

FUNDAȚIA

SENSI *blue*

NEWSLETTER

În această ediție:**Editorial:**

- Toamna se numără bobocii

Știri:

- Cursurile de educație parentală
- Specialiștii noștri vorbesc cu tine
- Știri pe scurt

Specialistul te sfătuiește:

- Copilul meu merge la grădiniță!

Campanii pe care le susținem

- Marșul Promisiunilor AVON
- Să îi redăm lui Marian bucuria de a merge

Toamna se numără bobocii

Septembrie. Dincolo de tot ceea ce înseamnă toamna cu “Mere, pere în panere/ Prune bune și alune/ Și gutui amăruie cu puf cu puf galben ca de pui”, pentru părinți și copii cel mai important eveniment din această perioadă este faptul că se începe o nouă etapă din viață: prima zi de școală sau de grădiniță.

Fiecare dintre noi își aduce aminte de emoțiile pe care le-am simțit la începerea fiecărui an școlar. Deși majoritatea oamenilor are puține amintiri clare înainte de vârsta școlară unii păstrează impresii, imagini fugare sau sentimente din perioada grădiniței.

Dacă

ești părinte, aceste emoțiile pe care le-ai simțit odată sunt reînnoite acum, când piticul tău face primii pași în curtea școlii sau a grădiniței.

Prin urmare, nu putem nici noi să neglijăm acest eveniment. Poti citi în acest număr la newsletter-ului nostru sfaturi utile despre cum îl poți ajuta pe micuțul tău să

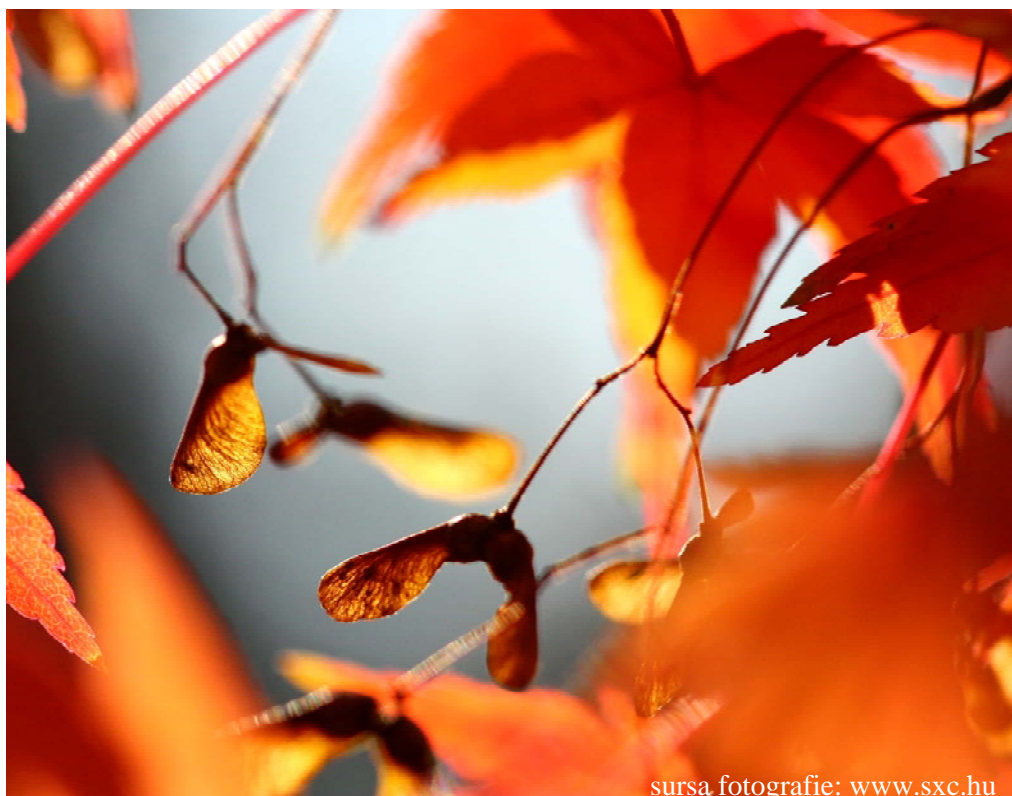
facă față primelor zile la grădiniță.

Dacă familia ta s-a mărit de curând cu un nou membru te invităm să participi la cursurile noastre de educație parentală pentru a te pregăti mai bine pentru “meseria de părinte”.

Pentru că un cuvânt spus persoanei potrivite poate face diferența între disperare și speranță vă prezentăm cazul unui copil care are nevoie de ajutorul vostru pentru a avea șansa la viață.

Vă dorim o toamnă bogată, plină de împliniri și de ... boboci!

Cristina Horia
Director Executiv



sursa fotografie: www.sxc.hu

NOUTĂȚI ȘI EVENIMENTE

Cursurile de educație parentală reîncep în octombrie

Învăță cum să fii părintele de care are nevoie copilul tău!

Acum ai devenit părinte... Și pentru tine, ca și pentru copilul tău, acesta este un nou început. Și ca orice început este plin de neprevăzut, de surprize și provocări cărora trebuie să le faci față, dar și de întrebări, îndoieli și dificultăți.

Pentru a porni pe acest drum nou cu încredere și speranță, dar și cu un bagaj adecvat de cunoștințe și abilități, te invităm la noul grup de educație parentală, unde vei învăța ceea ce ai nevoie ca proaspăt părinte.

Programul cursului este adaptat nevoilor tale și mai ales ritmului tău de viață. Îți propunem variante de weekend sau întâlniri în timpul săptămânii, cu o durată de 2.5 ore pentru fiecare întâlnire.

Locația este ușor accesibilă din orice zonă a Bucureștiului (zona Piața Unirii, Aleea Negru Vodă Nr.4, Bl.C3A, Sc.3, Et.3, Ap.43, sector 3).

Costul este de 50 ron/persoană/sesiune.

Te invităm la o primă întâlnire să ne cunoaștem într-o atmosferă relaxată în data de 8 octombrie, de la ora 18:30, la ceainăria Tea House din București.



sursa fotografie: www.sxc.hu

Beneficii pentru participanți:

- discount 10% dacă se înscriu ambii părinți la toate sesiunile!
- discount 10% la serviciile stomatologice, precum și consultații gratuite oferite de Gold Medical Clinic
- discount 25% pentru cărțile Editurii Corint!
- discount 5% la produsele achiziționate din magazinele Miniblu!
- consultații gratuite și înscrieri la medicul de familie oferite de Clinica Anima Victoriei!

Informații și înscrieri la 021 311 46 36, persoană de contact Manuela Nicolae până la data de 5 octombrie.

Recomandat de:



<http://bam-bum.ro>
Forum pentru mămici deștepte și informate

Partener media:



Specialiștii noștri discută cu tine

Joi, 23 septembrie Laura Ivan, psihologul fundației noastre a stat de vorbă cu utilizatorii forumului 121.ro despre cum putem să îi pregătim pe copii pentru începerea școlii sau a grădiniței.

Laura a răspuns întrebărilor celor care au participat la discuție iar subiectele au fost foarte variate:

- Cum putem ajuta un copil care are probleme de adaptare la școală sau la grădiniță
- Cu cât timp înainte de începerea grădiniței trebuie să începem să discutăm cu cel mic despre

acest eveniment

- Ce opțiune este mai bună: mersul la grădiniță sau lăsarea copilului în grija bunicilor?

Puteți citi întrebările și răspunsurile Laurei dacă accesați site-ul 121.ro, secțiunea 121.forum. Adresa acestei discuții este <http://www.121.ro/forum/mame-f14/discutie-cum-pregatim-copilul-pt-scoala-joi-23-sept-13-00-t18324.html>.



NOUTĂȚI ȘI EVENIMENTE

Știri pe scurt

Consultarea națională privind modificarea OG 68/2003

În data de 8 iulie 2010, Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile (FDSC), în parteneriat cu CENTRAS și Camera Deputaților, a lansat propunerea de reformă a sistemului național de servicii sociale, construită pe baza parteneriatului public privat.

Cele 3 consultări regionale organizate cu sprijinul celor unor parteneri locali în perioada 12 august - 2 septembrie 2010 la Timișoara, Iași și Târgu Mureș au reunit peste 130 de reprezentanți ai organizațiilor neguvernamentale și 80 de reprezentanți ai aparatu-

lui legislativ (senatori și deputați), Direcțiilor Județene de Asistență Socială și Protecția Copilului, Consiliilor Locale și Județene, Serviciilor Publice de Asistență Socială și ai mass-media.

Varianta finală a propunerii de îmbunătățire va fi dezbătută într-o întâlnire națională pe care FDSC și partenerii săi o vor organiza în următoarea lună. În pregătirea acestei întâlniri, FDSC va posta pe internet documentul care va conține propunerea de modificare în forma ce urmează a fi dezbătută la întâlnirea națională de consultare.

