

**ÎN STARE  
DE BINE**  
Program pentru ONG-uri  
susținut de Kaufland



# ADOLESENSE LAB

*Educație pentru o viață emoțională și relațională  
sănătoasă la adolescenții cu dizabilități  
intelectuale*



[www.instaredebine.ro](http://www.instaredebine.ro)

Program implementat de:



Fundația pentru  
Dezvoltarea  
Societății Civile

Susținut de:



# #ÎNSTAREDEBINE

AdoleSENSElab



**ÎN STARE  
DE BINE**  
Program pentru ONG-uri  
susținut de Kaufland

**Sunt mai puternic decât  
credeți. Și mai puternic  
decât credeam eu. Dar nu  
trebuie să lupt singur.**

Program implementat de:



Susținut de:



# #ÎNSTAREDEBINE

AdoleSENSElab



**ÎN STARE  
DE BINE**  
Program pentru ONG-uri  
susținut de Kaufland

**Vă mulțumim că ne priviți  
cu adevărat. Vă mulțumim  
că ne vedeți așa cum  
suntem.**

Program implementat de:



Susținut de:



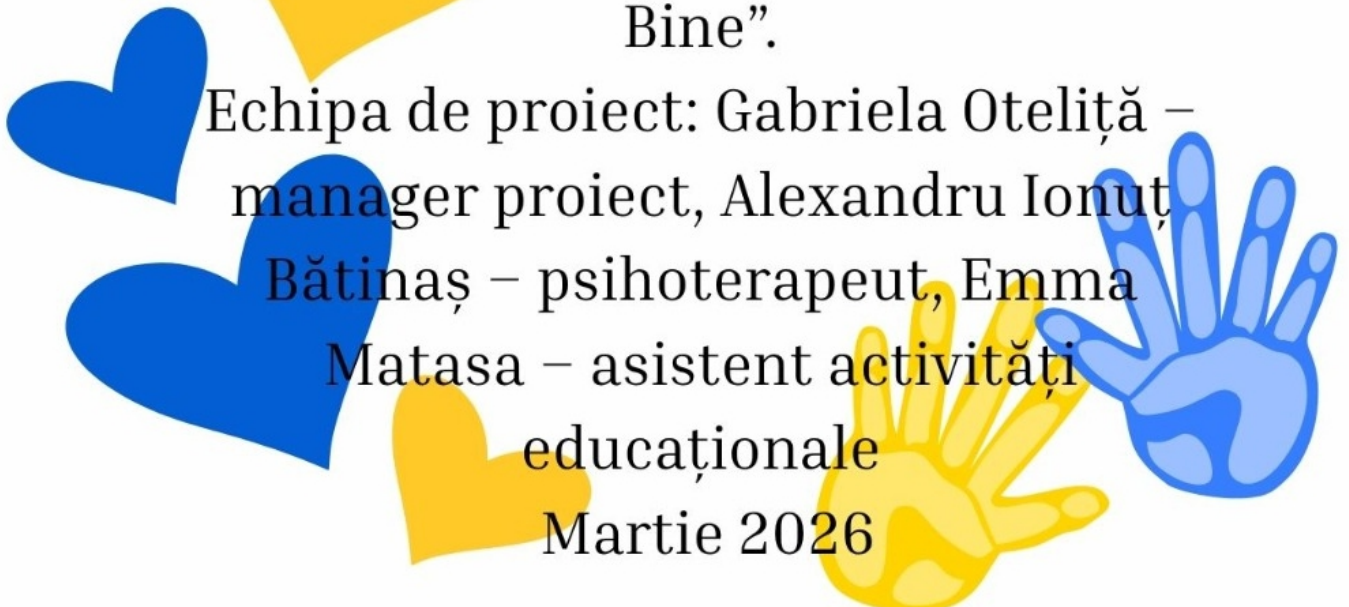


Material realizat în cadrul proiectului  
AdoleSENSE Lab, derulat de ASOCIATIA  
SINDROM DOWN BACAU  
și finanțat prin programul În Stare de  
Bine, susținut de Kaufland.



