

Programa de formació de famílies d'escoles bressol, educació especial, infantil, primària i secundària. Curs 2019 - 2020

1.- Activitats vivencials i d'artteràpia

1.1.- Els minimúsics. Educació musical en família

Edats: escola bressol

Durada: taller de 90'

Sinopsi: Un espai per aprendre i gaudir de la música a través del joc, l'afecte i la creativitat.

1.2.- Creació de contes

Edats: de 2 a 6 anys

Número òptim de participants 10 famílies .Mínim 6 famílies

Durada: taller 90'-120'

Sinopsi: desenvolupar la fantasia, generar narratives conjuntes entre nens/es i adults. El dia del taller, es muntarà un "estudi fotogràfic" amb barrets, màscares, maquillatge perquè nens i adults es caracteritzin i es facin fotos que s'imprimiran en el moment. Aquests "personatges" protagonitzaran un conte que es crearà sobre una cartolina, a partir de la foto creada.

1.3.- Fotografia quotidiana

Edats: de 4 a a 6 anys.

Número òptim de participants 8 -10 famílies .Mínim 6 famílies

Durada: taller 90'-120'

Sinopsi: Treballarem la comunicació, l'empatia i la resolució de conflictes a través de la creació i comentari conjunt de fotos. No hi ha una mirada "correcta" o "dolenta" d'una foto, de la mateixa manera que cadascú mira i viu de forma diferent una situació. A través de la fotografia, donem l'oportunitat als nens que expliquin el que és important per ells i coneixin el que fan els adults i contrastin i comparteixin que ens passa en el dia a dia i com ho sentim i vivim, sense jutjar a l'altre.

1.4.- Experimentem en família

Edats: infantil i primària

Durada: xerrada de 90

Sinopsi: Oferir un espai educatiu de relació, comunicació, convivència i aprenentatge entre pares, mares i els seus fills i filles, tenint com a punt de referència la creativitat i la reflexió com a eines educatives. Es realitzaran sessions dinàmiques que fomentin els jocs d'aprenentatge vivencial a partir de diferents activitats relacionades amb l'expressió corporal, el joc simbòlic i la relaxació.

1.5.- Aplica el conte. Narracions contes i educació

Edats: infantil i primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Utilitzar el conte com a element de transmissió de coneixements i recurs per l'educació integral de la persona. Recuperar l'oralitat per integrar-la en la formació educativa actual basada en el llenguatge escrit, i l'audiovisual multimèdia. A partir de contes i narracions, destinats a moure emoció i pensament, filmem un teixit participatiu d'acord amb les característiques de cada grup, on es representin els conflictes i aparegui l'ensenyança.

1.6.- Eduquem la llibertat. La relació entre el desig i el límit

Edats: infantil, primària i secundària.

Durada: taller de 90'

Sinopsi: La construcció personal de l'infant i de l'adolescent. La llibertat i la relació entre el desig i el límit. La dependència, la por i la força de la confiança. L'autonomia com a necessitat i la responsabilitat com a valor. La interdependència com a facilitadora de comunicació i inclusió. A través del joc, la família participarà i reflexionarà sobre el tema a tractar. Activarem el cos, mourem l'emoció, jugarem amb el pensament i viurem una experiència d'aprenentatge significatiu.

1.7.- Colors, tallers de creació i vincle

Edats: de 7 a 11 anys

Número òptim de participants 8 -10 famílies .Mínim 6 famílies

Durada: taller 90'-120'

Sinopsi: Treballar la creativitat de nens i adults, donant prioritat al procés. Proposarem materials artístics "diferents", que fomentin l'exploració i la creativitat per fer-los servir. A través de diferents propostes d'activitats, adults i infants aniran trobant espais comuns a través de la creació, fomentant la col·laboració, el diàleg (verbal i no verbal) i la complicitat.

1.8.- "Els meus likes" **NOU**

Edats: 5^è i 6^è de primària i secundària

Durada: taller de 90'

Mínim de participants: 4 famílies

Sinopsi: El punt de partida del taller és una petita selecció de les darreres fotos a les que més "likes" els han atorgat tant els nens i nenes com els adults que participin. A través d'un procés d'edició guiat per la tallerista, es donarà forma a un "àlbum d'afectes", d'allò que més ens agrada, enganxant les fotos en paper i dialogant sobre la nostra tria i el que cada foto significa. Cada participant (adult o infant) farà el seu àlbum i al final del taller el posarà en comú, donant a les famílies una eina per compartir emocions i experiències.

1.9.- Taller d'escape room en família: Fugida de colors **NOU**

Edats: cicle mitjà i superior de primària i 1er cicle ESO

Durada: 75-90' Una primera part pràctica (ESCAPE ROOM) i una teòrica de reflexió i anàlisi resultats.

Nº de participants : màxim 6 famílies (12-18 persones)

Sinopsi: Els colors han desaparegut! Us imagineu veure-ho tot en blanc i negre? Aquest és el vostre nou cas! Sou uns grans detectius i comptem amb vosaltres per a descobrir què ha passat i qui és el culpable! Les vostres investigacions us han portat fins aquí. Sereu capaços de resoldre totes les proves per a resoldre el cas? Oferim un espai educatiu diferent de relació, comunicació, convivència i aprenentatge entre pares, mares i els seus fills i filles, tenint com a punt de referència una metodologia diferent (ESCAPE ROOM).

1.10.- M'agradaria meditar, com puc començar?

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: xerrada/taller de 90'

Sinopsi: La meditació, amb vint-i-sis segles de trajectòria, és beneficiosa físicament i psicològicament per a les persones que la practiquen. Avalada científicament, s'ha introduït en molts àmbits de la nostra societat, entre ells el de la

salut, l'educatiu i el laboral. Potser ja n'hem sentit a parlar i ens agradaria provar-la, o potser creiem que no va amb nosaltres, que no en serem capaços. A la xerrada expliquem quins beneficis aporta, descobrim de quines maneres podem meditar i dediquem un temps a practicar-la per convidar-nos a incorporar-la a la nostra vida.

2.- Teatre-fòrum

2.1.- Com educar positivament **NOU**

Edats: de 3 a 16 anys

Durada: 2 hores

Grups de màxim 30 persones

Sinopsi: La finalitat de l'activitat és la de crear un espai de reflexió conjunta sobre com educar positivament. Continguts que tractarem: I) Generar espais i formes de comunicació i relació eficients i saludables amb un mateix, amb els fills i amb la resta de la comunitat educativa. II) Facilitar estratègies per gaudir de la criança i de l'educació dels fills considerant els conflictes i els canvis a les diferents etapes. III) Facilitar l'autoconeixement, la comunicació i practicar una educació en valors que promogui l'autonomia, el benestar, l'equilibri emocional, l'empoderament i la responsabilitat personal.

2.2.- Valors a recuperar, valors per a construir i avançar. El trànsit de la primària a la secundària **NOU**

Edats: primària i secundària

Durada: 2 hores

Recomanable grups de màxim 50 persones

Sinopsi: Descobrirem els principals canvis que es produeixen entre les dues etapes educatives i ens preguntarem sobre què implica el pas de la primària a la secundària i com podem afavorir el transit i el coneixement de l'ESO per part de les famílies i els alumnes. Continguts que tractarem: I) L'entrada a l'adolescència. II) Com ajudar els alumnes, pares i mares en la nova etapa. III) Coresponsabilitat educativa família-escola-entorn. IV) Expectatives de pares/mares i de fills/filles. V) Crisi-canvi -oportunitat: actitud emprenedora. VI) Conductes emocionalment intel·ligents. VII) Valors a recuperar, adquirir i potenciar. VIII) Les competències pròpies i la força creativa per a superar-se.

2.3.- És cosa de nens i nenes? Prevenció de l'assetjament escolar

Edats: primària (cicle superior) i secundària

Durada: teatre fòrum 90'

Sinopsi: Sota frases com "Els nens són molt cruels" o "Són coses de criatures", moltes vegades els adults no són conscients que hi ha molt de patiment tant per part dels agressors com del agredits. Podem afavorir la convivència tot parlant amb ells de les relacions amb els seus companys.

2.4.- Aliança família i escola **NOU**

Edats: Adaptable a qualsevol edat

Durada: 2 hores

Sinopsi: La finalitat de l'activitat és la de traçar ponts d'unió entre família i escola, una necessitat que cal treballar amb la idea que qualsevol membre de la comunitat educativa pot contribuir i facilitar aquesta relació i millorar, així, la tasca educativa. Continguts que tractarem: I) Formes, actituds i estratègies per enfortir la relació. II) Recursos i habilitats per desenvolupar la cooperació. III) Factors que afavoreixen la

comunicació i la vinculació. IV) Equilibri i harmonia necessaris en el procés educatiu per millorar la seva eficàcia.

3.- L'educació emocional dels nostres fills i filles

3.1.- L'experiència de la pèrdua i del dol en les primeres etapes de la vida

Edats: escola bressol, infantil i primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Entre el "No hi pensem més! Tot passa" i el "Ho recordarem sempre" hi ha una gamma molt àmplia de possibles respostes davant d'una pèrdua. Com podem apropar-nos a un infant que ha viscut una situació de pèrdua que li resulta dolorosa? És millor parlar-ne o no parlar-ne? I fins a quin punt? I davant la pèrdua d'una persona estimada, què podem fer? Com podem oferir ajuda en un procés de dol? L'objectiu és apropar-nos a la comprensió de les vivències davant la pèrdua per ajudar els infants a afrontar aquestes situacions.

3.2.- Identificant emocions

Edats: infantil i primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Quina funció tenen les emocions. Reflexionem i compartim diferents maneres de fer a casa.

