

I.S. 238 Parent Workshops

Anger Management 6:00PM May 11

Mental health has become an integral part of our well-being, it has a great impact on cognition, perception, and behavior. It also determines how an individual handles stress and his/her interpersonal relationships. The goal of anger management is to **reduce both your emotions and the physiological arousal that may lead to become angry**. You cannot get rid of, or avoid, the things or the people that enrage you, nor can you change them, but you can learn to control your reactions. This workshop will describe the five phases of anger, it will offer participants the opportunity to explore alternatives to control it, and will share resources offered by NYCDOE and other entities that assist families and individuals with anger management.

Conflict Resolution 6:00PM May 18

Conflict is defined as a serious disagreement or argument between two or more parties, a disagreement reflecting different or conflictive interests. The skill to manage and handle conflict is needed in our expanding society. This workshop will offer an insight on the skills needed to assess, scope, and diagnose issues from all sides, understand different personal styles, and implement some proven problem-solving approach to find conflict resolutions that strengthen relationships and results.

Saying "NO" to Children 6:00PM May 25

According to child psychologist Laura Markham, author of "Peaceful Parent, Happy Kids" and founder of the lifesaving website "*Aha! Parenting*," saying no to your child helps with setting boundaries and limits, which aid in their emotional, physical, and mental development. Never saying it, Dr Markham says, can leave children ill-equipped to deal with the real world. This workshop will reinforce the nine times you should always say no to your child, while exploring ways to "say NO...without really saying it...this strategy helps children to become outside the box thinkers.

Internet Safety 6:00PM June 1

To make the most of the Internet, we all need to be prepared to make smart decisions. This workshop will expand the fundamentals of digital citizenship and safety aiming to prepare participants to explore the online world with confidence.

UPCOMING PARENT WORKSHOPS

Susan B. Anthony Academy - I.S. 238

ENGLISH
and
SPANISH



Control de la ira 11:00AM 11 de Mayo

La salud mental se ha convertido en una parte integral de nuestro bienestar, tiene un gran impacto en la cognición, la percepción y el comportamiento. También determina cómo un individuo maneja el estrés y sus relaciones interpersonales. El objetivo del manejo de la ira es reducir tanto sus emociones como la excitación fisiológica que puede llevar a enojarse. No puedes deshacerte de, o evitar, las cosas o las personas que te enfurecen, ni puedes cambiarlas, pero puedes aprender a controlar tus reacciones. Este taller describirá las cinco fases de la ira, ofrecerá a los participantes la oportunidad de explorar alternativas para controlarla y compartirá recursos ofrecidos por NYCDOE y otras entidades que ayudan a familias e individuos con el manejo de la ira.

La Resolución de Conflictos 11:00AM 18 de Mayo

El conflicto se define como un desacuerdo o discusión grave entre dos o más partes, un desacuerdo que refleja intereses diferentes o conflictivos. La habilidad para gestionar y manejar los conflictos es necesaria en nuestra sociedad en expansión. Este taller ofrecerá una visión de las habilidades necesarias para evaluar, evaluar y diagnosticar problemas desde todos los lados, comprender diferentes estilos personales e implementar algún enfoque comprobado de resolución de problemas para encontrar resoluciones de conflictos que fortalezcan las relaciones y los resultados.

Decir "No" a Los Niños 11:00AM 25 de Mayo

Según la psicóloga infantil Laura Markham, autora de "Padres pacíficos, niños felices" y fundadora del sitio web para salvar vidas "*¡Ajá! Crianza de los hijos*", decir no a su hijo ayuda a establecer fronteras y límites, lo que contribuye a su desarrollo emocional, físico y mental. Nunca decirlo, dice el Dr. Markham, puede dejar a los niños mal equipados para lidiar con el mundo real. Este taller reforzará las nueve veces que siempre debe decirle que no a su hijo, mientras explora formas de "decir NO... sin decirlo realmente... esta estrategia ayuda a los niños a convertirse en pensadores innovadores.

Seguridad de Internet 11:00AM 1 de Junio

Para aprovechar al máximo Internet, todos debemos estar preparados para tomar decisiones inteligentes. Este taller ampliará los fundamentos de la ciudadanía digital y la seguridad con el objetivo de preparar a los participantes para explorar el mundo en línea con confianza.

Use QR code to register OR click here - <https://forms.gle/hpgJupm5aF7cUeyM8>

WHICH WORKSHOPS WOULD YOU LIKE TO ATTEND? A QUÉ TALLERES LE GUSTARÍA ASISTIR?