Conținutul acestui material nu  
reprezintă în mod necesar poziția  
oficială a programului „În Stare de  
Bine”.

Echipa de proiect: Gabriela Oțeliță –  
manager proiect, Alexandru Ionuț,  
Băținaș – psihoterapeut, Emma  
Matasa – asistent activități  
educaționale  
Martie 2026





## INTRODUCERE & CONTEXT



### De ce Adolesense Lab?

Toți adolescenții, indiferent de abilitățile lor, au aceleași nevoi fundamentale: să se cunoască pe sine, să-și înțeleagă emoțiile coplesitoare, să își facă prieteni, să se simtă în siguranță și să viseze la viitor, inclusiv la relații și iubire.

Dar realitatea este că adolescenții cu dizabilități se confruntă cu bariere suplimentare:

- ◆ Supraprotecția adulților – deși bine intenționată, poate limita dezvoltarea autonomiei și a încrederii în propriile decizii.
- ◆ Accesul redus la informații adaptate – materialele existente sunt rareori concepute pentru a fi accesibile tinerilor cu diferite tipuri de dizabilități.
- ◆ Prejudecăți sociale – mituri precum "nu au nevoi emoționale sau sexuale" sau "nu înțeleg" îi privează de dreptul la educație și informare.
- ◆ Vulnerabilitate crescută la abuz – lipsa educației despre limite personale și consimțământ îi expune unor riscuri majore.

Adolesense Lab și-a propus să vină în întâmpinarea acestor provocări, oferind un cadru sigur, adaptat și profesionist, în care tinerii și-au putut dezvolta abilități esențiale pentru o viață autonomă și împlinită.

## *Prezentarea Atelierelor*

### *Cum funcționează programul?*

O călătorie prin cele 9 ateliere.  
Programul constă în 9 ateliere interactive, fiecare cu o durată de aproximativ 100 de minute, gândite pentru a construi pas cu pas cunoștințele și abilitățile participanților.

Fiecare atelier folosește metode adaptate: limbaj simplu, suport vizual, jocuri de rol, materiale tactice și sprijin individualizat.

### **Ce învață tânărul?**

#### *1. Cine sunt eu?*

*Să-și identifice calitățile, hobby-urile și visurile, construindu-și o imagine de sine pozitivă.*



## *2. Emoțiile mele*

*Să recunoască și să exprime într-un mod sănătos bucuria, tristețea, furia și frica.*

## *3. Corpul meu*

*Să înțeleagă schimbările normale din adolescență și să dobândească obiceiuri de igienă personală.*

## *4. Spațiul personal și limitele*

*Să conștientizeze propriul spațiu corporal și să diferențieze atingerile potrivite de cele nepotrivite.*

## *5. Consimțământul*

*Să învețe să acorde și să retragă consimțământul, atât verbal cât și nonverbal.*

## *6. Prieteni și relații*

*să facă diferența dintre relațiile sănătoase și cele toxice.*

## *7. Iubire, atracție și relații romantice*

*Să înțeleagă diferența dintre prietenie, afecțiune și iubire și să cunoască regulile unei relații sănătoase.*

## *8. Riscuri și pericole*

*Să identifice situațiile de risc și să reacționeze corect pentru a se proteja.*

## *9. Internetul și intimitatea*

*Să conștientizeze riscurile din mediul online și să învețe reguli de siguranță.*

Dragi părinți, sunteți cei mai  
importanți parteneri ai noștri.

