

Vanhemman voimavarat

VOIMAA VANHEMMUUTEEN
JUTUTTAMO

Ohjaajan alustus

Yksi tärkeimmistä taidoista vanhempana on huolehtia omista voimavaroistaan. Vanhemmuus ei ole pikamatka vaan maraton. Onkin tärkeää, että vanhemmat keräävät voimavaroja tämän päivän lisäksi tulevaisuutta varten.

Olisi hyvä, jos vanhempi voisi ladata akkuja myös varastoon. Fyysisistä perustarpeista, kuten riittävästä unesta, syömisestä ja sopivasta liikkumisesta huolehtimisen lisäksi moni vanhempi tarvitsee jonkin mieluisan, itselle iloa ja voimia antavan harrastuksen tai tekemisen.

Monia harrastuksia voi toteuttaa kotona (esimerkiksi käsityöt, musiikki, liikunta, nikkarointi, remontointi, kukkien hoito, leipominen, sisustus, lemmikkien hoito). Toisinaan taas kodin piiristä lähteminen voi virkistää eri tavalla kuin kotona puuhailu.

Jos vanhempi joutuu kantamaan päävastuun lapsen hoidosta tai kasvatuksesta yksin, on tärkeää, että vanhempi voi päivittäin tehdä myös lapsen kanssa asioita, jotka ovat vanhemmalle itselleen mieluisia. Vanhemman innostus tarttuu usein lapseen. Lapsi saa tutustua vanhempansa kiinnostuksen kohteisiin, jos vanhempi tekee lapsen kanssa itselleen mieluisia asioita.

Tutustuminen

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

Harjoitus

Kirjoittakaa post-it-lapuille ideoita hyvää mieltä, iloa tai energiaa tuovista asioista. Voit vaihtoehtoisesti tulostaa alla olevan listan ja pyytää vanhempia ympäröimään sieltä asioita, jotka virkistävät tai tuovat hyvää mieltä.

Hyvää mieltä tuottavia asioita:

- teen tai kahvin juominen
- lemmikin silittäminen
- pukeutuminen mukaviin tai kauniisiin vaatteisiin
- musiikin kuuntelu
- auringonnousun tai -laskun katselu
- kävelylenkki tai muu ulkoilu
- urheilu
- jalkakylpy
- äänikirjan tai podcastin kuunteleminen
- lukeminen
- venyttely
- hymy ja halaus puolisolle, ystävälle tai lapselle
- askartelu, käsityöt tai nikkarointi



- leipominen tai ruuanlaitto
- sanaristikoiden tai sudokujen täyttäminen
- puhelu ystävälle
- kyläily tuttavan luona
- tv-sarjan katsominen
- laulaminen, soittaminen tai musiikin kuuntelu
- kirpputorikerros
- leikkiminen lasten kanssa
- parisuhdeaika kumppanin kanssa
- joku muu, mikä _____.

Keskustelukysymykset

- Millaiset asiat virkistävät sinua tai tuovat sinulle energiaa?
- Oletko huomannut arjessasi hetkiä, joiden jälkeen sinulla on ollut hyvä ja levollinen olo? Millaisia hetkiä ne olivat?
- Entä millaiset asiat tuovat sinulle iloa? Millaiset asiat saavat sinut hyvälle tuulelle tai nauramaan?

Jos vanhemman on vaikea miettiä, mikä on itselle mieluista tässä hetkessä, voit kysyä:

- Millaisten asioiden tekemisestä pidit ennen lapsen syntymää?

Mieluisien harrastusten ja tekemisen lisäksi on tärkeää, että vanhempi huolehtii riittävästi omista fyysisistä perustarpeista.

- Miten huolehdit perustarpeistasi eli riittävästä unesta, säännöllisestä ateriaritmistä tai sopivasta liikkumisesta?
- Mihin asioihin perustarpeissasi (uni, syöminen, liikunta) olet tyytyväinen?

- Millaisia muutoksia haluaisit perustarpeisiin (uni, syöminen, liikkuminen)?
- Millaisia hyötyjä siitä on sinulle, että olet levännyt tarpeeksi / liikkunut / syönyt säännöllisesti? Miten omista perustarpeista huolehtiminen vaikuttaa lapseesi?
- Minkälaisia itselle mieluisia asioita voisit tehdä silloin, kun olet lapsen tai koko perheen kanssa?
- Minkälainen tekeminen on sinusta kaikkien mukavinta lapsesi ja perheesi kanssa?

Kotitehtävä

Tee tulevalla viikolla jotakin sellaista, jonka uskot virkistävän tai tuovan sinulle hyvän mielen.

Kiinnitä huomioita siihen, millaisia vaikutuksia tämän mukavan asian tekemisellä on mielialaasi ja jaksamiseesi.

Kiinnitä myös jatkossa enemmän huomiota siihen, miten voisit lisätä jokaiseen päivään ja viikkoon hyvää mieltä tuovia asioita.

Lopuksi

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