3.3.- A la família hi ha algú a qui li costa dormir. Què podem fer? **NOU**

Edats: infantil i primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: L'insomni està present en la vida de moltes persones, potser el patim nosaltres o algú de la nostra família. No descansar de nit té greus efectes durant el dia, entre ells l'alteració de l'estat d'ànim. A la xerrada descobrirem els motius més habituals de l'insomni i quines pautes i pràctiques es poden dur a terme per reconciliar-se amb la nit i dormir saludablement. També compartirem recursos per ajudar els infants a agafar el son.

3.4.- La fàbrica de les preocupacions no em deixa dormir

Edats: a partir de 5 anys

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Les preocupacions neixen quan vols que les coses siguin diferents de com són en aquest moment. No descansen mai? Els pensaments sempre estan molt ocupats; però tu pots escollir seguir-los o bé observar-los i deixar-los anar. També te'ls pots creure immediatament o reconèixer-los amb un somriure, com si fossin vells amics que regularment es presenten sense avisar per explicar-te les seves històries. En aquestes ocasions, la nostra ment ens porta al lloc on els dubtes, les pors i la nostra falta de confiança es troben amagats, i llavors les preocupacions ens segueixen assetjant tot el temps i no ens permeten agafar el son. Recursos per ajudar els teus fills a calmar la ment: del cap a la panxa amb la respiració, on no hi ha pensaments; i la caixa de les preocupacions

3.5.- Estratègies de regulació emocional (parar, acceptar, abraçar)

Edats: a partir de 5 anys

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Les emocions són com les onades del mar, no pots aturar-les, simplement succeeixen i ens fan reaccionar a vegades de manera automàtica i no desitjada.

Aprendre a posar el botó de pausa i a fer surf; parar i observar, et dóna l'oportunitat de respondre de manera diferent davant les situacions que sorgeixen. La metàfora de la bola de neu, l'atenció a la respiració (guiada) i el "parte" meteorològic personal, són recursos que poden ajudar a fills i pares a comprendre, acceptar i abraçar el seu món interior, i el dels altres.

3.6.- La pel·lícula "Estiu 1993", una oportunitat per pensar sobre les vivències emocionals dels infants" (xerrada tipus cine-fòrum) **NOU**

Edats: Primària

Durada: visionat de la pel·lícula i fòrum (es pot fer en 1 o 2 sessions)

Sinopsi: Després de veure la pel·lícula "Estiu 1993", de la Carla Simón, reflexionarem sobre diverses experiències de la vida emocional dels infants tals com ara les reaccions davant la frustració i la pèrdua, el naixement de la confiança, la gelosia o la negació de les emocions. L'objectiu de l'activitat: és el de valorar la importància de la vida emocional dels infants per tal que els adults puguem oferir-los un suport adequat.

3.7.- Com preparar els nostres fills i filles de cara al dia de demà

Edats: cicle superior de primària i secundària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Quin món deixarem als nostres fills? Quins fills deixarem al món?

Plantejarem el concepte d'*intel·ligència emocional* a través d'una al·legoria i ens preguntarem què són les emocions. Tractarem de la percepció com a origen i també de les conseqüències.

3.8.- M'enfado amb facilitat. Què m'està passant? **NOU**

Edats: escola bressol, infantil, primària i secundària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: En el nostre dia a dia, potser sovint ens sentim irritables, hi ha situacions davant les quals explotem amb facilitat, fins i tot podem observar algú proper a qui li passa el mateix. La irritabilitat, en cas de mantenir-se en el temps, pot afectar seriosament les relacions i la salut. En moltes ocasions, s'estableix una relació directa entre l'estrès i la reactivitat emocional i entendre què pot estar passant, ens pot ajudar a moure aquesta situació. A la xerrada aclarirem quins factors intervenen en l'excés d'irritabilitat i oferirem propostes pràctiques per regular-nos emocionalment.

3.9.- No puc més! Farmaciola de *mindfulness*

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: 1 taller de 90' o 1 seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: El ritme i les exigències d'un model social hiperactiu i exigent fa que, en ocasions, les mares i els pares se sentin col·lapsats i esgotats física i emocionalment. En aquesta activitat es posaran en pràctica una sèrie d'exercicis que poden ajudar a assossegat, no només els participants, sinó també les seves filles i els seus fills.

3.10.- Créixer com a persona, créixer com a pares

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Ens preguntem constantment com podem educar-los emocionalment i millorar la nostra relació amb ells. La proposta és començar primer per nosaltres mateixos educant-nos per regular les nostres emocions i respondre millor a les exigències diàries a les situacions que ens provoquen malestar. Podem arribar a viure d'una altra manera, més serenament i amb millor estat d'ànim.

