

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

CATÀLEG DE XERRADES



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació

ÍNDEX

- 3** LA TECNOLOGIA: COM I QUAN CAL UTILITZAR-LA I QUINA CAL UTILITZAR
- 4** ESCOLA I FAMÍLIA: INICI D'UNA BONA RELACIÓ.
LES BASES PER AL FUTUR
- 5** LA DIFICULTAT D'ACOMPANYAR ELS ADOLESCENTS.
EINES PER AJUDAR ELS FILLS I FILLES A CRÉIXER
- 6** VINCLE I COMUNICACIÓ
- 7** ACOMPANYEM ELS FILLS I FILLES A CRÉIXER
- 8** EINES PER A UNA CRIANÇA POSITIVA DURANT LA PETITA INFÀNCIA
- 9** EINES PER DETECTAR QUAN LES ACTUACIONS DELS FILLS I FILLES REQUEREIXEN
AJUDA PROFESSIONAL
- 10** L'ASSETJAMENT.
EINES I ESTRATÈGIES PER PERVENIR L'ASSETJAMENT I PER ACTUAR QUAN APAREIX
- 11** LÍMITS RESPECTUOSOS I SANS
- 12** LA IMPORTÀNCIA DEL VINCLE AFECTIU I EDUCATIU.
L'AFERRAMENT
- 13** ACOMPANYAMENT EN L'EDUCACIÓ SEXUAL

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

LA TECNOLOGIA: COM I QUAN CAL UTILITZAR-LA I QUINA CAL UTILITZAR



La tecnologia forma part del dia a dia dels infants, però sovint genera dubtes: quin és el moment adequat per introduir segons quines pantalles? Com establir límits sense conflictes? I quin paper hi juguen les emocions?

Aquesta xerrada ofereix eines per fer un ús responsable i crític de la tecnologia en família. Treballarem estratègies per fomentar l'autonomia dels infants i veurem com les emocions influeixen en la nostra experiència digital, tant en positiu com en negatiu.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Estratègies per aprofitar les pantalles tot fomentant la responsabilitat i l'autonomia.
- Com establir límits clars i saludables sense generar conflictes.
- La influència de les emocions en la nostra experiència digital i les tensions que poden generar.

Destinatari:

- famílies amb fills de 6 a 12 anys i
- de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

ESCOLA I FAMÍLIA: INICI D'UNA BONA RELACIÓ. LES BASES PER AL FUTUR



Quan els nostres fills comencen l'escola, s'inicia una nova etapa plena d'emocions, dubtes i canvis. Com podem ajudar-los a adaptar-s'hi millor? Quin paper tenim com a famílies dins l'escola?

Aquesta xerrada obre un espai per descobrir com una relació fluida amb els educadors i altres famílies pot marcar una gran diferència en el benestar dels nostres fills. Compartirem estratègies per acompanyar-los en aquesta nova etapa.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- L'evolució dels infants de 0 a 6 anys i els canvis que experimenten.
- Eines pràctiques per acompanyar els fills en la transició cap a l'escola.
- La importància de construir una relació positiva i propera amb els educadors des del començament.

Destinataris: famílies amb fills de 0 a 6 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

LA DIFICULTAT D'ACOMPANYAR ELS ADOLESCENTS. EINES PER AJUDAR ELS FILLS I FILLES A CRÉIXER



L'adolescència és una etapa plena de canvis, tant per als joves com per a les famílies. Com podem acompanyar-los en aquest procés sense perdre la connexió amb ells?

En aquesta xerrada, explorarem estratègies per establir una comunicació efectiva i respectuosa amb els nostres fills i filles. Aprendrem a ser el seu suport emocional i a donar-los la confiança necessària perquè puguin prendre decisions responsables.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- A veure l'adolescència com una etapa d'oportunitats i aprenentatge.
- A comprendre els canvis emocionals i psicològics d'aquesta fase.
- A construir una relació de confiança i suport.

Destinataris: famílies amb fills de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa Xerrades Educatives per a famílies

VINCLE I COMUNICACIÓ



Us heu trobat mai en una situació en què el vostre fill no us escolta? O en què una conversa acaba en una discussió sense sentit?

En aquesta xerrada, descobrirem com utilitzar la intel·ligència emocional per establir una comunicació positiva i assertiva. Parlarem de com podem expressar-nos de manera clara i afectuosa, sense crits ni tensions, i de com podem convertir-nos en el referent emocional que els infants necessiten per créixer segurs i tranquils.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Eines per gestionar les emocions de manera positiva i assertiva.
- Recursos per desenvolupar la intel·ligència emocional dels infants i adolescents.

Destinataris: famílies amb fills de 0 a 6 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

ACOMPANYEM ELS FILLS I FILLES A CREIXER



Ser pares i mares no és gens fàcil. Com podem acompanyar els nostres fills en el seu camí, respectant la seva individualitat i permetent-los aprendre dels seus errors?

Aquesta xerrada ens donarà eines per establir una relació basada en el respecte i el suport emocional.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Eines per gestionar les emocions pròpies i les dels fills.
- Recursos per establir límits de manera positiva i efectiva.
- Estratègies per mantenir una bona relació amb l'escola i altres entorns educatius.

Destinataris: famílies amb fills de 6 a 12 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

EINES PER A UNA CRIANÇA POSITIVA DURANT LA PETITA INFÀNCIA



Des del naixement, ens convertim en els principals referents dels nostres fills i filles. Com podem acompanyar els nostres fills des del primer moment?

En aquesta xerrada, parlarem de la importància fonamental que la manera de comunicar-nos amb els nostres fills i el suport que els oferim tenen en el seu desenvolupament. L'activitat ens ofereix una oportunitat per empoderar-nos com a guies en el seu camí ja des d'un bon principi.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Eines per gestionar les emocions pròpies i les dels fills.
- Recursos per establir límits de manera positiva i efectiva.
- Estratègies per mantenir una bona relació amb l'escola i altres entorns educatius.

Destinataris: famílies amb fills de 0 a 6 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

EINES PER DETECTAR QUAN LES ACTUACIONS DELS FILLS I FILLES REQUEREIXEN AJUDA PROFESSIONAL



L'adolescència és un viatge ple d'alts i baixos. Però com podem saber si aquests canvis són part del procés de creixement o si hi ha alguna cosa més?

En aquesta xerrada, parlarem de com diferenciar els canvis propis de l'adolescència de senyals que poden indicar una necessitat de suport professional. Explorarem estratègies per mantenir una comunicació oberta, oferir espais de diàleg i acompanyament i saber actuar davant de situacions preocupants.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Les característiques principals del desenvolupament dels adolescents.
- Estratègies per detectar signes que indiquin la necessitat d'ajuda professional.
- Eines per comprendre situacions preocupants durant l'adolescència i poder actuar en aquests casos.

Destinataris: famílies amb fills de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

L'ASSETJAMENT. EINES I ESTRATÈGIES PER PERVENIR L'ASSETJAMENT I PER ACTUAR QUAN APAREIX



L'assetjament escolar és una realitat que pot afectar qualsevol infant. Com podem prevenir-lo? Com podem detectar si el nostre fill o filla en pateix o si està exercint algun tipus de violència?

En aquesta xerrada, parlarem de com identificar i afrontar situacions d'assetjament, entenent que tant la víctima com l'agressor necessiten suport. Explorarem estratègies per fomentar un entorn segur i positiu, i aprendrem a reconèixer els primers senyals d'alerta per saber quan cal intervenir o buscar ajuda professional.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Causes i factors que intervenen en les situacions d'assetjament.
- Eines per detectar i prevenir situacions d'assetjament i violència.
- Recursos per acompanyar els infants en la prevenció i l'afrontament de situacions d'assetjament.

Destinataris:

- famílies amb fills de 6 a 12 anys i
- de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa Xerrades Educatives per a famílies

LÍMITS RESPECTUOSOS I SANS



Posar límits no sempre és fàcil i sovint genera tensions. Com podem fer-ho sense perdre la calma? Com podem ajudar infants i adolescents a acceptar la frustració? I com podem mantenir l'equilibri entre fermesa i respecte?

Aquesta xerrada convida a reflexionar sobre la importància dels límits per a un desenvolupament saludable. S'hi compartiran estratègies per posar límits clars i sans en les diferents etapes evolutives, i per gestionar rebequeries, enrabiades i frustracions amb tranquil·litat i empatia.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Com establir límits clars i coherents segons l'etapa evolutiva.
- Com comprendre i gestionar la frustració i les rebequeries dels infants.
- Com ha de ser l'actitud de l'adult: acompanyar amb empatia, calma i respecte.

Destinatari:

- famílies amb fills de 0 a 6 anys,
- de 6 a 12 anys i
- de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

LA IMPORTÀNCIA DEL VINCLE AFECTIU I EDUCATIU. L'AFERRAMENT



El vincle amb els nostres fills i filles és clau des del primer moment. Però què vol dir crear un vincle segur? Com podem conèixer millor el nostre infant i alhora cuidar-nos com a mares i pares?

Aquesta xerrada ofereix eines per construir un vincle afectiu segur i saludable amb els infants. Reflexionarem sobre com entendre les seves necessitats, com afrontar la pressió de ser «bons pares» i com establir relacions de confiança que afavoreixin el seu desenvolupament emocional.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Què és l'aferrament segur i com contribueix a una relació sòlida i saludable.
- Com afavorir la connexió emocional a través del contacte físic i la comunicació afectiva.
- Estratègies per cuidar el vincle familiar i reduir les angoixes i exigències de la criança.

Destinataris: famílies amb fills de 0 a 6 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

ACOMPANYAMENT EN L'EDUCACIÓ SEXUAL



L'adolescència és un moment clau de creixement i descobertes. Com podem acompanyar els i les joves en la construcció de la seva identitat afectiva i sexual? I com podem abordar temes com la diversitat, els estereotips o el consum de pornografia?

Aquesta xerrada ofereix eines i recursos per acompanyar els adolescents, educar en la diversitat i establir un diàleg obert i respectuós amb els fills i filles. També s'hi abordaran els efectes nocius dels continguts pornogràfics i com detectar situacions difícils que poden afectar els adolescents.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- A comprendre els canvis propis de l'adolescència i el seu impacte en l'àmbit afectivosexual.
- A acompanyar el creixement dels fills i filles des del respecte, la confiança i l'acceptació.
- A detectar situacions de risc i oferir referents saludables davant els missatges de la pornografia.

Destinataris: famílies amb fills de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores