

**Por** **Normes** **Afecte**  
**Estratègies** **Autocontrol** **Preocupacions**  
**Responsabilitats** **Família** **Temps lliure** **Autoritat** **Estats d'ànim**  
**Confiança** **Respecte** **Paciència** **Fermesa** **Pares**  
**Repetició** **Educació** **Constància** **Sentiments** **Comprensió**  
**Esforç** **Seguretat** **Ràbia** **Habilitats** **Frustració** **Llenguatge**  
**Fills** **Diàleg** **Conseqüències** **Autonomia** **Enfadar-se** **Fer-se gran**  
**Agressivitat** **Escoltar** **Ser feliç** **Aprentatge** **NO** **Parlar**  
**Control** **Estimulació** **Rebequeries** **Solucions** **Cridar**  
**Sentit de l'humor** **Relacions** **Culpabilitat** **Obediència**  
**Consciència** **Diversió** **Càstigs** **Coherència**  
**Comunicació** **Acceptació** **Acords**  
**Pautes** **Acompanyar** **Pensar**



# L'Aventura de ser Pares

Un espai d'acompanyament i suport a les mares i pares en l'educació dels fills i les filles

Per a mares i pares amb fills d'educació infantil i primària (de P3 a 6è)



Educar els fills i crear les condicions necessàries per tal que puguin desenvolupar-se plenament suposa una gran responsabilitat. I, en aquesta responsabilitat, des de l'Àrea d'Acció Social, Igualtat de Gènere i Nova Ciutadania de l'Ajuntament de Roses es posa en marxa la 4a edició del programa "L'Aventura de ser pares".

### Què és?

És un recurs d'acompanyament i suport als pares i mares en les seves funcions educatives on es treballa a partir dels dubtes i les inquietuds que sorgeixen en el dia a dia amb els fills/es.

Un espai on es poden compartir experiències amb altres pares i mares, conèixer solucions que altres famílies han trobat, resoldre dubtes i obtenir noves eines i recursos, adonar-se d'altres maneres de fer i estar amb els fills... Complementat amb un punt de vista professional que farà possible un millor coneixement dels fills i d'un mateix.

L'Aventura de ser pares és un programa que consta d'11 sessions que es realitzen en setmanes consecutives. Tenen una hora i mitja o dues de durada i es realitza a cada escola del municipi. En dues de les sessions també hi participen els fills/es.

Dirigit a pares i mares amb fills en edat d'educació infantil i primària (P3 a 6è). És un programa que es realitza amb la col·laboració de tots els centres educatius de Roses.

### De què parlem?

- Com entendre el comportament dels fills/es.
- Com sentir-nos bé i segurs com a pares.
- Com aconseguir que els nostres fills se sentin bé i confiïn en nosaltres i en si mateixos.
- Com escoltar i posar-nos al lloc de l'altre per entendre'ns millor.
- Com expressar-nos de manera positiva.
- Com comunicar-nos amb els fills.
- Com ajudar els nostres fills/es perquè resolguin els seus propis problemes.
- Com arribar a acords amb els nostres fills/es.
- Com organitzar la vida quotidiana familiar .
- Com millorar el comportament dels nostres fills/es i fomentar la seva autoregulació amb límits, normes i conseqüències.
- Com posicionar-nos respecte a l'ús de les pantalles i d'altres riscos pels fills.

### Mètode de treball

- Participatiu i dinàmic. Va més enllà de l'adquisició passiva per part dels pares i mares de coneixements o de tècniques que els permetin millorar les pràctiques educatives. Es tracta d'un espai on debatre i reflexionar sobre les pròpies pràctiques educatives i creences, on escoltar altres opcions i alternatives, i decidir lliurement la millor opció per a la vostra família i per a la vostra situació.
- Cal tenir present que no és un espai on s'ha d'explicar la situació personal de ningú. Ara bé, es poden treballar situacions personals genèriques.

### Per què participar en aquest espai?

- Entendre i millorar el coneixement de les característiques evolutives i necessitats dels nens/es.
- Conèixer pautes educatives per a relacionar-nos bé amb els nostres fills/es.
- Intentar adaptar aquestes pautes a la nostra situació familiar practicant les estratègies que es comenten a cada sessió.
- Aprendre a adonar-nos d'allò que succeeix internament (el que pensem, el que sentim) i d'allò que influeix en la nostra manera d'actuar amb nosaltres mateixos i els nostres fills.
- Poder compartir neguits i inquietuds però també coneixements amb altres pares i mares que es troben en la mateixa situació.
- Aprendre tècniques per superar les dificultats del dia a dia.
- Aprendre com desenvolupar i afavorir una autoestima positiva en els nostres fills/es.
- Aprendre a millorar i fomentar la comunicació familiar.
- Aprendre a posar normes i límits als nostres fills i, quan arribi el moment, aprendre com poder negociar-los.
- Fomentar l'expressió emocional en el nucli familiar.
- Millorar els vincles familiars.
- Ajudar a trobar espais per millorar la qualitat del temps compartit; espais on pares/mares-fill/es puguin relacionar-se de manera positiva; espais on desenvolupar-se, expressar-se i créixer.

### Més informació:

Àrea d'Acció Social, Igualtat de Gènere i Nova Ciutadania. Tel. 972 25 24 00