



CATÓLICA PORTO
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

Aprender a Educar

Programa para Pais

9ª Edição
2013

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

O Programa **“APRENDER A EDUCAR”** é uma iniciativa da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa no Porto, desenvolvida com o objetivo 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 **várias sessões** independentes, permitindo aos pais escolher os temas que mais gostariam de aprofundar, adaptando-se desta forma aos interesses de cada um. Mantemos as duas sessões sobre a **Adolescência**, e este ano introduzimos também um aprofundamento da sessão da gestão dos múltiplos papéis focado na gestão parentalidade/ conjugalidade.

Na edição de 2013 apresentamos três sessões novas: **“A crise e agora!... Como educar financeiramente?”**, **“Pai e Mãe. E nós os dois?”** e **“Educação Digital para Pais”**.

As sessões decorrem às sextas-feiras das 21h30 às 23h30.

Sessão 01 | 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 estabelecer regras e limites?.. Como adequar castigos e recompensas?.. Porquê?... Quando?... Em que situações?...

11 janeiro 2013 | LURDES VERÍSSIMO

Sessão 02 | 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?

25 janeiro 2013 | ELISA VEIGA

Sessão 03 | Repetição

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 autorregulação da aprendizagem? Qual a sua importância? Quais as estratégias de autorregulação? 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.

1 fevereiro 2013 | LUÍSA RIBEIRO TRIGO

Sessão 04 | NOVO

A CRISE E AGORA!... COMO EDUCAR FINANCEIRAMENTE?

Num mundo global cada vez mais complexo e exigente, como educar financeiramente? Educar para a segurança ou para a independência? ... Para o risco ou para a sua gestão? Como é que a inteligência emocional se relaciona com a inteligência financeira? Educações diferentes...quadrantes diferentes...Como construir um plano de ação de educação financeira?

15 fevereiro 2013 | MARTA SÁ FERNANDES

Sessão 05 | Repetição

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.

1 março 2013 | MARIANA NEGRÃO

Sessão 06 | Repetição

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 março 2013 | LUÍSA RIBEIRO TRIGO

Sessão 07 | 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?...

5 abril 2013 | LURDES VERÍSSIMO

Sessão 08 | 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 Ser pai, mãe, mulher, marido, irmão, irmã, filho, filha, não descuroando a vida profissional e social Tarefas exigentes que necessitam de muita flexibilidade e criatividade! Não é fácil, mas é possível.

19 abril 2013 | LUÍSA CAMPOS

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.

10 maio 2013 | M. RAUL LOBO XAVIER

Sessão 10 | 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!

24 maio 2013 | M. CARMO CARVALHO

Sessão 11 | 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?...

31 maio 2013 | LUÍSA RIBEIRO TRIGO

Sessão 12 | NOVO

PAI E MÃE. E NÓS OS DOIS?!

Partilhar tarefas e projetos na educação dos filhos é um desafio a que pais e mães querem responder. De que outras coisas partilha o casal? Muitas vezes, a atenção que os filhos exigem faz relegar para segundo plano a relação com o Outro. Como se relaciona o ser pai/mãe, com o ser cônjuge?

14 junho 2013 | VÂNIA SOUSA LIMA

Sessão 13 | NOVO

EDUCAÇÃO DIGITAL PARA PAIS

Hoje em dia, o cotidiano das crianças e adolescentes ganhou instrumentos, competências e linguagem comuns na Internet, onde a distração e a gratificação imediata são as principais ferramentas cognitivas. Saber agir no “mundo novo” dos nossos filhos pode permitir prevenir potenciais riscos nas redes sociais. A pressão para interagir, publicar, seguir as “trends”, gostar ou comentar, a angústia de dizer algo que não agrada ao grupo, o bullying, a tentação de expressar o que não diriam habitualmente - tudo isto obriga as nossas crianças a tornarem-se “sociais” antes de aprenderem a “socializar”. Monitorizar as suas atividades online requer conhecimentos e disponibilidade dos pais. Nesta sessão abordaremos algumas estratégias sobre os novos modos de proteger os filhos.

28 junho 2013 | MANUELA MATOS

Calendarização

As sessões decorrem às sextas-feiras das 21h30 às 23h30
na Católica Porto – Foz.

Informações adicionais

As inscrições para cada sessão deverão ser efetuadas,
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

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