



Inhimillisempää arkea

Kolmen kerran tunnekurssi vanhemmille

3 x 90 min.

Osallistava ja lämminhenkinen kolmen kerran kokonaisuus, jossa vanhemmalla on aikaa syventyä enemmän oman itsensä, tunteidensa ja toimintatapojensa äärelle. Työskentelyssä hyödynnetään esimerkiksi kirjoittamista, itsereflektiota, keskustelua ja matalan kynnyksen toiminnallisia harjoituksia. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä omista tunteista ja tarpeista sekä löytää uusia, lempeämpiä tapoja toimia haastavissa arjen tilanteissa.

Tapaamisten teemat

1.

Itsemyötätunto vanhemmuuden tukipilarina

Vanhemman tunteet ja tarpeet

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

2.

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?

3.

Yhteyttä ja ymmärrystä arkeen

- Mitä tarkoittaa empaattinen kohtaaminen ja miten se voi vahvistaa turvallisuutta ja yhteyttä perheessä?
- Miten kommunikoida perheessä rakentavammin?

