

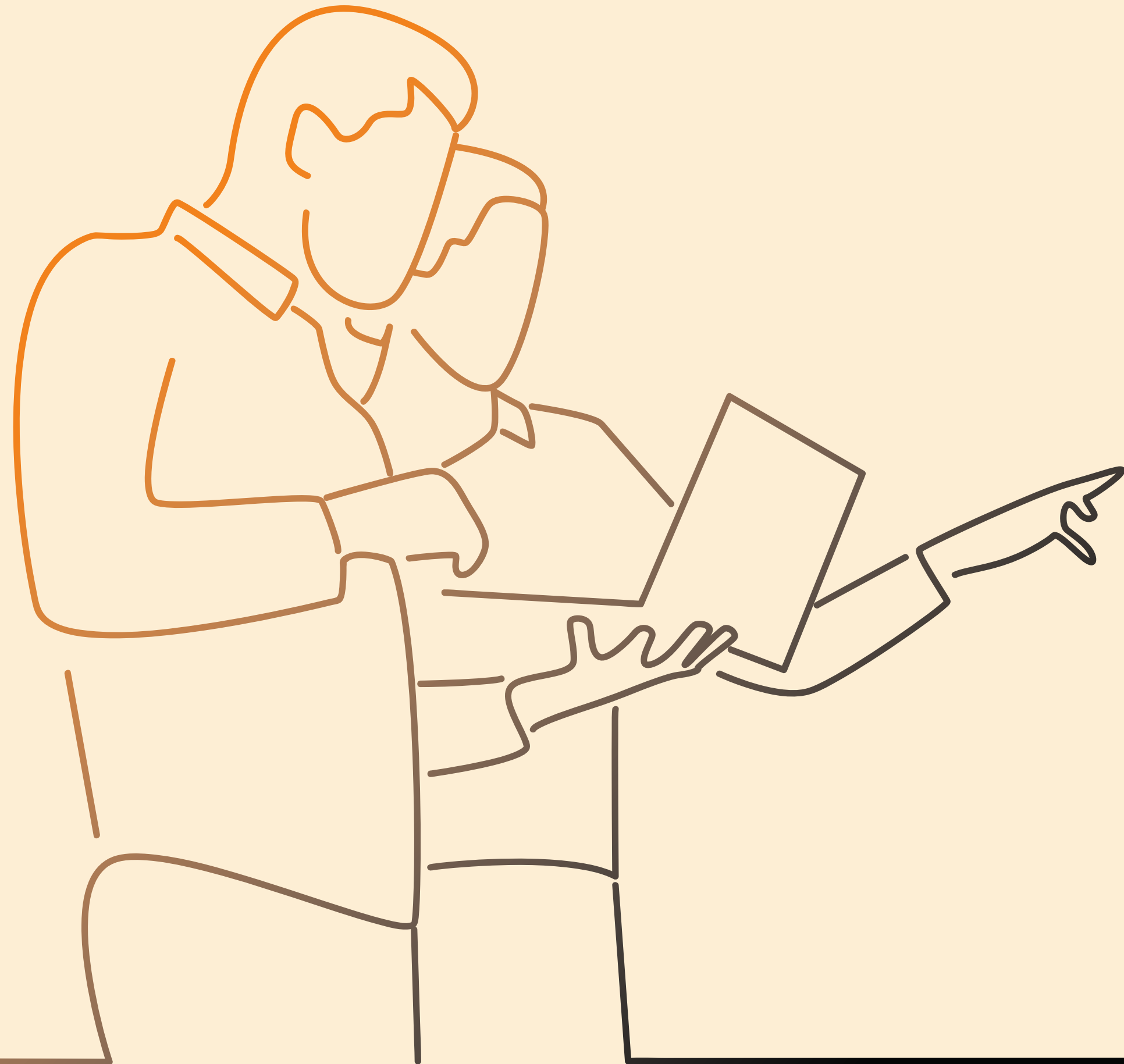


Mind
Education

&

Fundația

orange™



KIT-UL TĂU DE PRIM AJUTOR EMOȚIONAL ÎN PERIOADE DE CRIZĂ

Realizat de Mind Education, la inițiativa Fundației Orange

CAPITOLUL 1

Atacul asupra Ucrainei și, implicit, războiul în plină desfășurare la granițele noastre, a stârnit emoții multiple: neliniște, frică, furie, nesiguranță, confuzie etc. Suntem îngrijorați pentru siguranța noastră, fiind atât de aproape de zona de conflict, pentru viețile celor care trăiesc, acum, pe viu, un război, pentru ceea ce va urma și faptul că nu putem controla în niciun fel viitorul nostru.

Cei mai mulți dintre copii află sau vor afla despre război de la adulții din jurul lor, din mass-media sau de pe rețelele de socializare, iar reverberațiile informațiilor pe care le accesează pot avea efecte traumatice. În aceste momente, copiii, indiferent de vârstă, se orientează spre noi, adulții, pentru a primi sprijin, îndrumare, răspunsuri; au nevoie să fim plasa lor de siguranță și echilibru.

Pentru unii copii și familiile acestora, războiul poate însemna o reactivare a unor traume mai vechi sau pierderi personale, care se pot traduce în sentimente de tristețe, frică și neajutorare, anxietate de separare, tulburări ale somnului, apetitului și capacității de concentrare etc.

Adulții le pot oferi sprijin copiilor

- 1) învățând despre reacțiile obișnuite la traumă;
- 2) oferind sprijin emoțional și siguranță.

