



RAPORT DE EVALUARE

A REZULTATELOR

ACȚIUNI DE INFORMARE,

EDUCARE ȘI

CONȘTIENȚIZARE

DEDICATE PĂRINȚILOR

ȘI ÎNGRIJITORILOR

Acțiuni de informare, educare și conștientizare dedicate părinților și îngrijitorilor

Acest material este un produs realizat de Fundația Romanian Angel Appeal în cadrul proiectului „Crearea unui model funcțional de intervenție pentru Sănătate Mintală și Sprijin Psihosocial pentru copii și adolescenți” derulat în parteneriat cu reprezentanța UNICEF în România.

Opiniile exprimate în acest document aparțin autorilor și nu reflectă neapărat poziția UNICEF.

Colectarea datelor: Echipa de implementare RAA

Analiza datelor și elaborare raport:

Silvia Asandi, Fidelie Kalambayi, Iulia Sîrbu, Ramona Ion, Ionuț Ardeleanu, Simina Alexă

Editare grafică: Vlad Anghel, Oana Niță

Coordonare: Fidelie Kalambayi

Rezumat

Raportul prezintă rezultatele acțiunilor de informare, educare și conștientizare dedicate părinților și îngrijitorilor, derulate în 2023 - 2025.

Au fost dezvoltate și testate intervenții complementare: campanie de social media cu „pastile” de sănătate mintală și demontare de mituri, ghid psihoeducativ, webinare și ateliere pentru părinți, podcast și materiale video – iar concluziile indică un interes ridicat și o nevoie constantă de resurse accesibile, susținând extinderea programelor și dezvoltarea de comunități de sprijin pentru părinți.



CUPRINS

01 Introducere	2
02 Descrierea acțiunilor de informare, educare și conștientizare pentru părinți	4
03 Promovarea resurselor pentru părinți	12
04 Rezultatele acțiunilor pentru părinți	16
05 Concluzii	23
06 Recomandări privind sustenabilitatea intervențiilor	25

01

INTRODUCERE



Contextul proiectului

Raportul prezintă rezultatele evaluării activității de informare, educare și conștientizare adresate **părinților și îngrijitorilor - principalele persoane-resursă de sprijin psiho-social pentru copii și adolescenți.**

Sănătatea mintală și starea de bine a copiilor și adolescenților depind de mai mulți factori, cel mai important dintre aceștia fiind atmosfera familială și calitatea relațiilor cu membrii familiei. De aceea, informarea și instruirea părinților pentru o implicare conștientă în aspectele care țin de viața copilului - atât în spațiul familial, cât și în cel social - contribuie la o dezvoltare psihologică armonioasă a acestuia din urmă.

Îngrijirea copiilor, formarea abilităților, transmiterea competențelor fizice, emoționale, sociale și cognitive sunt acțiuni care compun nucleul rolului parental. În același timp, atmosfera familială - adică ceea ce copilul vede, aude, află, i se explică, i se ascunde etc. - altfel spus, maniera în care fiecare membru al familiei se raportează unul la celălalt, dar și la familie ca întreg, va modela comportamentul copilului și personalitatea viitorului adult.

Recunoscând rolul esențial pe care părinții și îngrijitorii îl au în menținerea echilibrului emoțional al adolescenților, una dintre componentele pilot ale proiectului a fost dedicată informării, educării și sprijinirii acestui grup țintă. Activitățile de tip IEC (Informare, Educare și Comunicare) au fost concepute ca intervenții-pilot pentru a testa cele mai eficiente metode și formate prin care părinții pot fi sprijiniți să înțeleagă mai bine dificultățile emoționale ale adolescenților și să răspundă adecvat acestora.



În parteneriat cu UNICEF în România și în colaborare cu Institutul pentru Studiul și Tratamentul Traumei (ISTT), Fundația Romanian Angel Appeal a organizat în perioada aprilie-mai 2025 o serie de evenimente gratuite dedicate părinților și îngrijitorilor, axate pe **înțelegerea și susținerea sănătății mintale a copiilor și adolescenților în contextul dinamicii relațiilor de familie.**

Această inițiativă este dezvoltată cadrul proiectului "Crearea unui model funcțional de intervenție pentru Sănătate Mintală și Sprijin Psihosocial pentru copii și adolescenți", cu scopul de a dezvolta **resurse și practici eficiente în domeniul sănătății mintale pentru părinți și îngrijitori**, dar și pentru comunitățile care ar putea sprijini copiii și adolescenții în dezvoltarea lor.



02

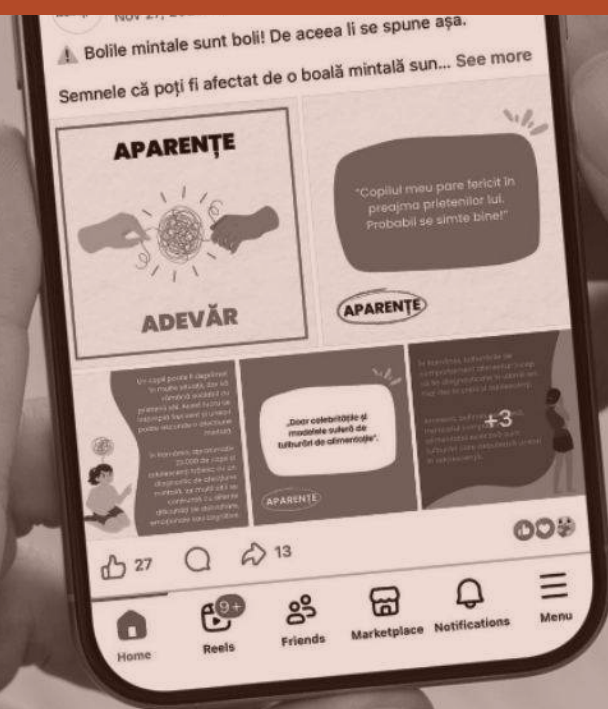
DESCRIEREA

ACȚIUNILOR DE

INFORMARE, EDUCARE

ȘI CONȘTIENTIZARE

PENTRU PĂRINȚI



Descrierea acțiunilor

Pentru ca părinții și îngrijitorii să fie bine mai bine informați și instruiți pentru a face față provocărilor copilăriei și adolescenței, am pregătit pentru ei 4 categorii de intervenții:



29 de postări pe rețelele de socializare, sub forma unor “pastile” informative despre sănătate mintală. Postările au avut ca scop demitizarea anumitor stereotipuri și preconcepții.