3.11.- Afecte efectiu. Com mostrar els sentiments

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: 1 taller de 90' o 1 seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: Molts adults, per raons diverses, presenten dificultats, per excés o per defecte, per mostrar els seus sentiments. Les empremtes que deixen aquests models sobre l'emotivitat en les filles o els fills seran un dels marcadors de la seva ecologia emocional. Aprendre a modular les emocions pròpies per ensenyar a fer-ho pot esdevenir una manera de transmetre la resiliència d'una manera única i empoderadora.

3.12.- El joc de la resiliència. Emocions, expectatives, experiències, empremtes **NOU**

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: 1 taller de 90' o 1 seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: A través d'un joc de rol, es copsaran les empremtes que deixen en la memòria emocional les diferències entre la imatge de les expectatives i les experiències viscudes de la comunicació intrafamiliar. Alhora, se cercaran recursos per reduir aquesta diferència de percepció.

3.13.- Davant d'una pèrdua, com es viu el procés de dol? **NOU**

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: El dol és un procés natural d'adaptació enfront una pèrdua, com ara la mort d'un ésser estimat, un divorci, la pèrdua de l'habitatge o de la feina, entre d'altres. Entendre el procés de dol, pot ajudar-nos a superar les pèrdues que anem tenint al llarg de la vida i, alhora, ens permet acompanyar persones del nostre voltant que hi estan passant. A la xerrada s'explicaran conceptes importants del procés de dol, com ara quins tipus hi ha de dol, quines en són les fases, les necessitats, emocions i conductes que poden aparèixer durant el procés.

4.- La comunicació amb els nostres fills i filles

4.1.- Què diem, què entenem. La comunicació entre adults i infants

Edats: escola bressol i infantil

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: "No hi ha manera que em facin cas!", "Sembla que no m'entengui", "Ho fa expressament per fer-me enfadar?". Són frases que, de vegades, com a mares o pares pensem o diem espontàniament. Ens hem aturat, però, a pensar perquè les diem? Pot ser que els infants realment no ens entenguin? Pot ser que nosaltres no sabem fer-nos entendre? Pot ser que ja no recordem què és ser infant i som nosaltres que no entenem els nostres fills? Ens costa d'entendre el que realment ens comuniquen encara que no ens ho diguin amb paraules? L'objectiu de l'activitat és el de reflexionar sobre les vivències i les necessitats infantils per repensar la comunicació quotidiana entre adults i infants en la família.

4.2.- Educar sense cridar

Edats: infantil i primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: De quines maneres podem educar amb tranquil·litat per ajudar els fills a ser autònoms i responsables? Eines i idees concretes per educar sense cridar.

4.3.- Aprendre a desaprendre. 4 fils per desfer el laberint de la comunicació familiar

NOU

Edats: infantil i primària

Durada: xerrada de 90' o seminari de 2 sessions de 90' per sessió

Sinopsi: Tot sovint repetim patrons relacionals i comunicacionals. Si els resultats assolits duen a un laberint del qual no trobem la sortida, cal esbrinar què cal desaprendre. Els objectius, les expectatives, els formats, els relats.

4.4.- Entendre'ls i fer-nos entendre. Claus per caminar amb els nostres fills i filles

Edats: secundària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: A partir del visionat d'un vídeoclip d'imatges i música (sense paraules) ens preguntarem què podem fer els adults per entendre els nostres fills i perquè ens entenguin. Definició de conceptes: elements de la comunicació (aplicació de conceptes de PNL). Tipus de conductes: passiva o submisa, agressiva, assertiva, "bon minyó" o "nen rebel". Assertivitat. Habilitats de la persona assertiva. Comunicació assertiva. Assertivitat – desobediència. Habilitats bàsiques d'una comunicació efectiva: escoltar, observar i respondre. Què cal evitar? Què cal fer? Què cal preguntar-nos? Compte!!! Pares, mestres i entorn.

4.5.- Dir no també educa

Edats: secundària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Motius per NO dir NO. Motius per dir NO. Com dir NO? Comunicació verbal i no verbal. Què és Educar? Estils de Comunicació. Estils educatius i conseqüències. Normes i límits. Tipus de Normes. Com actuar?

4.6.- Les intel·ligències múltiples i la comunicació intrafamiliar

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: 1 taller de 90' o 1 seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: Descobrir quines, de les 8 intel·ligències definides per Howard Gardner, són les que defineixen el model comunicatiu de cada integrant de la família, permetrà generar un mapa de recursos per afavorir l'enteniment i reforçar els vincles emocionals. En aquesta activitat es descobriran quins són els curtcircuits comunicatius i com resoldre'ls fent servir els codis de les intel·ligències prevalents en cada context familiar.

4.7.- Impactes de les paraules grans en oïdes petites

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: xerrada de 90' o seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: Qualsevol acte comunicatiu esdevé un sistema integrat per diferents agents i factors, molts dels quals tot sovint són percebuts de manera inconscient. La qualitat i l'eficàcia de la comunicació intrafamiliar rau en l'ús adient dels factors verbals, els no verbals, els paraverbals i els contextuals. Aquesta activitat aprofundirà en cadascun d'aquests factors per mostrar com afecta en les criatures la tria de recursos comunicatius i quines possibles conseqüències pot tenir en la qualitat i l'eficàcia de la comunicació afectiva intrafamiliar.

