

Vanhemmuuteen valmistautuminen ja oma jaksaminen

Näissä harjoitteissa ja keskusteluissa pääsette pohtimaan vanhemmuuttanne ja omasta jaksamisesta kiinni pitämistä.

Harjoite

Listaa asioita, joiden avulla sinä ja perheesi rentoudutte arjessa. Pohdi, miten näille asioille saisi järjestettyä riittävästi aikaa



Keskustelu

Keskustelkaa, mitä hyviä eväitä olette saaneet vanhemmuuden reppuun omilta vanhemmiltanne?



Harjoite

Lapsen itkuisuus hoivatilanteessa aiheuttaa usein epävarmuutta ja ahdistusta vanhemmassa. Seuraa odotusaikana vanhempia ja poimi vinkkejä, miten he rauhoittavat vauvansa.



Keskustelu

Väsymys vaivaa usein vauvaperheiden vanhempia. Keskustelkaa, millä arkea helpottavilla ratkaisuilla voitte varmistaa sen, että jaksatte hyvin läpi vauvavuosien?



Harjoite

Vanhemmaksi opettelu on usein yritystä ja erehdystä. Mieti minkä asian olet jo oppinut yrityksen ja erehdyksen kautta ja tee se ensi kerralla uudella tavalla.



Vanhemmuus on tiimipeliä

Tärpejä toimivaan tiimiin