1 podcast co-moderat, într-un singur episod, cu participarea unui psihoterapeut recunoscut și a unui influencer în domeniul parentingului.



8 ateliere online (webinar) concentrate pe subiecte relevante, axate pe interesele părinților de copii și adolescenți cu vârste între 10 și 19 ani. Webinarele au fost susținute de psihoterapeuți specializați în lucrul cu părinții și cu adolescenții.



1 atelier față în față, facilitat de doi psihoterapeuți practicieni, la care au fost invitați părinți de adolescenți din București.

Pastilele de sănătate mintală au fost postări periodice pe rețelele de socializare ale Fundației Romanian Angel Appeal (Facebook și Instagram), care și-au propus să combată o serie de mituri despre sănătatea mintală și să aducă informații științifice într-un format cât mai accesibil publicului larg. Campania de conștientizare s-a desfășurat în perioada **noiembrie 2023 - mai 2024** și este accesibilă prin folosirea hashtag-ului: [#RAASănătateMintală](#).

Caseta 1. Temele abordate, unele dintre ele în mai multe postări sunt:

- Stresul la adolescenți/ "Tu nu ai voie să fii stresat!"
- Sănătatea mintală nu are treabă cu genul
- Adevăr vs. minciună - bolile mintale
- Depresia nu este doar "melancolie". Ea îi afectează și pe copiii mici
- Terapia nu este condiționată de vârstă
- Stresul și agitația de Crăciun
- Agitația de Crăciun - sfaturi
- Presiunea din prima zi din an
- Violența verbală este tot violență
- Depresia
- Anxietatea: când devine o problemă?
- Somatizarea
- Insomnia
- People Pleaser
- Controlul telefonului
- Încrederea părinte-copil și cum comunicăm
- Adolescent protejat de pericole din online
- Mituri despre stres
- Cum îmi pot susține copilul când trece prin perioade stresante?
- E ok să iei o pauză de Paști
- Cum reduc sentimentul de singurătate
- Atacuri de panică, factori declanșatori



Postările au fost vizualizate de un număr de **20.144 de utilizatori** ai platformelor Meta și au generat 1615 interacțiuni cu conținutul, dintre care 184 de distribuiri și 760 de like-uri. Campania și-a propus, prin mesaje scurte și recurente, să crească alfabetizarea în sănătate mintală, să demonteze mituri și să producă sensibilizare la nivelul publicului larg, iar rezultate obținute sunt relevante în înțelegerea interesului pe care adulții îl au în ceea ce privește relația cu tinerii. Cele mai apreciate teme ("Adevăr vs. minciună - bolile mintale", consumul digital - "Controlul telefonului" și subiectele legate de stres și anxietate) au constituit un punct de plecare pentru dezvoltarea intervențiilor ulterioare.

COPIII ȘI ADOLESCENȚII AU PARTE DE STRES. NU CONTEAZĂ VÂRSTA!

"Cum îmi protejez copilul, fără să îi încalc intimitatea?"

E OK SĂ IEI O PAUZĂ

"De ce copilul meu nu vrea să îmi spună nimic și nu face niciodată ce îi zic?"

SINGURĂTATEA: AM NEVOIE DE OAMENI SĂ ÎMI FIE BINE?

Cum îmi pot susține copilul când trece prin perioade stresante?

Chiar dacă stresul apare inevitabil în viața noastră și uneori are câteva efecte pozitive, cum ar fi îmbunătățirea atenției și concentrării, întărirea sistemului imunitar și creșterea rezilienței, asta nu înseamnă că trebuie neglijat sau că adolescenții trebuie lăsați singuri să gestioneze stresul.

"Ce pot să fac să-mi știu adolescentul mai protejat de pericolele din online?"

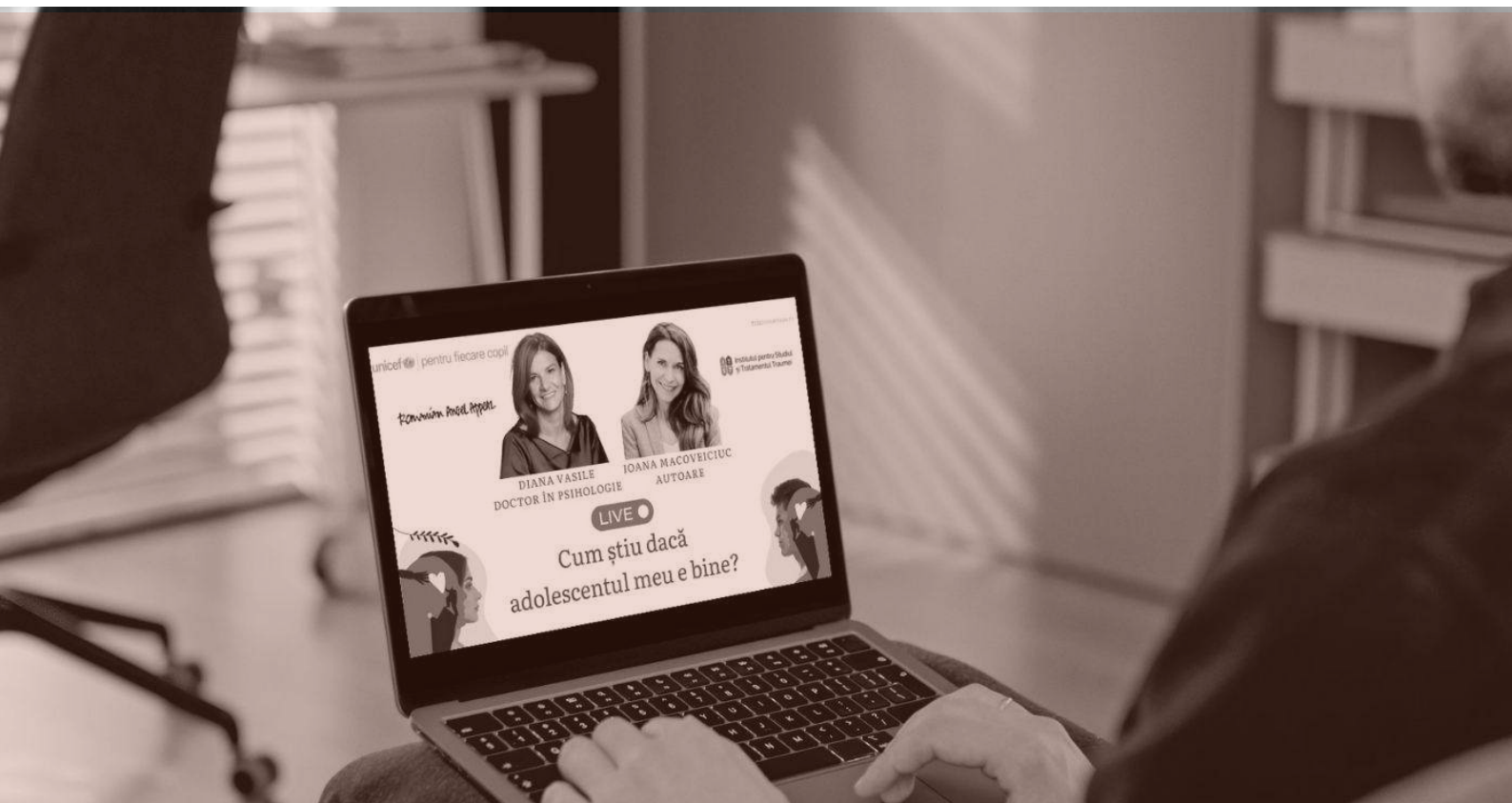
CUM REDUC SENTIMENTUL DE SINGURĂTATE?

