

Toisen vanhemman tukeminen

Vanhemmuudessa toiselta saatu tuki on erittäin tärkeää. Näissä harjoitteissa pääsette huomioimaan toisianne niin keskusteluissa, kuin myös konkreettisissa tehtävissä.

Harjoite

Yhdessäolo ja läheisyys tekevät hyvää parisuhteelle. Siispä tämän päivän tehtävä: hiero kumppanisi hartioita.



Keskustelu

Minkälaista tukea kaipaavat kumppaniltasi tai muilta arjessasi mukana olevilta läheisiltä tällä hetkellä? Kerro se hänelle/heille.



Harjoite

Järjestäkää sille vanhemmalle, joka tällä hetkellä hoitaa vauvaa eniten, mahdollisuus nukkua univelkoja pois.



Keskustelu

Kerro seuraavan viikon aikana kumppanillesi tai muulle läheisellesi tavallista enemmän mielessäsi liikkuvia myönteisiä asioita ja tunteita. Seuraa miten myönteisyys ja avoimuus vaikuttaa kommunikaatioonne.

Harjoite

Yllätä ja ilahduta kumppaniasi, tai muuta läheistäsi, joka jakaa kanssasi vanhemmuutta, tänään jollain pienellä konkreettisella tavalla.



Vanhemmuus on tiimipeliä

Tärppejä toimivaan tiimiin