



TUNTEET JA TAIDOT

Sinulla voi olla haasteita:

- kokea, eritellä ja ilmaista omia tunteitasi
- luottaa tunteisiisi ja oman kokemuksesi pätevyyteen
- tunnistaa omia tarpeitasi ”mitä minä oikein haluan?” ja tuoda niitä esiin rakentavasti - muiden tarpeet tuntuvat oikeammilta kuin omat
- tunnistaa ja asettaa omat rajasi, jolloin paineen noustessa ”räjähdät” tai menet ”lukkoon”
- olla itsellesi armollinen, jolloin pyrit kontrolloimaan kaikkea, minkä seurauksena voit väsyä
- säädellä tunneperäisiä reaktioitasi, mikä voi johtaa itselle haitalliseen käyttäytymiseen kuten tavaroiden hajottamiseen, lyömiseen tai tunnesyömiseen.

Ryhmän tavoite on:

- oppia tunnistamaan, hyväksymään ja säätelemään omia tunteitaan niin, etteivät ne ohjaa käyttäytymään itselle vahingollisella tavalla
- oppia itsemyötätuntoa ja turvan tunnetta kehoa kuunnellen.

Hyvä tietää:

- ryhmäkertojen välillä tehtävät kotitehtävät tukevat vahvasti taitojen opettelua
- ryhmä on suljettu ja vaatii sitoutumista
- kokoonnumme kahdeksan (8) kertaa Kriisikeskus Osviitan tiloissa Sorinkatu 4 C, 2.krs **keskiviikkoisin 19.4. – 7.6.2023 klo 17.15–19.00.**
- ryhmästä kiinnostuneet henkilöt haastatellaan ennen ryhmää.

Sovithan haastatteluikasi ma 3.4.2023 mennessä sähköpostilla polina.forsman@osviitta.fi

Ryhmän ohjaavat Polina Forsman ja Juri Silta.