



Obiectivele programului de Educatie Parentala al Asociatiei Sol Mentis:

**O**biectivul principal al acestui program 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.

Parintii au prilejul de a deveni constienti de nevoile emotionale ale copiilor, de modul in care interactioneaza cu copilul si de modalitati noi prin care isi pot imbunatati comunicarea cu acesta, dar in acelasi timp gasesc suport si consiliere de la specialisti acreditati, care sunt la randa lor parinti.

Ce ofera programul de Educatie Parentala

- Ofera ghidaj parintilor si informatii despre copil in toate etapele dezvoltarii
- Ofera instrumente si metode de comunicare necesare parintilor pentru situatiile dificile pe care le intampina in relatie cu copilul lor si solutii pentru situatii traumatizante si situatii stresante pe care le experimenteaza copiii
- Bibliografie si suport informational
- Ofera suport parintilor si posibilitatea de a deveni constienti de propria istorie personala si de influenta acesteia in cresterea propriilor copii

- Ofera instrumente pentru disciplina democratica fara pedepse si fara recompense

### Rezultate

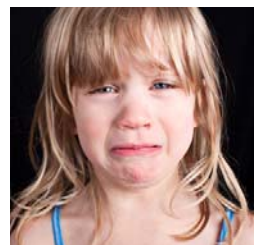
- Copiii crescuti in acord cu principiile acestui stil de Educatie Parentala reusesc sa isi mentina o relatie sanatoasa cu parintii lor pe termen lung
- Copiii sunt cooperanti, empatici, non-violenti si au o imagine despre sine realista, putand sa isi accepte si sa faca fata si emotiilor dificile
- De asemenea, in plan social, acesti copii sunt cooperanti si nu manifesta agresivitate fata de cei din jur, dand dovada de empatie si intelegere

Temele celor sase seminarii

#### 1. Emotiile dificile ale copiilor: plansul si crizele de furie.

In cadrul acestei teme participantii vor afla care este rolul plansului, cum ajuta acesta la eliberarea de stres si la exprimarea emotiilor dificile si cum sa reactionam fata de copil in momentul in care acesta plange.

De asemenea, sunt explorate emotiile experimentate de copil in situatiile dificile. Parintii vor avea prilejul de a intelege ce au nevoie copii sa primeasca de la ei in aceste momente.



#### 2. Disciplina democratica fara pedepse si recompense.

In cadrul acestei teme vor fi prezentate efectele negative ale pedepselor si recompenselor in relatia dintre parinte si copil.



Se vor oferi detalii despre mai multe stiluri de disciplina si alternative la pedepse si recompense, sustinand astfel o atitudine democratica in relatia parinte copil.



### 3. Jocul si rolul lui in relatia dintre parinti si copii.

Aceasta tema este un prilej pentru parinti sa inteleaga cat este de important si necesar jocul in viata copilului si care este rolului lui in dezvoltarea psiho-emotionala. Se vor oferi numeroase exemple si sugestii de jocuri prin care relatia dintre parinte si copil se intareste si jocuri prin care putem ajuta copilul sa depaseasca emotii si experiente dificile.



este de important si necesar jocul in viata copilului si care este rolului lui in dezvoltarea psiho-emotionala. Se vor oferi numeroase exemple si sugestii de jocuri prin care relatia dintre parinte si copil se intareste si jocuri prin care putem ajuta copilul sa depaseasca emotii si experiente dificile.

### 4. Cum sa-ti pastrezi vitalitatea si pofta de viata ca parinte.

Pentru a putea fi disponibili si rabdatori cu copiii si cu cei din jur, trebuie in primul rand sa avem grija de propriile nevoi si sa stim cand si cum sa ne incarcam bateriile. Este un atelier interactiv, in cadrul caruia fiecare parinte descopera propria reteta personalizata care il va ajuta sa isi recunoasca nevoile si sa isi incarce bateriile de cate ori are nevoie.



### 5. Cunoasterea corpului - CE si CUM vorbim cu copiii despre sex si sexualitate.

Sexul si sexualitatea au fost subiecte mai mult sau mai putin tabu atunci cand noi, parintii de azi am fost copii si adolescenti. Din fericire, astazi avem acces la mult mai multe surse de informatie, studii si grupuri de discutii, incat le putem oferi copiilor nostri o experienta mai placuta si mai sigura despre ce inseamna discutiile despre sex si sexualitate in familie. Beneficiile unei astfel de abordari vor fi mari si de durata.



astazi avem acces la mult mai multe surse de informatie, studii si grupuri de discutii, incat le putem oferi copiilor nostri o experienta mai placuta si mai sigura despre ce inseamna discutiile despre sex si sexualitate in familie. Beneficiile unei astfel de abordari vor fi mari si de durata.

**6. Cum sa crestem copii care vor spune NU drogurilor.** Aceasta tema reia informatii si principii discutate in toate celelalte ateliere precedente si pune accent pe



importanta respectului pentru nevoile fizice si emotionale ale copilului. O stima buna de sine si respectul pentru sanatatea fizica si emotionala se construiesc pas cu pas si vor fi calitatile de baza care ii vor ajuta pe copii sa spuna NU comportamentelor riscante in adolescenta si viata adulta.

te in adolescenta si viata adulta.

### Mod de desfasurare

**Grupul de parinti** (15-25 de parinti) se intalneste regulat, o data la doua saptamani sau o data pe luna cu psihologul care este responsabil de program.



Pentru detalii, luati legatura cu  
Iulia Feordeanu, [iulia.feordeanu@solmentis.ro](mailto:iulia.feordeanu@solmentis.ro)