

KUUNTELUA JA KOHTAAMISTA

Miten osoitan lapselleni, että kuuntelen häntä?

Miten vastaan lapseni tarpeisiin?

TOIMIVAA ARKEA

Millaiset asiat tukevat arkemme sujuvuutta ja jaksamistamme?

Mistä saamme hyvää mieltä ja oloa?

Mitä muita rooleja minulla on arjessani vanhemmuuden lisäksi?

VAHVUUKSIEN NÄKEMISTÄ

Millaisia vahvuuksia lapsellani on?

Entä minulla vanhempana?

Entä meillä perheenä?

Miten osoitamme arvostusta toisillemme?

RAKKAUTTA JA TUNNETAITOJA

Miten ilmaisen lapselleni lämpöä ja hyväksyntää?

Mitä tunteita perheessämme saa näyttää?

Miten autan lastani käsittelemään erilaisia tunteita?

TURVALLISUUTTA JA RAJOJA

Miten luon lapselleni turvallisen olon?

Millaisia rajoja hän tarvitsee?

Miten vahvistan lapseni myönteistä käytöstä?

HYVÄN MIELEN

VANHEMMUUS

HYVÄN MIELEN VANHEMMUUS

Vanhemmuuteen kasvu on prosessi, joka alkaa jo raskausaikana. Vanhemmuus edellyttää monenlaisia taitoja ja tietoa. Hyvät vanhemmuustaidot tukevat vanhemman jaksamista sekä mahdollistavat lapsen tasapainoisen kehityksen. Hyvän mielen vanhemmuus -julisteen avulla voi ottaa luontevasti puheeksi erilaisia vanhemmuuteen liittyviä teemoja.

Odotusaikana

- Millainen mielikuva sinulla on vanhemmuudesta?
- Millainen vanhempi haluaisit olla?
- Mitkä ovat vahvuutesi vanhempana?
- Miten lapsen temperamentti vaikuttaa mahdollisesti vanhemmuuteesi?
- Mitä hyvää haluaisit siirtää omista lapsuudenkokemuksistasi vanhemmuuteesi?
- Mitkä asiat vanhemmuudessa mietityttävät sinua?
- Missä asioissa tarvitset mahdollisesti vanhempana tukea?

Vauva-aikana

- Millaisia tarpeita vauvallasi on?
- Mitä ajatuksia ja tunteita vauvasi tarpeet sinussa herättävät?
- Mille maailma näyttää vauvasi silmin?
- Miten vauvan rytmi vaikuttaa vanhemmuuteesi? Entä temperamentti?

- Mitkä asiat vanhemmuudessa tuottavat sinulle iloa?
- Millaisissa tilanteissa luotat itseesi vanhempana?
- Mitkä asiat vanhemmuudessa mietityttävät sinua?
- Millaista tukea tarvitset vanhempana?

Lapsen kasvaessa

- Miten vanhemmuutesi on muuttunut lapsesi kasvaessa?
- Miten arkenne vaikuttaa vanhemmuuteesi?
- Miten vanhemmuutesi vaikuttaa arkenne?
- Millaista myönteistä esimerkkiä näytät lapsellesi?
- Millaisena vanhempana lapsesi kuvailisi sinua?
- Millaisia myönteisiä muistoja luot lapsellesi vanhemmuudesta?
- Millaisissa tilanteissa luotat itseesi vanhempana?
- Missä asioissa olet itseesi tyytyväinen vanhempana?
- Mitkä asiat vanhemmuudessa mietityttävät sinua?
- Millaista tukea tarvitset ollaksesi riittävän hyvä vanhempi?

PERHEVALMENNUS

Mitä ajatuksia juliste herättää?

1. Aseta juliste sisääntulon yhteyteen ja pyydä jokaista vanhempaa merkitsemään julisteeseen pienellä tarralapulla sinisistä otsikoista se, jonka kokee tässä hetkessä itselleen tärkeimmäksi / omaksi vahvuudekseen / omaksi kehittämistarpeekseen vanhempana. Käykää yhdessä keskustelua vanhemmuudesta julisteeseen tehtyjen merkintöjen pohjalta.

2. Jaa vanhemmat pareiksi tai pienryhmiin. Anna jokaiselle parille / ryhmälle juliste tai tuloste julisteesta. Pyydä vanhempia keskustelemaan vanhemmuuteen liittyvistä teemoista (esim. tässä hetkessä itselleen tärkeimmät / omat vahvuudet / omat kehittämistarpeet). Purkakaapaarien ja pienryhmien käymät keskustelut yhteisesti.

3. Jaa vanhemmat pareiksi tai pienryhmiin. Anna jokaiselle parille / ryhmälle juliste tai tuloste julisteesta. Anna jokaiselle parille / pienryhmälle julisteesta oma teema (siniset otsikot), josta he keskustelevat ensin keskenään. Purkakaapaarien käydyt keskustelut pari / pienryhmä kerrallaan.

ODOTUSTILA

Tsempparina odotustilassa

Sijoita juliste näkyvälle paikalle odotustilassa tai vanhempien kulkureitillä. Aseta julisteen vierelle tarralappuja. Leikkaa värikkästä paperista ja kartongista kookas nuoli.

Kiinnitä nuoli julisteen sivulle ja aseta se osoittamaan jotakin sinisistä otsikoista tai niiden alla olevista kysymyksistä. Kirjoita nuoleen tai erilliselle paperille tehtävänanto tai huomioitavaksi tarkoitettu asia.

Ohjeista vanhempia kirjoittamaan ajatuksensa tarralapuille ja kiinnittämään laput julisteen viereen. Esim. ”Tehdään lasten vahvuudet näkyviksi! Kirjoita lapulle yksi lapsesi vahvuuksista ja kiinnitä lappu seinään”. Tarralappujen tilalla voit käyttää fläppitaulupaperia, tussitaulua tai liitutaalua, johon vastaukset voi kirjoittaa suoraan.

Vaihda nuolen paikkaa kerran viikossa, joka toinen viikko tai kerran kuukaudessa. Voit myös kannustaa vanhempia kirjoittamaan toisilleen samalla kehuja tai tsemppiviestejä. Ota juliste ja vanhemman ajatukset vanhemmuudesta puheeksi myös vastaanotolla.