STRESUL și BIOLOGIA

Podcastul transmis live pe platforma Facebook în data de 16 aprilie 2025, a fost gândit și organizat ca element de promovare a următoarelor 9 evenimente dedicate părinților și desfășurate în luna mai. Sesiunea “Cum știi că adolescentul tău e bine?” a fost o discuție deschisă și interactivă între moderatoare (mamă a doi copii și activă în zona de parenting) și invitata sa, conf. univ. dr. Diana Vasile (psiholog clinician, psihoterapeut, președinta ISTT).

Evenimentul a strâns live peste **400 de participanți** și a generat multe întrebări interesante. Răspunsurile invitatei au fost atât din zona teoretică de bază a psihologiei dezvoltării copilului, dar mai ales însoțite de exemple practice privind atitudinea adecvată a părintelui față de emoțiile și comportamentele copiilor la diferite vârste, și mai ales gestionarea acestora.

Înregistrarea acestui eveniment a fost disponibilă ulterior pe canalul YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=PFq3Ay1Zh-E>) și până la finalul lunii octombrie 2025 a adunat 422 de vizualizări.



În cadrul acestei discuții a fost lansat și **Ghidul de informare și psihoeducație dedicat părinților și îngrijitorilor în sprijinirea sănătății mintale și a stării de bine a copiilor și adolescenților¹**, un material care ajută la consolidarea abilităților părinților de a oferi copiilor sprijin emoțional și psihologic eficient.

¹Vasile, D. și Badea M. 2025. Ghidul de informare și psihoeducație dedicat părinților și îngrijitorilor în sprijinirea sănătății mintale și a stării de bine a copiilor și adolescenților. Disponibil la: <https://www.istt.ro/ghid-informare-parinti/>

Casetă 2. Module tematice ale Ghidului de informare și psihoeducație dedicat părinților și îngrijitorilor în sprijinirea sănătății mintale și a stării de bine a copiilor și adolescenților

Cu opt module tematice, ghidul pune accent pe:

1 Înțelegerea sănătății mintale ca stare de echilibru între cele 3 planuri de funcționare: biologic, psihologic și social

2 Importanța și caracteristicile relației și dinamicii părinte-copil/adolescent asupra dezvoltării sănătății mintale

3 Complexitatea rolurilor parentale și ce înseamnă să fii părinte - indicatorii și comportamentele unui părinte 'bun'

4 Nevoile fundamentale de simbioză și autonomie ale copilului/adolescentului și poziționarea lor în raport cu părinții și cu mediul familial

5 Pilonii sănătății psihice a copiilor și adolescenților - de la reglajul emoțional adecvat la dezvoltarea rezilienței

6 Recunoașterea factorilor de risc, a semnelor de modificare a stării de sănătate mintală, dar și a factorilor de protecție asociați cu aceasta

7 Identificarea resurselor/rețelelor de sprijin disponibile pentru adolescenți în cadrul comunității locale (servicii de consiliere, psihoterapie, grupuri de suport, ONG etc.)

8 Îngrijirea de sine a părinților și consolidarea rezilienței lor în contextul susținerii și îndrumării pe care le oferă permanent copiilor



În perioada aprilie - septembrie 2025 s-au înregistrat 2756 descărcări ale ghidului dedicat părinților și îngrijitorilor.

Cele **8 ateliere online** organizate în perioada 09-17 mai 2025 au fost concepute pentru a oferi conținut accesibil, ușor de utilizat pentru părinți și un spațiu deschis pentru dialog între participanți și doi profesioniști în sănătate mintală, conf. univ. dr. Diana Vasile și lector univ. dr. Marina Badea. Evenimentele au fost promovate în comun de Fundația RAA și de ISTT. Un total de **7.972 persoane s-au înscris la aceste evenimente, iar 3.172 au participat activ la sesiunile live.**

Păstrând abordarea într-un mod unitar, lectorii au combinat expunerea teoretică cu multe exemplificări practice, iar durata fiecărei întâlniri a fost de aproximativ 2 ore. Au fost susținute prezentări interactive, iar timpul alocat sesiunilor de întrebări și răspunsuri a fost foarte apreciat de părinți, care pe lângă explicațiile privind propriile dileme și întrebări, au avut nenumărate ocazii de a învăța și din experiența altor participanți.

