



# LAPSUUDEN HANKALIEN KOKEMUSTEN VAIKUTUS VANHEMMUUTEEN

## - VANHEMMUUSRYHMÄ

Vanhemmuus on yksi haastavimmista tehtävistä elämässämme. Oma lapsuutemme vaikuttaa aina jollain lailla vanhemmuuteemme. Jos lapsuutemme on pitänyt sisällään kipeitä kokemuksia – on vanhemmuus todennäköisesti vielä haastavampaa. Usein emme välttämättä edes tunnista näiden yhteyttä.

Emotionaalinen traumatisoituminen ja elämän hankalat kokemukset ovat paljon luultua yleisempiä. Luennon tavoitteena on lisätä ymmärrystä kokemustemme vaikutuksesta vanhemmuuteen sekä tarkastella näkökulmia, miten niihin voisi itse vaikuttaa.

Käsiteltäviä teemoja ovat:

- Lapsuuden haitalliset kokemukset ja traumat
- Traumojen vaikutus kehoon ja hermostoon
- Tunteidensäätely ja kanssasäätely
- Kokemusten vaikutus vanhemmuuteen

**Vanhemmuusryhmä kokoontuu torstaisin verkossa  
klo 15-17 seuraavasti: 16.11., 23.11., 7.12., 14.12.2023**

Ryhmän ohjaajana toimii Anu Miettinen,  
Lapsiperhetyönasiantuntija, KM Kasvatuspsykologia

**Ilmoittautuminen vanhemmuusryhmään:**

[anu.miettinen@nuortenystavat.fi](mailto:anu.miettinen@nuortenystavat.fi) ja p. 044 901 6207



**Vanhempien  
Akademia®**