



CATÓLICA PORTO
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

Aprender a Educar

Programa para Pais

11ª Edição
2015

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.

Sessão 01 | 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 adotar um método de estudo adequado e ajustado às suas necessidades.

16 janeiro 2015 | LUÍSA RIBEIRO TRIGO

Sessão 02 | REEDIÇÃO

EU ARRISCO, TU ARRISCAS! - COMPORTAMENTOS DE RISCO NA ADOLESCÊNCIA

As saídas noturnas, a relação com os pares, a sexualidade são alguns dos 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. E 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.

30 janeiro 2015 | M. CARMO CARVALHO

Sessão 03 | REEDIÇÃO

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.

13 fevereiro 2015 | MARIANA NEGRÃO

Sessão 04 | Repetição

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...

20 fevereiro 2015 | ELISA VEIGA E M. RAUL LOBO XAVIER

Sessão 05 | 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.

6 março 2015 | LUÍSA CAMPOS

Sessão 06 | NOVO

ROTINAS! HÁ VANTAGENS NAS ROTINAS?

As rotinas presentes no nosso cotidiano transformam os nossos dias em sequências inalteráveis de acontecimentos, condicionando o modo como ocupamos o nosso tempo, comandando nossas vidas ...mas terão as rotinas apenas aspectos indesejáveis?

20 março 2015 | ELISA VEIGA

Sessão 07 | REEDIÇÃO

AVÓS PRECISAM-SE!

A família alargada é atualmente muito importante no apoio aos pais e às crianças. Num quotidiano tão agitado, qual o papel dos avós? Será fácil gerir as regras e os mimos? Quais os contributos e limites da presença dos avós? Como podem enriquecer a experiência educativa e vivencial das crianças?

10 abril 2015 | ANTÓNIO FONSECA

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?

24 abril 2015 | VÂNIA SOUSA LIMA

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.

8 maio 2015 | M. RAUL LOBO XAVIER

Sessão 10 | 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?...

22 maio 2015 | LUÍSA RIBEIRO TRIGO

Sessão 11 | NOVO

SERÁ UM PROBLEMA ? TALVEZ SIM, TALVEZ NÃO...

Nos dias de hoje os pais têm acessível vasta informação acerca do desenvolvimento na infância que os deixa frequentemente vigilantes, mas simultaneamente confusos acerca da fronteira entre o normativo e o não normativo, quando surgem dificuldades desenvolvimentais. Que sinais de alerta devem ser valorizados? Quando devemos procurar ajuda especializada?

12 junho 2015 | ELISA VEIGA

Sessão 12 | Repetição

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!

19 junho 2015 | MARIANA NEGRÃO

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.

Inscrição **Aqui**

Coordenação

Lurdes Veríssimo

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