Famiile militarilor se pot confrunta cu o îngrijorare crescută în această perioadă. Deși conștienți și obișnuiți cu riscurile asociate meseriei, membrilor acestor familii le-ar fi util sprijinul comunității, pentru a-și cultiva reziliența și a putea tranzita această perioadă fără un impact emoțional major.

Famiile care au rude sau prieteni în Ucraina sau zonele care ar putea fi afectate de acest război ar putea avea nevoie de mai multă prezență și timp, pentru a discuta despre îngrijorările legate de siguranța lor și a celor dragi și a găsi soluții concrete.

ȘCOALA, UN SPAȚIU DE SIGURANȚĂ ȘI ECHILIBRU ÎN COMUNITATE

În momente de criză, școala devine un sprijin real în comunitate, fiind un spațiu al siguranței, conectată la lumea din jur și la provocările inerente, și un promotor al grijii reciproce. Sănătatea mintală, a tuturor, contează cel mai mult în această perioadă.

Chiar dacă este greu să fii un factor de echilibru, vorbești cu elevii în timpul orelor **despre cum se simt și cum percep experiența războiului și suferința celor care o trăiesc acum**. Dați-le timp și spațiu copiilor să împărtășească și să se asculte unii pe ceilalți. Este primul pas spre o reglare sănătoasă a trăirilor, pentru a se simți în siguranță și a face alegeri sănătoase acum și în viitor. Și un exercițiu necesar de empatie și compasiune.

Vorbiți cu elevii despre **cum pot ei contribui, alături de adulți, pentru a-și manifesta solidaritatea**. Sentimentul de contribuție este o nevoie fundamentală a tuturor, iar, în acest fel, copiii învață să acționeze și să le fie de ajutor celor aflați în nevoie.

Vorbiți cu elevii despre **cum să aibă grijă de ei și unii de ceilalți**, ce le menține o stare de bine și cum să rămână prezenți. De la grija pentru somn, mișcare conștientă,

plimbări în natură, mâncare hrănitoare, până la conversațiile cu părinții și bunicii sau rudele lor, timpul petrecut împreună.

Când ai grijă de tine, poți avea grijă și de ceilalți și poți fi mai bun.

Implicați-i pe părinți și comunitatea de părinți să le fie de ajutor copiilor. Atunci când există conversații deschise, oneste și despre contribuție, comunitatea prinde rădăcini și mai adânci.

Sunteți o comunitate care contribuie, conectată cu lumea din jur și la suferința altora, preocupată de bunăstarea emoțională a fiecăruia.



CAPITOLUL 2: CUM LE VORBIM COPIILOR DESPRE RĂZBOI 1/2

Începe tu conversația

- Verifică ce știi copiii despre situația actuală. Majoritatea dintre ei și, mai ales adolescenții, au avut acces la informații grele, prin expunerea la mass-media sau rețelele de socializare și, cu siguranță, au fost martorii unor discuții ale adulților.
- NU presupune că știi ce gândesc sau simt copiii. Întreabă-i direct ce emoții experimentează privind evenimentele din Ucraina și ascultă-le cu atenție îngrijorările ori de câte ori simt nevoia să le împărtășească. Este esențial ca, în această perioadă, copiii să se simtă ascultați, iar emoțiile să le fie validate.
- Planifică mai multe sesiuni de discuții mai ales cu acei copii care au avut multe întrebări și s-au arătat deosebit de îngrijorați de cele întâmplate. Revenind la subiect, la anumite intervale de timp, le vei arăta copiilor că ești deschis să le fii sprijin în momente dificile.

Elimină orice neînțelegeri

- Pune întrebări și asigură-te că elevii înțeleg situația corect. Ei pot crede că sunt în pericol, că războiul este iminent în țara noastră, deși, în realitate, cu toții suntem în siguranță, este pace în România.
- Perspectivele contrare și dezinformarea sunt comune în vremuri de conflict. Prezintă copiilor doar informații verificate, din surse sigure, și alege cuvintele cu o conotație pozitivă pentru a prezenta realitatea pe care o trăim. În discuțiile cu adolescenții, poți oferi informații despre situația politică actuală și implicațiile posibile, fără, însă, să induci panică.
- Dacă nu ai răspunsuri la toate întrebările copiilor, cere-le timp să te informezi sau puteți căuta răspunsurile împreună.

