

AVAST CURSO 2023-24

ESCUELA DE PADRES/MADRES

Responsable: Ricardo Morales.

Psicólogo.

Titulado Especialista en Psicología Clínica.

Experto en Diagnóstico y Atención de las Altas Capacidades.

1.- Justificación

Con mi larga y dilatada experiencia en la atención y trato con los padres/madres de los soci@s de AVAST, y tras escucharles en sus necesidades y demandas, así como habiendo comprobado que muchos padres/madres son también personas de Altas Capacidades (la gran mayoría sin diagnóstico profesional) y que, en muchas ocasiones, se identifican plenamente con sus hijos/as, he considerado oportuno plantear a la Junta Directiva la propuesta de una escuela de padres/madres de AVAST.

Dicha escuela lo que pretendería sería atender a los padres/madres en sus necesidades tanto personales y de su día a día, como también aquellas relativas a conseguir una buena interacción con sus hijos/as y favorecerles el que puedan lograr el mejor clima educativo familiar y de convivencia.

2.- Objetivos

Se tratará de conseguir los siguientes objetivos generales y básicos y que se pretenden alcanzar cada uno de ellos a través de las sesiones propuestas que se indican más adelante:

- **generar en los padres/madres la conciencia de que también puedan ser ellos personas de AACCC, o no, y aceptarse y asumir las consecuencias de ello.**
- **aprendan a reconocer sus puntos fuertes y débiles, así como su estado a nivel personal-emocional.**
- **enseñarles estrategias de afrontamiento ante la vida diaria y en la educación e interacción-relación con sus hijos/as.**

3.- Metodología

La mencionada escuela de padres/madres consistirá en una serie de sesiones de 1 hora de duración en formato de conferencia-coloquio, en las que se favorecerá la participación de los interesados@s.

Tales sesiones irán apoyadas con material en formato power-point a proyectar en el aula.

4.- Programación

El número de sesiones en la escuela de padres sería, atendiendo al calendario del curso 23-24 que se ha proporcionado por parte de la Junta Directiva, de 9 sesiones, contando que la primera o última sesión del curso será para realizar la presentación de la actividad y de la programación en sí a los padres y madres.

Esta actividad sería impartida como el curso pasado, los primeros sábados de mes en que hay actividades de AVAST.

Las contenidos a abordar serían los siguientes:

1.- ¿SOY UNA PERSONA DE AACCC? Aceptación e identificación positiva con los hijos/as.

2.- ¿CONOZCO MIS HABILIDADES? Descubriendo mis fortalezas y debilidades.

3.- ¿CUAL ES MI ESTADO A NIVEL PERSONAL-EMOCIONAL? Reconociendo cómo nos sentimos.

4.- LIDIANDO CON EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD. Estrategias para combatir el estrés y la ansiedad en la vida diaria.

5.- LIDIANDO CON LOS ESTADOS DE INSATISFACCION ¿Estoy "depre" o deprimido/a?

6.- HABILIDADES SOCIALES Y ASERTIVIDAD PARA PADRES/MADRES. Estrategias de asertividad para mejorar nuestras relaciones con los demás.

7.- SALIDAS CON AMIGOS. Fomentando y acompañando la socialización de los hijos/as.

8.- COMO AFRONTAR LA SEXUALIDAD CON LOS HIJOS/AS. El reto de la educación sexual desde la familia.

9.- ORIENTACIÓN VOCACIONAL EN LOS HIJOS/AS. Descubriendo lo que les motiva.