

# OFERTA D'ACCIONS FORMATIVES

## CURS 2016-2017

### **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. Donem joc, donem opcions: Taller sobre jocs i joguines no sexistes.**

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. Jugar 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?. Prevenció de les relacions abusives.

#### **8. Invertim en educació emocional. Novetat**

Tenim consciència que el nostre benestar emocional i el dels nostres infants és susceptible de ser educat i ser transformat?. Podem invertir en prevenció de la salut emocional abans dels primers símptomes de malestar?. Una xerrada-taller que ens farà reflexionar al voltant de la importància de cuidar-nos; en reflexiu i en recíproc.

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

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)*

#### **10. 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?.

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

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.*

#### **12. Fer del temps en família un temps divertit. Novetat**

A vegades la vivència del temps en família pot ser feixuga. Tenim al cap la feina, les tasques domèstiques, i assumptes familiars al mateix temps que hem d'estar atenent a la parella i als nostres fills i filles. Què podem fer per sentir-nos millor en el temps compartit?. Una xerrada-taller que ens permetrà reflexionar al voltant de la qualitat del temps compartir amb els altres.

#### **13. De la parella a la família. Novetat**

Per què moltes parelles trontollen després de tenir fills? Com fer amb les diferències d'estils i de maneres de fer?. Què passa quan un membre de la parella desautoritza l'altre?. La importància de preservar o recuperar l'home i la dona eclipsats sota el pare i la mare. Una tasca fàcil però difícil de fer. Particularitats de les famílies monoparentals i homoparentals.

#### **14. 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.

#### **15. 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.

#### **16. 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.

*Xerrada a càrrec d'Educaweb.*

#### **17. La formació professional (FP), la gran desconeguda. Novetat**

Conèixer les possibilitats de l'FP, tant de grau mitjà com de grau superior. Mercat de treball i inserció laboral.

*Xerrada a càrrec de la Fundació BCN Formació Professional – IMEB.*

#### **18. Què podem fer quan els nostres fills i filles no superen l'ESO? . Novetat**

I si els nostres fills han abandonat els estudis?. Donar conèixer a les famílies què es pot fer en aquests casos. Oferta i itineraris per retornar al sistema educatiu.

*Xerrada a càrrec de la Fundació BCN Formació Professional – IMEB.*

#### **19. L'ús responsable dels dispositius mòbils**

En aquesta xerrada-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.

*Xerrada-taller a càrrec del Mobile World Capital, a través del seu programa mSchools.*

#### **20. 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-demonstració.

#### **21. 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?.

## 22. Ho comprem? El repte d'aprendre a consumir en família. **Novetat**

Com és que volem l'última novetat? I...ho podem comprar?. Sempre fem servir el que comprem?. Com podem consumir de forma responsable?. I si no m'agrada, em tornem els diners? Què ens trobem comprant? En aquesta xerrada es parteix del consum quotidià: a partir del diàleg i el debat s'exploren vies per orientar l'educació del consum dels infants i els joves.

*Xerrada-taller a càrrec de l'Agència Catalana del Consum – Generalitat de Catalunya.*

*A banda d'aquesta oferta formativa 2016- 2107, des de l'IMEB estem oberts a valorar qualsevol altra proposta que considereu d'utilitat per enfortir la vostra comunitat educativa o per l'AMPA en particular.*