



29 Abril 2020 - Xerrada Suport Pares i mares

1. Presentació
 - Motiu de les xerrades
 - Mitjà Zoom
 - Agenda
 - Experiència corporal

2. Context psicològic : *el dol + adaptació als canvis del teletreball, escola online + altres processos: arribada de germans, mudances, dol anticipatori, pèrdua de la feina d'un dels pares, familiar malalt a casa, altres necessitats mèdiques.*
La importància de l'expressió emocional
 - acompanyament espontani
 - Ajudar a posar paraules al que els pot estar passant
 - Expressió pública, expressió privada.

Experiència aixetes

3. Temps de vincular-nos o temps de disputes: Honrar els processos de cadascú:
 - Les causes darrere les conductes dels infants:
 - Necessitats insatisfetes
 - Emocions doloroses contingudes
 - Falta de informació
 - Les causes darrere la ràbia els pares: **necessitats insatisfetes, experiències infantils.**
 - Cuidar-nos per cuidar: atendre les nostres necessitats
 - Experiències infantils
 - Temps per connectar amb nosaltres: medita, pinta, canta, mou-te, interpreta, escriu, cus, fes puzzles, cuina, conversa.....
 - Demanar ajuda professional

Exercici de necessitats.

4. Preguntes.