

Iso huoli

jonkun verran huolia

Hieman huolia

Ei lainkaan huolia

SELVIYTYJÄN PURJEET

SELVIITYJÄN PURJEET

Selviytyjän purjeet kuvaa elämään liittyvien eri kokoisten huolten kohtaamista. Jokainen joutuu joskus elämässään kohtaamaan pettymyksiä ja suruja ja siksi onkin tärkeää pohtia millaisia voimavaroja vastoinikäymisiä kohdattaessa on itsellä olemassa. Selviytymiskeinoja on erilaisia ja mitä enemmän niitä on, sitä helpompi on selvittää suuristakin huolista. Vanhempia voi auttaa tunnistamaan jo voimassa olevia ja auttaa keksimään uusia selviytymiskeinoja. On tärkeää, että lapsen huolta kuunnellaan.

Odotusaikana

Mitä huolia raskaus on sinussa herättänyt?
Minkä kokoisilta huolenne tuntuvat? Miten ne ovat vaikuttaneet arkeenne?
Onko teillä joitakin huolia tai muita stressaavia tekijöitä elämässänne tällä hetkellä?
Minkälaisia keinoja teillä on stressin tai ahdistuksen purkamiseen?

Lapsen kasvaessa

Onko sinulla huolta lapsen kehitykseen tai muuhun liittyen?
Mitä perheen hyvinvointiin vaikuttavia myönteisiä ja kielteisiä muutoksia on perheessänne tapahtunut viime tapaamisen jälkeen?

Vauva-aikana

Onko sinulla huolia vauvasta?
Minkälaisia arjen voimavaroja teillä on käytettävissänne?
Keneltä saatte tukea ja apua?
Tunnetko oman paikkakuntasi vertaistukiryhmiä?
Koetko avun pyytämisen vaikeaksi tarvittaessa?

HARJOITUKSIA

PERHEVALMENNUS

Pariskunnan erilaiset selviytymiskeinot

Kerrotaan vanhemmille ihmisten erilaisista selviytymiskeinoista elämän stressaavissa tai vaikeammissa vaiheissa. Pariskunnittain tai pienryhmissä vanhemmat miettivät millaiseksi selviytyjäksi itsensä ja kumppaninsa kokevat. Millaisia selviytymiskeinoja he itse käyttävät? Muistutetaan, että samassa tilanteessa voi tulla useampia keinoja käytössä.

Tarkoitus: Auttaa vanhempia tunnistamaan omia tapoja selviytyä hankalista tilanteista sekä ymmärtämään kumppanille ominaisia selviytymiskeinoja. Ristiriitatilanteista selviytyy paremmin, kun ymmärtää toista ja mahdollisia eroavaisuuksia sekä niiden herättämistä tunteista keskustellaan. On tärkeää kunnioittaa toisen selviytymiskeinoja. Jokainen voi kuitenkin kehittää ja vahvistaa selviytymismalleissaan.