



## OBRADOIRO: "Ensínoche a xestionar a frustración"

### PROGRAMA

#### Xustificación:

A frustración é o sentimento que se produce cando unha persoa non logra acadar o desexo planificado para satisfacer unha necesidade. A persoa que ve frustrado o seu desexo pode reaccionar con rabia, ira, malestar, ansiedade, desesperación, evitación ou illamento. Condutas que, polo xeral, contribúen a complicar a situación que provocou a frustración.


Aprender a reaccionar á frustración, recoñecendo a dor que produce e coa temperanza necesaria para aprender dos erros e planificar o seguinte intento, é un proceso que non se ten por que dar de maneira natural nas persoas. Necesitamos, como na maioría das nosas habilidades de adaptación social, que os adultos nos guíen mentres somos cativos.

Acadar de maneira amable e segura habilidades difíciles, reforza o vínculo entre persoas, fortalece a autoestima e asenta as aprendizaxes na memoria corporal das persoas.

Nesta sociedade, na que as redes de apoio social se van reducindo e facendo máis fráxiles a medida que medramos, as crianzas necesitan desenvolver as súas propias ferramentas emocionais que lles axuden, nun futuro a establecer relacións interpersoais, detectar as súas necesidades e permanecer no seu desexo ata que podan resolvelas. Soster a frustración é unha habilidade fundamental para transitar a vida, que necesitan todas as persoas.

A cualidade universal da frustración permite que poda ser sufrida dende os primeiros anos de vida, e con isto tamén que podamos iniciarnos en aprender a sostela dende moi cativos, na seguridade do seo familiar.

#### Máis información

-  [www.anpavedra.es](http://www.anpavedra.es)
-  [info@anpavedra.es](mailto:info@anpavedra.es)

#### Colabora:





# ESCOLA DE FAMILIAS DO CPI PLURILINGÜE DE VEDRA



## CONTIDOS:

1. Mapa da frustración: Conduta voluntaria ou crise? Estratexias familiares para prever respostas desadaptativas da frustración.
2. Sistemas de regulación emocional.
3. Estratexias corporais para soste a frustración.
4. Humanidade compartida e a importancia de crear tribu.

## OBXECTIVOS:

- Identificar os elementos e a función da frustración.
- Practicar exercicios corporais que axuden a soste a frustración.
- Coñecer estratexias que axuden a prever as reaccións disfuncionais.

## METODOLOXÍA:

Seguirase unha metodoloxía teórico-práctica, con dinámicas de traballo en grupo e exercicios de mindfulness, teatro e conciencia corporal.

Os talleres van dirixidos a pais e nais, que participarán cos seus fillos.

De maneira que os distintos membros da familia adquiren as mesmas estratexias e logo as podan trasladar ao domicilio.

Os grupos serán de 12 a 15 familias de maneira que asistan en parellas de un proxenitor/a por un fillo/a. A primeira sesión será informativa/teórica, polo que asistirán só os proxenitores.

**DOCENTE:** M<sup>a</sup> Carmen Glez. Hermo. Psicóloga habilitada para o exercicio sanitario. Psicóloga Experta en Psicoloxía de Emerxencias.

**DIRIXIDO A :** Pais/nais de nenos/as entre 5 e 8 anos

**DURACIÓN:** 3 sesións de 1 h.

Inscrición: <https://i.gal/escolafamiliasnov2>

Días: Luns 13, 20 e 27 de novembro ás 18 horas na Biblioteca Municipal de Vedra

## Máis información

-  [www.anpavedra.es](http://www.anpavedra.es)
-  [info@anpavedra.es](mailto:info@anpavedra.es)

Colabora:

