipa noastră în programul de mentorat pentru cadrele didactice care implementează programul "Învățând să Trăim Împreună", am oferit copiilor contexte care să-i ajute să-și definească mai bine propria identitate, să se cunoască mai bine unii pe alții, apreciind diversitatea, să conștientizeze modul în care se raportează la ceilalți și schimbările atitudinale necesare pentru cultivarea coeziunii grupului.

Începând cu 17 octombrie, Ziua Mondială de Eradicare a Saraciei, un număr impresionant de 1000 elevi din programele "Învățând să Trăim Împreună" au ales să se implice anul acesta în proiectul "**De la umilitate și excludere, la participare: Eradicarea saraciei în toate formele ei**", inițiativa a partenerului nostru, Arigatou Internațional.



## Programul de Educatie Etica

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.



Pentru mai buna intelegere a situatiei celor saraci si pentru gasirea unor solutii eficiente de sprijinire a acestora, au fost organizate **simpozioane si workshopuri** atat pentru elevii care doreau sa ofere ajutor, cat si pentru cei saraci, care au avut ocazia sa-si exprime astfel nevoile, dorintele si visele. Primele **actiuni caritabile** au inceput, la Comanesti, unde juniorii proiectului nostru, de la Gradinita "Dumbrava minunata" au desfasurat activitati cu copiii de la Centrul Scolar de Educatie Incluziva nr 2 si le-au oferit acestora in dar rechizite si cadouri de Craciun. In Bucuresti, elevii Scolilor Gimnaziale nr 31, 81 si 190 au dat startul, oferind carti scolare si rechizite elevilor defavorizati din Bucuresti si Vermes, judetul Bistrita Nasaud. Au fost urmati de elevii de la Liceul "Voievodul Mircea"- Targoviste, Liceul Teoretic "Henri Coanda" Craiova, Colegiul National "Petru Rares"- Beclean, BN, Liceul Teoretic "I C Dragusanu" Victoria, BV si Scoala Gimnaziala "Alexandru Ceausianu", Reghin care au ajutat elevii fara posibilitati din scolile din zona lor; cateva familii ale caror case au fost distruse de un incendiu si batranii unui centru din localitate.

Actiunile elevilor au impulsionat si **comunitatile locale** sa-si ofere suportul: de exemplu, entuziasmul elevilor de la Socolescu i-a impresionat pe angajatii Rompetrol care au contribuit financiar, crescand semnificativ impactul initiativelor noastre la Centrul de Primire in Regim de Urgenta "Ciresarii" si Fundatia "The Door". Le multumim tuturor pentru incredere si sustine-

re, pe acesta cale. Experienta castigata anul trecut s-a facut remarcata prin amploarea actiunilor caritabile, dar si prin calitatea lor si preocuparea elevilor de a spori eficienta acestora.



Din luna noiembrie, ne-am focalizat si anul acesta pe tema violentei in scoli, prin implementarea proiectului "**Conflictele si**

**violenta din jurul nostru**". Au fost organizate workshopuri cu punerea in scena si discutarea celor mai frecvente situatii conflictuale, identificarea solutiilor si schimbarilor necesare la nivel individual, al clasei sau scolii. Au participat peste 50 cadre didactice si mai mult de **1500 elevi** de la Scolile Gimnaziale nr 81, 56, "N. Titulescu", Liceul de Arte Plastice "N. Tonitza", Colegiul National "O. Onicescu" Bucuresti, Liceul "Voievodul Mircea" Targoviste, Liceul Teoretic "Henri Coanda" Craiova, Liceul Tehnologic Feldru, Liceul Logos-Bistrita, Colegiul National "Petru Rares"- Beclean, BN, Scoala gimnaziala Vermes, Scoala gimnaziala nr 1 -Zarnesti Scoala gimnaziala "Alexandru Ceausianu", Reghin , Gradinita Dumbrava Minunata, CSEI si Scoala Gimnaziala "Liviu Rebreanu" Comanesti.



Sponsori:

**savana**



Parteneri:





## 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.

In luna septembrie sapte voluntari, cu multa experienta in programul nostru de sprijin emotional, au participat la cursul pentru formarea de traineri acreditati a International Association for Expressive Sandwork. Astfel, echipa de traineri Sandwork Expressiv din Romania s-a marit considerabil, facand astfel posibila indeplinirea unuia din obiectivele noastre - extinderea pe termen lung a programului pentru cat mai multi beneficiari, copii vulnerabili din medii si zone defavorizate.



La inceputul lunii noiembrie noii nostri traineri IAES, Madalina Mihai si Roxana Hurezanu de la Ploiesti, au organizat un training pentru noi voluntari care au inceput lucrul in doua proiecte desfasurate in beneficiul copiilor aflati in grija partenerului nostru, Organizatia Umanitara Concordia. Un lucru inedit pentru programul de sprijin emotional din Romania il constituie faptul ca noii volun-



tari, doamnele care au ales sa fie alaturi si sa si dedice timpul copiilor din proiectele de la Ploiesti sunt membre ale Clubului Seniorilor. In colaborare cu DGASPC Prahova si cu sprijinul echipei de voluntari din proiectul precedent desfasurat pentru copiii beneficiari ai directiei am inceput, in octombrie, al doilea proiect de sprijin emotional pentru copiii beneficiari ai sistemului de asistenta maternalna din Ploiesti.

In noiembrie, in parteneriat cu DGASPC Iasi si cu sprijinul noilor traineri IAES, Angelina Enache si Adelina Padurariu, la Iasi a avut loc trainingul pentru instruirea voluntarilor noi si a demarat unul dintre cele mai mari proiecte de sprijin emotional desfasurate pana acum, avand ca beneficiari 23 de copii de la centrul de zi Ion Holban.

Seria proiectelor derulate in parteneriat cu SOS Satele Copiilor, Satul copiilor Bucuresti continua, si din aceasta toamna, in luna noiembrie, cand a avut loc trainingul pentru noii voluntari, a inceput un nou proiect pentru copiii din sat. Din luna ianuarie 2018, planuim, cu sprijinul unor voluntari prezenti si in alte proiecte ale programului nostru, sa desfasuram intalnirile intr-un proiect cu o noua grupa de beneficiari, a treia, crescand astfel numarul copiilor sprijiniti emotional.



In 11 si 12 decembrie, in parteneriat cu DGASPC Sector 6 Bucuresti si cu sprijinul noilor traineri IAES Mihaela Dragan si Dana Mihaila, a avut loc trainingul pentru instruirea a 12 noi voluntari care activeaza in cele trei proiecte demarate: unul pentru copiii din serviciul Asistenta Maternalna, celalalt pentru copiii beneficiari ai Centrului de zi Giulesti si proiectul desfasurat la Centrul de zi pentru copiii cu dizabilitati "Orsova" Bucuresti.

