



PARISUHTEEN HUOMIOIMINEN VAUVAN SYNNYTTYÄ

Laura Siitonen 13.5.2025, kuvat pixabay.com



KUN KAHDESTA TULEE KOLME

Yhden kahdenkeskisen suhteen
tilalle tulee kolme suhdetta



Rakastavan ja turvallisen suhteen
muodostumiseen ei riitä vain hyvä
yhteys. Olennaista on, että
yhteyden parina kulkee erillisyyys

MUUTTUNUT ARKI

Kotityöt

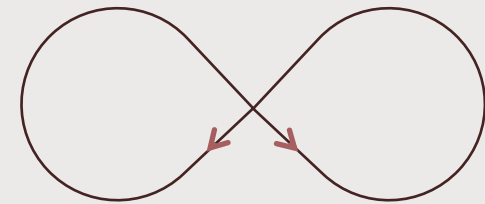
Oma aika





TUNTEET

Pinnan päällä olevat tunteet



Pinnan alla olevat tunteet



RAKKAUSRUTIINIT

Rakkausrutiinit ovat hyvin yksinkertaisia ja tavallisia asioita

Ne voivat olla toisen auttamista ja huomioimista

Ne ovat toisen äärelle pysähtymistä ja kuuntelemista

Ne ovat omien tunteiden ja ajatusten jakamista

Rakkausrutiinit kertovat: haluan olla kanssasi, haluan sinulle hyvää, rakastan sinua

MEIDÄN RAKKAUSRUTIINIMME

Minkälaisia rakkausrutiineja suhteessanne on?

Minkälaisia rakkausrutiineja toivoisit lisää?

Minkälaisista asioista sinulle tulee huomioitu
ja rakastettu olo?

Keskustele kumppanisi kanssa aiheesta 5
minuuttia, jos sinulla ei ole tällä hetkellä
parisuhdetta, mieti, minkälaisista asioista
sinulle tulee huomioitu ja rakastettu olo





VANHEMMUUDEN TUKI

Tukiverkosto: isovanhemmat,
sisarukset, ystävät

Vertaistuki

Ulkopuolinen keskusteluapu

KIRJAVINKKI JA
ESITYKSENI TÄRKEIN
LÄHDE



KIITOS

