

Educação Parental

Parentalidade + Consciente = Criança Consciente

Educação Parental é uma ferramenta que ajuda os pais/cuidadores a tornarem-se agentes ativos de mudança e contribui para a promoção de **relações familiares saudáveis**.



TEM COMO OBJETIVOS:

- Promover competências parentais de comunicação e resolução de problemas;
- Capacitar os pais/cuidadores com estratégias para aumentar comportamentos adaptativos da criança ou adolescente;
- Promover a autorreflexão, a autoconfiança e autoestima dos pais/cuidadores;
- Maximizar as abordagens e relações positivas entre pais/cuidadores - crianças/adolescentes;
- Prevenir situações problemáticas.

EFICAZ EM:

- Potenciar a cooperação familiar, a coesão familiar, os vínculos e os afetos, entre casal e filhos;
- Lidar com problemas emocionais e comportamentais de crianças e adolescentes;
- Experiências de vida que geram stress;
- **Resultados duradouros, com metas a longo prazo e não temporárias.**

Policlínica Sra. da Saúde, Quinta da Saudade, Viseu, Telefone: 232181205