



CATÓLICA PORTO

Aprender a Educar

Programa para Pais

8ª Edição
2012

Ser Pai e Mãe é um desafio constante!...

O Programa “**APRENDER A EDUCAR**” é uma iniciativa da Faculdade de Educação e Psicologia da Católica Porto, desenvolvida com o objectivo de apoiar os pais na tarefa de EDUCAR.

Este Programa é dirigido a Pais que procuram potenciar o seu ***papel parental.***

O presente programa é constituído por **12 sessões** independentes, permitindo aos Pais escolherem os temas que mais gostariam de aprofundar, adaptando-se desta forma aos interesses de cada um. As sessões decorrem às sextas-feiras das 21h30 às 23h30 e são dinamizadas por psicólogos.

Na edição de 2012 apresentamos três sessões novas: ***Estudar e fazer TPC's: Acompanhar e responsabilizar, Valores e espiritualidade na Educação e Monstros, Fantasmas e Companhia!***

Sessão 01 | Repetição

AUTO-ESTIMA E AUTO-CONFIANÇA: BENS PRECIOSOS

A auto-estima e a auto-confiança são determinantes para o desenvolvimento integral dos nossos filhos. Como podemos promover o auto-conhecimento, a auto-estima e auto-confiança dos nossos filhos nas situações do dia a dia? Como podemos contribuir para que acreditem em si próprios e nas suas capacidades?...

6 Janeiro 2012 | LURDES VERÍSSIMO

Sessão 02

NOVO

ESTUDAR E FAZER TPC'S: ACOMPANHAR E RESPONSABILIZAR!

Aprender a aprender e aprender a pensar é um desafio importante ao longo da escolaridade, do pré-escolar à universidade, mas também no futuro, ao longo de toda a vida...

Como podem os Pais ajudar os filhos a serem mais responsáveis e autónomos no seu papel de estudantes? O que é a auto-regulação da aprendizagem? Qual a sua importância? Quais as estratégias de auto-regulação? Como se promove?

Nesta sessão abordaremos estratégias práticas que os Pais podem utilizar no sentido de ajudarem os seus filhos a adoptar um método de estudo adequado e ajustado às suas necessidades.

20 Janeiro 2012 | LUÍSA RIBEIRO TRIGO

Sessão 03 | Repetição

BRINCAR PRECISA-SE!

A brincar conhecemos as nossas habilidades e os nossos limites! A brincar fazemos descobertas! A brincar ensaiamos as nossas relações com o mundo, reconhecemos a importância dos nossos parceiros. Construimos a nossa identidade!

Das 8 horas de vida aos 88 anos as brincadeiras constituem oportunidades para a relação e para a experimentação lúdica, através das quais construímos o nosso mundo e alimentamos a nossa existência. Como tirar partido das oportunidades que no dia a dia podem ser a promessa de um momento agradável e partilhado, com vantagens para o nosso desenvolvimento enquanto pais e enquanto família?

3 Fevereiro 2012 | ELISA VEIGA

Sessão 04

NOVO

MONSTROS, FANTASMAS & COMPANHIA!

As crianças, ao longo do seu desenvolvimento, vão experimentando diferentes medos, a maioria deles normativos e transitórios, outros deles mais persistentes, com maior impacto na criança, na família e na vivência diária. Nesta sessão serão explorados os significados dos medos das crianças, alguns critérios que permitam distinguir medos adaptativos de medos mais desajustados, bem como fornecidas algumas orientações que possam contribuir para os pais endereçarem mais eficazmente a questão dos medos com as crianças, ajudando-as a lidar com estes.

10 Fevereiro 2012 | MARIANA NEGRÃO

Sessão 05 | Repetição

REGRAS, LIMITES, CASTIGOS E RECOMPENSAS: QUANDO E COMO?

As crianças e os jovens necessitam de regras e limites para crescerem de forma ajustada e saudável. Mas... Como colocar regras e limites? Como adequar castigos e recompensas? Porquê? Quando? Em que situações?

2 Março 2012 | LURDES VERÍSSIMO

Sessão 06 | Repetição

OS BEBÉS NÃO SE PARTEM!

Como é que o bebé se relaciona com o mundo? O que quer dizer o seu choro? Porque dizemos actualmente que é competente? Porque é que...?

Esta sessão foi pensada para apoiar pais e mães que esperam ansiosamente o nascimento de um bebé ou que estão a enfrentar a maravilhosa (e difícil) tarefa de descobrir quem é o bebé que já nasceu...

16 Março 2012 | MARIA RAUL LOBO XAVIER

Sessão 07 | Repetição

QUANDO O PAI E A MÃE NÃO VIVEM JUNTOS...

Quando a família se transforma, por motivo de separação ou re-casamento, de que modo podemos ajudar as crianças a lidar com as mudanças que daí advêm? Esta sessão procura reflectir, juntamente com os pais, formas de responder às reacções, medos e questões dos filhos, e de, com afectividade, os apoiar na vivência desta transição familiar...

30 Março 2012 | MARIANA NEGRÃO

Sessão 08 | Repetição

IRMÃOS: (IN) SEPARÁVEIS

As relações que se estabelecem entre irmãos são fundamentais para o seu desenvolvimento como pessoas e para a forma como se relacionam com os outros. Qual a importância de um irmão? Como lidar com a sua chegada? Como promover uma relação positiva? Como gerir as suas diferenças?...

20 Abril 2012 | LUÍSA RIBEIRO TRIGO

Sessão 09 | Repetição

SOCORRO! TENHO UM FILHO ADOLESCENTE!

A entrada na adolescência é acompanhada por todo um conjunto de mudanças físicas, psicológicas, relacionais... Como ajudar os nossos filhos a integrar estas mudanças? Como lidar com as suas necessidades? Nesta sessão discutiremos alguns dos desafios que se levantam à educação de adolescentes, apresentando estratégias para promover e preservar a comunicação e a qualidade da relação pais-filhos.

4 Maio 2012 | MARIA RAUL LOBO XAVIER

Sessão 10 | Repetição

VIDA A 1000KM/H: GERIR MÚLTIPLOS PAPÉIS!

Nos dias de hoje temos de assumir diferentes papéis e responder, ao mesmo tempo, a diversos desafios Como gerir a conjugalidade e a parentalidade? Como investir na carreira, não descuidando a família? Tarefas exigentes que necessitam de muita flexibilidade e criatividade! Não é fácil, mas é possível.

18 Maio 2012 | LUÍSA CAMPOS

Sessão 11 | Repetição

EU ARRISCO, TU ARRISCAS!

- COMPORTAMENTOS DE RISCO NA ADOLESCÊNCIA

As saídas noturnas, a relação com os pares, a sexualidade são, entre outros, acontecimentos esperados na vida de um jovem e até certo ponto encarados como normativos. Frequentemente, porém, surgem algumas dúvidas relativamente às fronteiras entre o que é “normal” e o que é problemático. Instala-se a inquietação em redor de como melhor lidar com os inúmeros riscos que ocorrem ao longo da adolescência... Nesta sessão discutiremos questões como a experimentação e uso de substâncias psicoativas, o consumo de álcool e a relação destes com os comportamentos sexuais de risco. Serão debatidas estratégias que hoje sabemos serem mais eficazes, e que a família pode usar com vista ao êxito na desafiadora tarefa de prevenir!

1 Junho 2012 | M. CARMO CARVALHO

Sessão 12

NOVO

VALORES E ESPIRITUALIDADE NA EDUCAÇÃO

Estudos mostram que a felicidade e o bem-estar, não só dos adultos, mas também das crianças e dos jovens, estão relacionados com a vivência dos valores e da espiritualidade.

Como educar em valores? Como ajudar a criança/jovem a dar um sentido profundo à vida? Como criar espaço para a sua vida interior?

Como ensinar e praticar valores tão importantes como a gratidão, a paz, a verdade, o respeito pelo outro?...

15 Junho 2012 | LUÍSA RIBEIRO TRIGO

Calendarização

As sessões decorrem às sextas-feiras das 21h30 às 23h30 na
Universidade Católica Portuguesa – Foz

Informações adicionais

As inscrições para cada sessão deverão ser efectuadas,
no máximo, até uma semana antes da realização da mesma

Preços

1 Sessão = 20 euros

3 ou + sessões = 15 euros cada

Obs.: Em caso de participação conjunta dos dois membros do casal,
apenas será cobrada uma inscrição.
Este desconto só se aplica ao casal.
Não é aplicado a outros acompanhantes.

Coordenação

Lurdes Veríssimo

Mariana Negrão

D. Jesuína Sousa
jsousa@porto.ucp.pt
T. 22 6196200 Ext. 104

Universidade Católica Portuguesa
Faculdade de Educação e Psicologia
Rua Diogo Botelho, 1327
4169-005 Porto

www.porto.ucp.pt



CATÓLICA PORTO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA
