



MINDFULNESS

“ADI DAUDEN FAMILIAK” TAILERRA

Laudio Udaleko Adikzioen Preben-tziorako Zerbitzuak **5 urteko ikasleen familieei zuzendutako “Adi dauden familiak” Mindfulness tailerra gara-tuko du maiatza aldera.**

Emozioak zer diren, nola kudeatu eta Mindfulness-en entrenamendua lan-duko ditugu zenbait dinamika eta jar-duera baliatuz. Tailerra ez da ikasgela-ra mugatuko eta familiek ere ikasleekin batera 3 saiotan parte hartzeko aukera izango dute.

Saioen helburu nagusiak honakoak dira:

Epaiketarik ez dagoen espacio lu-diko bat sortzea.

Oinarrizko gaitasun emozionalak garatu.

Arreta ardazteko eta mantentzeko esparrua sustatu presentzia ohi-turak sortzeko, “hemen eta orain” alegia.

Kontzentrazioa areagotzea, arre-taren kalitatea eta entzuteko gaita-suna hobetuz.

Taldean giro hobea lortzen lagun-tzea, elkarlanezko jarrerekin eta harreman adeitsuak eta arreta-tsua ezarriz.

Kreabitatea eta fokalizazio senso-rialia suspertzea.



FAMILIEN SAIOAK

Gurasoentzako 3 saio eskainiko dira seme-alabekin batera parte har dezazu en tailerrean. Horretarako eratu diren bi txanadatako batean, asteazkene-takoan, tokia dago oraindik:

1. txanda: Asteazkenetan, maiatzaren 29an eta ekainaren 5 eta 12an.

Txanda biak 17:00etatik 18:30era burutuko dira **4 eta 5 urteko ikasleen jantokian** eta zaintza zerbitzua izango dute.

Tailerraren funtzionamendu ego-kia berma dezagun hasiera eta amaiera orduak errespetatzea (ezinezkoa balitz aurretik jakinaraztea eskatzen dizuegu) eta tailerreko irakasleekin, gainerako parte hartzaileekin eta erabiltzen den materialarekin begirunez jokatzea es-katzen dizuegu.



MINDFULNESS

TALLER “FAMILIAS ALERTA”

El Servicio de Prevención de Adicciones del Ayuntamiento de Laudio ofrecerá en mayo el taller “**Familias alerta**” dirigido a alumnado de 5 años y sus familias.

En el taller se trabajará la identificación y el manejo de emociones y el entrenamiento en Mindfulness mediante diferentes dinámicas y actividades. El taller no se limitará al aula y las familias podrán participar también junto al alumnado en tres sesiones.

Los objetivos principales del taller son:

Generar un espacio lúdico y de no juicio.

Desarrollar recursos que fomenten habilidades emocionales básicas.

Promover un espacio de atención focalizada y sostenida para generar hábitos de presencia, el “aquí y ahora”.

Fomentar actitudes cooperativas, estableciendo relaciones respetuosas y cuidadosas.

Incrementar la concentración, mejorando la calidad de la atención y la capacidad de escucha.

Fomentar la creatividad y la focalización sensorial.



SESIONES CON LAS FAMILIAS

Se ofrecerán 3 sesiones para que madres y padres participen junto a niñas niños en el taller. Para ello se ofrecen dos turnos y quedan plazas aún en uno de ellos:

1er turno: Miércoles, 29 de mayo y 5 y 12 de junio.

Ambos turnos se desarrollarán en el **comedor del alumnado de 4 y 5 años**, tendrán horario de 17:00 a 18:30 y contarán con servicio de guardería.

Para garantizar un buen funcionamiento del taller se ruega puntualidad en el horario de inicio y finalización de la sesión (en caso de no poder cumplirlo se deberá comunicar con antelación) y respeto a las personas que imparten el taller y al resto de participantes, así como al material que se utilice.

