

# 6 NOV. A 7 DEZ. 2024 (A)tua Família: Adolescentes

Grupo de formação parental  
baseado em programas com evidência científica  
Arquivo Municipal de Monção



Ser pai ou mãe é uma tarefa gratificante, mas também exigente e desafiadora. Se tem filhos/as adolescentes (12-17 anos) e sente que gostaria de ter apoio ou simplesmente conversar sobre os desafios da parentalidade, este programa é para si.

Dia	Hora	Tema
6 nov.	18h às 20h	Alicerce 1. Comportamentos desadequados em adolescentes: as razões...
16 nov.	09h às 11h e 11h às 13h	Afeto: A família como modelo Ouvidos de “escutar” Elogios, recompensas, acontecimentos positivos e sistemas de pontos
27 nov.	18h às 20h	Autoridade: Instruções, limites e consequências negativas Atenção seletiva, calma e mensagens “eu”
7 dez.	09h às 11h e 11h às 13h	Apoio: Resolução de problemas Apoio: dar, pedir e celebrar

## Objetivos

- Fortalecer as relações entre pais, mães ou outras figuras cuidadores e adolescentes
- Incentivar estilos parentais positivos
- Reforçar estratégias disciplinares adaptativas
- Promover a adoção de estratégias disciplinares não violentas
- Diminuir conflitos familiares

## Metodologia

- Sessões em grupo
- Discussão e reflexão a partir de vídeos
- Disponibilização de materiais de apoio para prática em sessão e em casa

## Calendarização e Local

- Data início: 6 novembro 2024
- 4 sessões
- Quartas-feiras (18:00 – 20:00) + sábados (09:00 – 13:00)
- Arquivo Municipal de Monção

## Inscrição e mais informações:

Inscrições gratuitas, mas obrigatórias,  
no serviço da Ação Social,  
Edifício Dr. Pinho  
servicossociais@cm-moncao.pt  
ou 251 649 000



<https://abrir.link/PRXhD>