



Tietoa FamilyBoostista

- Verkkokurssit on suunnattu 0-18-vuotiaiden lasten vanhemmille, joilla on riittävästi motivaatiota ja voimavaroja itsenäiseen ja tavoitteelliseen työskentelyyn.
- Kurssit sopivat kaikenlaisille perhemuodoille yksinhuoltajista ydinperheisiin.
- FamilyBoost on kokonaisuudessaan netissä: kurssia voi käydä tietokoneella tai älylaitteella. Kurssia varten ei tarvitse ladata erillisiä ohjelmia.
- **Kurssiin sisältyy verkkokurssin oppimateriaali sekä perhepsykologien yksilöllinen tuki.**
- Ilmoittautuessasi kurssille luot käyttäjätunnuksen ja salasanan, joilla kirjaudut kurssialueelle osoitteessa www.familyboost.fi.
- *Tarkemmat tuotekuvaukset löydät osoitteesta www.familyboost.fi/kauppa.*

VoimaBoosti

- **0-18-vuotiaiden lasten vanhemmille.**
- **8 viikon valmennus.**
- Keskittyy vanhemman hyvinvointiin ja jaksamiseen.
- Vanhempi oppii pitämään huolta itsestään monimuotoisella tavalla ja löytää mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä arkeen.
- Kurssimateriaaliin sisältyy sekä pohdiskelutehtäviä omaan vanhemmuuteen liittyen että konkreettisia keinoja psyykkisen ja fyysisen terveyden ylläpitämiseksi. Vanhempi löytää oman tapansa olla riittävän hyvinvoiva ja onnellinen vanhempi.

TunneBoosti

- **4-9-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen.**
- **8 viikon valmennus.**
- Vahvistaa lapsen tunnetaitoja.
- Sopii lapsille, joilla on tunnesäätelyn vaikeuksia, kuten voimakkaita raivokohtauksia tai jännitystä. Tunnesäätelyn pulmat voivat näkyä arjessa myös käytösongelmina, kuten uhmakkuutena.
- Vanhempi saa psykologista teoriatietoa lapsen tunne-elämän kehityksestä ja vanhempi ja lapsi opettelevat tunnetaitoja yhdessä tarinoiden, videoiden ja tehtävien avulla.
- Kurssin aikana lapsi oppii säätämään tunteita rakentavalla tavalla. Lapsi tietää, miten toimia niin kiukun, surun kuin pelon tunteen kanssa.
- Vanhemman ymmärrys lasta kohtaan lisääntyy ja vanhempi osaa auttaa lasta rauhoittumaan ja ilmaisemaan itseään hankalissa tunteita herättävissä tilanteissa.

WWW.FAMILYBOOST.FI
Vanhemmuuden voimalähde

TaaperoBoosti

- **1,5-3-vuotiaiden lasten vanhemmille.**
- **4 viikon valmennus.**
- Kurssi vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä myönteistä yhteyttä.
- Kurssin käytyään vanhempi ymmärtää paremmin uhmaikää kehitysvaiheena ja tietää miten tukea taaperon tervettä kehitystä.
- Vanhempi oppii toimimaan uhmakohtausten aikana myönteisellä ja johdonmukaisella tavalla.
- Vanhempi saa tukea tähän usein haastavaan kehitysvaiheeseen.

TaitoBoosti

- **2-13-vuotiaiden lasten vanhemmille.**
- **8 viikon valmennus.**
- Kattava kurssikokonaisuus, joka vahvistaa lapsen ja vanhemman myönteistä vuorovaikutussuhdetta, jolloin lapsen käytöspulmat vähenevät ja tottelevaisuus parantuu.
- Perustuu myönteiseen kasvatukseen: vanhempi oppii lukuisia myönteisiä ja tehokkaita kasvatuskeinoja.
- Käydään läpi mm. myönteisen yhteyden luomista lapseen, perheen sääntöjä ja seuraamuksia sekä tapoja muuttaa lapsen käytöstä toivottuun suuntaan myönteisen palautteen avulla.
- Kurssilla käydyt keinot ovat konkreettisia ja ne voi ottaa heti käyttöön.
- Kurssiin sisältyy tehtäviä vanhemmalle sekä lyhyitä tehtäviä lapsen kanssa tehtäviksi.
- Kurssin aikana ja sen jälkeen vanhemman ja lapsen väliset riidat vähenevät, perheen ilmapiiri paranee ja vanhemman on helpompaa ymmärtää lasta. Vanhempi oppii toimimaan lapsen kanssa johdonmukaisella ja myönteisellä tavalla, joka vahvistaa lapsen itsetuntoa ja tervettä kehitystä.

TeiniBoosti

- **Noin 13-17-vuotiaiden lasten vanhemmille.**
- **4 viikon valmennus**
- Vanhempi oppii teini-ikäisen nuoren vanhempana tarvittavia vanhemmuuskeinoja ja oppii ymmärtämään murrosikää kehitysvaiheena.
- Kurssin työkalut auttavat vanhempaa luomaan nuoreen myönteisen ja avoimen vuorovaikutussuhteen.
- Vanhempi saa tukea tähän usein haastavaan kehitysvaiheeseen.