CUM LE VORBIM COPIILOR DESPRE RĂZBOI 2/2

Pune informațiile în context

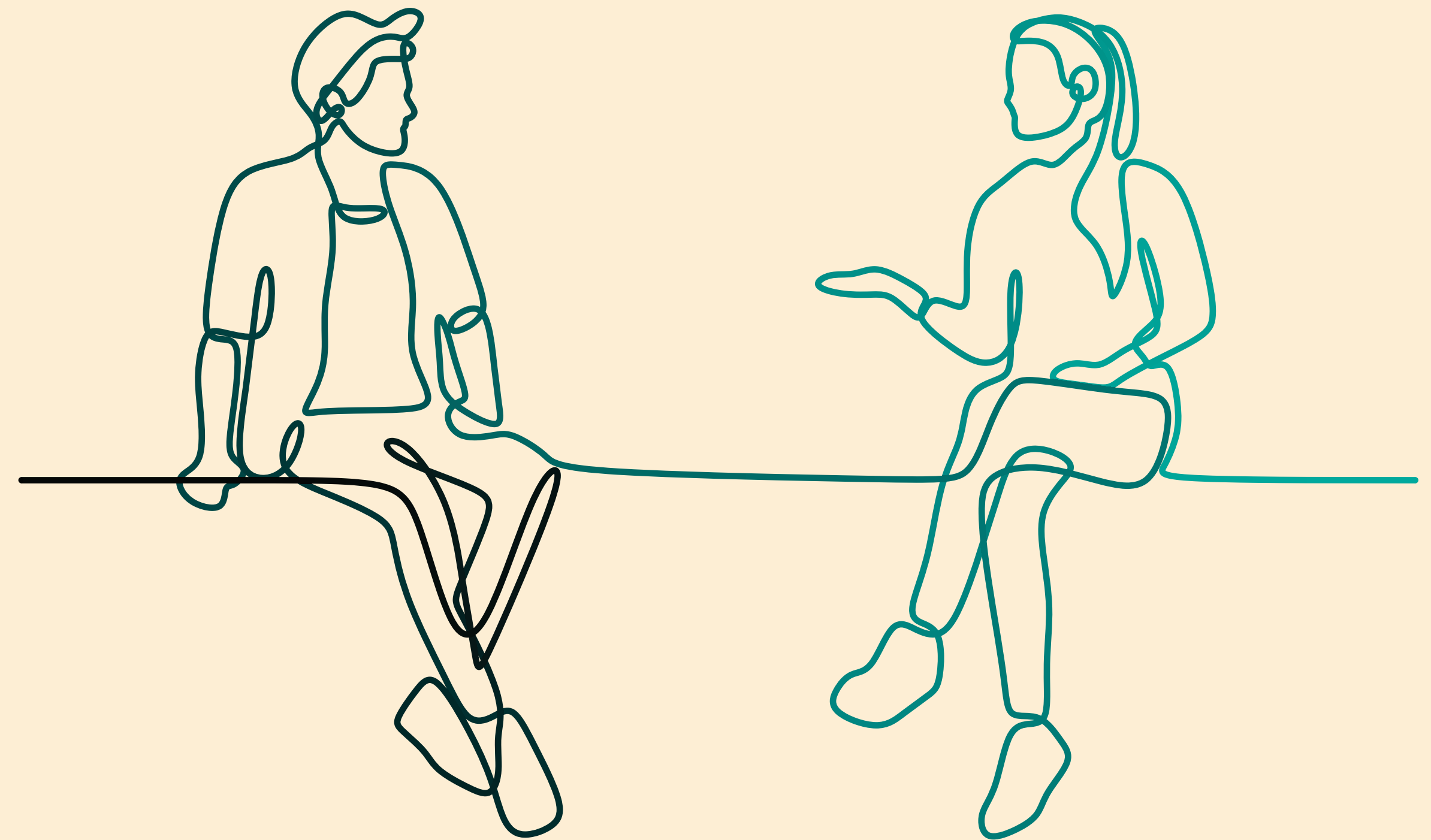
- Copiii mai mici, expuși la discuțiile despre război, pot crede că siguranța le este amenințată. Explică-le că războiul se întâmplă în altă țară, iar dacă spun că și-ar dori să fie militari și să ia parte la apărarea țării, le poți propune să căutați împreună niște cauze pe care să le susțineți.

Ex: donații de jucării, rechizite școlare și cărți pentru copii; scrisori de sprijin pentru copiii din Ucraina etc.

Monitorizează conversațiile adulților

- Ai grijă când discuți tu sau discută colegii despre război în prezența copiilor mai mici. Când nici nu suntem conștienți, copiii prind frânturi de informații din zbor și le pot interpreta greșit, ceea ce le poate crește anxietatea sau alte stări emoționale.

- Controlează-ți tonul, deoarece exprimarea opiniilor cu furie sau agresivitate îi poate speria pe copii. Fii cât mai calm(ă) posibil atunci când vorbești despre război și folosește un limbaj adecvat vârstei.



CUM CULTIVĂM REZILIENȚA ȘI SPRIJINIM COPIII ÎN PERIOADE DE CRIZĂ 1/2

1. Arată-i copilului că ești atent(ă)

După ce ți-ai procesat propriile frici și neliniști, invită copilul la discuție sau fii pregătit(ă) să vorbești atunci când copilul simte nevoia. Este important să fiți într-un mediu sigur, în care se simte liber.

Nu sta pe telefon, menține contactul vizual.

2. Pune întrebări deschise, pentru a afla ce știe, ce simte și îl îngrijorează

Validează-i temerile, explică-i că este normal să fie îngrijorat și că înțelegi prin ce trece. Sentimentul de siguranță poate fi cultivat prin prezență constantă, empatie, joc, disponibilitatea de a oferi sprijin. Conectarea profundă și iubirea sunt mijloacele prin care părinții le pot crea spațiul de siguranță de care au nevoie acum copiii. Așa că sugerează-le să fie generoși cu mângâierile, îmbrățișările și joaca fizică.

3. Menține rutinele zilnice

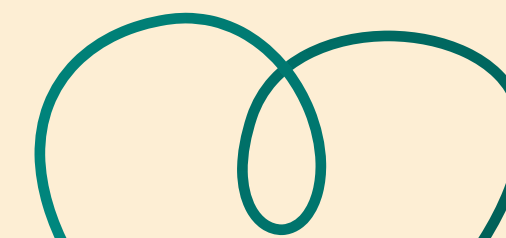
Copiii au nevoie de structură și predictibilitate, pentru că le oferă stabilitate și senzația de siguranță, într-o perioadă incertă.

Rutina începe de acasă și continuă la școală, de aceea, este important ca adulții, profesori și părinți deopotrivă, să facă echipă în beneficiul copiilor. De exemplu, părinții se pot asigura că se respectă ora de trezire, mesele în familie, activitățile extrașcolare etc., iar profesorii mențin programul de la școală sau pot face un plan de activități împreună cu elevii.

