

Yhdessä vanhempana: Parista perheeksi ja vauvan vanhemmaksi



Keskustelun avaus

Tällä kerralla keskustellaan siitä, millaisia mietteitä vanhemmuus herättää molemmissa vanhemmissa. Tunnesuhde vauvaan alkaa rakentua jo odotusaikana ja jo silloin on hyödyllistä pohtia sekä omaa että puolison suhdetta vauvaan. Tärkeää valmistautumista uuteen elämäntilanteeseen on kuvitella perheen elämää vauvan kanssa.

Kun ensimmäistä lasta odottavasta parista muodostuu perhe, se on iso elämänmuutos kummallekin. Äidiksi tai isäksi kasvaminen alkaa odotusaikana. Silloin vanhemmat alkavat tehdä tilaa mielessään vauvalle. Perhe on kokonaisuus, johon vaikuttavat kaikkien perheenjäsenten väliset suhteet. Hyvää vuorovaikutusta vahvistaa se, kun perheessä pyritään kuuntelemaan ja ymmärtämään toisia.

Vanhemmuus muuttaa jokaista parisuhdetta, ja kukin perhe rakentaa omat tapansa. On tärkeää, että muutoksessa

muistaa huolehtia parisuhteesta ja tasavertaisesta vanhemmuudesta. Toinen vanhempi voi joskus jäädä "vauvatohinassa" ulkopuolelle. Molempien vanhempien osallistuminen vauvan hoitoon heti lapsen syntymästä alkaen auttaa lasta muodostamaan läheisen suhteen kumpaankin vanhempaan. Vanhemmuuden jakaminen ja toimiva parisuhde vaikuttavat kummankin jaksamiseen.

Jututtamossa pysähdytään hetkeksi pohtimaan omaa vauvaa ja vanhemmaksi tuloa yhdessä puolison kanssa. Teemaa lähestytään pohtimalla niin omia kuin toisen vanhemman ajatuksia ja tunteita ja keskustelemalla siitä, miten elämä muuttuu, kun vauva syntyy ja mitä ajatuksia vanhemmuus herättää.

Kysy keskustelukysymyksiä molemmilta vanhemmilta erikseen.

Jututtamoon voi tulla myös yksin lasta odottavia vanhempia. Huomioi tämä keskustelun avauksessa ja muokkaa kysymyksiä erilaisille perheille sopivaksi. Joissakin kysymyksissä voit pyytää pohtimaan jonkun muun perheelle läheisen ihmisen näkökulmaa.

Tutustuminen

Parista perheeksi -teemaa voi lähestyä tunnehymiökorttien avulla. Löydät kortit Yhdistysnetistä.

Ohjeista osallistujia valitsemaan

- hymiö, joka kuvaa sitä, miltä sinusta tuntuu, kun olet tulossa äidiksi/isäksi
- toinen hymiö, joka kuvaa sitä, mitä arvelet puolisoosi tuntevan, kun hän on tulossa vanhemmaksi.

Pyydä osallistujia kertomaan nimensä ja millä raskausviikolla vauva on. Sen jälkeen he saavat kertoa vuorotellen omista korteistaan ja ajatuksistaan. Jokainen saa itse päättää, mitä haluaa kertoa.

Pysähdytään hetkeksi pohtimaan vielä kuvien avulla vauvaa. Ohjeista vanhempia seuraavasti:

- Valitkaa yhdessä yksi hymiö, joka kuvaa mitä ajattelette, millainen vauva teille on tulossa.
- Jokainen pari saa kertoa vuorollaan valintansa.

Keskustelukysymyksiä

- Mitä odotatte eniten uudessa elämäntilanteessa vauvan kanssa?
- Oletteko jo tehneet jotakin valmisteluja vauvaa varten?
- Mitä ajattelette, mitä pieni vauva odottaa ja tarvitsee teiltä? Mitä te tuoreet vanhemmat tarvitsette uudessa elämänvaiheessa?
- Jos saisit kysyä vauvalta nyt jotakin, mitä haluaisit tietää?

Vanhemmat vertaansa vailla

Jos käytössänne on MLL:n Vertaansa vailla -kortit tai muut adjektiivikortit, voitte tehdä seuraavan harjoituksen. Jokainen osallistuja

valitsee itselleen kortin, joka kuvaa omasta mielestään tärkeää vanhemman ominaisuutta.

Jos molemmat vanhemmat ovat paikalla, voidaan valita myös toinen kortti, joka kuvaa ominaisuutta, jonka arvelee puolisolalle olevan tärkeää ja ominainen vanhempiana. Korttivalinnat jaetaan yhteisesti.

Yhdessä vanhempiana

- Pohditaan vielä hetki syntymässä olevaa perhettänne. Keitä kaikkia perheeseen tai lähipiiriinne kuuluu? Mitä ajattelette, miltä vauvasta tuntuu syntyä juuri teidän perheeseen?
- Miltä tuntuu ajatus, että moni käytännön asia omassa elämässä on vauvan syntymän jälkeen eri tavalla?
- Mitä sinulle tarkoittaa oma aika nykyisessä elämäntilanteessa? Mitä ajattelet, että oma aika voisi olla muutamien viikkojen tai kuukausien kuluttua, kun vauva on syntynyt?
- Vauva tarvitsee fyysistä hoivaa, mutta myös tunnesuhdetta ja vuorovaikutusta alusta alkaen. Mitkä voisivat olla hyviä tilanteita tutustua vauvaan? Miten oma mieltä voisi rauhoittaa vauvan kanssa olemiseen?
- Miten voitte puolisoina tukea ja auttaa toisianne? Mitkä asiat ilahduttavat puolisoasi?
- Onko odotus jotenkin muuttanut arvojanne, asenteitanne tai elämäntapaanne? Miten? Toivotteko johonkin vielä muutosta? Mihin?

Keskustelun päätös

- Mitä haluaisitte tehdä perheenä yhdessä vauvan synnyttyä?

