

# Kutsumme sinut vanhempi mukaan valtakunnalliseen Hetki-ryhmään!

**Valtakunnallinen Hetki-ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka kokevat lapsensa käyttäytymisen kuormittavan perhettä. Lapsella on lisäksi tuen tarve, joka johtuu kehitysvammaisuudesta tai autismikirjon piirteistä.**

## Mitä saat kurssilta?

Kurssilla autetaan löytämään keinoja myönteiseen vuorovaikutukseen, tunteiden säätelyyn ja rajojen asettamiseen. Voimaantumista tuetaan itsemyyötätunnon ja hyvinvoinnin teemojen avulla.

Ryhmässä kuullaan ammattilaisten alustuksia teemoihin liittyen ja saadaan tehtäviä pohdittavaksi. Ryhmässä on mahdollisuus myös vertaiskeskusteluun toisten vanhempien kanssa.

## Hetki-teemat

1. Haastava käyttäytyminen
2. Tunnetaidot kasvatuksessa
3. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhde
4. Oppimisen edellytykset ja rajojen asettaminen
5. Vanhemman jaksaminen
6. Itsemyyötätunto ja hyvinvointi



## Aika ja paikka

- Murrosikäisten (n. 13–25-vuotiaiden) lasten ja nuorten vanhemmat 5.3.-9.4.2024, tiistaisin klo 17.30–19, verkossa Teams-alustalla
- Alakouluikäisten (n. 6–13-vuotiaiden) lasten ja nuorten vanhemmat 3.9.-8.10.2024, tiistaisin klo 17.30–19, verkossa Teams-alustalla
- Kummassakin ryhmässä on kuusi kokoontumiskertaa ja toivomme sinun osallistuvan kaikkiin kertoihin.

## Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu Webropol-lomakkeella: [link.webropol.com/s/hetkiryhmailmoittautuminen2024](http://link.webropol.com/s/hetkiryhmailmoittautuminen2024)

Ilmoittautuminen päättyy 1,5 viikkoa ennen Hetki-ryhmän alkua tai ryhmän tullessa täyteen.

## Lisätietoja

Lue lisää Tukiliiton kotisivuilta:

[www.tukiliitto.fi/hetki-ryhma/](http://www.tukiliitto.fi/hetki-ryhma/)

Voit myös ottaa yhteyttä:

Taina Koivunen-Kutila

[taina.koivunen-kutila@tukiliitto.fi](mailto:taina.koivunen-kutila@tukiliitto.fi)

040 5268 272

**Lämpimästi tervetuloa mukaan ilman kunta- tai diagnoosirajoja!  
Ryhmä on osallistujalle maksuton.**



Kehitysvammaisten  
Tukiliitto ry



ALLI  
PAASIKIVEN  
SÄÄTIÖ

Ryhmän järjestää Kehitysvammaisten Tukiliitto ry.

Hetki-ryhmätoiminnan toteuttamisen ja kehittämisen tukena on järjestötoimijoista ja tutkijoista koostuva taustaryhmä: Vammaisperheydistys Jaatinen ry, Lakeuden Omaishoitajat ry, Tampereen Yliopisto ja Helsingin Yliopisto.