

Riittävän hyvä vanhempi

Tunnetaitohetket vanhemmille

Lämminhenkinen ja inhimillinen kohtaaminen tunnetaitojen äärellä. Kesto 60–90 min. Aihetta voidaan painottaa osallistujien tarpeiden mukaan.



Mahdollisia teemoja:

Omat tunteet vanhempana

Miksi lapsen tunnekuohut herättävät myös itsessä voimakkaita tunteita? Miten toimia vanhempana, kun omat tunteet kuohuvat?

Lapsen haastavat tunteet

Miten voin olla lapsen tukena silloin, kun lapsi itkee, raivoaa, vastustaa tai ei pysty vielä itse säätelemään tunnettaan?

Empatia ja rajat kasvatuksessa

Mitä on empaattinen kohtaaminen ja miten se voi vahvistaa turvallisuutta ja yhteyttä perheessä?

Miten antaa lapsen tunteille tilaa ilman, että lapsi saa päättää kaikesta?

Rakentava tunteiden purkaminen

Miten voin vanhempana käsitellä vaikeita tunteita ja riittämättömyyden kokemusta tavalla, joka ei vahingoita itseäni tai muita?

Voimavarat arjessa

Mikä auttaa minua vanhempana jaksamaan ja palaamaan yhteyteen myös vaikean tilanteen jälkeen?

