

GHID PENTRU PĂRINȚI

Înțelegerea și Sprijinirea Copiilor cu Tulburări din Spectrul Alcoolic Fetal (TSAF)





O Călătorie Unică, un Sprijin Necondiționat

Înțelegerea TSAF este crucială pentru a oferi
copiilor **sprijinul necondiționat** de care au
nevoie pentru a prospera.

CINE SUNT
EU

Fiecare copil are un creier.
Toate creierele sunt diferite.
Unele sunt mai liniștite, altele mai rapide, altele foarte sensibile.
Creierul tău este un creier special.
Asta se numește **TSAF**.



TSAF nu înseamnă că e ceva în neregulă cu tine.
Înseamnă că creierul tău funcționează într-un mod diferit.



Activitate 1 – „Creierul meu”

Activitate 1: „Creierul meu”

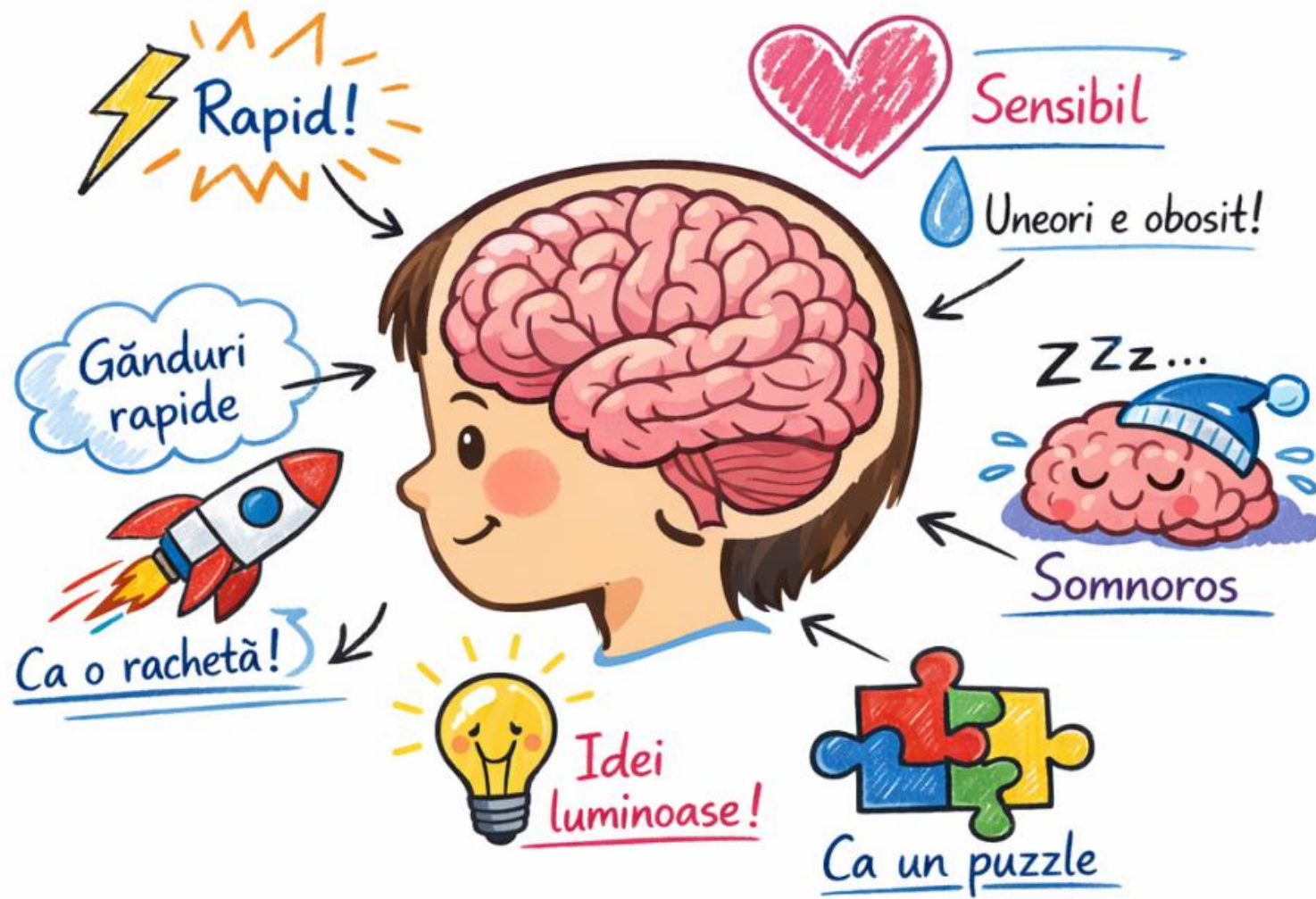
Desenați un creier (sau un cap) și întrebați copilul:

- „Cum crezi că funcționează creierul tău?”
- „E rapid? E sensibil? E obosit des?”

Adultul poate nota sau desena împreună cu copilul.

👉 Scop: externalizare – problema nu e copilul, ci cum funcționează creierul.

- Cum crezi că funcționează creierul tău?
- E rapid? E sensibil? E obosit des?



DE CE UNEORI ÎMI ESTE GREU

De ce uneori îmi este greu

Uneori, creierul meu primește prea multe informații deodată.

Zgomote, lumini, vorbe, reguli, emoții.

Atunci, corpul meu încearcă să se protejeze.



Când îmi este prea greu, pot:



- să țip



- să plâng



- să mă enervez



- să fug



- să spun «nu»

Nu fac asta ca să fiu rău.

Fac asta pentru că îmi este greu.

Ce fac când îmi e greu?

Activitate 2: „Ce fac când îmi e greu?”

Arătați o listă sau desenați împreună:

- Ce fac eu când îmi e greu?

Încercuiți sau colorați ce i se potrivește copilului.

Spuneți clar:

„Comportamentul nu spune că ești rău. Spune că ai nevoie de ajutor.”

Ce fac eu când îmi e greu?



Plâng



Mă supăr



Țip



Mă ascund



Vreau o îmbrățișare



Mă joc



Mă uit la desene



Stau singur

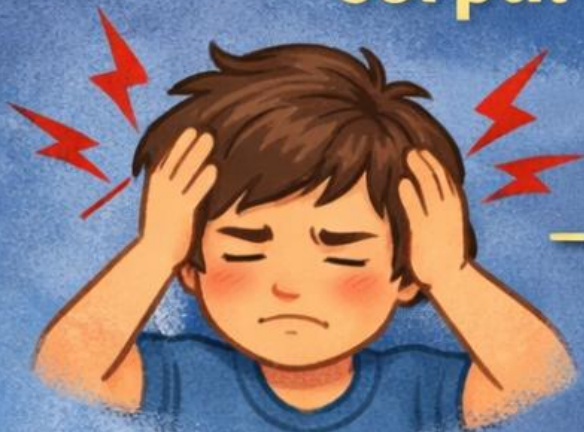


Respir adânc

Comportamentul nu spune că ești rău.
Spune că ai nevoie de ajutor.

CUM SE
SIMTE
CORPUL
MEU

Când creierul meu e suprasolicitat,
corpul meu simte lucruri ciudate:



– inima bate tare



– capul mă doare



– corpul vrea să se miște

– nu mai pot asculta



Activitatea 3: „Harta corpului”

Desenați un omuleț.

Întrebați: „Unde simți în corp când îți e greu?”

Copilul colorează zonele (cap, burtă, mâini etc.).

👉 Scop: creșterea conștientizării corporale, nu controlul.

Activitate 3 – Harta corpului

Unde simți în corp când îți e greu ?



CE MĂ
POATE
AJUTA

Chiar dacă uneori îmi este greu, sunt lucruri care mă pot ajuta.
Nu toate funcționează mereu.
Și e în regulă.