4.8.- No tinc paraules! Paraules per millorar la comunicació a la llar

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: xerrada de 90' o seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: Hi ha determinats contextos comunicatius on les paraules no només no són suficients, sinó que poden acabar sent un atzucac. Hi ha paraules que són àncores d'experiències -positives o negatives-. Segons els casos, la reiteració és un handicap per intentar restablir la comunicació afectiva. En aquesta activitat s'indagarà en el catàleg d'aquestes paraules àncores que, en funció de cada context, afavoreixen o dificulten la comunicació intrafamiliar.

4.9.- Com parlar a les criatures perquè ens escoltin i com escoltar-les perquè ens parlin

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: xerrada de 90' o seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: Parlar i escoltar són processos diferenciats que requereixen, en cada persona, estratègies i recursos específics per desenvolupar-los. Aquesta activitat ajudarà a esbrinar quins són els factors que poden harmonitzar el binomi parlar-escoltar, per generar un entorn comunicatiu fiable i resiliència per a tothom.

4.10.- Joc de miralls. La comunicació no verbal en un entorn intercultural

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: xerrada de 90' o seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: Què és ser diferent? Què diferencia els "diferents"? D'on provenen els prejudicis? Com podem desfer-nos de prejudicis culturals fruitos, tantes vegades, d'impressions aïllades amplificades pels mitjans de comunicació? Com podem afavorir el coneixement entre persones reals, amb vides reals, que comparteixen molt més d'allò que les diferencia? Com trenar vincles i desfer malentesos a partir dels codis comuns de la comunicació afectiva d'una comunitat multicultural? Aquestes i altres preguntes seran el fil que ens conduirà al cor del laberint de les pors incertes, per poder desfer el camí i trobar una sortida inclusiva i alliberadora a partir dels codis no verbals.

4.11.- Ara no toca! Com tractar tabús i qüestions incòmodes

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: xerrada de 90' o seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: Per abordar determinades situacions emocionals –un tabú cultural, un dol, una pèrdua, una separació, un trasllat, etc.-- calen estratègies diferenciades en funció de l'estat emocional de cada nena i de cada nen. Els factors no verbals i els paraverbals seran determinants per establir una ecologia emocional resiliència que faciliti el trànsit d'aquesta experiència cap un nou escenari.

4.12.- Introducció a la Programació Neurolingüística (PNL) per millorar la comunicació en les famílies **NOU**

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: xerrada de 90' o seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: La Programació Neurolingüística és una disciplina que permet aproximar-se i millorar els models d'interacció comunicatius. En aquesta activitat es mostraran les nocions bàsiques de la PNL per descobrir quins són els mapes comunicatius a la llar i com aplicar un seguit de recursos, a l'abast de tothom, per millorar la qualitat de la comunicació en les famílies.

5.- Les relacions en la família

5.1.- La relació entre germans: convivència, conflictes i gelosia

Edats: infantil i primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Parlarem dels aspectes naturals de la convivència entre germans. Reflexionarem sobre la nostra actitud i intervenció.

5.2.- Conflictes i col·laboració entre germans **NOU**

Edats: infantil i primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Parlarem dels aspectes naturals de la convivència entre germans.

5.3.- Fer de pares un treball en equip. Com gestionem els conflictes i les diferències en criteris educatius

Edats: infantil o primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: La importància que tots dos pares participin activament en l'educació. La importància que els pares segueixin uns criteris similars. El paper dels avis en aquest «treball en equip» i com afrontar diferents punts de vista amb els avis.

5.4.- Arrels i ales. Descobrint la força i el talent

Edats: infantil i primària

Durada: taller de 90'

Sinopsi: Mostrar la força de les nostres arrels familiars. Promoure la descoberta de talents en els infants. Propiciar l'educació afectiva al servei del desenvolupament integral dels infants cap a la seva autorealització. A partir de diferents llenguatges artístics, com ara el moviment expressiu, la música i l'expressió plàstica, obriren diferents maneres d'interaccionar i enriquir-nos en les relacions familiars.

5.5.- Nosaltres, els nostres fills i els altres. Les relacions familiars al voltant dels fills **NOU**

Edats: infantil i primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: La parella, la mare, el pare, els avis... Com convertir totes les relacions familiars --tant si funcionen bé com malament-- en relacions educatives de qualitat.

5.6.- Consells per a pares i mares desbordats i sense energia

Edats: infantil, primària i secundària.

Durada: xerrada de 90' o seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: Reflexionar sobre el ritme del dia a dia i donar suggeriments concrets de com millorar-ho.

