



L'Aventura de ser Pares

**Espai per a famílies amb fills i filles
entre 3 i 12 anys**

*Acompanyant-los a fer-se grans,
creixent junts!*

QUÈ ÉS?

La criança i l'educació dels fills depenen dels models de criança i educació familiar adoptats, models que són molts i molt diversos (determinats per diferents valors culturals i socials, per l'herència de generacions anteriors i per l'adopció de nous models de les generacions actuals). El programa **"L'Aventura de ser pares"** es basa en un model de criança i educació dels fills basada en l'interès superior dels nens/es, l'afecte, el suport, la comunicació, l'acompanyament i la implicació en la vida quotidiana dels fills. Un model de criança i educació respectuosos i responsables que també potencien la capacitat d'autoconeixement de les mares i pares.

QUÈ OFERIM?

Un espai de trobada de mares i pares on poder compartir, reflexionar i generar nous coneixements sobre l'educació dels vostres fills/es, acompanyats per professionals experts en dinàmiques familiars, que us donaran eines per a la criança positiva i respectuosa.

Un espai creat perquè compartiu les vostres inquietuds amb altres mares i pares com vosaltres, on escoltareu altres opcions i alternatives i podreu decidir lliurement la millor opció per a la vostra família i situació.

El programa consisteix en 12 sessions d'entre una hora i mitja i dues hores. I, en dues d'aquestes sessions, es comptarà amb la participació dels vostres fills/es.

COM ENS ORGANITZEM?

- Programa adreçat a mares i pares amb fills/es amb edats compreses entre 3 i 12 anys.
- Es fa un grup de mares i pares a cada escola del municipi.
- Els grups s'organitzaran en funció de l'edat dels fills: educació infantil i educació primària. I en aquest últim es poden fer subgrups: cicle inicial (6 a 8 anys), cicle mitjà (8 a 10 anys) i cicle superior (10 a 12 anys).

CONTINGUT DEL PROGRAMA (12 sessions):

1. Presentació. El nostre rol com a mares i pares, oportunitats i dificultats.

2. L'Autoestima i l'assertivitat en les mares i els pares.

Som conscients que la nostra autoestima té una influència directa en la nostra manera de relacionar-nos amb els nostres fills/es? Com soc jo com a mare o pare? Una mirada cap a un mateix per poder fer una mirada després cap al nostre fill/a des de la comprensió i el coneixement.

3. L'autoestima dels fills/es. Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement.

Ens hem plantejat com afecta la nostra actitud i les nostres accions a l'autoestima dels nostres fills/es? Què esperem dels nostres fills/es? Hem intentat posar-nos en el seu lloc, tractar de veure el món a través dels seus ulls i de la seva edat? Escoltem els nostres fills/es? Qui són? Què els agrada? Respectem els seus gustos i les seves emocions? Els comparem amb els germans o amb com voldríem que fossin?

4. Parlar als fills perquè ens escoltin.

La majoria de vegades som els pares els que no aconseguim expressar-nos d'una manera correcta per aconseguir captar la seva atenció i aconseguir "l'èxit" de les nostres paraules. Per tal que els nostres fills ens escoltin hauríem d'aprendre a parlar-los correctament. Recordeu que la comunicació no només són paraules.

5. L'expressió i la gestió de les emocions.

Com mantenim la calma davant els canvis d'humor dels nostres fills/es quan estem estressats/des? Com hem d'actuar davant d'una enrabiada o mala resposta del nostre fill/a? Com gestionem les explosions emocionals dels nostres fills/es d'una manera adequada?

6. Sessió amb els fills/es: les emocions i la comunicació.

7. Conflictes.

Per què hi ha conflictes a casa? Què hem intentat fer per solucionar-los? Fem participis els fills en la resolució dels problemes? Resolem els conflictes sempre nosaltres? Com reaccionem davant les baralles dels nostres fills/es?

8. Temps lliure i oci en família. Ús responsable de pantalles.

Realitzar activitats d'oci amb els nostres fills/es pot millorar la comunicació i la convivència entre nosaltres. Com podem fer d'aquests espais de convivència un temps de qualitat? Com ocupen el temps lliure els nostres fills/es? Pantalles, sí? Pantalles, no? Quin ús es fa a casa de les pantalles? Us preocupa l'efecte de les pantalles en els fills/es?

9. Normes i límits.

Sabem posar límits amb fermesa i amb arguments coherents, cedim davant la demanda i insistència dels nostres fills/es o perdem els nervis, cridem i acabem imposant un càstig? Hem de recordar-los constantment que facin les coses? Prediquem amb l'exemple, tant en els aspectes quotidians d'hàbits, com en les formes de pensar, parlar i fer? Som coherents amb els nostres actes?

CONTINGUT DEL PROGRAMA (12 sessions):

10. Sessió amb fills: l'organització i les responsabilitats familiars.

Donem oportunitats als fills perquè vagin assumint responsabilitats? Esperem la perfecció en les coses que fan? Per què fem les coses nosaltres quan ho podrien fer els nostres fills/es? En el dia a dia és fàcil recórrer a les amenaces, els premis o els crits per aconseguir que els fills facin el que els demanem. Per què hem de repetir mil vegades les coses? “Recull la teva habitació, posa la jaqueta al seu lloc, és hora de la dutxa, etc.”

11. Monogràfic sobre un tema triat per les famílies d'entre diverses propostes.

12. Avaluació del programa.

PER QUÈ PARTICIPAR EN AQUEST PROGRAMA?

- Perquè és normal que ens sorgeixin dubtes sobre com estem educant els nostres fills/es, si ho estem fent bé o si hauríem de canviar alguna cosa. Perquè encara que volem oferir-los el millor, ningú neix sabent com educar i acompanyar als fills/es.
- Perquè el que es faci durant la infància afecta el seu benestar i desenvolupament cognitiu, emocional i social. La criança dels fills i el desenvolupament infantil van de la mà.
- Perquè quant més preparats estem les persones responsables de les seves atencions i educació, més segurs ens sentirem i més satisfactòria serà la nostra tasca.



Ajuntament de Roses

Àrea d'Acció Social, Igualtat de Gènere i
Nova Ciutadania

Carrer de Tarragona, núm. 83 (Casa del Mar)

17480 Roses

Tel. 972 25 24 00

roses.cat

acciosocial@roses.cat

Us hi
esperem!