

Școala relațiilor sănătoase

PRACTICA STĂRII DE BINE ÎN FAMILIE

Ce leagă o familie și un cuplu este experiența împărtășirii bucuriilor și experiențelor plăcute, fie că este vorba de o plimbare cu bicicletele sau o „bătaie cu pernele”. Ne reconectăm unii cu ceilalți prin joc, bucurii, prezență când trăim experiențe care ne împlinesc și avem succes. Cu cât ne uităm mai atent la ce merge bine în viața noastră și relațiile noastre cu atât ne vom înțelege și ne vom simți mai în siguranță unii cu ceilalți. Prea multă „seriozitate” și „răceală” creează frustrare și crește riscul depresiei. Ne lipsesc bucuriile și plăcerile zilnice. Pe de altă parte, mintea noastră este predispusă să fie mai atentă la evenimentele negative care ne creează disconfort și în consecință avem nevoie să depunem un efort suplimentar pentru a privi realist realitatea, pentru a fi prezenți. În acest fel și copiii și părinții vor fi mai conectați cu propriile nevoi, fără să fie distrași și detașați, și vor ști ce să facă pentru confortul lor emoțional și cum să se reîncarce după o zi de muncă sau efort academic.

Un alt aspect important este să învățăm din familie să avem grijă de mintea noastră, de sănătatea noastră mentală și emoțională, așa cum avem grijă de nevoile corpului nostru și să ne simțim împliniți și cu un sens în viață.

Și cum am putea să transmitem asta copiilor noștri, fie că suntem părinți sau profesori, decât având noi înșine o bună sănătate mentală și emoțională, cu multă claritate în procesul nostru de transformare și schimbare, conectați și congruenți cu valorile personale și știind cum putem avea grijă de mintea și relația cu noi înșine și cu ceilalți.

Programul va aborda teme referitoare la cum funcționează creierul și mintea noastră, reziliență și agilitate emoțională, frica de vulnerabilitate, abandon și intimitate, practica conectării emoționale sigure în relații, încrederea în mine și în ceilalți -acasă și la muncă, cum ne definim identitatea și care sunt granițele sănătoase în relații, despre cum înțelegem și depășim respingerea, perfecționismul și frica de a nu fi suficient de bun/ă, frica, îngrijorările și intoleranța la incertitudine, conversațiile dificile și inconfortabile în relații, depresia și recăștigarea vitalității și bucuriei de a trăi, dependențele (social-media, validare externă, mâncare, succes, muncă), egocentrism, îndreptățire și narcissism, cum ne influențează și cum ne ajută înțelegerea temperamentului propriu, practica acceptării diferențelor individuale, recăștigarea satisfacției, plăcerii și dorinței sexuale. Acceptarea și înțelegerea nevoilor sexuale. Practica conectării cu sinele erotic.

Programul poate fi adaptat nevoilor beneficiarului. Poate fi livrat în 1 -5 zile (aprox. 18 - 30 ore)



SIGURANȚĂ ȘI ÎNCREDERE ÎN RELAȚII

În relații ne descoperim, trăim încrederea și siguranța, în noi și ceilalți, dar și vulnerabilitatea și sentimentul de amenințare și pericol. Intimitatea este dificilă și avem nevoie de resurse, de cunoaștere și sprijin pentru a sta într-o relație intimă fără să ne fie frică că vom fi răniți, respinși sau abandonați. Abilitatea de a construi relații bune, trainice, de lungă durată este esențială pentru starea de bine a copiilor și adulților.

Copiii au nevoie să învețe cum să conducă o conversație dificilă, fără să se rănească și să rănească. Cum să-și accepte disconfortul lui și al celuilalt. Cum să trăiască starea de bine și să o împărtășească. Au nevoie să fie sprijiniți în a-și rezolva conflictele, tensiunile și rivalitatea cu fratele/sora sau colegii și prietenii. La fel cum noi părinții avem nevoie să știm cum să răspundem unui conflict cu copilul sau cu un adult. Fără să creăm loialități nesănătoase sau copilul și să devină confidentul nostru. Să fie sprijinit în a crea și menține relații sănătoase cu alți copii sau frate/soră și să știe când și cum să pună limite

O relație sănătoasă implică granițe personale, o identitate a ta diferită de cea a părinților.

Conferința va fi și despre momentele de criză dintr-o familie – separarea sau divorțul părinților, sau o problemă de sănătate sau financiară care aduce multă nesiguranță copiilor. Conflictul și criza să fie oportunități de reapropiere și de reclădire a încrederii în relații. Temele abordate vor fi: Rivalitatea între frați/soră. Conversațiile dificile în familie. Conflictele cu colegii și prietenii. Cum sprijinim copilul să își facă prieteni. Ce înseamnă încredere în familie.

Durata: 3 ore

GRANIȚE SĂNĂTOASE ȘI IDENTITATE

Scopul acestei conferințe va fi prevenția și intervenția în situații de agresiune și încălcarea a granițelor personale acasă și la școală, cum recunoaștem și gestionăm frica de respingere în relații. Cum îi învățăm pe copii abilitățile de bază pentru o relație sănătoasă, cum ar fi cooperarea, granițe sănătoase, iertarea și asumarea relației, conflictele și incompatibilitățile în relații.

Relațiile nesigure conduc la dezvoltarea unor comportamente de îndreptățire pe care atât părintele cât și profesorii au nevoie să le identifice și să le ofere alternative sănătoase cum este empatia și compasiunea. Copiii au nevoie de încredere și reciprocitate în relații, nu de exersarea manipulării, a neasumării și punitivității sau detașării.

Temele conferinței: Cum recunoaștem și susținem o relație sănătoasă între copii și în relația părinte-copil. Despre iertare și repararea rupturilor în relațiile dintre copii și relația părinte-copil și părinte-profesor. Cum și ce învață copilul în funcție de vârstă despre ce înseamnă o relație sănătoasă. Frica de respingere și agresivitatea între copii, cum o recunoaștem, o prevenim și cum o reducem acasă și la școală. Recunoașterea și răspunsul sănătos al părintelui și profesorului față de comportamentele de nesiguranță



ale copiilor, cum este îndreptățirea, comportamentele pasiv-agresive, submisivitatea, criticismul, detașarea. Compașiunea și încrederea vs. stimă de sine și narcisism.

Durata: 3 ore

REZILIENȚA ȘI AGILITATEA EMOȚIONALĂ A COPIILOR.

Ce au nevoie copiii noștri pentru a fi pregătiți pentru un viitor incert și imprevizibil, cu alte valori decât cele pe care noi, părinții lor, le-am trait? Care este lumea în care vrem să trăiască copiii noștri?

Reziliența emoțională, acceptarea disconfortului emoțional, siguranța și încrederea, cooperarea, abilitatea de a depăși momentele dificile, compasiunea, curajul, răbdarea sunt câteva din abilitățile de care au acum nevoie copiii noștri. Cum îi putem sprijini pe copii să se înțeleagă, cunoască, să-și contureze propria lor identitate, să aibă relații bune, profunde și de încredere în familie și cu prietenii. Cum se protejează copiii când trăiesc un disconfort sau nevoile lor emoționale nu sunt împlinite. Care sunt acele mecanisme de protecție pe care noi părinții și profesorii le putem identifica și îi putem sprijini pe copii să devină mai conștienți de propriile lor nevoi și de nevoile celorlalți. De ce sunt atât de importante emoțiile și cum copiii devin conștienți de ce simt și rolul lor în formarea identității și încrederii.

Temele conferinței sunt: etapele de dezvoltare emoțională a copiilor și nevoile de dezvoltare prioritare pentru o anumită vârstă, ce înseamnă să fii rezilient ca și copil și părinte sau profesor, cum îi putem oferi copilului contexte de încurajare a rezilienței acasă și la școală; reziliența părinților, un model pentru copil, formarea caracterului copiilor.

Durata: 3 ore

FETE CURAJOASE ȘI ÎNCREZĂTOARE

Cum ne creștem fiica, fetele? Și cum le transmitem un mesaj sănătos despre feminitate și masculinitate? Ca mamă a două fete minunate și terapeut m-a preocupat, firesc, în mod aparte educația și sănătatea emoțională a fetelor: cum să le creștem încrezătoare, autonome, cu granițe sănătoase în relația lor cu ele și ceilalți. Cum să-și prețuiască, asculte, accepte și îngrijească corpul? Să nu-l respingă. Multe dintre fete se simt nemulțumite de propriul lor corp. Iar asta este o problemă esențială, pentru că relația fetei cu propria ei sexualitate va influența conectarea cu nevoile ei profunde, cu erotismul și feminitatea.

Pe de altă parte, depresia, anxietatea, nesiguranța, perfecționismul, îndreptățirea sunt probleme frecvente ale fetelor, pe care cu greu părinții sau profesorii le recunosc și le acceptă ca fiind probleme reale și serioase. Trecutul, relațiile din copilărie joacă și ele roluri cruciale: rănilor din relația noastră cu mama sau femeile din viața noastră sunt pasate mai departe fiicei noastre dacă nu le conștientizăm, înțelegem și vindecăm. De aceea, înainte de toate, e bine să te întrebți tu însăși: ce înseamnă pentru tine



feminitatea? Care sunt valorile, convingerile, mesajele pe care explicit, dar și implicit, i le transmiți fiicei tale? Care sunt pattern-urile toxice mamă-fiică, cum le recunoaștem, conștientizăm și reparăm? O fiică crescută de o mamă vulnerabilă, nesigură, dependentă sau critică cu ea și cei din jur – care s-a abandonat pe ea și a uitat ori nu a știut să lupte pentru propria ei fericire și pentru fericirea cuplului – va prelua rănilor ei și le va duce mai departe fără un proces de transformare și evoluție personală.

La fel e și în cazul relației cu tatăl: rănilor tatălui vor fi preluate de fiică – le va simți și va fi influențată de ele. Astfel că fata devenită femeie înțelege greșit relația cu bărbatul și cu propriile ei nevoi: face prea mult sau prea puțin sau se așteaptă ca bărbatul să îi vindece durerile din trecut. Adesea, îl pedepsește sau relația este blocată de durerile și furia neprocesate din trecut. Un tată absent emoțional, detașat sau nefericit în relația lui de cuplu are o profundă influență asupra modului în care fata va căuta și primi iubirea unui bărbat.

Temele conferinței. Nevoile sănătoase ale fetelor dincolo de stereotipuri, cum evoluează nevoile la vârste diferite, de când se naște și până la adolescență și maturitate. Despre identitate, autonomie, atașament, competențe, relații sănătoase și intimitate, nesiguranțele lor și imaginea corporală. Ce știm din știința creierului despre fete și de ce au ele nevoie. Care sunt diferențele dintre fete și băieți.

Despre cunoașterea propriului copil, diferit de tine, rănilor și identitatea ta. Despre ce le oferim fetelor în procesul lor către propria lor feminitate, autentică. Despre respectul pentru cine sunt și ce au nevoie să exploreze, să cunoască și să înțeleagă.

Durata: 3 ore

BĂIEȚI AUTONOMI ȘI CU O IDENTITATE PROPRIE

O bună și sănătoasă relație a bărbatului cu el însuși și cu femeia și/sau copilul din viața lui se clădește în timp. Este influențată de relația bărbatului, copil fiind, cu mama, tatăl și persoanele apropiate lui. Cum înțelege și experimentează el masculinitatea. Vulnerabilitățile bărbatului care aduc o greutate în cuplu și în relația cu copilul, teama de emoții, frica de femeie, violența, detașarea și neasumarea responsabilității, subjugarea sau îndreptățirea au rădăcini în relația de atașament cu părinții și educația lui.

A înțelege și a crește un băiat în acord cu nevoile lui biologice, emoționale și cognitive și cu respectul propriei lui identități este primul pas în procesul lui de maturizare emoțională. Cum este el diferit de o fată, ca biologie și comportamente dobândite? Ce îi este mai potrivit ca educație și relaționare? Care sunt în prezent mesajele pe care le primește băiatul și bărbatul despre masculinitate și cum îl afectează? Care sunt riscurile de sănătate emoționale ale băieților și bărbaților și cum pot fi ele prevenite?

Cursul este recomandat bărbaților, taților și mamelor de băieți, profesorilor și psihologilor preocupați de creșterea sănătoasă și echilibrată a băieților.



Temele conferinței sunt: etapele de dezvoltare și maturizare emoțională a băieților, nevoile lor de dezvoltare într-o școală, relația sănătoasă a băiatului cu mama și tatăl, cum învață băieții autonomia și cum își definesc identitatea.

Durata: 3 ore

MIRACOLUL ADOLESCENȚEI

Adolescența este una dintre cele mai aparte perioade din dezvoltarea copilului, o etapă cu multe schimbări în dezvoltarea creierului și, în consecință, cu o mare nevoie de înțelegere din partea părinților și profesorilor. Adolescentul are nevoie acum de adulți maturi, prezenți și care să-i sprijine evoluția și dezvoltarea. Părinți care știu să ofere acel spațiu al desprinderii fără să se simtă respinși sau abandonați, dar în același timp să-i ofere ghidaj, îndrumare, afecțiune și atenție. Nu este o perioadă ușoară nici pentru părinți și nici pentru adolescenți. Înțelegerea adolescenței ajută atât adolescentul, cât și adultul, să nu cadă în capcana interpretărilor, judecății și a luptei pentru putere dintre părinte și adolescent, ale cărei consecințe pot fi răni emoționale ale adolescentului și părintelui. Riscul rupturilor este mare, însă și șansa construirii unei bune relații este deosebită acum.

Adolescența este și perioada relații romantice de atașament și perioada care îi influențează copilului reprezentarea mentală a iubirii și ce înseamnă o relație sănătoasă de iubire. Să oferim copiilor noștri adolescenți ceea ce au nevoie pentru a crește sănătos și pentru a-și clădi relații sănătoase, cu colegii, prietenii sau romantice. Și, în primul rând, o bună relația a lor cu ei, să-și clarifice cine sunt și cum vor să-și trăiască frumos viața, autentic!

Durata: 3 ore

CONSTRUIEȘTE-I CARACTERUL, FĂRĂ SĂ-ȚI SCHIMBI COPILUL

Așa cum au demonstrat decenii de cercetări, copiii care își cunosc și își valorizează calitățile sau punctele forte tind să fie mai fericiți, mai împliniți, mai rezilienți și mai performanți. Însă mulți copii trăiesc sub eticheta pusă de părinți, profesori sau ceilalți copii. Dar cum ar fi ca el să știe care îi sunt punctele forte și trăsăturile de caracter care-l fac unic, care-l pot ajuta să trăiască o viață împlinită? Sau cum ar fi ca tu ca părinte să vezi dincolo de eticheta de care te temi prea tare – fie că e neastâmpărat, că e obraznic, că e leneș etc - și să îți privești propriul copil cu acceptare, fără să încerci să-l schimbi sau să-l repari. Să ai o perspectivă pozitivă asupra provocărilor pe care ți le aduce, punând în valoare felul lui unic de a fi, fără judecată. Să te înțelegi pe tine, dar să-l vezi și pe el ca o ființă distinctă. Să nu te mai judeci pe tine că nu ești un părinte bun, dar nici pe el. Să înțelegi diferențele dintre tine și copilul tău și să te bucuri de acestea, fructificându-le pentru a clădi o relație sănătoasă între tine și acesta, dar și în modul în care copilul tău se percepe pe el însuși în lume. Pe scurt: cum să-ți influențezi pozitiv copilul, fără să mai încerci să-l schimbi sau să-l încadrezi într-un șablon.

Workshop-ul poate fi organizat atât pentru adulți cât și pentru copii.



Durata: 3 ore

Traineri:

Domnica Petrovai, psiholog clinician pr. și psihoterapeut, fondatorul companiei Mind Education Health și al Școlii pentru Cuplu

Ruxandra Pop, educator parental certificat Circle of Security International (CoS) și facilitator Authentic Strengths