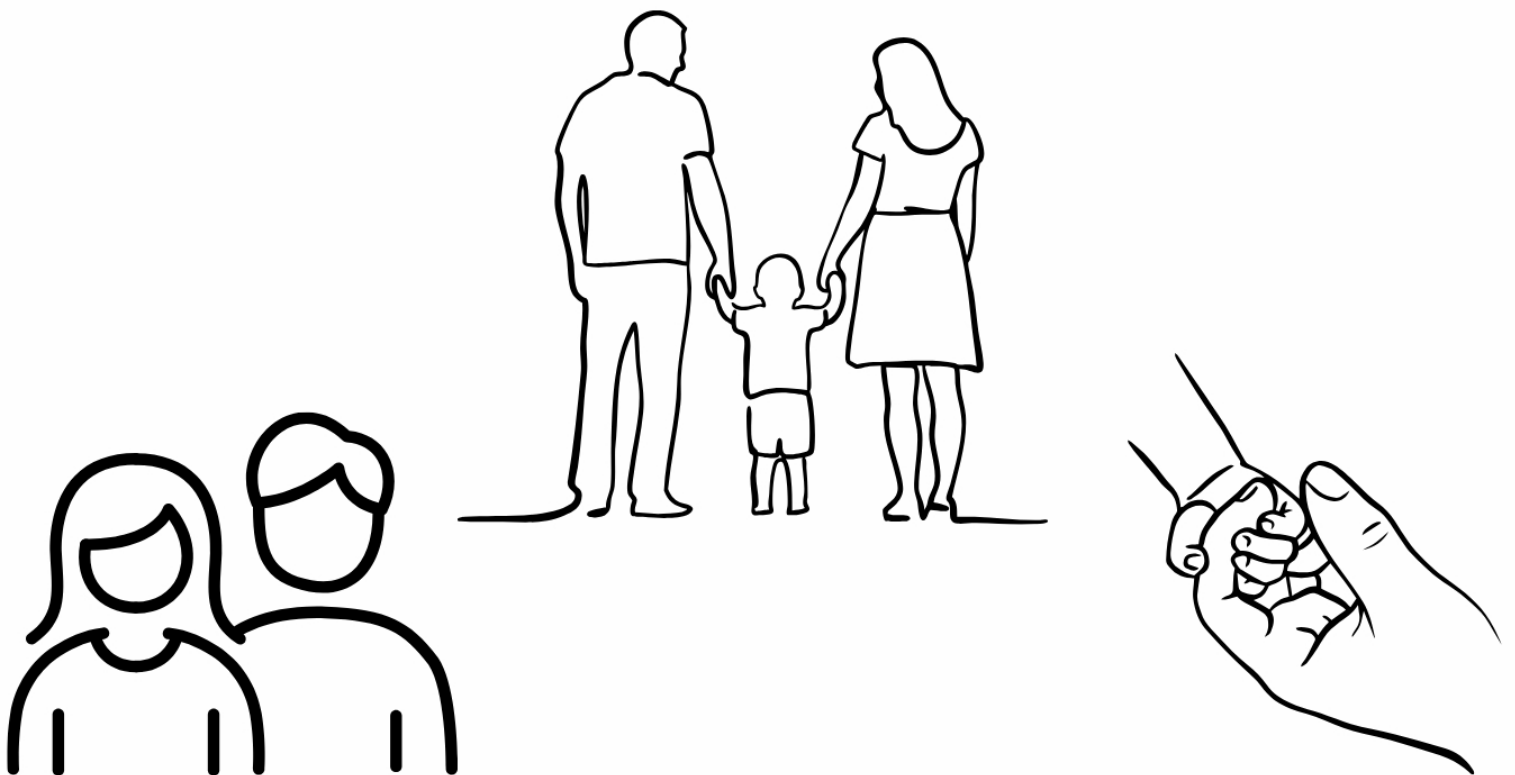
Știm că este dificil să găsiți cele mai  
potrivite cuvinte și cel mai bun mod de  
a vorbi cu adolescentul vostru despre  
corp, emoții și relații. Ne întrebăm  
adesea:

„Cum îl protejez fără a-l ține într-un  
balon de sticlă?”