Printre subiectele expuse de lectori s-au numărat: sănătatea mintală, starea de bine și reziliența la adolescenți și adulți; nevoile copilului și dinamica relației părinte-copil; influența părinților asupra sănătății mintale a adolescenților; complexitatea rolurilor parentale și ce înseamnă cu adevărat să fii părinte; pilonii principali ai bunăstării psihologice a copiilor și adolescenților; semnele timpurii ale dificultăților privind sănătatea mintală; identificarea și accesarea resurselor și rețelelor de sprijin psihosocial pentru copii și adolescenți și nu în ultimul rând, reziliența și starea de bine parentală.



Caseta 3. Numărul părinților prezenți la cele 8 webinare

Webinar 1 - Sănătatea mintală, semne care nu se văd, dar se simt - **880 participanți**

Webinar 2 - Ce se întâmplă acasă, nu rămâne doar acasă - **505 participanți**

Webinar 3 - Părinte cu P de la prezență - **512 participanți**

Webinar 4 - Echilibrul între autonomie și susținere - **263 participanți**

Webinar 5 - Cum construim relații sănătoase - **279 participanți**

Webinar 6 - Semnele care îți spun că are nevoie de tine - **248 participanți**

Webinar 7 - Când și unde cerem ajutor - **230 participanți**

Webinar 8 - Cum îți îngrijești starea de bine atunci când ești părinte - **255 participanți**

După întâlnirile online, toți participanții înscriși au primit acces la înregistrările webinarilor, la materialele de prezentare (în format Power-Point) și la celelalte resurse dezvoltate în cadrul proiectului - Ghidul de informare și psihoeducație destinat părinților, instrumentul autoadministrat destinat adolescenților pentru identificare timpurie a dificultăților de sănătate mintală. Începând cu luna iunie 2025, **înregistrările celor 8 ateliere sunt disponibile și pe canalul YouTube al ISTT**, iar până în prezent, materialele au generat peste **3400 de vizualizări**.

Pentru a încheia activitățile de informare și conștientizare în rândul părinților cu privire la sănătatea mintală și starea de bine a adolescenților, la finalul lunii mai 2025 a fost organizat **un atelier față-în față, gratuit**, în sala de spectacole a Școlii Gimnaziale de Arte nr. 5 din București. La atelier s-au înscris 249 de persoane, au confirmat 104 persoane și **au participat 58 de părinți**. Atelierul a durat peste 3 ore și a inclus 2 sesiuni facilitate de psihoterapeuții Diana Vasile și Marina Badea. Evenimentul s-a bucurat de aprecierea participanților, care au demonstrat un interes sporit prin adresarea unui număr mare de întrebări și prin angajamentul în sesiunile interactive.

Sesiunile moderate de cei doi lectori (aceiași care au susținut și webinarile) s-au concentrat pe explorarea gestionării provocărilor apărute în dezvoltarea adolescenților și a impactului acestora asupra dinamicii familiale, dar și pe recunoașterea și acceptarea propriilor emoții ca părinți (ex. ce facem atunci când suntem..... furioși, triști, neputincioși etc.) și strategii și tehnici pentru a face față situațiilor dificile din relațiile familiale.

03

PROMOVAREA

RESURSELOR

PENTRU PĂRINȚI



Promovarea resurselor pentru părinți



Pentru ca informațiile despre sănătatea mintală a adolescenților să ajungă la cât mai mulți părinți, atelierul desfășurat față în față a fost înregistrat video, iar pe baza acestuia au fost realizate două materiale, fiecare de aproximativ o oră și jumătate, în care sunt oferite sfaturi practice, exemple reale și explicații ale specialiștilor despre cum pot fi sprijiniți copiii și adolescenții în perioadele dificile. Cele **două episoade video, dedicate părinților și îngrijitorilor**, au fost promovate online pe platformele de social media, pentru a crește gradul de informare și accesul gratuit la conținut de calitate.

În prima etapă a campaniei de promovare (9–17 septembrie 2025), mesajele au fost direcționate către părinți de adolescenți și pre-adolescenți, în special din București, dar și din alte zone ale țării. Rezultatele au arătat un interes crescut pentru subiect – peste 5.400 de vizualizări înregistrate pe pagina destinată în doar câteva zile. În vederea optimizării procesului de diseminare în rândul publicului vizat, au fost **testate diverse canale digitale și strategii de comunicare**. Pe baza monitorizării, a fost aleasă varianta care a avut cel mai bun impact, atât ca număr de vizualizări, cât și prin nivelul de interacțiune cu materialele video.

Cele două videoclipuri, complementare ca informație, au avut două structuri diferite de organizare a conținutului și au fost urmate de două clipuri tip teaser, folosite ca suport în campania de promovare.

- ▶ **„Schimbări de comportament la adolescenți – furie, anxietate, somn. Ce pot face părinții?”**, un episod dedicat înțelegerii emoțiilor adolescenților și reacțiilor acestora în perioadele de stres, disponibil gratuit aici: <https://www.youtube.com/watch?v=Fm5j9BT4WXI>
- ▶ **„Cum construiești o relație de încredere cu adolescentul tău – sfatul specialiștilor”**, un episod axat pe comunicare, limite sănătoase și sprijin emoțional în familie, disponibil gratuit aici: <https://www.youtube.com/watch?v=j1bVsf3vb4Y>

Reacțiile la campania video au arătat un interes ridicat din partea părinților și îngrijitorilor, confirmând nevoia de informații clare și accesibile despre sănătatea emoțională a adolescenților.

Primul material video, dedicat temei „Schimbări de comportament la adolescenți – furie, anxietate, somn. Ce pot face părinții?”, a înregistrat peste **41.400 de vizualizări** și peste **7.700 de ore de vizionare**, cu o durată medie de peste 11 minute - o valoare peste media platformei, care arată că publicul a urmărit conținutul cu interes până la final.

Majoritatea celor care au interacționat cu materialul (aproximativ 96%) au fost persoane care nu urmăreau anterior canalul Fundației Romanian Angel Appeal, semn că videoclipul a atras un public nou.

În ceea ce privește **profilul publicului**, peste **58% dintre vizualizări au provenit de la bărbați**, un procent semnificativ mai mare decât în campaniile obișnuite de parenting, ceea ce arată o deschidere crescută a taților față de subiectele de sănătate mintală. Cea mai numeroasă categorie de public este cea a adulților cu vârsta cuprinsă între 25 și 34 de ani, care au acoperit 27% din publicul total iar a doua cea mai numeroasă categorie de vârstă a fost cea cuprinsă între 33 și 54 de ani (23%), ceea ce confirmă atingerea segmentului principal de părinți ai adolescenților.

