

## Teemakeskustelun aiheesta vanhemman hyvinvointi:

1. Ohjaajan esittäytyminen. Kerro, että tänään keskustellaan vanhemman hyvinvoinnista.
2. Esittäytymiskierros tai nimilaulu tai -leikki

### Alustus:

Vanhemmuus on prosessi, joka alkaa usein jo kun raskaus todetaan. Vanhemmuus on koko ikäistä oppimista ja siihen kuuluu iloa ja ylpeyttä lapsesta ja lapsen kehityksestä, lapsen hymy saa hymyilemään huononakin päivänä. Se on usein myös tunteiden vuoristorataa, väsymystä, hormonien heittelyä, epävarmuutta omasta itsestä ja vanhempana olost. Omasta jaksamisesta on kuitenkin hyvä pitää huolta, sillä kun vanhempi voi hyvin, lapsi voi hyvin. ”Äiti/isä on kuin astia, joka antaa jatkuvasti itsestään. Jotta astia ei pääse tyhjäksi, on sitä aina myös täytettävä.”

3. Mikä on oma jaksamisesi juuri nyt? Jos sormesi ovat asteikko 1-5, niin mikä on oma jaksamisesi juuri nyt? Kerro osallistujille, että halutessaan he saavat jälkikäteen jakaa tästä tuntemuksiaan, mutta se ei ole pakko.

5. Mitä ajatuksia harjoitus ehkä herätti?

6. Jokainen osallistuja täyttää Mikä ja kuka on sinulle tärkeää? – kaavion. Liite. Aikaa n. 3-5 min.

7. Listasit äsken kuusi sinulle tärkeää asiaa, joiden tunnistat kuuluvan hyvään elämään. Mitä ajatuksia kaavion tekeminen herätti?

8. Millaisia konkreettisia asioita toteutat tällä hetkellä käytännössä/ arjessasi, jotka tukevat hyvinvointiasi ja jaksamistasi?

9. Onko sinulla joku sellainen arjen pieni asia, josta nautit päivittäin ja joka tuo sinulle iloa, rentoutumista, rauhaa? (kahvinjuonti tms.)

10. Miten saat pidettyä siitä päivittäin kiinni, jotta se toteutuu?

Voisiko sanoa, että usein auttaa kun suunnittelee etukäteen ja järjestää oman hetken päiväänsä säännöllisesti?

11. Onko sinulla sellaisia arvoja tai asioita, joita olet ehkä tällä hetkellä joutunut vanhempana laittamaan syrjään?

12. Ihminen usein toteuttaa arvojaan jollain tavalla joka tapauksessa, joten mitä on ehkä tullut tilalle/ mitä sellaista teet nyt, jossa sekin arvo toteutuu jollakin tavalla?

13. Jos tulee keskustelua esim. syyllisyyden tunnosta... Mitä syyllisyys yrittää sinulle kertoa? Voisiko ajatella, että syyllisyys/ omatunto on joku, joka on kuin oikeudessa ja se yrittää syyttää sinua

jostain. Mitä jos vaatisitkin siltä ensin todisteita? Esim. miksi minun pitäisi siivota tai silittää

vaatteet juuri nyt? Voiko tunteen vain antaa tulla ja mennä? Ja toteuttaa itselleen ja lapselleen tärkeitä asioita?

14. Mitä asioita voisimme täällä perhekahvilassa tehdä, jotka auttaisivat sinua vanhempana voimaan hyvin?

15. Pohtikaa jokainen vielä jokaiselle yhden käden sormelle asia, josta olet kiitollinen tänään.

16. Mitä kukin vie tänään tästä keskustelusta mukaan kotiinsa?

17. Kertaa myös itse ohjaajana keskustelun ydinalueita ja oivalluksia.

18. Kiitä osallistujia keskustelusta ja rohkeudesta jakaa asioita muiden kanssa.