ONG-urile pot participa la consultările online privind fondurile prin Granturile Spațiul Economic European

ONG-urile din România își pot expune online, între 10 septembrie și 22 octombrie, părerile privind principalele aspecte care vizează implementarea eficientă a fondurilor disponibile prin Granturile Spațiului Economic European (SEE) și norvegiene.

Prin Granturile SEE și norvegiene, Norvegia, Islanda și Liechtenstein vor contribui cu cel puțin 100 milioane EUR la noile programe adresate societății civile din Europa Centrală și de Sud, din care minimum 30 milioane vor fi alocate României. Organiza-

țiile non-guvernamentale vor fi candidați eligibili și în cadrul altor programe, nu doar în cadrul celui dedicat ONG-urilor.

Reprezentanții societății civile sunt încurajați să își facă parerea și viziunea cunoscute, în vederea viitoarei scheme de asistență financiară pentru ONG-uri la adresa de internet www.eeagrants.org/ngoconsultation. Pe această pagină există posibilitatea de a face comentarii și de a transmite reacții. Sugestiile primite vor contribui la elaborarea unui ghid pentru programele dedicate sectorului ONG din cadrul Mecanismului Financiar SEE din perioada 2009-2014.

Consultare Plan National de Actiune Anul European al Voluntariatului 2011

Comisia Europeană a declarat anul 2011 Anul European al Voluntariatului. Pregătirile pentru acest an au debutat deja atât la nivel european cât și la nivelul fiecărui stat membru. Acțiunile de dedicate Anului European al Voluntariatului 2011 vor avea doua componente majore:

- acțiuni coordonate de organismul național de coordonare și finanțate din bugetul alocat de Comisia Europeană fiecărei țări membre în baza prezentului plan național de acțiune
- acțiuni organizate de diferiți actori naționali, regionali și locali din fiecare stat membru sub

egida Anului European al Voluntariatului 2011.

Organismul național de coordonare din România a mobilizat un grup de lucru care a redactat prezentul plan de acțiune care detaliază prima componentă și este structurat pe baza ghidului de întocmire a planurilor naționale de acțiune aprobat de Comisia Europeană.

Organizațiile și instituțiile implicate în mișcarea de voluntariat au fost invitate să trimită pe adresa de e-mail aev2011@voluntariat.ro comentarii cu privire la prezentul plan de

Sursă: www.stiri.org.ro

SPECIALISTUL TE SFĂTUIEȘTE

Copilul meu merge la grădiniță !

Iată ca a sosit și acest moment! Nu-ți vine să crezi dar da, copilul tău este suficient de mare pentru a merge la grădiniță! Intrarea la grădiniță este un punct de cotitură în viața voastră, care schimbă nu doar rutina zilnică, ci mai ales modul copilului de a se raporta la sine și la ceilalți, îmbogățindu-l cu experiențe dintre cele mai diverse.

Începerea grădiniței este extrem de benefică pentru copil și îi aduce multiple câștiguri. Prin activitățile propuse copilului, el se poate dezvolta motric, intelectual, moral și social, își poate forma deprinderi de interacțiune cu copiii de aceeași vârstă sau mai mari și cu alți adulți, își poate descoperi și forma abilități și talente. Viața sa socială va cunoaște o îmbogățire extraordinară prin oferta variată de schimburi relaționale în care copilul va fi antrenat. Dacă până acum întâlnirile cu alți copii erau ocazionale și de scurtă durată, de acum încolo el se va integra activ într-o colectivitate caracterizată printr-o relativă omogenitate și stabilitate. Aceasta îl va ajuta să se cunoască mai bine pe sine, să se afirme, să învețe să comunice cu ceilalți copii, să negocieze și să rezolve conflictele, să coopereze, să dobândească un mai bun control al propriilor emoții.

Grădinița oferă în esență un mediu relațional diferit de mediul familial cu care copilul era obișnuit până acum. Doamna educatoare va deveni o persoană importantă pentru copil și un personaj frecvent în poveștile și jocurile sale. Astfel micuțul va învăța să se atașeze selectiv și diferențiat de alți adulți diferiți de părinții, bunicii sau bona sa, precum și să împartă cu ceilalți copii atenția și grija pe care până acum le primea exclusiv pentru sine.

Momentul intrării la grădiniță nu este întodeauna parcurs cu seninătate și ușurință. Nu trebuie să uităm că acest pas implică noul și necunoscutul.

