

## Programa **Xerrades Educatives** per a famílies

# S'ENFADA DE SEGUIDA! ESTA IMPOSSIBLE! NO SÉ QUÈ FER!



**Posar límits no sempre és fàcil i sovint genera tensions. Com podem fer-ho sense perdre la calma? Com podem ajudar els 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 adolescents.
- Com ha de ser l'actitud de l'adult: acompanyar amb empatia, calma i respecte.

**Destinatari:** famílies amb fills de 12 a 16 anys

**Durada:** 1 sessió de 2 hores