

Inhimillisempää arkea

Lyhytkurssit vanhemmille

Kolmen kerran kokonaisuus 3 x 90 min., jossa vanhemmalla on mahdollisuus pysähtyä oman vanhemmuutensa ja tunteidensa äärelle.



Itsemyötätunto vanhemmuuden tukipilarina

Vanhemman tunteet ja tarpeet

- Mistä omat, vaikeat tunteeni kumpuvat?
- Miten kohdata ja säädellä tunteita?
- Miten ymmärrys tarpeista voi auttaa minua vanhempana?

Yhteys lapseen empatian kautta

Lapsen tunteet & tarpeet

- Mitä lapsen tunteiden taustalla on?
- Mikä auttaa lapsen tunnesäätelyssä?
- Miten antaa lapsen tunteille tilaa ilman, että lapsi saa päättää kaikesta?

Enemmän yhteyttä ja ymmärrystä arkeen

- Mitä on empaattinen kohtaaminen ja miten se voi vahvistaa turvallisuutta ja yhteyttä perheessä?
- Miten toimia tunnekuohujen aikana ja jälkeen?
- Miten kommunikoida rakentavasti?