Schimbările majore sunt trăite de orice adult cu o oarecare neliniște, teamă și nesiguranță iar aceste sentimente sunt chiar mai intense pentru copil. Manifestările comportamentale prin care copilul exprimă aceste trăiri pot fi dintre cele mai diverse: dureri de burtică, diaree, constipație, răceală ușoară, dureri de gât, perturbări ale somnului și ale alimentației, agitație, disconfort, crize de plâns, anxietate la separarea de părinți, refuzul de a merge la grădiniță, refuzul de a participa la activitățile de la grădiniță, agresivitate față de ceilalți copii sau dimpotrivă, un comportament retras. Toate aceste manifestări trebuie înțelese în contextul noilor provocări la care este supus copilul. Prin urmare el are nevoie de o susținere

specială din partea părinților pentru a trece cu bine de acest moment de început și pentru a putea beneficia ulterior de toate aspectele pozitive ale vieții de grădiniță.

Iată câteva idei care să vă ajute să treceți cu bine prin această schimbare:

Înainte de începerea grădiniței:

- asigură-te că este un moment prielnic pentru copil să facă față acestei încercări: să fie sănătos, să nu treacă printr-o dificultate emoțională care poate fi provocată de schimbarea locuinței, separarea părinților, apariția unui frățior sau surioare, o operație, moartea cuiva apropiat etc.;

- povestește-i copilului cu câteva luni înainte despre toate lucrurile frumoase de care o să aibă parte la grădiniță, încearcă să-i stârnești curiozitatea și interesul;

- după ce ai ales grădinița mergeți împreună să o vizitați, eventual să petreceți acolo o dimineață sau poate chiar o zi întreagă. Fii atent(ă) cum se simte copilul și cum te simți chiar tu! Dacă intuiția îți spune că e ceva în neregulă, poți să cauți o altă grădiniță.



sursa fotografie: www.sxc.hu

continuare in pagina 5

SPECIALISTUL TE SFĂTUIEȘTE



continuare din pagina 4

- alege o grădiniță la care merge fratele sau sora lui mai mare sau un alt copil pe care îl cunoaște și cu care s-a împrietenit;
- fă-i cunoștință cu doamna educatoare și lasă-l să interacționeze cu ea așa cum simte, fără să-l împingi de la spate sau să vorbești în locul lui;
- în ultimele săptămâni înainte de începerea grădiniței încearcă să-i creezi un program care să se potrivească cu cel pe care îl va avea după ce va începe grădinița, cu anumite ore pentru servit masa, pentru somn, pentru joacă și ieșit afară;
- mergeți împreună să cumpărați ceea ce are nevoie: rechizite, hăinuțe, un rucsac mic în care să își poată duce singur jucăria preferată;
- evită replici de genul: „O să vezi tu când vei merge la grădiniță, dacă o să te porți așa doamna educatoare o să te certe și ceilalți copii nu se vor mai juca cu tine!”;
- povestește-i amintirile tale de la grădiniță și roagă-i și pe bunici să îi povestească din pătaniile tale din acea vreme. Căutați pozele tale de la grădiniță și faceți un album în care veți adăuga și pozele lui.

După ce a început grădinița:

- vorbește cu educatoarea și dacă e posibil mergi cu copilul tău și stai cu el în primele zile;
- ascultă-l cu atenție și cu respect atunci când îți povestește ce a făcut la grădiniță;
- nu îl ridiculiza în fața celorlalți copii dacă începe să plângă când trebuie să plece, nu îl blama pentru crizele pe care le face și nu îi minimaliza trăirile; pune în cuvinte ceea ce el nu știe să exprime altfel, arată-i că îl înțelegeți;
- lasă-i timp să se acomodeze, nu îl retrage după două zile pentru că plânge puțin la plecarea ta. De cele mai multe ori copiii plâng și se agață cu disperare de părinte, refuzând să-l lase să plece, iar după cinci minute sunt atât de absorbiți în joacă, de parcă ar merge la grădiniță de câteva luni!
- când mergi sa îl iei acasă, vorbește cu

educatoarea despre cum a fost pe parcursul zilei. Dacă timp de mai multe zile a continuat să plângă multă vreme după plecarea ta, i s-a făcut rău, a stat retras, încearcă să afli care este motivul discutând atât cu el, cât și cu ceilalți adulți de la grădiniță. S-ar putea să fie vorba despre ceva specific

