

PERHEPOLKU®

Kasvu myötätuntoiseksi perheeksi

Vaaditko itseltäsi liikaa vanhempana?

Perhepolku-verkkokurssin (3 krt) tavoitteet

- vahvistaa vanhemman myötätuntoa itseään kohtaan
- tukea parisuhteen myötätuntoista vuorovaikutusta
- vahvistaa myötätuntoista vanhemmuutta

Myötätunto itseä kohtaan vähentää tutkitusti ahdistusta, masennusta ja uupumusta. Se vahvistaa myös parisuhteen hyvää vuorovaikutusta. Myötätuntoinen vanhemmuus tukee lapsen tasapainoista kehitystä.

Kurssi sisältää

- Testejä
- Infoa
- Vertaistarinoita
- Vinkkejä
- Tehtäviä



Ilmainen verkkokurssi:
[www.perhepolku.fi/](http://www.perhepolku.fi/verkkokurssi)
verkkokurssi



Kaikki
mokaavat
joskus.
Haastavissa
hetkissä auttaa
myötätunto
itselle ja
toisille.