Romanian
Angel Appeal



SCHIMBĂRI DE COMPORTAMENT LA ADOLESCENȚI - FURIE, ANXIETATE, SOMN

Ce pot face părinții?



CUM CONSTRUIEȘTI O RELAȚIE DE ÎNCREDERE CU ADOLESCENTUL TĂU

Sfatul specialiștilor

Al doilea material, „Cum construiești o relație de încredere cu adolescentul tău – sfatul specialiștilor”, a obținut peste **10.000 de vizualizări** și peste **1.500 de ore de vizionare**, cu o durată medie de 9 minute. Publicul a fost similar ca structură, însă ușor mai tânăr și preponderent format din femei (aproximativ 56%).

În ansamblu, campania video a generat peste **51.000 de vizualizări și peste 9.200 de ore de vizionare**, confirmând interesul crescut al părinților pentru resurse practice, validate de specialiști, care îi ajută cu sfaturi practice să gestioneze emoțiile copiilor lor. Mai mult, durata medie de vizionare, semnificativ peste standardele platformei, indică faptul că mesajele au fost percepute ca fiind utile, clare și relevante.

Dincolo de cifrele înregistrate la finalul activităților de informare și psihoeducație și a promovării resurselor dedicate părinților în acest proiect, rezultatele arată o realitate importantă: **părinții au nevoie de resurse clare, empatică și ușor de înțeles, care să le ofere răspunsuri practice la întrebări concrete despre emoțiile și comportamentele adolescenților.**

04

REZULTATELE

ACTIUNILOR

PENTRU PĂRINȚI



Rezultatele acțiunilor pentru părinți

În urma celor 8 ateliere online, un număr de 221 de participanți au completat formularul de feedback, în majoritate considerând că temele abordate au corespuns așteptărilor (211 răspunsuri pozitive), fiind de părere că ar recomanda aceste webinare și altor persoane (220 de răspunsuri afirmative).



În ce măsură temele abordate în cadrul webinarilor au corespuns așteptărilor dumneavoastră?

N=221

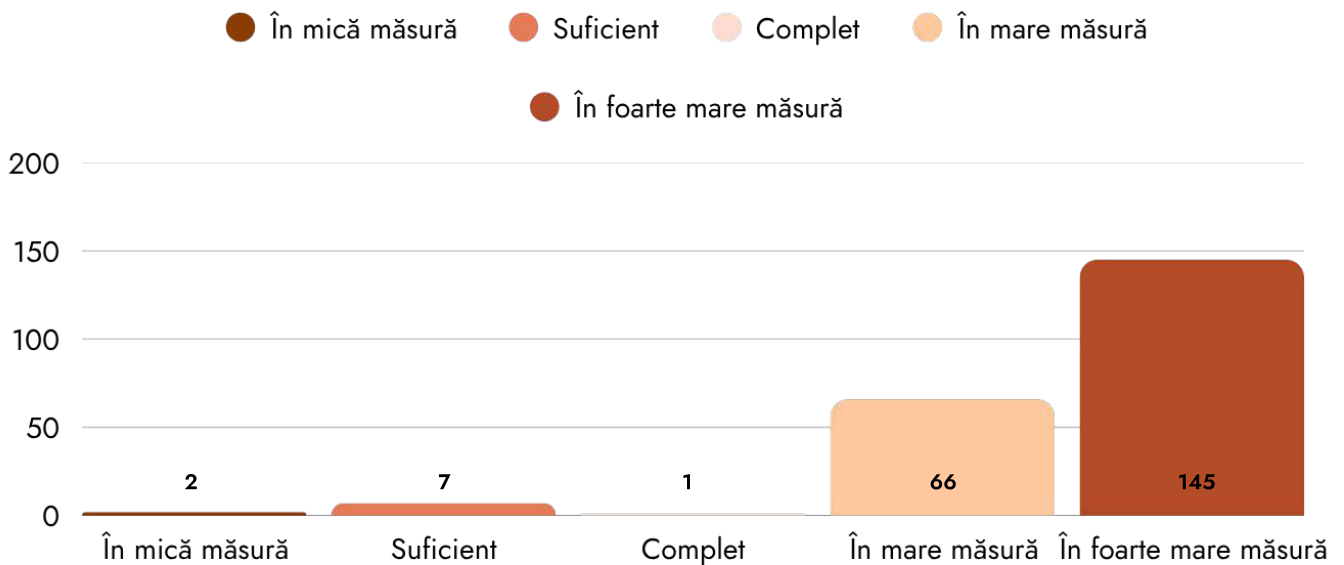


Fig. 1. Feedback-ul participanților din cele 8 webinare cu privire la temele abordate, N = 221

Chestionarul a cuprins și o întrebare deschisă referitoare la informațiile utile pe care participanții le-au preluat din întâlniri, apărând sub diverse forme o serie de teme precum relația membrilor familiei, atașamentul și comunicarea dintre aceștia, rutina de somn și timpul petrecut împreună, autoreglarea părinților, dar și a copiilor, și existența unor limite sănătoase. Din răspunsurile primite, se observă că părinții rețin în special aspecte practice, aplicabile într-un timp foarte scurt, ca de exemplu:

Pentru unii dintre părinți, webinarele au oferit perspective care i-au făcut să devină conștienți de propriile limitări sau prejudecăți:

Iar alții au conștientizat care sunt nevoile pe care nu au reușit să le identifice până în acest punct la copiii lor:

Cred că discuțiile despre somn m-au ajutat mult. Ideea că este nevoie de multă securizare și o atmosfera de liniște în întreaga casa mi-a rămas în minte.

Au fost multe idei valoroase. Mi-a rămas în mod deosebit în minte ideea că dorințele adolescenților noștri pot fi diferite de nevoile lor și că, în acest caz, e mai important să le împlinim nevoile decât dorințele.

Mi-au plăcut foarte mult strategiile de reglaj al stresului, erau lucruri logice, însă nu am raționalizat niciodată importanța acestor acțiuni până nu le-am văzut sintetizate pe un slide. Webinarile m-au ajutat să realizez că este foarte important să fiu eu echilibrată emoțional ca să pot contribui la sănătatea emoțională a copilului meu.

