

# TALLERS VIVENCIALS PER A PARES I MARES

## Justificació

En els darrers anys, el meu interès en prevenir el malestar emocional ha anat en augment. La meua trajectòria professional ha transcorregut pel camp assistencial i preventiu decantant-me, finalment, per la promoció de la salut psicològica i el treball amb infants, adolescents, pares, mares i educadors.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut com un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament com l'absència de malaltia. Anys més tard, el doctor Jordi Gol amplià aquesta definició tot plantejant la salut com una qualitat de vida, una manera de viure autònoma, solidària i joiosa.

D'altra banda, s'entén per promoció de la salut un procés que permet que les persones exerceixin un control sobre els condicionants de la seua salut i, d'aquesta manera, puguin millorar-la. Es tracta, doncs, d'un procés que permet enfortir les habilitats i les capacitats de les persones per emprendre accions cap el seu propi benestar.

En aquest sentit, i pel que fa a la salut psicològica i emocional, és important desenvolupar actuacions encaminades a afavorir en les persones maneres de pensar, sentir i comportar-se que els hi permetin afrontar les tensions normals de la vida i desenvolupar al màxim la seua capacitat de viure en equilibri i harmonia amb elles mateixes i els altres.

Quant a l'educació i criança dels infants, actualment, molts adults (pares, mares, educadors, acompanyants) es plantegen com afavorir aquest estat de benestar emocional per tal de capacitar-los per viure una vida plena i harmoniosa.

Amb aquesta motivació es proposen els tallers per a mares i pares que es presenten a continuació.

## Objectius

L'objectiu dels tallers és facilitar un espai on reflexionar i aprofundir sobre l'experiència de ser pare i mare; un espai on prendre consciència sobre hom mateix, on conèixer-se millor i optimitzar els recursos personals amb la finalitat d'acompanyar, de la millor manera possible, als fills i filles durant el seu procés de creixement i desenvolupament personal.

## **Continguts**

Alguns dels temes sobre els que poden versar els tallers són els següents:

### **1. Models parentals i estils educatius**

La infància dels fills i filles fa connectar, conscient o inconscientment, amb la pròpia infantesa i planteja la necessitat de revisar-la amb cert detall. En aquests tallers analitzarem el model parental que es va tenir com a fill i filla i l'estil educatiu que es vol desenvolupar com a pare i mare.

### **2. Pautes bàsiques d'educació emocional**

Com gestionar de manera adequada les pròpies emocions? Com ajudar als infants a gestionar les seves? Com podem acompanyar als nostres fills i filles per a que siguin persones felices i emocionalment intel·ligents? L'objectiu d'aquests tallers és abordar aquestes i d'altres qüestions relacionades amb la gestió emocional d'adults, infants i adolescents.

### **3. Les normes i els límits**

Plantejarem la importància de saber trobar un equilibri entre les satisfaccions i les frustracions dels fills i filles, entre les seves necessitats i els seus desitjos. Abordarem les dificultats que es presenten a l'hora de posar límits als infants i la importància de dir "si" i "no" quan és necessari, per tal d'ajudar-los a créixer i a madurar com a persones.

### **4. La comunicació entre pares i fills**

De vegades és complicat comprendre als fills i fer-se entendre. En aquests tallers abordarem les principals dificultats en la comunicació entre pares i fills i desenvoluparem estratègies per aconseguir comunicar-nos d'una manera més clara, eficaç i amorosa.

### **5. Pares i mares "prou bons"**

Partirem d'aquest terme encunyat pel famós pediatra i psicoanalista D. W. Winnicott per treballar les actituds i habilitats personals que faciliten ser pares i mares "prou bons", és a dir, pares i mares que acullen, respecten i estimen als seus fills i filles de forma incondicional.