

PROIECTUL **A FI PARINTE NU SE INVATA, CI SE SIMTE, SE DESCOPERA**

Dacă esti un parinte iubitor care luptă să facă față; dacă te simți supraincarcat(a) și subapreciat(a); dacă esti îngrijorat(a) tot timpul, dacă știi ca ceva trebuie să se schimbe, dar nu ai habar ce sau cum...

Te putem ajuta să ai grijă de tine, astfel încât să poți avea grijă de familia ta!

Încercarea noastră de a face lumea perfectă pentru copiii noștri ne poate face să ne simțim copleșiți și fără putere. Încercarea de a fi un parinte perfect, soț/sotiei perfect(ă), angajatul/a perfect(a) ... se reflectă în propria noastră nefericire. Dar, uneori, vedem un zâmbet știrb sau auzim chicot care face ca inimile noastre să stea să explodeze chiar acum... Deci, cum am putea trăi mai mult în bucuria și mai puțin în resentimente față de viața noastră?

Cum putem echilibra nevoile noastre proprii cu nevoile familiilor noastre?

În calitate de părinți și terapeuți, știm foarte bine că "perfectul" nu se întâmplă... Viața poate fi grea și trebuie să dăm tot ce-i mai bun din noi... Dar, cel mai pretios cadou pe care îl putem oferi copiilor noștri este propria noastră fericire.

Dacă vă tratați viața ca și cum ar fi cea mai bună, vor învăța și copiii să facă același lucru.

Discutând cu cineva te poate ajuta să îți ușurezi „luptele”. Va poate ajuta să vă amintiți ceea ce este important. Aflați dacă vă putem ajuta.

Prezentare echipa:

Persoanele implicate în acest program au realizat impactul profund pe care îl are maternitatea/paternitatea în propriile vieți... În ciuda multor discuții despre nevoi fizice și emoționale pe care le implică maternitatea, modul în care aceasta modifică identitatea de sine a unei persoane în această situație nu prea este evidențiat. Modul în care părintele se definește pe sine și cum este definit de către lume sunt influențate de apariția unui copil.

În calitate de părinți, dar și de psihoterapeuți, ajutam părinții să dobândească modalități de combatere a stresului, a furiei și a supraincarcării. De asemenea, ajutam părinții să aducă la tăcere acea voce care le spune „ai esuat ca părinte...” și „nu faci de ajuns”. Ne exalta gândul de a-i ajuta să crească pe cei care cresc...

Organizare proiect:

<i>Modalitate de</i>	<i>Frecvență</i>	<i>Locație</i>	<i>Durată</i>
-----------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------

<i>desfasurare</i>			<i>intalnire</i>
1. Ateliere tematice	1 data/2 saptamani	Gradinita	1 ora
2. Grup suport (terapie de grup)	1 data/saptamana	Cabinet	1 ora
3. Seminare de facilitare	1 data/luna	Spatiu training	2 ore
4. Consiliere la domiciliu	La cerere	Domiciliu beneficiar	½ ora-1 ora
5. Grup socializare	1 data/saptamana	Locatie publica (ceainarie etc)	1 ½ ora