5.7.- Pares estressats, fills estressats **NOU**

Edats: infantil, primària i secundària.

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: L'origen, els tipus i els efectes físics de l'estrès. Quins símptomes ens indiquen que patim estrès, com el podem reduir i com el podem prevenir en els nostres fills i filles.

5.8.- La disciplina a casa

Edats: primària i secundària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Per educar de manera eficaç els nostres fills, hem de marcar les regles a casa amb l'objectiu de complir-les. El secret és fer-ho de manera coherent i amb fermesa. Una de les conseqüències educatives d'una falta d'habilitat a l'hora d'establir les normes i de marcar els límits pot ser la falta de respecte, que es produeix quan parlem massa, exagerem en l'emoció i, en molts casos, ens equivoquem en la nostra manera d'expressar amb claredat el que volem o ho fem amb massa autoritat.

5.9.- Àvies i avis, el tresor silenciats de la memòria d'històries vitals

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: xerrada de 90' o seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: En moltes llars, les àvies i els avis són factors de la logística de la criança de les nenes i els nens. Però més enllà d'aquesta situació conjuntural, són el tresor de la memòria col·lectiva, farcida d'un coneixement tantes vegades silenciats. Recuperar les seves veus és posar en el mapa familiar les relacions intergeneracionals per (re)descobrir valors com la solidaritat, la generositat, usos diferenciats dels temps, el respecte a l'altre, etc.

6.- Promoure valors i facilitar els aprenentatges i els hàbits des de la família

6.1.- Els límits saludables

Edats: escola bressol, infantil o primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Per què són tant importants els límits i per què ens costen tant de gestionar. Condicions i reflexions per posar límits saludables.

6.2.- Estem hipersexualitzant la infantesa ? Hipersexualitat i sexisme en l'educació dels infants

Edats: Escola bressol, infantil i primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: En els darrers anys està començant a esclatar una alarma social: el perill de la hipersexualització de les nenes. Només de les nenes? Són les criatures que s'hipersexualitzen pels models que veuen o som els adults que ho afavorim? Tenim l'hipersexualització al cap? I nosaltres, quins són els nostres patrons de referència? Seguim clixés sexistes? Som sexistes en l'educació dels infants? L'objectiu de l'activitat és identificar aquells missatges sexistes que transmetem socialment als infants i com els podem reconduir.

6.3.- Educar sense servir-los: Infants autònoms i segurs **NOU**

Edats: infantil i primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Què cal que fem pels nostres fills i què no? En què ha de consistir la nostra intervenció com a pares en les seves vides? Eduquem l'autonomia i la confiança dels nostres fills.

6.4.- Com aconseguir que els infants odiïn la lectura **NOU**

Edats: primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: A partir de l'escenificació de diferents situacions quotidianes, identificarem quines són aquelles actituds dels adults que poden despertar, als infants, el rebuig o el gust per la lectura, des d'abans que aprenguin a llegir i a escriure i al llarg de

l'etapa escolar. Parlarem de com podem transmetre el plaer de llegir i de les raons per fomentar l'hàbit de llegir.

6.5.- Com afavorir des de casa l'aprenentatge escolar **NOU**

Edats: primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: D'una banda veurem com, segons les neurociències, les experiències viscudes en la infantesa poden influir en l'organització mental posterior i, d'una altra banda, com amb la nostra actitud com a mares o pares podem afavorir un desenvolupament saludable que incidirà positivament en la capacitat d'aprenentatge dels nostres infants. L'objectiu de l'activitat és reconèixer tot allò que està a les nostres mans per afavorir un desenvolupament saludable dels infants i que, a la vegada, els faciliti una bona experiència escolar.

6.6.- Com ajudar fills i filles en els estudis

Edats: primària i secundària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: amb el suport familiar, els nens i nenes obtenen major rendiment acadèmic. Al llarg de la xerrada ens plantejarem diverses qüestions com ara: Quin ha de ser el paper de pares i mares envers els deures escolars? Hem d'ajudar-los? Com? Què els ajuda més? Etc.

6.7.- Ajudar a aprendre. Actituds per afavorir l'aprenentatge dels fills **NOU**

Edats: secundària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Volem que els fills aprenguin amb estima i interès per a allò que aprenen. Per aprendre es necessiten certes condicions i capacitats que els adults podem afavorir. Reflexions i idees concretes perquè els infants aprenguin més i millor.

6.8.- Els pares som el model a seguir? Valors que transmetem

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Estimar. Crear relació/vincles. Comunicar. Rol de pare/mare. Normes i límits. Educar. Gestió emocional. Què "significa" tenir fills? Què volem pels nostres fills? Què puc "oferir" als meus fills? Com ho puc fer millor? Qui em pot ajudar? Quin és el "preu" a pagar? Què em motiva? Valors: triar-ne 5 (se'n poden proposar d'altres) Esforç, humilitat, gratitud, amor, salut, perseverança, competència, felicitat, responsabilitat, èxit, seguretat, honestedat, confiança, paciència, flexibilitat, iniciativa, ment oberta, constància, solidaritat, compromís, il·lusió, perdó, prudència, respecte, valentia, unitat.

