

# Kannustaen kouluun - vanhemman voimahetki

Tervetuloa 13–17-vuotiaiden nuorten vanhemmille suunnattuun etävertaisryhmään!

Ryhmä kokoontuu Teamsissa, joten voit tulla mukaan matalalla kynnyksellä. Huomioithan, että jos haluat ettei nimesi näy tapaamisessa, kirjaudu vierailijana tai nimimerkkiä käyttäen.

Jokaisella kerralla on lyhyt alustus, jonka jälkeen vapaata keskustelua ja lopuksi ohjattu mindfulness-harjoitus.

Tapaamiset ovat alla olevan ohjelman mukaisesti keskiviikkoisin klo 8:30-9:30

[Liity Teams-kokoukseen tästä linkistä](#)

- 27.8. Kouluun kiinnittyminen
- 10.9. Paluu kouluun poissaolon jälkeen
- 17.9. Hyvä arki
- 24.9. Kannustava katse
- 1.10. Kannustavat sanat
- 8.10. Hengähdä hetkeksi
- 22.10. Tuen tahot
- 5.11. Aistit ja aistisäätely
- 12.11. Edistä muutosta
- 26.11. Motivaation vahvistaminen

Tervetuloa mukaan!

Nuorisoaseman kasvatus- ja perheneuvonnasta Elina ja Kati