Nu știam care sunt nevoile reale ale adolescentului meu de acasă - lucrurile se văd altfel după workshop, încep să aibă sens.

O idee importantă care a reieșit din discuțiile atelierelor online este disponibilitatea de care părintele trebuie să dea dovadă în relația cu copiii, exprimată prin cuvintele unuia dintre părinții prezenți:

Copilul se depărtează puțin câte puțin, din ce în ce mai mult, pleacă/revine, pleacă/revine, părintele este cel care stă în relație, astfel încât copilul să poată găsi în el siguranță, stabilitate, afectivitate.

Totodată, părinții înțeleg și rețin ideea conform căreia sănătatea lor emoțională este foarte importantă pentru a avea copii echilibrați, iar *“A fi un părinte bun înseamnă a fi prezent în viața de zi cu zi a copilului”*.

Per total, participanții la ateliere au considerat că experiența a fost foarte plăcută, sugerând și **o serie de teme pe care le consideră de interes pentru întâlniri ulterioare**, care se grupează în trei direcții:

- ▶ **Relația cu adolescentul** și în special cum să deschidă dialogul cu un tânăr care refuză să comunice;
- ▶ **Dependențele și impactul tehnologiei asupra copiilor/adolescenților** - inclusiv gestionarea timpului online, folosirea tehnologiei și presiunea de grup;
- ▶ **Lucrul cu propria persoană din perspectiva de părinte** - inclusiv frica de eșec și de a nu fi un părinte bun, echilibrul între control și libertate, dar și relația cu propria persoană și cu cei din jur.



Alte teme frecvent menționate sunt: motivația școlară, provocările din mediul școlar, consumul de substanțe, sexualitatea, gestionarea emoțiilor, comunicarea eficientă, relația dintre frați sau diverse alte situații problematice de familie.

Feedback-ul este pozitiv și în ceea ce privește forma de prezentare a informațiilor științifice și capacitatea lectorilor de a le menține atenția și de a da răspunsuri punctuale la multitudinea de întrebări particulare primite în cadrul atelierelor online, așa cum este menționat în acest răspuns:

“Consider că un părinte care oferă o educație bună trebuie în primul rând să schimbe patternuri și să se dezvolte el însuși din punct de vedere emoțional. Deci cred ca ar fi util un eveniment de dezvoltare emoțională pentru părinți și nu numai, referitor la relații (cu el însuși, cu partenerul etc)”.

“Mulțumesc și toată aprecierea pentru modul în care ați convertit aspectele teoretice ale tematicii prezentate în soluții ce pot fi abordate practic, concret”.

Cum evaluați, în general, experiența participării la acest webinar?

N=221

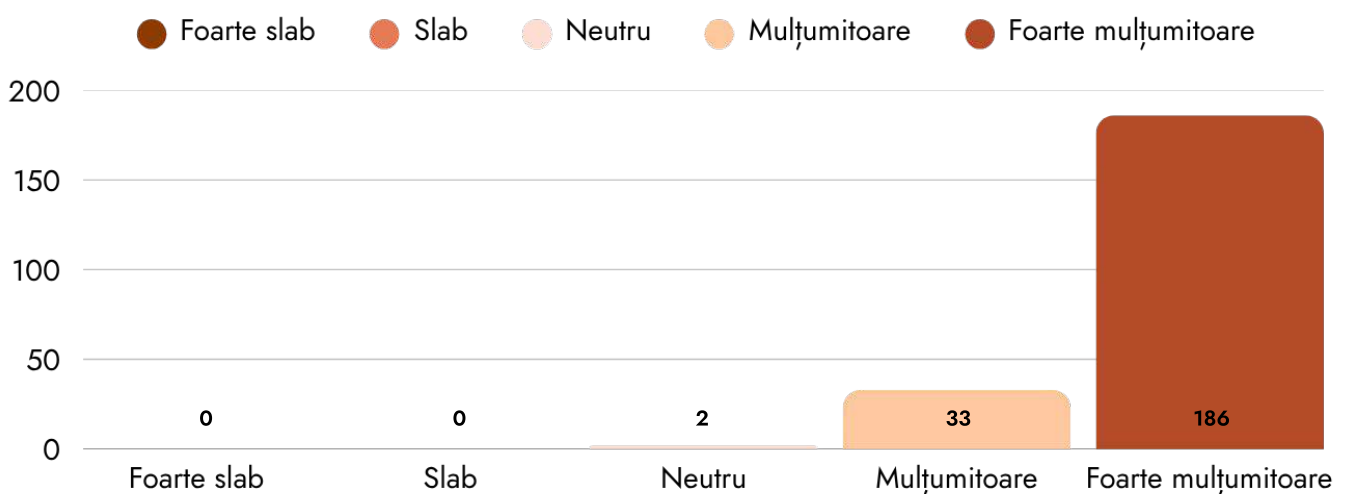
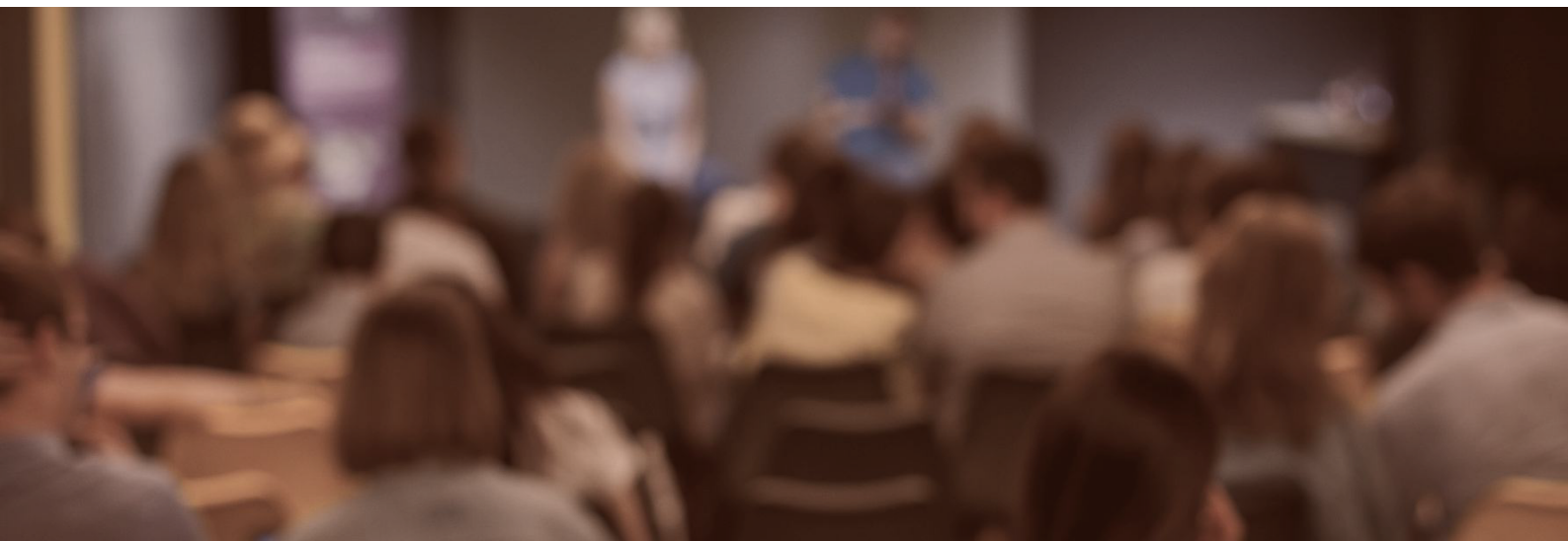