6.9.- Del racó de pensar a l'arxipèlag dels sentiments

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: xerrada de 90' o seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: Pensar mai no hauria de ser percebut com un càstig. Pensar és un procés cognitiu que requereix d'un estat mental i emocional de qualitat que caldria que les nenes i els nens el sentissin com una acció positiva. Transformar el concepte-espai de pensar –limitat i exclouent– per un arxipèlag del sentipensament, –obert i inclusiu– empoderarà les criatures i reforçarà els hàbits vinculats al raonament.

6.10.- Promovent la convivència a l'esport **NOU**

Edats: adaptable a qualsevol edat

Durada: Taller de 90' o seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: És habitual observar actituds violentes en el món de l'esport professional, especialment al futbol, i sovint aquestes actituds i agressions també es donen en l'esport base, ja sigui per part de jugadors i jugadores, d'entrenadors i entrenadores o de familiars i de l'afició. Donat que l'esport base juga un paper clau en l'educació no formal de la infància i la joventut, apostem per donar suport als centres educatius en la millora de la seva convivència i dotar-los d'eines educatives concretes i de resolució positiva de conflictes.

7.- Pantalles i xarxes

7.1.- “Enganxats” a les pantalles

Edats: primària i secundària.

Durada: xerrada d'entre 90' i 120'

Sinopsi: A partir de recursos audiovisuals, fem un anàlisi de l'evolució de la societat i les noves tecnologies, reflexionem i dialoguem sobre l'ús i l'abús d'aquesta eina i els diferents temes que es generen. Els nostres objectius són: I) Detectar indicadors que ajudin a prevenir riscos. II) Conèixer quin lloc ocupen les pantalles en l'univers adolescent i III) Establir pautes educatives sobre l'ús d'aquesta eina.

7.2.- Pantalles, riscos i virtuts **NOU**

Edats: primària i secundària.

Durada: Taller participatiu d'entre 90' i 120'

Sinopsi: El taller té per objectiu comprendre en profunditat les realitats emergents dels adolescents en l'àmbit de les TIC (Tecnologies de la Informació i la Comunicació). Tractarem els diferents usos dels dispositius de darrera generació així com els seus riscos associats.

7.3.- Pantalles: quan, quant i com **NOU**

Edats: primària i secundària.

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: A partir de quina edat és recomanable prendre contacte amb les pantalles, per part dels infants? Per a quins usos? Amb quins continguts? En quins moments és bo utilitzar pantalles i en quins moments cal evitar-les durant el procés de creixement? Com evitar l'addicció als videojocs i a les xarxes socials? Com es pot compaginar sense interferències molestes l'ús de les pantalles i la vida de família? Fins a quin punt els pares han de tenir control sobre l'ús que de les pantalles fan els seus fills? Quins límits cal posar a l'ús de la tecnologia i, sobretot, com fer-ho? Cercarem respostes a preguntes com aquestes o com les que plantegin els pares i les mares que participin en l'activitat. L'objectiu de la xerrada és descobrir pautes perquè els infants facin un ús responsable de les pantalles.

7.4.- Identitat a la xarxa (online i offline) i com acompanyar **NOU**

Edats: primària i secundària.

Durada: taller participatiu de 90'

Sinopsi: El taller té l'objectiu de comprendre en profunditat les realitats emergents dels adolescents en l'àmbit de les TIC (Tecnologies de la Informació i la Comunicació). Tractarem els diferents usos dels dispositius de darrera generació així com els seus riscos associats.

8.- Conflictes en el marc escolar

8.1.- Les paraules, els gestos, les intencions i l'efecte papallona en situacions d'assetjament

Edats: Primària i secundària

Durada: xerrada de 90' o seminari de 2 sessions de 90' cada una

Sinopsi: *Bullyng*, assetjament, violència de gènere, violència intrafamiliar i intergeneracional, etc., són xacres que, malauradament, estan massa presents en l'esdevenir diari de moltes criatures i molts joves. La tria, conscient o inconscients, de determinats registres verbals, no verbals i paraverbals poden ser indicadors de situacions de victimització o victimari. En aquesta activitat es presentaran diferents contextos i determinats comportaments que poden ser indicatiu d'una situació d'assetjament.

8.2.- Assetjament entre iguals, comprendre-ho i prevenir-ho **NOU**

Edats: primària i secundària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Reflexionarem al voltant de sentiments, actituds i possibles maneres d'actuar en situacions de *bullying*. Com identificar casos de *bullying* i conèixer els indicadors de risc. Entendre el rol que tenen les famílies i els professionals i la bona comunicació per a la seva prevenció. Oferir pautes educatives a les famílies per tal d'abordar aquesta realitat. Detectar indicadors que ajudin a prevenir riscos.