4. Fii sincer și explică adevărul într-o manieră potrivită vârstei

Atenție la limbajul folosit și la nivelul de anxietate! Spune-le că lucrurile sunt într-o continuă desfășurare și schimbare și îi vei ține la curent cu tot ce este nevoie să știe.

Întreabă-i cum le poți fi de ajutor, cum îi poți sprijini, ce au nevoie de la tine.



CUM CULTIVĂM REZILIENȚA ȘI SPRIJINIM COPIII ÎN PERIOADE DE CRIZĂ 2/2

5. Învață-i să își gestioneze stresul, prin mijloace specifice vârstei

Exersați împreună practici, care pot contribui la echilibrul nostru emoțional, cum ar fi să respirați adânc pe tot parcursul zilei și să faceți activități plăcute.

6. Ai mai multă răbdare

În momente de criză, copiii și adolescenții pot manifesta mai multe provocări comportamentale, dificultăți de concentrare și atenție. De aceea, este important să-i tratăm cu mai multă răbdare și grijă și să recunoaștem că oricine poate fi afectat de evenimentele din ultima perioadă.

7. Ai grijă (și) de tine!

Este nevoie ca adulții să aibă grijă de ei înșiși și de nevoile lor. Copiii observă când adulții din viața lor sunt stresați sau triști și se pot îngrijora că este din vina lor. Când ne ieșim din fire din cauza unei acțiuni a copilului, s-ar putea să o facem pentru că avem noi niște nevoie neîmplinite.

Deci, nu uita nici de ceea ce îți aduce ție bucurie și echilibru.



EXERCIIII UTILE DE FĂCUT ÎN CLASĂ ȘI ACASĂ

Putem să sprijinim copiii invitându-i la o serie de practici, care pot fi făcute la clasă, la începutul sau pe parcursul orei, după cum este nevoie și este potrivit. Acestea pot fi exersate și acasă, individual.

1. Humming sau albinuța - exercițiu pentru calmare și relaxare

Trage adânc aer în piept și, în timp ce expiri lent, scoate un sunet prelungit „mmmm...”. Adu-ți atenția la vibrația din piept, din gât sau din cap. Repetă de 5-6 ori.

2. Respirație abdominală - exercițiu pentru calmare și relaxare

Concentrează-te pe mișcarea pe care o produce respirația în corpul tau. Poți să așezi o mână pe abdomen și să simți cum mâna se mișcă ușor, în ritmul respirației tale. Lasă abdomenul să se miște liber și observă mișcarea ritmică. Încearcă să prelungesti ușor expirația.

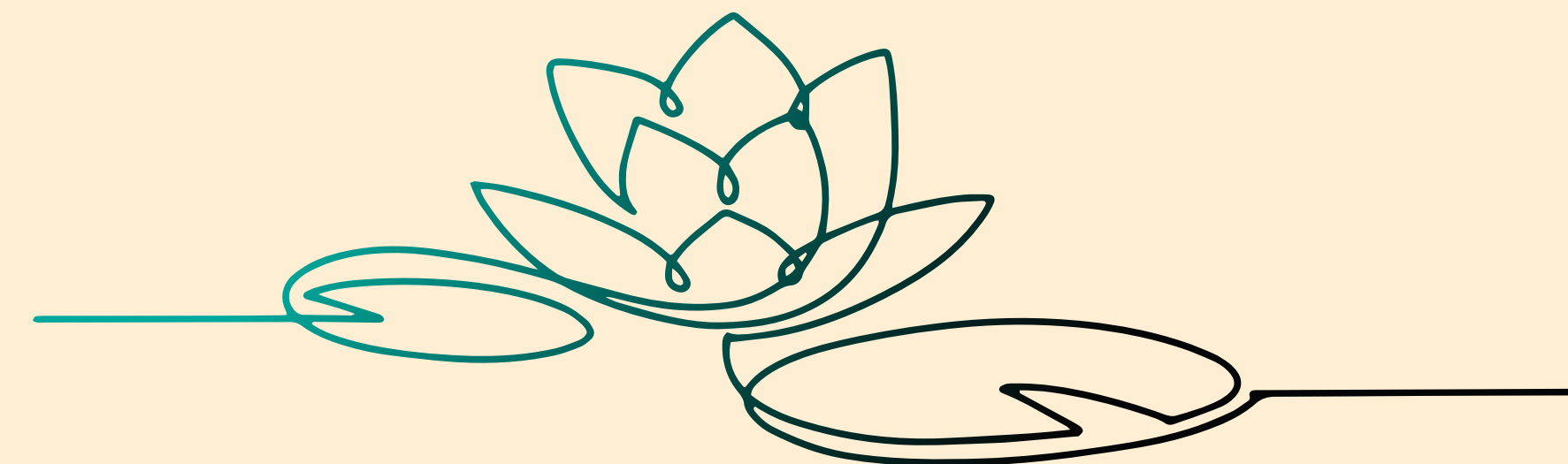
Dacă observi că mintea ți-a fugit în altă parte, conștientizează că te gândești la altceva și, ușor, cu blândețe, readu atenția la respirație. Expiră prelung.

3. Scuturarea și întinderea corpului - exercițiu pentru eliberarea tensiunilor

Ridică-te în picioare, scutură ușor corpul, apoi, progresiv, scutură-l tot mai ferm, mai cu putere. Timp de un minut sau două, lasă corpul să se miște cum vrea, cum are nevoie, ca să elibereze tensiunea. Apoi, fă câteva întinderi, lasă, din nou, corpul să se miște așa cum are nevoie, în ritmul lui. Încet, încet, lasă mișcarea să se stingă și corpul să devină liniștit.

