



CATÓLICA PORTO
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

Aprender a Educar

Programa para Pais

10ª Edição
2014

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 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.

Na edição de 2014, por ser a edição comemorativa dos 10 anos do APRENDER A EDUCAR – PAIS, apresentamos:

- Uma sessão aberta, para colocar dúvidas sobre a educação dos filhos.
- Uma conferência final, aberta a todos os participantes do APRENDER A EDUCAR – PAIS ao longo destes 10 anos.
- Uma sessão interativa com pais e filhos (**Educação Digital para Pais**).
- Duas sessões novas: **Refeição e hora de dormir: um drama?... e Decisões de Futuro - O papel dos pais no desenvolvimento vocacional dos seus filhos.**

Sessão 01

SESSÃO ABERTA

Espaço para colocar dúvidas sobre a educação dos filhos.

Sessão gratuita. Limitada a 40 inscrições.

10 janeiro 2014 | VÁRIOS

Sessão 02 | 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.

24 janeiro 2014 | LUÍSA RIBEIRO TRIGO

Sessão 03 | Reedição

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 refletir, juntamente com os pais, formas de responder às reações, medos e questões dos filhos, e de, com afetividade, os apoiar na vivência das transições familiares...

7 fevereiro 2014 | MARIANA NEGRÃO

Sessão 04 | 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?...

21 fevereiro 2014 | LURDES VERÍSSIMO

Sessão 05 | NOVO

REFEIÇÃO E HORA DE DORMIR: UM DRAMA?...

Na rotina das famílias com crianças pequenas, os momentos das refeições e do sono são muitas vezes descritos pelos pais como momentos difíceis e de tensão, deixando os pais confusos acerca do que podem significar essas dificuldades e inseguros sobre a forma de as abordar. Nesta sessão iremos identificar alguns dos aspetos que poderão estar a contribuir para estas dificuldades, assim como explorar estratégias que permitem ultrapassar estes desafios...

7 março 2014 | ELISA VEIGA E M. RAUL LOBO XAVIER

Sessão 06 | 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 descurando a vida profissional e social Tarefas exigentes que necessitam de muita flexibilidade e criatividade! Não é fácil, mas é possível.

21 março 2014 | LUÍSA CAMPOS

Sessão 07 | NOVO

DECISÕES DE FUTURO - O PAPEL DOS PAIS NO DESENVOLVIMENTO VOCACIONAL DOS SEUS FILHOS

A construção de um rumo profissional é uma das grandes tarefas desenvolvimentais de um jovem, que se vai processando ao longo do tempo, mas que tem momentos marcantes de decisão no 9º e 12º anos. Os pais, como pessoas significativas na vida dos filhos, têm um papel na promoção do desenvolvimento vocacional e no suporte às suas decisões vocacionais. Nesta sessão serão discutidas alguns conceitos inerentes à Orientação Vocacional bem como o papel dos pais na promoção desta dimensão do desenvolvimento!

4 de abril 2014 | MARIANA NEGRÃO

Sessão 08 | Repetição

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?

9 maio 2014 | VÂNIA SOUSA LIMA

Sessão 09 | Reedição (Sessão interativa – com filhos)

EDUCAÇÃO DIGITAL PARA PAIS

Hoje em dia, o cotidiano das crianças e adolescentes ganhou instrumentos e linguagem próprias na Internet, dificultando ainda mais o diálogo com pais e educadores. Saber agir neste “mundo novo” dos filhos pode abrir outros modos de comunicar e ainda prevenir potenciais riscos nas redes sociais. Participar requer alguns conhecimentos e disponibilidade, para além de algumas estratégias de monitorização que respeitem o espaço deles - são algumas das temáticas que abordaremos nesta sessão.

16 maio 2014 | MANUELA MATOS

Sessão 10 | 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.

23 maio 2014 | M. RAUL LOBO XAVIER

Sessão 11 | Repetição

AUTOESTIMA E AUTOCONFIANÇA: 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 junho 2014 | LURDES VERÍSSIMO

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?...

13 junho 2014 | LUÍSA RIBEIRO TRIGO

CONFERÊNCIA FINAL COMEMORATIVA “10 ANOS DE APRENDER A EDUCAR - PAIS”

MARIA DO ROSÁRIO CARNEIRO **moderada por** LAURINDA ALVES

20 junho 2014 | Sessão gratuita

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 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