- o agresiune din partea unui copil, dificultate de comunicare cu copiii, metode dure folosite de educatoare, dar de cele mai multe ori sunt motive subiective - atmosferă familială tensionată, mama a rămas cu un frățior sau o surioară pe care este gelos, ori părintelui îi este greu să se despartă de copil ;
- include grădinița în programul familiei voastre: discută cu partenerul tău și hotărâți cine îl duce și cine îl ia de la grădiniță, astfel încât copilul să nu întârzie dimineața și nici să nu rămână singur seara, după plecarea celorlalți copii, să vă aștepte; apelați la alte persoane care să vă ajute și spuneți-i copilului cine va veni să îl ia de la grădiniță în ziua respectivă; participați la întâlnirile organizate de către educatoare cu ceilalți părinți sau la activitățile special organizate pentru copii și părinți;
- când îți face prieteni printre colegi, facilitează-i întâlnirile cu ei în afara grădiniței prin ieșiri în parc, la teatru sau vizite acasă la voi sau la ei;
- valorizează-l pentru fiecare nouă reușită, apreciază ceea ce reușește să facă la grădiniță, încurajează-l când îi este mai greu.

Ceea ce poți face tu ca părinte este să înțelegi ce se petrece în sufletul copilului tău și să îl susții cu toate eforturile. Să fii alături de el, să îi transmiți iubirea ta, să îl asiguri de grija ta permanentă, chiar și atunci când nu sunteți împreună, să îl liniștești, iată care este rolul tău de acum încolo.

Atunci când tu înțelegi și accepți că băiețelul sau fetița ta a crescut și nu mai are nevoie exclusiv de grija și protecția ta, atunci când poți să investești cu încredere o altă persoană care să se ocupe zi de zi de îngrijirea și educația sa, atunci și copilul tău va fi pregătit să iasă în lume și să învețe să se integreze în mijlocul celorlalți, prin jocul permanent între a da și a primi.

Laura Ivan, Psiholog

CAMPANII PE CARE LE SUSȚINEM

Marșul promisiunilor AVON



Pentru că viața ta contează enorm nu doar pentru tine ci și pentru soțul, copiii sau prietenii tăi, vino cu prietenele la Marșul Promisiunii organizat de Avon pe 1 octombrie în parcul Tineretului.

Fundația Sensiblu este partener al Avon în Campania Respectului pentru Femei împotriva violenței

domestice din România, ce are drept scop prevenirea violenței împotriva femeilor prin educarea publicului și prin susținerea proiectelor sociale care combat acest fenomen.

Începând cu 2002 Avon luptă împotriva cancerului la sân prin campanii anuale de informare și strângere de fonduri.

În cadrul evenimentului din acest an poți merge la Cabina Promisiunii pentru a promite că vei merge la controlul la sân sau te poți bucura de muzica celor de la Direcția 5 și Vunk. Alătură-te miilor de femei care știu cât de importantă este viața lor. Fiecare promisiune contează!

Să îi redăm lui Marian bucuria de merge



sursa fotografie: www.sxc.hu

Să lovești cu piciorul într-o minge. Nu-i așa că este ușor? Pentru Marian este însă imposibil. Pentru că oasele lui sunt atât de fragile încât se pot fractura dacă nu pășeste cu atenție. El s-a născut cu o boală genetică gravă - osteogeneza imperfecta (boala "oaselor de sticlă").

Fracturi vechi care nu s-au vindecat complet îl împiedică să meargă și îl țin imobilizat în ghips din ce în ce mai des.

Marian are acum șansa să evite scaunul cu roțile dacă primește un tratament specializat. Un spital din Canada îl poate trata gratuit însă cheltuielile de transport și cazare trebuie suportate de familie. El are nevoie de 10.000 Euro pentru a face primul pas către o viață mai bună. Orice donație, oricât de mică, este importantă. Haideți să îi redăm lui Marian bucuria de a putea merge. Puteți să aflați mai multe informații despre osteogeneza imperfecta și cum îl puteți ajuta Marian pe blogul lui.



Contact:

Sediul social: Str. Ciobanului, nr 133, Mogoșoaia, Ilfov, 077135

Telefon: 021 301 74 74

Fax: 021 301 74 75

Centru de consiliere Casa Blu: Aleea Negru Vodă, Nr. 4 Bl. C3A Sc. 3 Et. 3 Ap. 43, Sector 3 București

Tel/fax: 021 311 46 36

E-mail: cristina.horia@adpharma.com, larisa.melencu@adpharma.com

www.fundatiasensiblu.com



Fundația Sensiblu