Un reminder pentru toți adulții

- Copiii înțeleg totul, chiar și cei mai mici, care încă nu vorbesc.
- Copiii simt nesiguranța și se sperie.
- Copiii au nevoie de cel puțin un adult echilibrat lângă ei.
- Copiii au nevoie să simtă și să vadă că sunt protejați.
- Copiii pot învăța orice atunci când sunt liniștiți.



CUM LE VORBIM COPIILOR DESPRE RĂZBOI 2/2

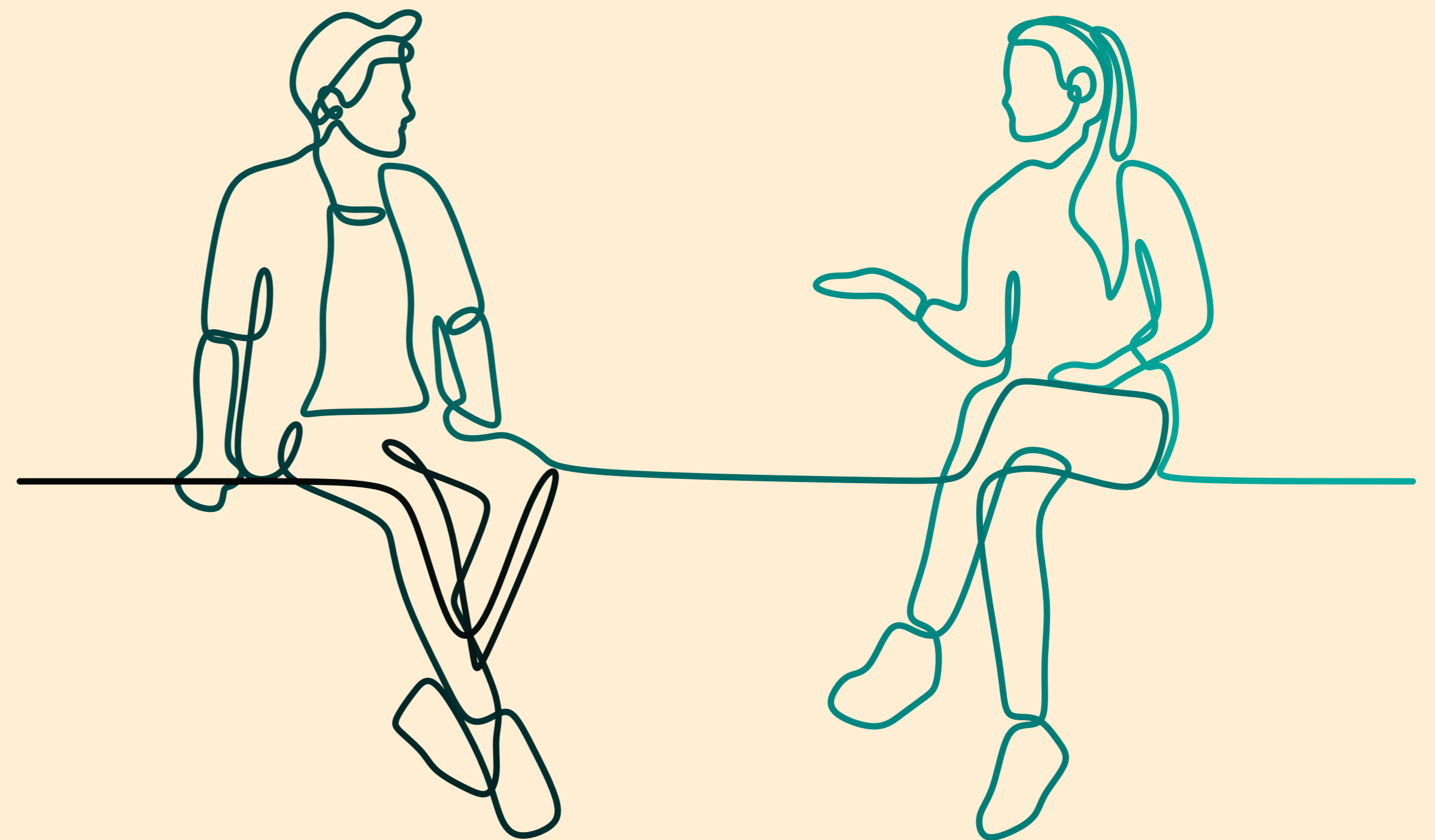
Pune informațiile în context

- Copiii mai mici, expuși la discuțiile despre război, pot crede că siguranța le este amenințată. Explică-le că războiul se întâmplă în altă țară, iar dacă spun că și-ar dori să fie militari și să ia parte la apărarea țării, le poți propune să căutați împreună niște cauze pe care să le susțineți.

Ex: donații de jucării, rechizite școlare și cărți pentru copii; scrisori de sprijin pentru copiii din Ucraina etc.