Fig. 2. Evaluarea participanților privind experiența participării la webinar, N = 221

În ceea ce privește workshop-ul față-n față, deși răspunsurile primite au venit într-un număr mic (17 răspunsuri din 58 de persoane prezente), rezultatele arată că așteptările participanților au fost acoperite (14 răspunsuri în foarte mare măsură și 3 răspunsuri în mare măsură), iar experiența participării la workshop a fost percepută ca plăcută (16 dintre respondenți evaluând experiența ca foarte plăcută). Toți respondenții au declarat că ar recomanda acest eveniment și altor părinți.



Printre informațiile pe care le-au clarificat în urma întâlnirii și le consideră utile din postura de părinte, doi dintre participanți afirmă că propria stare de bine emoțională este foarte importantă în relația cu copiii, acest aspect fiind atât o obligație...

...cât și un mecanism sănătos de a gestiona situațiile care apar:

Treaba părintelui e să-și regleze propriile emoții ca să-și poată îmbunătăți funcția parentală - de a ghida copilul și de a-i oferi sentimentul de siguranță.

Faptul că și eu trebuie și am nevoie să găsesc modalități prin care să mă încarc emoțional, să îmi dau timp și să renunț uneori la a oferi celorlalți, pentru a fi bine cu mine.

De asemenea, respondenții identifică afecțiunea, validarea emoțiilor, prezența necondiționată, dar și setarea limitelor cu căldură ca fiind foarte utile în a avea relații de calitate cu proprii copii, înțelegând totodată, în cuvintele unuia dintre părinți, **”că facem lucrurile cu și pentru copil, nu în locul lui”**.



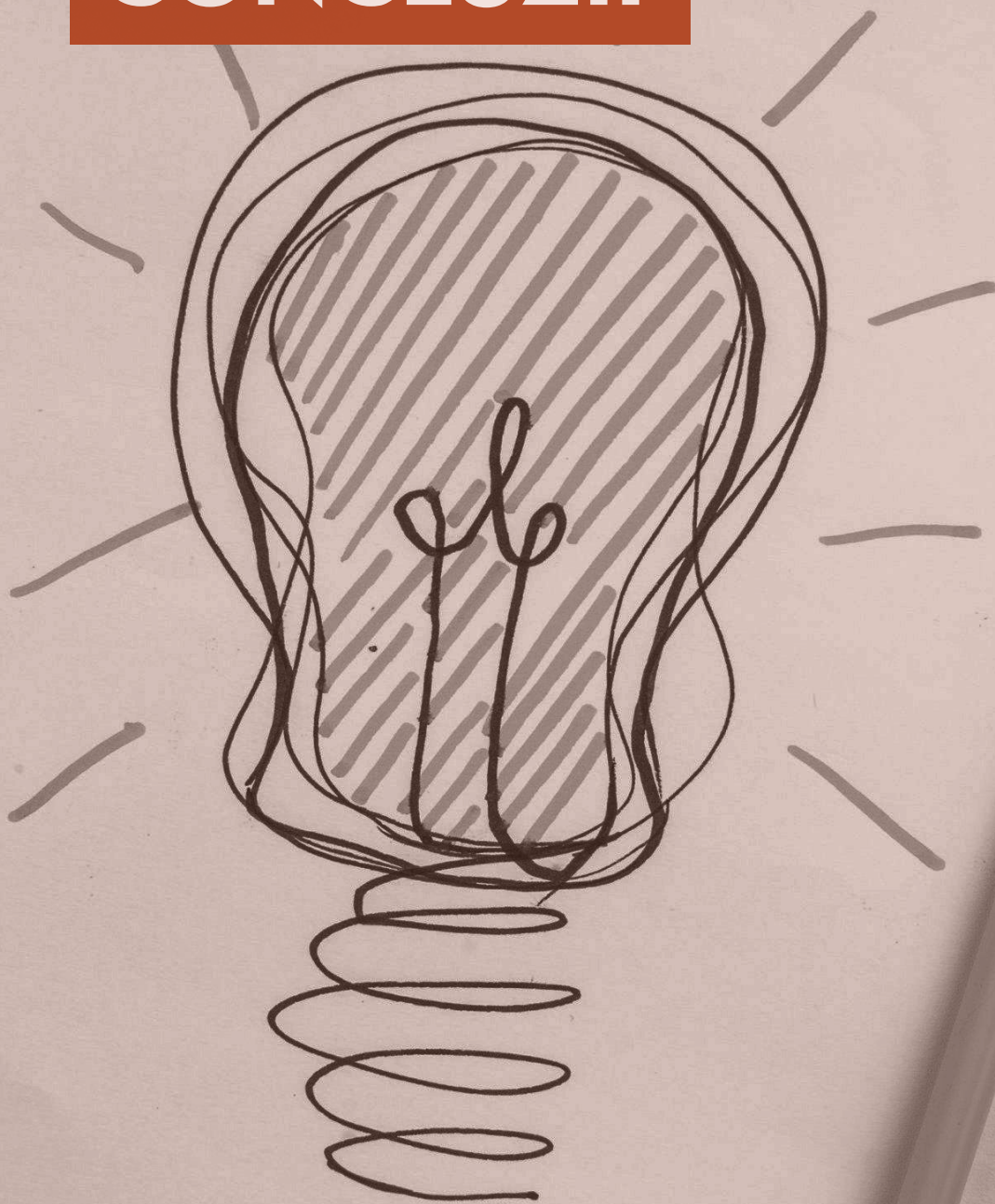
Mesajele cu care respondenții au rămas în urma workshopului față-n față relevă ideea că parentingul include bucurie, dar și stres și inegalitate de rol, deci realism și nu perfecționism:

