

Tukka putkella



Keskustelun avaus

Tällä Jututtamo-kerralla pohditaan ajankäyttöä ja kiirettä. Mitä ajatuksia kiire sinussa herättää? Mitä se sinulle tai perheellesi tarkoittaa? Miten kiire vaikuttaa sinuun tai lapsiisi? Voisimmeko löytää keinoja vähentää kiireen tuntua? Miten muuttaisimme asenteitamme ja toimintaamme, jos emme ole tyytyväisiä tilanteeseen?

Jos haluat, voit etsiä virikkeeksi myös aiheeseen liittyviä tuoreita lehtiartikkeleita. Voit hyödyntää keskustelun avaajana myös netistä löytyviä hyviä keskusteluja teemasta.

Tutustuminen

- Kerro nimesi ja keitä perheeseesi kuuluu.
- Kerro kolme asiaa lapsestasi/lapsistasi (esimerkiksi ikä, mistä lapsi pitää, jokin luonteenpiirre).



Keskustelukysymyksiä

Arkea ja ajanhallintaa

- Kuka tuli tänään tänne ”tukka putkella”?
- Millaiset asiat olet kokenut ajankäytön hallinnassa haastavaksi? Mikä tekee niistä haastavia?
- Millaisissa asioissa olet arjen pyörittämisessä ja sujuvassa ajankäytössä onnistunut?
- Miten kiire heijastuu lapsen ja perheeseen?
- Mikä on omassa perhe-elämässäsi parasta? Mitä arvelet, mitkä ovat lapsesi mielestä parhaita hetkiä?
- Miten ”tukka putkella” -tunnetta voi lievittää? Miten voitte rauhoittua yhdessä koko perheen kanssa? Mistä löydätte yhteistä perheaikaa?

Muistele jotain hetkeä, jolloin sinulla oli kiire. Lapsi oli kanssasi, mutta tuntui siltä, että täytyi keskittyä moneen asiaan yhtä aikaa.

- Mitä tapahtui?
- Millaisia ajatuksia mielessäsi risteili? Miltä sinusta tuntui? Mieti sekä psyykkisiä että fyysisiä tuntemuksia. Miten kiire näkyi sinusta ulospäin?
- Mitähän lapsesi mahtoi tilanteesta ajatella? Mitä arvelet, miltä tilanne lapsestasi tuntui?
- Vaikuttikohan lapsen kokemus tai tunteet siihen, miten hän käyttäytyi tilanteessa?

Muistele jotain sellaista mukavaa hetkeä, jolloin teillä ei ollut kiire ja asiat sujuivat hyvin.

- Millainen tilanne se oli?
- Mitä luulet, mitähän lapsesi ajatteli tai tunsu tuossa hetkessä?
- Muistatko vielä, mitä itse ajattelit tai tunsit?
- Nyt kun mietit tuota tilannetta jälkeinpäin, oivallatko siitä jotain uutta, mikä voisi auttaa sinua arjessasi?

Lisäkysymyksiä:

- Mitä ”oma aika” tarkoittaa sinulle nykyisessä elämäntilanteessa? Miten saisit itsellesi enemmän omaan aikaan?
- Mistä löydät aikaa parisuhteelle?
- Minkä verran harrastuksia viikkoonne mahtuu (lapsen, omia tai kumppanin)? Minkälaisia harrastuksia teillä on ja kuinka usein? Vaativatko ne kuljettamisia?

Keskustelun päätös

- Jos lapsesi saisi antaa sinulle kaksi ohjetta tai esittää kaksi toivetta, mitkä ne voisivat olla?

Vinkkaa lopuksi vanhemmille Väestöliiton Oma päivä -sovelluksesta. Se on 5–12-vuotiaille lapsille suunnattu mobiilipeli, joka tuo esiin lapsen näkemystä omasta ja oman perheen arkipäivästä. Lisätietoa: www.parassyy.fi/vanhemmille/oma-paiva/