

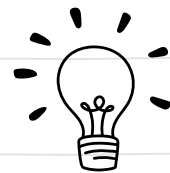


**TALLER PER A
FAMÍLIES
(PARES I MARES)**

**"Com hem de parlar
perquè els infants i els
adolescents ens
escoltin i com escoltar
perquè ens parlin"**



**" Amb aquest taller
proporcionarem eines i
tècniques, per a ser més
útils "**



**Taller facilitat per Bàrbara Capel
Planellas, terapeuta humanista
integrativa**

**Amb experiència professional de més de
15 anys i mare de dos fills de 23 i 16 anys
Terapeuta, formació en mindfulness,
acompanyament a infants amb TEA,
formadora d'escoles de pares,
participant activa en grups de criança
Natural**

**Taller promogut per l'Escola
l'Estel de Bonastre i la Zer els
Ceps**



**Ajuntament de
Bonastre**



Diputació Tarragona



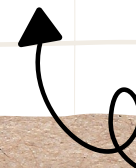
**5 SESSIONS
GRATUÏTES**

**DIVENDRES
DE 17 A 19:30
A L'ESPAI DE LECTURA**

**17 de febrer
3 de març
17 de març
31 de març
14 d'abril**



**INSCRIPCIONS A
L'AJUNTAMENT**



QUINS TEMES TREBALLAREM?

1a sessió: AJUDAR ALS INFANTS I ADOLESCENTS A FER FRONT ALS SEUS SENTIMENTS

Què els passa quan neguem els seus sentiments. Habilitats específiques que els ajudin a reconèixer i fer front als seus sentiments (decepció, tristesa, frustració, ressentiment, ira). Camins perquè ells acceptin els seus sentiments, limitin els comportaments inacceptables i mantinguin encara la bona voluntat.

2a sessió: ANIMAR A LA COL.LABORACIÓ

Com reaccionen els infants i adolescents davant dels mètodes més usuals que fem servir perquè cooperin: amenaces, advertències, ordres, insults, sarcasme, discursos?

Cinc camins que conviden a la cooperació, amb els quals adults, infants i adolescents se senten bé amb ells mateixos i amb els altres.

3a sessió: ALTERNATIVES AL CÀSTIG

Com reaccionen els infants i adolescents al càstig? És necessari confiar en el càstig com la manera de disciplinar-los?

Algunes alternatives al càstig que permetin als pares expressar el seu desacord profund, així com fomentar en els infants i adolescents que assumeixin la responsabilitat sobre les seves conductes.

4a sessió: FOMENT DE L'AUTONOMIA

Maneres d'ajudar els infants i adolescents a separar-se dels pares, a convertir-se en persones responsables, perquè puguin funcionar autònomament el dia de demà.

Habilitats específiques que ajudin els infants i adolescents a desenvolupar els seus propis recursos interns.

5a sessió: ALLIBERACIÓ DE LES ETIQUETES IMPOSADES ALS INFANTS I ADOLESCENTS

Una mirada a com els infants i adolescents són encasellats (el pinxo, el ploroner, el que sempre s'escapoleix, l'entremaliat...) i com podem alliberar-los de d'encasellar-los en aquests papers. Sis habilitats que podem fer servir per a ajudar els infants i adolescents a veure's a si mateixos amb una llum diferent i més positiva.

ADREÇAT A....

Pares, mares, professionals de l'educació, treballadors socials... persones que vulguin millorar i entendre la seva relació diària amb els infants i adolescents

Establir límits

Abordar els setniments

Expressar enuig assertivament

Ajudar als infants

Resoldre conflictes

Desenvolupar autoestima en els infants

Crear una bona atmosfera familiar

Potenciar la intel·ligència emocional