



# TunneVaaka©

**Miten paljon äidin mieli painaa?  
- äitien itsetuntemusryhmä -**

Äidiksi tuleminen herättää monenlaisia tunteita ja joskus niiden kanssa voi olla vähän hukassakin. Kaikki tunteet kuuluvat äitiyteen. On tärkeää pysähtyä niiden äärelle, sillä niillä on tärkeä viesti. Äitiys voi pahimmillaan olla uuvuttavaa uhrautumista, hukuttavia huolia, pahimman pelkoa ja raivokasta riittämättömyyttä. Parhaimmillaan se tuottaa mitä syvintä iloa ja mielekkyyttä.

Tunnevaaka-ryhmä antaa tietoa ja tukea äitiyden erilaisiin tunteisiin. Etsimme vastauksia mm. kysymyksiin: Kuka olen ihmisenä, naisena ja vanhempana? Millainen on sisäinen käsikirjoitukseni? Mistä tunteeni kumpuavat, ja miten ne liittyvät kasvutarinaani? Miten hallitsen tunteitani? Mihin kipeitä tunteita tarvitaan?

Ympäröivä kulttuuri luo äitiyteen paljon vaatimuksia. Tärkeintä on löytää itselle oikeat tavat toimia, eikä mennä muiden toiveiden tai vaatimusten mukaan. Mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle. Äitiys kutsuu kasvuun ja antaa mahdollisuuden ymmärtää ihmisyyttä uudessa valossa.



**Kenelle** Helsinkiläisille äideille, jotka kaipaavat tukea vanhemmuuteen ja tunteiden säätelyyn. Menetelmänä on TunneVaaka©-oppaaseen perustuva dialoginen ja toiminnallinen itsetuntemus- ja tunnetyöskentely pienryhmässä.

**Paikka** Maria Akatemia, Fredrikinkatu 29 A 3. krs, 00120 Helsinki

**Ajankohta** **Ryhmä 1:** tiistaisin klo 17.00-19.00 alkaen **11.8.2020**, yhteensä 10 kertaa.  
**Ryhmä 2:** keskiviikkoisin klo 17.00-19.00 alkaen **2.9.2020**, yhteensä 10 kertaa.  
**Ryhmä 3:** tiistaisin klo 16.30-18.30 alkaen **28.9.2020**, yhteensä 10 kertaa.  
**Ryhmä 4:** maanantaisin klo 17.00-19.00 alkaen **12.10.2020**, yhteensä 10 kertaa.

**Hinta** Maksuton. Helsingin kaupungin tuella.

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen**

[verkkolomakkeella tästä](#) ja [toimisto@maria-akatemia.fi](mailto:toimisto@maria-akatemia.fi) / p. 09 756 2250