

Părinții și îngrijitorii care participă la programul de educație parentală CONECT obțin competențe cu ajutorul cărora pot:

- **Să stabilească și să mențină legătura emoțională** pozitivă, de durată și stabilă cu adolescentul.
- **Să monitorizeze ceea ce face** adolescentul, fără a încălca nevoia de intimitate a acestuia.
- **Să stabilească limite** clare, să negocieze consecințe adecvate și logice și să prevină comportamentele de risc ale adolescentului.
- **Să sprijine** adolescentul în explorarea și înțelegerea realității.



Acest material a fost elaborat în cadrul proiectului "Parentalitate responsabilă pentru o adolescență sigură", implementat de CNPAC cu sprijinul UNICEF Moldova.

Centrul Național de Prevenire
a Abuzului față de Copii

022 75 88 06 / 078 00 04 80
office@cnpac.md

www.cnpac.md



CONNECT

ADOLESCENȚA PE ÎNȚELESUL PĂRINȚILOR

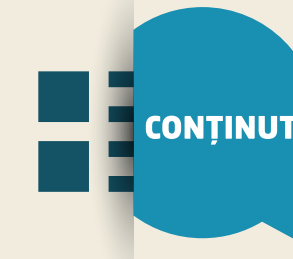
ANII ADOLESCENȚEI PĂRINȚII ÎNCĂ MAI CONTEAZĂ, ADOLESCENȚILOR ÎNCĂ LE MAI PASĂ.



CONECT - ADOLESCENȚA PE ÎNȚELESUL PĂRINȚILOR este un program de educație parentală și se adresează părinților sau persoanelor care acordă îngrijire primară preadolescenților și adolescenților de 10-19 ani.



CONECT a fost creat să ajute părinții/îngrijitorii de adolescenți să **identifice corect schimbările** care au loc în viața acestora și să **își dezvolte acele competențe/comportamente** care pot asigura adolescenților contextul potrivit pentru a învăța cum să devină persoane responsabile, pentru a se defini pe sine, pentru a preveni riscurile.



Prin intermediul a **15 sesiuni incluse în 5 module** cu tematicile:

- comunicarea empatică
- consilierea vocațională
- educația pentru sănătate
- sprijinirea adolescenților în gestionarea situațiilor de bullying
- participarea în luarea deciziilor

1



**COMUNICAREA
EMPATICĂ**

Comunicarea empatică presupune că părintele interacționează cu adolescentul pornind de la **înțelegerea nevoilor și motivelor** care stau în spatele comportamentului acestuia, simțindu-i **sentimentele** și manifestând **înțelegere**.

În cadrul acestui modul părinții învață cum să stabilească și să mențină legătura emoțională cu adolescenții, inclusiv atunci când au de negociat reguli de comportament sau când aplică consecințe în cazul unor comportamente nedorite.

Competența de comunicare empatică este exersată în cadrul unor situații tipice din viața adolescenților:

- pregătirea temelor pentru acasă
- dezordinea în odaie
- jocul on-line în rețea

2



**CONSILIEREA
VOCAȚIONALĂ**

Părintele are un rol esențial în a-l ajuta pe adolescent să **exploreze** o mare diversitate de **opțiuni** educaționale în ideea de a alege variantele care se potrivesc cel mai mult cu așteptările, interesele și abilitățile adolescentului.

În cadrul acestui modul părinții învață cum să **sustină** adolescentul în a se cunoaște pentru a lua cea mai bună decizie privind **alegerea profesiei**, cum să-l ghideze în situații care au legătură cu **pregătirea pentru carieră**.

Pentru a comunica și rezolva probleme legate de carieră, părinții învață și exersează în baza mai multor studii de caz:

- respectarea intereselor adolescenților
- pregătirea pentru Bacalaureat
- susținerea adolescentului în alegerea profesiei

3



**EDUCAȚIA
PENTRU
SĂNĂTATE**

Rolul părintelui este de a contribui la formarea unor convingeri pozitive despre comportamentele care **protejează sănătatea** adolescentului și a unor atitudini care **resping comportamentele de risc**: fumat, consum de substanțe, activități sexuale de la o vârstă fragedă etc.

În cadrul sesiunilor din acest modul, părinții **învață despre nevoile** adolescenților care derivă din dezvoltarea sexuală specifică vârstei, exersează cum să-și **gestioneze frica și furia** legate de comportamentele de autonomie ale adolescenților, discută despre ghidarea adolescentului în asumarea unei decizii responsabile privind **vaccinarea HPV**.

Pentru a aborda aceste subiecte sensibile, părinții învață în baza a câteva studii de caz:

- pregătirea pentru petrecere
- venirea târziu acasă
- presiunea grupului
- decizia privind vaccinarea HPV

4



**SPRIJINIREA
ADOLESCENȚILOR
ÎN GESTIONAREA
BULLYING-ULUI**

Bullying-ul este un fenomen social care lasă răni adânci în sufletele copiilor, indiferent de rolul pe care aceștia îl au: de martor, de persoană care manifestă comportamentul de bullying sau de persoană care este ținta acestui comportament. Implicarea părinților este foarte importantă în stoparea fenomenului de bullying.

În cadrul acestui modul, părinții învață să **ghideze** adolescenții, și să îi sprijine în **rezolvarea de probleme** atunci când sunt afectați sau sunt martori ai bullying-ului prin analiza studiilor de caz:

- prinși în bullying
- martori ai bullying-ului

5



**PARTICIPAREA
ÎN LUAREA
DECIZIILOR**

În procesul de explorare a identității, adolescenții experimentează diferite alegeri și au nevoie de conectare și înțelegere din partea părinților. Participarea adolescentului în **luarea deciziilor în familie și care îl privesc** este unul din principalii factori de formare a personalității.

În cadrul acestui modul, părinții își definesc rolul în **formarea la adolescenți a competenței** de a lua decizii, exersează modul în care îi pot **ghida în procesul decizional**, în baza unei situații tipice în comunicarea părinte-adolescent:

- punctul meu de vedere contează