Monitorizează conversațiile adulților

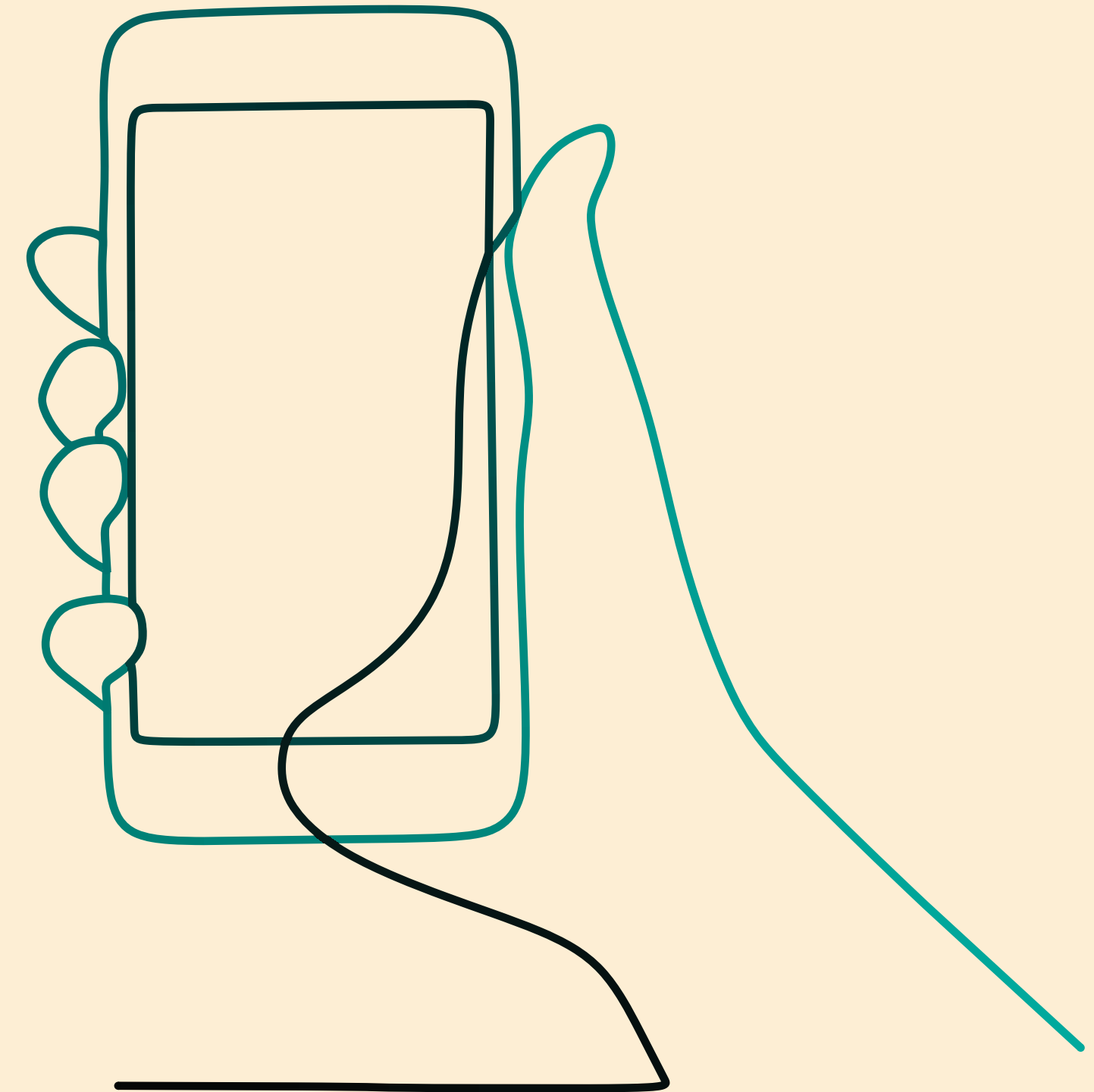
- Ai grijă când discuți tu sau discută colegii despre război în prezența copiilor mai mici. Când nici nu suntem conștienți, copiii prind frânturi de informații din zbor și le pot interpreta greșit, ceea ce le poate crește anxietatea sau alte stări emoționale.
- Controlează-ți tonul, deoarece exprimarea opiniilor cu furie sau agresivitate îi poate speria pe copii. Fii cât mai calm(ă) posibil atunci când vorbești despre război și folosește un limbaj adecvat vârstei.



IMPACTUL EXPUNERII LA TELEVIZOR SAU REȚELELE DE SOCIALIZARE

Impactul expunerii la televizor (mass-media) sau rețelele de socializare

- Acoperirea mediatică a războiului și a consecințelor acestuia poate avea un impact emoțional asupra copiilor de orice vârste, amplificându-le frica și anxietatea. Preșcolarii nu ar trebui să fie deloc expuși la imagini despre război!
- Cu cât mai mult timp petrec copiii în fața ecranelor și consumând informații negative, nepotrivite vârstei, cu atât crește probabilitatea unor reacții negative.
- Există riscul ca elevii de vârste mici să nu înțeleagă că evenimentele nu au loc în comunitatea lor.
- Profesorii pot contribui la limitarea expunerii la ecrane prin activități alternative și discuții directe cu elevii. Limitarea timpului dedicat știrilor este utilă și necesară și pentru adulți.
- Profesorii pot să controleze consumul de fake news, analizând și comentând împreună cu elevii informațiile pe care aceștia le descoperă în newsfeed-urile lor sau pe site-urile pe care le urmăresc.



CAPITOLUL 3: GRIJA FAȚĂ DE CEILALȚI ÎNCEPE CU GRIJA FAȚĂ DE TINE

Despre anxietate și de ce este relevant să vorbim despre ea acum

Anxietatea este o stare de îngrijorare excesivă, care apare atunci când anticipezi un pericol viitor, dar care încă nu există.

Într-o situație ambiguă sau imprevizibilă, creierul va căuta indicii asociate cu amenințarea sau cu siguranța, pe care le cunoaște din experiențele anterioare. Dacă nu reușește să facă această distincție, sunt șanse mari ca totul să ți se pară un pericol, așa că vei ajunge să te îngrijorezi excesiv.

Te confrunți cu anxietatea dacă reacția ta nu este proporțională cu situația existentă sau dacă te împiedică să funcționezi: eviți să cunoști persoane noi sau să ieși cu prietenii, eviți să conduci, să te uiți la știrile cu impact emoțional negativ, nu te poți concentra la sarcini simple, nu te poți odihni suficient, nu poți dormi singur, ai o stare de tensiune când trebuie să trimiți un e-mail sau să suni pe cineva și ajungi să nu mai faci asta deloc etc.

Simptomele anxietății:

Fizice și emoționale:

- Stare permanentă de alertă și vigilență
- Nesiguranță
- Frică, atacuri de panică
- Tensiune, senzație de agitație în corp
- Presiune în piept sau gol în stomac
- Oboseală
- Dificultatea de a te concentra
- Iritabilitate
- Insomnie sau alte dificultăți legate de somn
- Senzație de blocaj și neputință în activitățile tale

Comportamentale

- Te uiți frecvent la știri sau, dimpotrivă, eviți complet să te uiți
- Faci cumpărături în mod excesiv
- Îți vine să cauți soluții rapide
- Te izolezi
- Eviți, amâni orice ai de făcut
- Nu vorbești cu ceilalți despre subiectul care îți provoacă anxietatea

12 PRACTICI PENTRU A-ȚI CONTROLA ANXIETATEA

Recomandări pentru profesori și părinți

1. Ai grijă de tine. Conectează-te cu corpul. Acordă atenție lucrurilor de bază: somn, hidratare, mâncare, mișcare. Toate contribuie în mod activ la starea ta emoțională și te pot sprijini să îți duci mai ușor emoțiile apăsătoare. E vital să le dai atenția cuvenită.

2. Practică exerciții de respirație, meditație, body scan.

3. Ieși afară, conectează-te cu natura, fă plimbări în aer liber.

Exercițiile de conectare cu corpul și cu mediul înconjurător te ajută să creezi un spațiu de prezență și siguranță.

4. Lasă spațiu să îți simți emoțiile firești. Frica, tristețea, furia sau orice altă emoție care mai apare, lasă-le să fie.

5. Stabilește-ți perioade de îngrijorare și ruminare, care să nu dureze mai mult de 15-20 de minute. Nu îți da voie să te gândești la tot felul de scenarii oricând apar ele. Este important să lași spațiu și pentru ele, dar în niște limite care să nu te consume cu totul. Poți să îți stabilești, în fiecare zi, la aceeași oră, sesiuni de ruminare și îngrijorare, astfel încât să îți poți redirecționa gândurile și scenariile atunci când ele

apar. Acest exercițiu este unul dintre cele mai eficiente când vorbim despre controlul sănătos al îngrijorărilor.

6. Păstrează obiceiurile și rutinele sănătoase pe care le ai deja sau începe să le construiești.

7. Continuă să faci lucrurile pe care ți le-ai propus. Nu te ajută la nimic să renunți la ele și să petreci timp îngrijorându-te.

8. Programează când și cât te uiți la știri. Altfel, vei menține o stare nesănătoasă de alertă.

9. Când ai emoții puternice, nu este momentul să tragi concluzii pripite și să reacționezi impulsiv. Amintește-ți ce ai stabilit că faci și păstrează acele ancore pe parcursul zilei.

10. Conectează-te cu ceilalți. Vorbește cu ei, ascultă, exprimă, rămâi aproape atât cât poți să duci.

11. Scrie în jurnal despre cum te simți, ce senzații ai în corp, ce gânduri îți vin în minte. Scrisul este un mod foarte bun de conectare cu ceea ce simți și trăiești și ajută la organizarea ideilor.

12. Caută sprijin specializat.

CAPITOLUL 4: CÂND ANXIETATEA TRECE ÎN DEPRESIE

Ce este depresia, cum o recunoaștem și tratăm

Depresia este răspunsul creierului și corpului nostru la lipsa prelungită a unor nevoi fundamentale (conectarea cu noi și ceilalți, grija de sine, neîncrederea în relații etc.) sau un răspuns la evenimente abuzive și traumatice, din cauza cărora funcționăm într-un mod de supraviețuire și vigilență.

Cauzele depresiei

- O stare de anxietate prelungită, nerecunoscută și netratată
- Neglijarea propriilor nevoi și un abandon de sine constant
- Deconectarea de ceea ce simți, detașare și/sau amorțeală emoțională
- Resurse scăzute de autonomie personală, dependențe
- Pierderi semnificative și/sau un doliu netrăit
- Perfecționismul și nevoia constantă de aprobare, succes sau validări externe

- Teama de eșec și frica de respingere, nerecunoscute și netratate
- Neîncredere și suspiciune în relații, izolare și însingurare
- Traume individuale și colective nevindecate
- Un partener cu anxietate, depresie clinică sau alte provocări ale sănătății mintale netratate
- Un trecut cu experiențe abuzive emoționale, fizice și/sau sexuale
- Egocentrismul, individualismul și consumerismul



PRACTICI PENTRU TRATAREA DEPRESIEI

Depresia este menținută și cauzată de izolare și însingurare, renunți la lucrurile prea dificile, le amâni și eviți, iar aceasta îți întreține nemulțumirea de sine și negativismul.

Faci alegeri nesănătoase, în situații stresante, de la mâncare, consum de alcool, știri catastrofale, până la jocuri de noroc sau pornografie. Dependentele cresc riscul depresiei, acestea fiind, în realitate, doar o distragere a atenției, o plăcere imediată, un fals sentiment de control.

Când suntem stresați, de obicei, acționăm conform obișnuințelor adânc înrădăcinate și suntem victimele impulsurilor nesănătoase.

A avea depresie este ca și cum ai fi conectat tot timpul la știrile de la ora 17.

Simptomele depresiei

- O stare de tristețe sau gol interior
- Irascibilitate sau nervozitate permanentă, vizibilă și pentru ceilalți
- Furie exprimată intens și cu multe nemulțumiri; negativism
- Te simți amorțit(ă), apatic(ă), lipsit(ă) de speranță și neajutorat(ă)
- Insomnie sau, dimpotrivă, o stare de somnolență permanentă
- Oboseală și lipsă de energie. Te simți vlăguit(ă)
- Sentiment de inutilitate, vină și neputință
- Gânduri recurente negative, de lipsă de sens și critică sau ură de sine
- Dificultăți de concentrare și în luarea deciziilor
- Îngrijorări excesive și o stare de vigilență permanentă; anxietate crescută

PRACTICI PENTRU TRATAREA DEPRESIEI

1. Pune trăirile în cuvinte. Recunoașterea conștientă a emoțiilor diminuează impactul lor asupra noastră.

2. Exercițiul fizic modifică activitatea electrică în timpul somnului și reduce anxietatea, îți îmbunătățește dispoziția și vei avea mai multă energie pentru exerciții și alegeri sănătoase. Vei rezista mai bine în fața alegerilor nesănătoase (mâncare, consum excesiv de internet, ruminării).

3. Exprimarea recunoștinței activează serotonina, ceea ce ameliorează dispoziția și te ajută să învingi alegerile nesănătoase și îți dă mai multe motive să fii recunoscător.

4. Reamintește-ți că lucruri bune se pot întâmpla, creează-ți așteptări congruente cu speranța și generozitatea vieții.

5. Este mai ușor să eviți tentațiile decât să le rezisti. Prin urmare, gândește-te la impactul lor pe termen lung, nu doar la cel imediat, și fă schimbări mici, pas cu pas. Câte o alegere sănătoasă în locul impulsurilor nesănătoase, cărora le rezistăm mai greu.

Stimulează-ți creierul să facă alegeri sănătoase cum este sportul.

6. Decide ce vrei, nu ce nu vrei. Alege, de exemplu, între a face, azi, mișcare sau a invita un prieten la o plimbare și o conversație.

7. Nu ignora nevoia de somn. Deprivarea de somn duce la depresie, iar aceasta, la rândul ei, duce la insomnie. Somnul curăță creierul, ai nevoie de el!

8. Amintirile plăcute favorizează producerea serotoninei, de exemplu, dacă ai iertat o persoană care ți-a făcut rău sau ai ajutat un coleg sau prieten.

9. Cere ajutorul unui specialist. Depresia nu trece de la sine și este nevoie să vorbești despre cum te simți, să stai aproape de oamenii din viața ta.

Depresia nu este un semn de slăbiciune sau incapacitate. Dimpotrivă, este semnul că trăiești sau ai trăit mult prea multă neglijare sau abuz în viața ta și ai nevoie de schimbări pentru a-ți fi bine.

În atmosfera de impredictibilitate și neliniște, să nu uităm că desfășurarea războiului nu este în controlul nostru, dar, în schimb, putem să controlăm și să intensificăm momentele de grijă pentru sine și pentru cei din jur, timpul petrecut în familie și alături de cei dragi, odihna, acțiunile de solidaritate.

Despre Fundația Orange

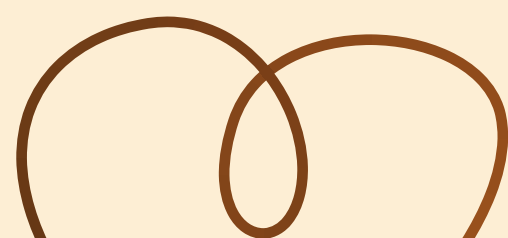
Fundația Orange este o organizație non-profit care se implică în viața comunității prin realizarea de proiecte de filantropie, menite să aducă schimbări pozitive în viața persoanelor dezavantajate. Din anul 2012, Fundația Orange a investit peste 6.5 milioane de euro în cadrul programelor sale ce susțin dezvoltarea comunităților vulnerabile și integrarea persoanelor defavorizate, prin promovarea și implementarea tehnologiei și a metodelor digitale în proiecte de educație, cultură și incluziune socială. Pentru detalii, vizitați www.fundatiaorange.ro.

Despre Mind Education

Mind Education este o companie de consultanță psihologică, fondată de psihologa Domnica Petrovai, din dorința de a contribui la o lume mai echilibrată mintal și emoțional. Prin proiectele sale, Mind Education susține comunități de profesioniști, școli, cupluri și copii să construiască relații sănătoase emoțional și contribuie la transformarea individuală și de grup, facilitând siguranța și încrederea la muncă și acasă.

Având în portofoliul de clienți companii locale și multinaționale, precum Deutsche Bank, Colliers, KPMG, Allianz Țiriac, Bosch, Coca Cola, Decât o Revistă, rețeaua de librării Cărturești etc, Mind Education este inițiatorul programul „Bine, la școală” și unul dintre fondatorii Școlii Încrederii.

Într-o țară cu cea mai scurtă durată a căsătoriilor din Uniunea Europeană, compania fondată de Domnica Petrovai s-a dedicat, în ultimii ani, cercetării provocărilor cu care se confruntă cuplurile din România, pentru a contribui la îmbunătățirea relațiilor dintre adulți, care vor deveni, în viitor, repere pentru copiii de astăzi.





Mind
Education

&

Fundația

