

Vanhemman oma aika

Valmistautuminen

Leikkaa etukäteen lehdistä kuvia erilaisista asioista, paikoista ja tilanteista. Harjoituksessa osallistujat käyvät valitsemassa sellaisen kuvan, joka kuvaa sitä, millaisten asioiden parissa hän haluaisi viettää omaa aikaansa.

Ohjaajan alustus

Pienten lasten perheessä oman ajan saaminen on haastavaa. Vanhempi joutuu herkästi luopumaan omasta ajasta ja keskittymään lapseensa. Kuitenkin tiedetään, että myös jo ihan pienten vauvojen vanhemmat tarvitsevat omia hetkiä ja itsekseen vietettyä aikaa voidakseen palautua ja saadakseen lisää voimavaroja.

Omaa aikaa voivat olla kotona vietetyt pienet hetket yksin esimerkiksi jonkin mukavan tekemisen parissa. Joillekin oma aika on kodin ulkopuolella olemista, esimerkiksi ystävien tapaamista tai harrastuksissa käymistä. Olisi tärkeää, että vanhempi saisi riittävästi pieniä, juuri hänelle sopivia hetkiä itselleen.

Tutustuminen

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

Harjoitus

Levitä pöydälle tai lattialle leikkaamasi kuvat erilaisista asioista, paikoista ja tilanteista. Osallistujat käyvät valitsemassa sellaisen kuvan, joka kuvaa sitä, millaisten asioiden parissa itse haluaisi viettää omaa aikaansa. Pyydä sitten vanhempia esittelemään vuorotellen valitsemansa kuvan ja kertomaan, miksi valitsi juuri tämän kuvan.

Keskustelukysymykset

- Milloin viimeksi vietit omaa aikaa, jolloin sinun ei hetkeen tarvinnut huolehtia lapsestasi?
- Millaisin pienin keinoin voisit saada arkeesi lisää omaa aikaa?
- Jos kasvatat lastasi yksin tai sinulla on sellainen elämäntilanne, että omaa aikaa on vaikea järjestää, niin millaisia pieniä hetkiä voisit järjestää itsellesi arkeen?
- Kun vietät aikaa itsekseksi, mitä haluaisit puuhailta? Kaipaako esimerkiksi aikaa, jota voi viettää ystävien kanssa? Vai haluaisitko harrastaa enemmän? Vai haluaisitko mieluiten viettää aikaa itsekseksi kotona?
- Muistele lähiajoilta sellaista tilannetta, kun vietit omaa aikaa. Mikä tilanne se oli? Muistatko vielä, miltä oman ajan viettäminen tuntui? Entä huomasitko, miten oman ajan viettäminen vaikutti omaan jaksamiseesi? Mitä luulet, huomasikohan lapsesi sen, että olit viettänyt omaa aikaa. Mistä päättelit tai huomasit sen?
- Mitä luulet, millaisia hyviä vaikutuksia on sillä, että vanhempi viettää riittävästi aikaa myös yksin tai niin, että ei ole vastuussa lapsesta?

Kotitehtävä

Mieti ja suunnittele tulevalle viikolle pieniä hetkiä, jolloin vietät omaa aikaa ja teet itsellesi mukavia asioita. Seuraa samalla, miten nämä hetket vaikuttavat mielialaasi ja jaksamiseesi.

Lopuksi

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