Relația părinte - copil e unidirecțională, inegală și presupune stres. Să fim cât mai realiști și cât mai conștienți de asta.

Apare des ideea de efort continuu, cu efect vizibil mult mai târziu, concluzia fiind că parentingul se bazează în mare măsură pe colaborare, toți actorii implicați trecând printr-un proces de dezvoltare și negociere în relațiile pe care le au.

05

CONCLUZII



Concluzii

Răspunsurile părinților, așa cum au fost ilustrate anterior, confirmă o nevoie reală și constantă de programe adresate acestora, cu teme aplicate și exemple concrete. Este crucial ca părinții să nu confunde dificultățile emoționale cu care copiii lor se confruntă în perioada adolescenței cu mofturi sau cu episoade trecătoare și să fie capabili să identifice timpuriu semne de afectare psihică pentru a le putea semnala și interveni cu sprijin la momentul oportun.

Postările informative și webinarele dedicate sănătății mintale au fost un început valoros pentru creșterea alfabetizării în sănătate mintală în rândul adulților, oferindu-le repere accesibile despre cum să recunoască semnele de suferință emoțională la copii, dar există această nevoie de continuitate. Părinții exprimă nevoia de a accesa un cadru propice dialogului, un spațiu în care să poată adresa întrebări și explora dilemele personale fără riscul judecății. Aceștia sunt interesați de înțelegerea mecanismelor funcționale ale psihicului copilului și adolescentului, identificând totodată factorii de risc și pe cei protectivi care influențează dezvoltarea acestuia. Premisa centrală este că această experiență va contribui la dezvoltarea empatiei, a răbdării și la facilitarea unui dialog autentic cu proprii copii.

În completare, analiza perspectivelor specialiștilor care au susținut evenimentele dedicate părinților indică faptul că, în scopul prevenirii dificultăților de sănătate mintală la copii și adolescenți, este necesar ca părinții să abordeze următoarele elemente esențiale:

- ▶▶ Prioritizarea prezenței fizice în interacțiunea cu copiii.
- ▶▶ Plasarea nevoilor copiilor deasupra altor solicitări externe (ex. familie extinsă, job).
- ▶▶ Promovarea auto-îngrijirii și a echilibrului emoțional în dinamica relațiilor familiale.

Concluzia este că intervenția preventivă impune reevaluarea priorităților părinților și alinierea resurselor la nivel familial.

06

RECOMANDĂRI



Recomandări privind sustenabilitatea intervențiilor

În contextul social actual, marcat de niveluri sporite de stres, alfabetizarea în sănătate mintală și psihoeducația reprezintă o necesitate fundamentală, nu un deziderat secundar, pentru asigurarea stării de bine a întregii familii.

Pentru a consolida impactul acestor intervenții, recomandările strategice includ:

Extinderea programului de sesiuni interactive:

Continuarea seriei de întâlniri moderate de specialiști, menite să normalizeze discursul despre sănătatea mintală și să disemineze informații validate și exemple practice către publicul vizat.

Dezvoltarea unei comunități de sprijin:

Crearea unui cadru structurat (spațiu sau comunitate) care să faciliteze schimbul de povești reale, experiențe și resurse între părinți (grup de suport interactiv).

Elaborarea de resurse personalizate:

Crearea și diseminarea unor materiale informative, validate științific, adaptate specific pe categorii de vârstă (copii și adolescenți) și distribuite prin canale atractive.

Promovarea strategiilor de echilibru parental:

Furnizarea de instrumente și strategii eficiente pentru părinți, axate pe:

- ▶▶ Gestionarea constructivă a stresului
- ▶▶ Organizarea eficientă a vieții de familie
- ▶▶ Dezvoltarea unui stil de viață echilibrat
- ▶▶ Practici de auto-îngrijire psihoemoțională (incluzând accesarea serviciilor de consiliere sau psihoterapie individuală, unde este cazul).

Recomandări privind sustenabilitatea intervențiilor

Focus pe părinții aflați în situații speciale:

Elaborarea de resurse dedicate și pentru părinții care se confruntă cu provocări specifice (ex: părinți singuri, părinți de copii cu cerințe educaționale speciale, părinți plecați la muncă în străinătate etc).

Totodată, pentru a asigura continuitatea programului, ar fi importantă **diversificarea surselor de venituri** prin consolidarea unor **campanii de donații individuale (SMS)**, atragerea de **finanțări de tip CSR** (Responsabilitate Socială Corporativă) și explorarea constantă de noi oportunități de **granturi și fonduri nerambursabile**.

Starea de bine parentală exercită o influență directă și esențială asupra atmosferei familiale și a sentimentului de securitate al adolescentului. Prin urmare, un părinte cu echilibru emoțional, capabil să-și gestioneze constructiv anumite emoții (ca stresul, furia sau tristețea), constituie un model de viață pozitiv și poate facilita mai ușor creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului.



Acest material este un produs realizat de Fundația Romanian Angel Appeal în cadrul proiectului „Crearea unui model funcțional de intervenție pentru Sănătate Mintală și Sprijin Psihosocial pentru copii și adolescenți” derulat în parteneriat cu reprezentanța UNICEF în România.

Opiniile exprimate în acest document aparțin autorilor și nu reflectă neapărat poziția UNICEF.