

OFERTA D'ACCIONS FORMATIVES

CURS 2015-2016

1. Autoritat i límits

Concepte d'autoritat. La importància d'establir els límits: les normes negociables i no negociables. Manteniment del pactes negociats, arguments, discurs vàlid, por d'equivocar-nos, penediment, malestar... Com resoldre conflictes amb els nostres fills i filles.

Cal triar: Opció A: 1 sessió - Opció B: 2 sessions

2. La comunicació a casa

Què implica una bona comunicació? Quins diferents estils de comunicació hi ha? L'escolta activa entre adults i amb els infants i adolescents. Què podem fer els pares i les mares per generar el diàleg? Comunicació que dóna seguretat, afecte... La importància del temps de dedicació, del temes de conversa i de la comunicació no verbal.

3. L'Spiderman i la Hello Kitty se'n van de vacances. Taller sobre jocs i joguines no sexistes. **Novetat**

Al taller proporcionarem als pares i mares algunes idees clau i consells pràctics per no perpetuar els estereotips de gènere a través de les joguines i tenir elements nous a l'hora d'escollir regals i proposar jocs. Coneixerem també el cas d'una llar d'infants que ha posat en pràctica la coeducació a través dels jocs i les joguines, i els seus resultats.

4. Jugat per créixer

Importància del joc per al desenvolupament. Tipus de jocs. Criteris per escollir els jocs i les joguines. Relació entre joc i autoestima, joc i gestió de les emocions, joc i gènere. El joc en família.

5. Educar en els hàbits a casa: la son, la higiene personal, l'alimentació

Els hàbits són elements essencials en el procés de creixement dels (infants) nois i noies. Espai, temps i ambient apropiat rutines com elements que aporten seguretat als nens i nenes. La constància i coherència entre mares i pares per assolir-los. Aprenentatge per model i per experiència.

6. Educar en l'autonomia personal

Significat de l'autonomia personal durant les etapes de creixement. Com podem ajudar els fills i filles a fer-se responsables i autònoms?. La comunicació, el diàleg i els límits. El risc de la sobreprotecció com a mecanisme que genera dependència i baixa autoestima. Habilitats a desenvolupar com la perseverança, l'aprenentatge dels errors i la tolerància de les frustracions.

7. Educació sexual

Informació, comunicació confiança i naturalitat, el primer pas. L'afectivitat, l'educació de la sexualitat responsable. Etapes de desenvolupament psicosexual en els infants. Identitat sexual no esperada. Com ho afrontem i com ajudem els fills i filles?

Prevenició de les relacions abusives

8. El meu fill o filla s'agrada? Prevenim l'anorèxia i la bulímia des de casa. **Novetat**

Què podem fer les famílies davant la pressió per estar prim? Com podem potenciar l'autoestima dels nostres fills i filles més enllà del seu físic? Què fer quan ens demanen fer dieta? Aquestes i altres qüestions es portaran a debat a la xerrada dirigida a les famílies de nois i noies que cursen educació primària i/o secundària per a la prevenció i detecció precoç dels trastorns de la conducta alimentària.

Xerrada- debat realitzada per l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB)

9. Com acompanyar l'adolescència?

Els nois i noies quan creixen passen per diferents etapes amb característiques i necessitats diferenciades. Conèixer l'evolució ens ajudarà a acompanyar-los en la seva presa de decisions. Adaptació familiar: vers els nous models relacionals que planteja l'adolescència. Com acompanyar els reptes de la recerca d'identitat personal, l'autoestima, la pressió de grup, la importància de la imatge, etc.. Com podem treballar l'autonomia i la responsabilitat en els joves?.

10. El bullying: una responsabilitat de tothom. Taller de prevenció i atenció de la violència entre iguals. **Novetat**

El taller té l'objectiu de proporcionar eines per entendre el fenomen i al mateix temps proporcionar eines clau de prevenció i intervenció per a la família de la víctima, l'agressor/a i de la resta dels companys i companyes. *Quan hi ha bullying, tots i totes tenim molt a fer.*

11. La "feina" d'escola arriba a casa. Hem d'ajudar-los?

Importància que dona la família a l'escola i a les tasques escolars. Quin és l'objectiu dels deures? Com podem ajudar els fills i filles sense fer-los la seva feina? Com els podem ajudar a enfocar els estudis de manera responsable? Hàbits i condicions necessaris per treballar a casa.

12. Acompanyem els nostres fills i filles a decidir el seu futur

El nostre fill no sap què vol estudiar? La nostra filla no sap de què li agradaria treballar en un futur? Ens sentim desconcertats pels seus resultats acadèmics? Després de l'ESO, quines opcions tenen els joves? Com decidir? Establir les bases que fonamentin un bon procés de presa de decisions, a partir de l'autoconeixement i l'exploració de l'oferta acadèmica i del mercat laboral. Treballar els recursos i eines que les famílies tenen al seu abast per ajudar als fills i filles.

El taller anirà a càrrec d'Educaweb.

13. Què podem fer quan arriba un suspens a casa?

Eines que ens ajudaran a avançar i acompanyar els nostres fills i filles en la millora dels resultats dels seus estudis. L'empatia cap als fills i la seva autoestima. Valorar l'esforç versus els resultats, acompanyament o supervisió, recursos TIC per millorar les competències bàsiques.

14. L'ús responsable dels dispositius mòbils

En aquest taller s'explicaran les oportunitats i els riscos de les tecnologies mòbils, els diferents usos que se'n fan per part dels estudiants i quines pautes poden adoptar les famílies per ajudar a assolir un ús responsable i enriquidor.

El taller anirà a càrrec del Mobile World Capital, a través del seu programa mSchools.

15. Taller d'estratègia familiar en l'ús segur d'internet i xarxes socials (facebook, twitter...) a casa

El Centre de Seguretat de la Informació de Catalunya CESICAT, adreça aquest taller a pares i mares que els interessi posar en pràctica activitats que proporcionin seguretat a tota la família en l'experiència d'iniciar-se en la navegació per internet i en l'ús de les xarxes socials durant l'adolescència.

Important: cal disposar d'una sala amb taules i endolls per connectar-hi ordinadors. El CESICAT aportarà els aparells El nombre màxim de persones per garantir el bon funcionament del taller és 18. En cas de preveure més assistència es pot reconvertir en un format xerrada-demostració.

16. Els usos moderats de les pantalles (televisió, videojocs...)

Les pantalles són una font d'entreteniment i d'informació però també de preocupació de les famílies per si els fills i filles en fan un mal ús. Com promoure l'ús racional de les pantalles a partir de la crítica i l'autocrítica? Com podem gestionar a casa els possibles conflictes amb el tema? ? Pactes i conseqüències en l'ús de les pantalles. Com podem treballar la responsabilitat?.