

Perheen vahvuudet

Valmistautuminen

Varaa harjoitusta varten erilaisia kuvakortteja. Vanhemmat valitsevat niistä omia tai perheen vahvuuksia kuvaavan kortin.

Ohjaajan alustus

Jokaisella perheellä ja vanhemmalla on monenlaisia tapoja ja taitoja, jotka sujuvat hyvin. Joskus vanhemmat saattavat itse kiinnittää huomiota vain niihin asioihin, jotka eivät suju hyvin, vaikka moni asia toimisikin hyvin. Toisinaan läheiset, perheen ulkopuoliset ihmiset tai vaikka somekirjoittelijat saattavat olla kriittisiä ja arvostella vanhempien kasvatustapoja.

Kulttuurissamme asetetaan usein hyvin korkeat vaatimukset vanhemmuudelle. Kuitenkin jokaiseen päivään sisältyy lukemattomia tilanteita, jotka vanhemmat hoitavat hyvin. Oma puolisoo tai muita vanhempia, joita tapaat, kannattaa kehua sopivissa hetkissä. Kiinnittämällä huomiota onnistumisiin tulee luoneeksi hyväksyvää ja myönteistä ilmapiiriä.

Tutustuminen

- Kerro nimesi ja keitä perheeseesi kuuluu.
- Kerro jokin asia lapsestasi (esimerkiksi ikä, mistä lapsi pitää tai luonteenpiirre).

Harjoitus

Levitä pöydälle kuvakortteja. Pyydä vanhempia valitsemaan kortti, joka kuvaa joko hänen itsensä tai oman perheen vahvuuksia. Toteuttakaa sitten kierros, jossa jokainen vanhempi esittelee korttinsa vuorotellen ja kertoo, miksi valitsi juuri tämän kortin.

Keskustelukysymykset

- Mitä ajattelet, mikä on kaikkein ihaninta tai parasta teidän perheessänne?
- Millaisista asioista nautit, kun olet lapsesi / perheesi kanssa?
- Entä mitä luulet, mistä asioista lapsesi nauttii erityisesti teidän perheessänne?
- Mitkä kaikki asiat sujuvat perheessänne hyvin?
- Mistä asioista pidät itsessäsi vanhempana? Mistä asiasta olet vanhempana ylpeä?
- Tuleeko mieleesi lähiajoilta jokin hetki tai tilanne, jolloin sinulla sujui hyvin lapsesi kanssa? Mitä siinä tilanteessa tapahtui? Muistatko vielä, miltä sinusta tuntui tuossa tilanteessa? Entä miltä sinusta tuntuu nyt, kun muistelet tuota tapahtumaa?
- Mistä haluaisit kiittää itseäsi vanhempana?

- Millaisia vahvuuksia sinulla on vanhempana?
- Mitä arvelet, mitähän ystäväsi tai sukulaisesi sanoisivat, mikä on sinun erityinen vahvuutesi vanhempana?
- Mitä luulet, mikä on lapsesi mielestä parasta sinussa vanhempana?

Kotitehtävä

Kysy lapseltasi, puolisoiltasi tai ystävältäsi, mikä heidän mielestään on sinussa parasta vanhempana. Kerro myös heille, mistä pidät heissä eniten.

Lopuksi

Kiitä osallistujia keskustelusta. Voit toteuttaa päätteeksi tunnelmakierroksen, jolloin jokainen vanhempi saa kertoa omin sanoin, miltä keskusteluhetki tuntui ja millä mielin lähtee keskustelusta eteenpäin.