

Programa de Capacitação Parental “Mais Família, Mais Jovem”

Início de novo grupo de capacitação parental: Fevereiro 2024

Destinatários: Mãe e/ou Pai ou outros adultos cuidadores de jovens com idades entre os 10 e os 18 anos;

Número de sessões: 12 (1 sessão por semana)

Número de participantes por grupo de capacitação: 12 participantes (número máximo, aplicação presencial)

Local: em Pombal (gabinete a definir)

Horário: 3ª feira das 18h às 20h

Dinamizadoras: Mariana Meiavia e Lúcia Quintela (Psicólogas Clínicas e da Saúde)

Objetivos do Programa: Aumentar a qualidade das relações entre pais e filhos, desenvolvendo estratégias que reduzam o mau comportamento da criança/adolescente em casa, na escola e com os colegas.

Temas a abordar:

- Sessão 1: Razões para o mau comportamento dos adolescentes;
- Sessão 2: Princípios de uma parentalidade eficaz e pais como modelo;
- Sessão 3: Elogios e relatório de acontecimentos positivos;
- Sessão 4: Recompensas e escuta ativa;
- Sessão 5: Sistemas de pontos;
- Sessão 6: Dar ordens e estabelecer limites;
- Sessão 7: Ignorar e aprender a manter a calma;
- Sessão 8: Consequências lógicas e naturais;
- Sessão 9: Mensagens eu e bater;
- Sessão 10: Contratos;
- Sessão 11: Resolução de problemas;
- Sessão 12: Planear a etapa seguinte: Dar e Pedir suporte social.

Cronograma

SESSÕES/TEMAS	DATAS
1. Razões para o mau comportamento dos adolescentes	20 Fevereiro'24
2. Princípios de uma parentalidade eficaz e pais como modelo	27 Fevereiro'24
3. Elogios e relatório de acontecimentos positivos	5 Março'24
4. Recompensas e escuta ativa	12 Março'24
5. Sistemas de pontos	19 Março'24
6. Dar ordens e estabelecer limites	26 Março'24
7. Ignorar e aprender a manter a calma	2 Abril'24
8. Consequências lógicas e naturais	9 Abril'24
9. Mensagens eu e bater	16 Abril'24
10. Contratos	30 Abril'24
11. Resolução de problemas	7 Maio'24
12. Planear a etapa seguinte: Dar e Pedir suporte social	14 Maio'24

Normas de participação

- Disponibilidade total para as 12 sessões (só assim se poderá alcançar o impacto/sucesso previsto pela aplicação do programa);
- Caso o/a participante falte na primeira e/ou segunda sessão consecutiva, sem aviso prévio ou justificação, será substituído/a cumprindo a ordem de lista de espera do programa;
- Caso exista justificação de falta, o participante terá de estar disponível para repor a sessão a que faltou, 30 minutos antes do início da sessão seguinte.

Inscrições através : <https://forms.office.com/e/zpKP8UMG6C>

Para questões adicionais envie email para: pmpse@cm-pombal.pt