„Cum explic astfel încât să înțeleagă?”

„Ce fac dacă apare un comportament  
pe care nu-l înțeleg?”

*Nu sunteți singuri în această călătorie!*



Deasemenea, la cursul special pentru părinți structurat pe 6 module practice, ati putut învăța:

1 Adolescența și dizabilitatea: ce se schimbă?

2 Educația emoțională – baza siguranței

3 Educația sexuală adaptată dizabilității

4 Limite personale și prevenirea abuzului

5 Între protecție și autonomie – rolul părintelui

6 Siguranța online și relațiile moderne



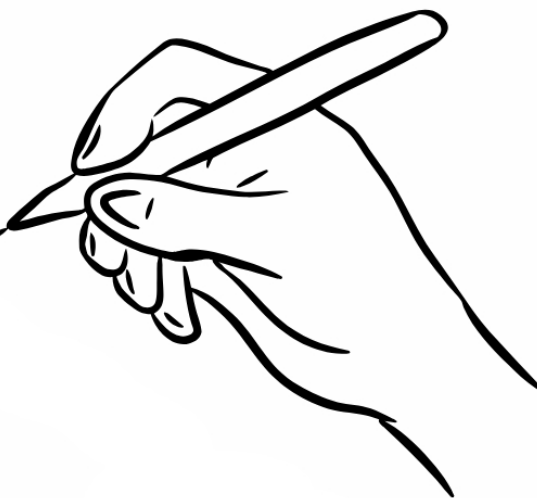
De ce este nevoie de un curs special pentru părinți?  
Adolescenții cu dizabilități au aceleași nevoi emoționale și sexuale ca toți ceilalți tineri. Însă, de prea multe ori:

- ✗ Părinții nu știu cum să abordeze subiectul – le este teamă că vor spune ceva greșit sau că vor provoca confuzie.
- ✗ Informațiile disponibile nu sunt adaptate – majoritatea resurselor sunt create pentru copii tipici, fără a ține cont de particularitățile cognitive sau senzoriale.
- ✗ Există mituri și prejudecăți – "nu are nevoie să știe", "nu înțelege oricum", "mai bine îl protejez fără să-i spun".
- ✗ Tinerii sunt mai vulnerabili la abuz – lipsa educației despre limite și consimțământ îi expune unor riscuri reale.
- ✗ Părinții se simt singuri – puțini sunt cei cu care pot discuta deschis despre aceste subiecte.



# *Pentru părinții adolescenților cu sindrom Down*

*Cum sprijinim dezvoltarea  
emoțională și relațională  
într-un mod adaptat?  
Un mesaj special pentru  
tine!*



*Ești părintele unui adolescent  
cu sindrom Down. Știi deja că  
drumul este diferit – nu mai  
greu, nu mai ușor, ci diferit.*

*Știi că tânărul tău are aceleași  
nevoi de iubire, apartenență și  
siguranță ca orice alt  
adolescent*

*Informațiile  
trebuie să fie mai  
clare, mai vizuale,  
mai repetitive.*

*Ritmul lui este  
altul!*

**Mesajul nostru pentru voi**

**Dragi părinți,**

**Nu sunteți singuri.**

**Fiecare întrebare pe care o aveți este legitimă.**

**Fiecare teamă pe care o simțiți este firească.**

**Fiecare ezitare pe care o aveți în a vorbi  
despre aceste subiecte vine dintr-un loc  
profund de iubire și protecție.**

**Dar iubirea înseamnă și să oferim  
instrumentele necesare pentru ca cei dragi  
să fie în siguranță și atunci când  
noi nu suntem lângă ei.**

**Educația emoțională și sexuală nu încurajează  
comportamente riscante. Dimpotrivă, ea oferă  
siguranță, claritate și demnitate.**

**Vă așteptăm să faceți împreună  
acest pas important.**

**Semnat,**

**Echipa AdoleSENSE Lab**