

Quem poderá participar?

pais/ cuidadores de crianças entre os 3 e os 6 anos

Gratuito

Frequência:

Semanal (quintas-feiras)

Duração: 14 semanas

Calendarização das sessões:

- maio: 02/05; 09/05; 16/05; 23/05
- junho: 06/06; 13/06; 20/06; 27/06
- julho: 04/07; 11/07; 18/07; 25/07
- setembro: 12/09; 19/09

Horário das sessões:

17h45 - 19h30

Local: Centro de Saúde de Penela -
Biblioteca

Possibilidade de *babysitting*

Inscrições e mais informações

Centro de Saúde de Penela

Serviço de Psicologia Clínica:

Cláudia Oliveira | Albano Tomaz

239560200; 963635532

acoliveira9@ulscoimbra.min-saude.pt

aftomaz@ulscoimbra.min-saude.pt

em colaboração com a

UCC Castelo Penela/ USF Penela

ou através do formulário de inscrição
<https://forms.office.com/e/nJS0kskPKF?origin=lprLink>



Grupo de PAIS
com o

**PROGRAMA
“ANOS INCRÍVEIS”**

Centro de Saúde de Penela



O que é o Programa Anos Incríveis para Pais?

É um Programa da autoria de Carolyn Webster-Stratton que consiste numa **intervenção parental baseada em evidência científica** que provou ser eficaz a ajudar pais/ famílias a lidar com os desafios típicos de quem tem filhos entre os 3 e os 6 anos.



Áreas de intervenção

Ensinar a resolver problemas

Consequências Ignorar

Disciplina positiva:
Rotinas e Limites

Recompensar Elogiar
Brincar focado na criança

Promoção de competências socioemocionais e académicas
Redução de problemas de comportamento

Se procura saber mais e lidar melhor com os desafios de ser mãe/ pai de crianças entre os 3 e os 6 anos, este grupo de pais é o ideal para si!

Objetivos principais:

- Fortalecer as relações entre pais e crianças;
- Incentivar estilos parentais positivos;
- Encorajar a imposição de limites e a definição de regras claras;
- Promover o uso de estratégias disciplinares mais eficazes.