8.3.- L'assetjament a l'escola. Com el podem afrontar i prevenir?

Edats: primària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: A través d'una perspectiva grupal, intentarem identificar les característiques de les dinàmiques d'assetjament, però també com afrontar-les i com prevenir-les.

9.- Jocs, danses i contes per ajudar a créixer

9.1.- Jocs de falda

Edats: escoles bressol

Durada: taller 90'

Sinopsi: Des de sempre els més grans han cantat i han fet jugar els menuts de la casa amb cançonetes i jocs que han anat passant de generació en generació. Els jocs de falda són el primer contacte que tenen els infants amb la música i la literatura i, alhora, una font de saviesa popular enorme.

9.2.- Com jugar amb els infants. Joc i joguines per cada etapa

Edats: 0 a 10 anys

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Quin tipus de jocs són poden agradar als meus fills? Com puc saber què necessiten? Tots els jocs són educatius? Hi ha uns jocs millors que els altres per a cada etapa? I les joguines, quines característiques haurien de tenir? En aquesta xerrada podrem plantejar-nos preguntes com aquestes, però a la vegada veurem com el joc és una activitat vital per desenvolupar el pensament i per fer possible el creixement dels infants. L'Objectiu de l'activitat és explorar i redescobrir les possibilitats del joc per ajudar a créixer i a desenvolupar el pensament.

9.3.- La salut en moviment

Edats: infantil i primària

Durada: taller 90'

Sinopsi: El nostre cos, la música i dansa com a font de salut.

10.- L'etapa de l'adolescència

10.1.- Acompanyament de l'adolescent a la presa de decisions

Edats: secundària.

Durada: taller de 90'-120'

Sinopsi: Taller que afavoreix el diàleg, l'expressió d'idees i experiències dels participants, alhora que ofereix eines per acompanyar adolescent i joves en el seu procés maduratiu, emocional i de presa de decisions al voltant del seu futur professional i laboral.

Els objectius del taller són: Compartir i dialogar amb altres famílies sobre l'experiència de ser pares i mares amb fills/es adolescents. Adquirir tècniques i estratègies per tal d'acompanyar-los en seva vida personal. Conèixer els recursos i les alternatives que existeixen al territori en relació a la formació i l'ocupació.

10.2.- Parlem de sexualitat

Edats: Secundària

Durada: xerrada de 90'-120'

Sinopsi: Afectivitat i sexualitat a l'adolescència. Estratègies per parlar de sexualitat amb fills i filles. Què els preocupa? Què saben i què no? Què haurien de saber? Com els podem ajudar sense envair la seva intimitat? Com despertar la seva responsabilitat?

10.3.- Adolescents: el seu futur en joc

Edats: secundària

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Partint d'un petit vídeo reflexionarem sobre què significa l'adolescència tant des del punt de vista dels joves com dels adults. Reflexionarem sobre els conceptes de responsabilitat, llibertat, normes, límits, talent i expectatives de futur. Compartirem algunes descobertes de la neurociència relacionades amb l'adolescència.

10.4.- Conviure amb l'adolescent... sense cridar **NOU**

Edats: secundària, batxillerat i cicles formatius

Durada: xerrada de 90'

Sinopsi: Estratègies educatives per acompanyar els fills, conviure-hi amb cordialitat i confiança i gestionar-ne els problemes més freqüents.

10.5.- Comunicació amb adolescents. Temes que preocupen i costen de parlar

Edats: secundària, batxillerat i cicles formatius

Durada: 90'

Sinopsi: Què preocupa als adolescents i com poder parlar-ne a casa. Sexualitat, drogues, amistats

11.- Prevenir els riscos del consum de drogues

11.1.- Eduquem (també en família) en el consum de drogues **NOU**

Edats: adolescents i pre-adolescents (adaptable)

Durada: taller de 90'-120'

Sinopsi: Taller participatiu amb l'objectiu de reflexionar sobre els usos de substàncies legals i il·legals entre adolescents i joves i el seu acompanyament familiar. Parlem dels hàbits de consum així com els seus riscos associats des de la perspectiva de la reducció de riscos i l'acompanyament familiar.

11.2.- Cànnabis, mite o realitat **NOU**

Edats: adolescents i pre-adolescents (adaptable)

Durada: taller de 90'-120'

Sinopsi: Aquest taller proposa un espai [In]formatiu i de reflexió sobre l'ús del cànnabis i les substàncies derivades per part d'adolescents i joves i el seu acompanyament familiar. Parlarem dels hàbits de consum així com els seus riscos associats des de la perspectiva de la reducció de riscos.

12.- Les transicions a les etapes educatives

12.1.- Primària – secundària. “El salt a l’Eso”

12.2.- La post-obligatòria

13.- Activitat que l'AMPA demani i no estigui recollida en aquesta proposta formativa a famílies 2019 - 2020