Citit o carte



Plimbare în natură



Relaxare și meditație



Vorbă cu un prieten



Activități creative



Somn odihnitor

Și e în regulă.

Activitate 4: „Cutia mea de ajutor”

Alegeți împreună 3-5 lucruri:

- pauză
- liniște
- strâns tare o minge / jucărie
- mișcare
- o îmbrățișare (dacă îmi place)
- să spun: „Am nevoie de ajutor”

Scrieți sau desenați:

„Când îmi este greu, mă ajută: ...”

Când îmi este greu, mă ajută: ...



O pauză



Liniște



Să strâng o minge



Mișcare



O îmbrățișare



Să spun:
„Am nevoie de ajutor”

**OFERIȚI
SIGURANȚĂ**

Nu ești singur.
Nu ești defect.
Nu trebuie să te descurci singur.

Adulții din viața ta învață și ei cum să te ajute.



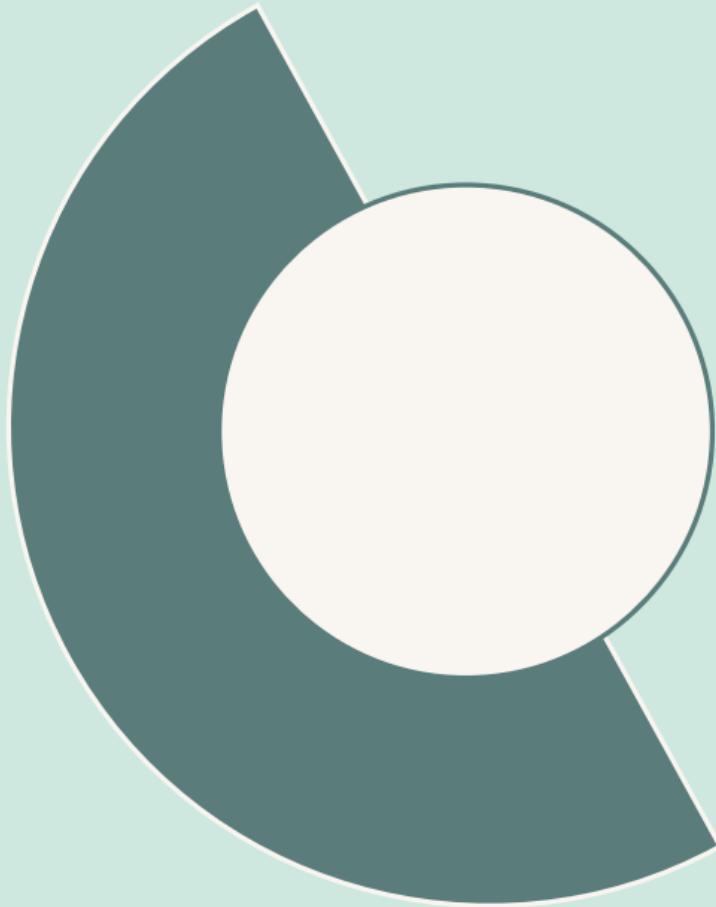
Activitate 5: „Cine mă ajută”

Desenați sau scrieți: cine sunt oamenii care mă ajută?

Adultul poate adăuga:

„Și eu învăț. Și eu pot greși.
Dar sunt aici.”





Acest material a fost realizat cu grijă pentru părinți și copii de către:
Ioana Ciurea - Profesor psihopedagog Liceul Special „Moldova”, Tg. Frumos
Maria Smîntînică - Profesor învățământ primar Liceul Special „Moldova”, Tg. Frumos
Inge Jose Smelik - Președinte Fundația „Ancora Salvării”, Iași
Raluca Purici - Asistent social Fundația „Ancora Salvării”, Iași

Credem în puterea colaborării dintre școală, familie și comunitate.
Împreună putem crea un mediu sigur, cald și sprijinitor pentru fiecare copil.

© 2026

Acest material poate fi utilizat în scop educațional