



Riittävän hyvä vanhempi

Tunnetemaillat vanhemmille

Kesto 75–90 min.

Lämminhenkinen kohtaaminen tunnetaitojen äärellä.

Luentotyyppinen ja kevyesti osallistava hetki, jossa vanhempi saa tietoa tunteista, niiden vaikutuksesta vuorovaikutukseen sekä lapsen ja vanhemman väliseen kohtaamiseen.

Mukana on pieniä itsereflektiota tukevia harjoituksia, joiden avulla osallistuja voi pysähtyä tarkastelemaan omaa toimintaansa ja arkeaan.

Teemavaihtoehdot

Lapsen haastavat tunteet

Miten voin olla lapsen tukena silloin, kun lapsi itkee, raivoaa tai vastustaa?

Rakentava tunteiden purkaminen

Miten voin vanhempana käsitellä ja purkaa vaikeita tunteita rakentavalla tavalla?

Voimavarat arjessa

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

Empatia ja rajat kasvatuksessa

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

Omat tunteet vanhempana

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

