

# BROȘURĂ DE PREZENTARE

## Școala părinților

---

### Program educațional pentru părinți: **RELAȚII CARE CRESC**

Organizator: Școala Gimnazială „Friedrich Schiller” din Târgu Mureș

Coordonator: Crăciun Ramona – specialist în relații părinte-copil

## 1. INTRODUCERE

Relația dintre părinți și copii este fundamentul dezvoltării armonioase a copilului. Într-un context educațional și social tot mai complex, părinții au nevoie de sprijin informațional și emoțional pentru a construi o legătură bazată pe siguranță, încredere și empatie. Seria de lecții "Relații care cresc" oferă părinților instrumente validate științific, exemple clare și un cadru cald de reflecție, cu scopul de a sprijini dezvoltarea sănătoasă a copiilor.

## 2. SCOPUL PROGRAMULUI

Programul urmărește consolidarea relației părinte-copil prin:

- - creșterea gradului de conștientizare asupra rolului atașamentului și comunicării în dezvoltarea copilului;
- - oferirea de instrumente practice pentru gestionarea conflictelor și a emoțiilor intense;
- - dezvoltarea empatiei și a ascultării active în interacțiunile zilnice cu copilul.

### 3. OBIECTIVELE SPECIFICE

- ✓ Familiarizarea părinților cu noțiuni de bază din teoria atașamentului, psihologia dezvoltării și comunicarea nonviolentă.
- ✓ Susținerea părinților în identificarea propriului stil relațional și în cultivarea unei relații de încredere cu copilul.
- ✓ Crearea unui spațiu de sprijin și normalizare a provocărilor parentale.

### 4. METODOLOGIA FOLOSITĂ

Programul este construit pe baza unei abordări integrative care îmbină:

- - teoria atașamentului (Bowlby, Ainsworth);
- - comunicarea nonviolentă (Marshall Rosenberg);
- - neuroștiința relațională (Dan Siegel);
- - psihologia parentală conștientă (Gabor Maté, Laura Markham).

Fiecare lecție include explicații accesibile, exemple concrete, reflecții ghidate și întrebări de autoanaliză. Accentul este pus pe aplicabilitatea practică în viața de zi cu zi a familiei.

### 5. STRUCTURA PROGRAMULUI – AGENDA EVENIMENTELOR

- 📅 28 martie 2025 – Conectarea care contează: Cum modelăm relația cu copilul nostru
- 📅 1 aprilie 2025 – Autenticitate versus Atașament
- 📅 2 aprilie 2025 – Tipologia părinților în funcție de atașamentul copiilor
- 📅 4 aprilie 2025 – Cum comunicarea nonviolentă susține relația părinte-copil

Toate lecțiile au loc online, pe platforma Zoom, de la ora 18:00.

## 6. REZULTATE AȘTEPTATE

- 🎯 Pentru părinți:
  - - clarificarea nevoilor proprii și ale copilului în situații tensionate;
  - - scăderea comportamentelor punitive și reactiv-emoționale;
  - - creșterea capacității de conectare în momente dificile;
  - - sentiment crescut de competență parentală și încredere în sine.
  
- 🌱 Pentru copii:
  - - creșterea siguranței emoționale și a stabilității relaționale;
  - - dezvoltarea autoreglării și a empatiei;
  - - îmbunătățirea cooperării și a comunicării în familie;
  - - scăderea comportamentelor de evitare, opoziție sau retragere.

## 7. CADRU DE REFLECȚIE ȘI EVALUARE

Părinții vor fi încurajați să își observe propria evoluție relațională, iar la finalul programului vor putea răspunde la întrebări precum:

- - Ce schimbări am observat în reacțiile mele ca părinte?
- - Ce am aflat nou despre copilul meu?
- - Ce instrumente voi folosi în mod constant de acum înainte?

Se propune utilizarea unui chestionar de autoevaluare la începutul și finalul programului pentru măsurarea progresului subiectiv.

## 8. PERSPECTIVĂ DE DEZVOLTARE

Programul poate fi extins și în sesiuni viitoare, sub formă de:

- - grupuri de sprijin pentru părinți;
- - ateliere practice cu teme avansate (limite, autonomie, trauma copilăriei);
- - colaborări cu cadre didactice pentru coerență relațională în mediul școlar.

## 9. BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- - Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss.
- - Ainsworth, M. et al. (1978). Patterns of Attachment.
- - Siegel, D. & Bryson, T. (2012). The Whole-Brain Child.
- - Rosenberg, M. (2003). Nonviolent Communication.
- - Maté, G. (2008). Hold On to Your Kids.
- - Perry, B. & Szalavitz, M. (2006). The Boy Who Was Raised as a Dog.
- - Erikson, E. (1950). Childhood and Society.
- - Piaget, J. (1952). The Origins of Intelligence in Children.