

GURASOENTZAKO TAILERRAK

NOLA LORTU DEZAKET NIRE SEME-ALABAREKIN HITZ EGITEA?

NOLA DAKIT ONDO DAGOEN EDO EZ?

ZER BEHAR DU NIRE PARTEZ?

ZERK LAGUNDUKO DIO EMAITZA HOBEAK ATERATZEN?

Guztiok dakigunez nerabezaroa bizi-zikloaren etapa bat da zeinetan, batzuetan, gure seme-alabekiko komunikazioa konplikatuagoa den eta gatazkak sortzen diren. Badirudi seme-alaba nerabeak beti haserre daudela, bereziki gurekin, euren gurasoekin.

Tailer hauetan gure seme-alaba nerabeak nolakoak diren inguruan hitz egin nahi dugu, nolako heziketa garatzen ari garen inguruan hausnartu nahi dugu hurrengo galdera eginez: zer egin genezake euren egokitze-pertsonala eta eskola egokitzapenean lagundu ahal izateko?

UPV/EHUko Hezkuntza eta Kirola Fakultateko (lehengo magisteritzako) irakasleek eskainitako formakuntza bat da, online (Black Board Collaborate).

2021ko otsaila, martxoa eta apirileko **8 saio** izango dira, astearte edo osteguna aukeratzeko aukera, arratsaldeko 18:00 – 19:30 bitartean. Plaza kopuru mugatua, izena-emate ordenaren arabera ([esteka](#) honetan, [otsailak 8](#) arte).

Data	Gaia
Otsailak 18 edo otsailak 23	Sarrera: aurkezpena Nolakoak eta zergatik dira horrelakoak gure seme-alabak?
Otsailak 25 edo martxoak 2	Nolako naiz ni, nola ikusten dut nire burua? Nola ikusten du nire seme-alabak bere burua? Autokontzeptua
Martxoak 4 edo martxoak 9	Familiaren heziketa estiloa (1): seme-alabek afektua eta komunikazioa behar dute
Martxoak 11 edo martxoak 16	Emozioei arreta jartzen diet eta izena ematen diet: pertzeptzio eta ulermen emozionala
Martxoak 18 edo martxoak 23	Nola lortu dezaket nire emozioek gainezka ez egitea eta nik nahi dudanarekin laguntzeko? Nire seme-alabari lagundu diezaioket? Erregulazio emozionala
Martxoak 25 edo martxoak 30	Nola garatu ditzaket bizitzako erronkei aurre-egiteko tresnak? Pentsamendu alternatiboa, optimismoa eta autoefikazia
Apirilak 13 edo apirilak 15	Familia heziketa-estiloa (2): seme-alabek limiteak behar dituzte. Nola kudeatu daitezke familia barneko gatazkak ?
Apirilak 20 edo apirilak 22	Itxiera eta ebaluazio saioa. Estrategia eta pauta orokorrak partekatzen.

Tailerretan eduki teorikoen lanketa jarduera praktikoekin uztartuko dira, autoezagutza, hausnarketa eta gurasotasun positibo baterako estrategien garapena sustatu nahian.

