Porvoon malli – parisuhdebrunssit ja leirit

- Pitkä perinne vapaaehtoisten kanssa
  - Virtaa välillämme
  - Parisuhteen palikat
  - Kataja ry:n Rikasta minua- kurssit, myös lastenhoito
  - Parisuhdekahvilat sunnuntai-iltaisin – eivät vetäneet,

→muutettiin parisuhdebrunsseiksi lauantaisin

→Lastenhoito kaikenikäisille (isoset saavat palkkion)

→Yhdessä vapaaehtoisten kanssa- somen lisäksi puskaradio on paras mainoskanava

→Työntekijöinä mukana varhaiskasvatuksen ohjaaja Heli Bergholm ja pappi Minna Tuominen



Tutustuminen

- Mitkä ovat olleet lempipuuhia perheenä/pariskuntana?

Myötätuntoinen Parisuhde ja vanhemmuus

”Haastavissa hetkissä auttaa myötätunto itselle ja toisille.”



Itsenäinen pohdintatehtävä

Miten minä voin?

(asteikko: 1-5, jossa 1= erittäin heikosti ja 5= erittäin hyvin)

Itsenäinen pohdintatehtävä

Jos mokaan, miten suhtaudun itseeni?

(esim. hermostun liikaa lapselle tai puolisolle)

(asteikko 1-5, jossa 1= erittäin kriittinen ja
5= erittäin armollinen)

Itsenäinen pohdintatehtävä

Miten suhtaudun, jos puolisoni tekee virheen?

(esim. huutaa lapselle, ei ole tehnyt omaa osuuttaan kotitöistä, nukkuu liian pitkään)

(asteikko 1-5, jossa 1= erittäin kriittinen ja
5= erittäin armollinen)

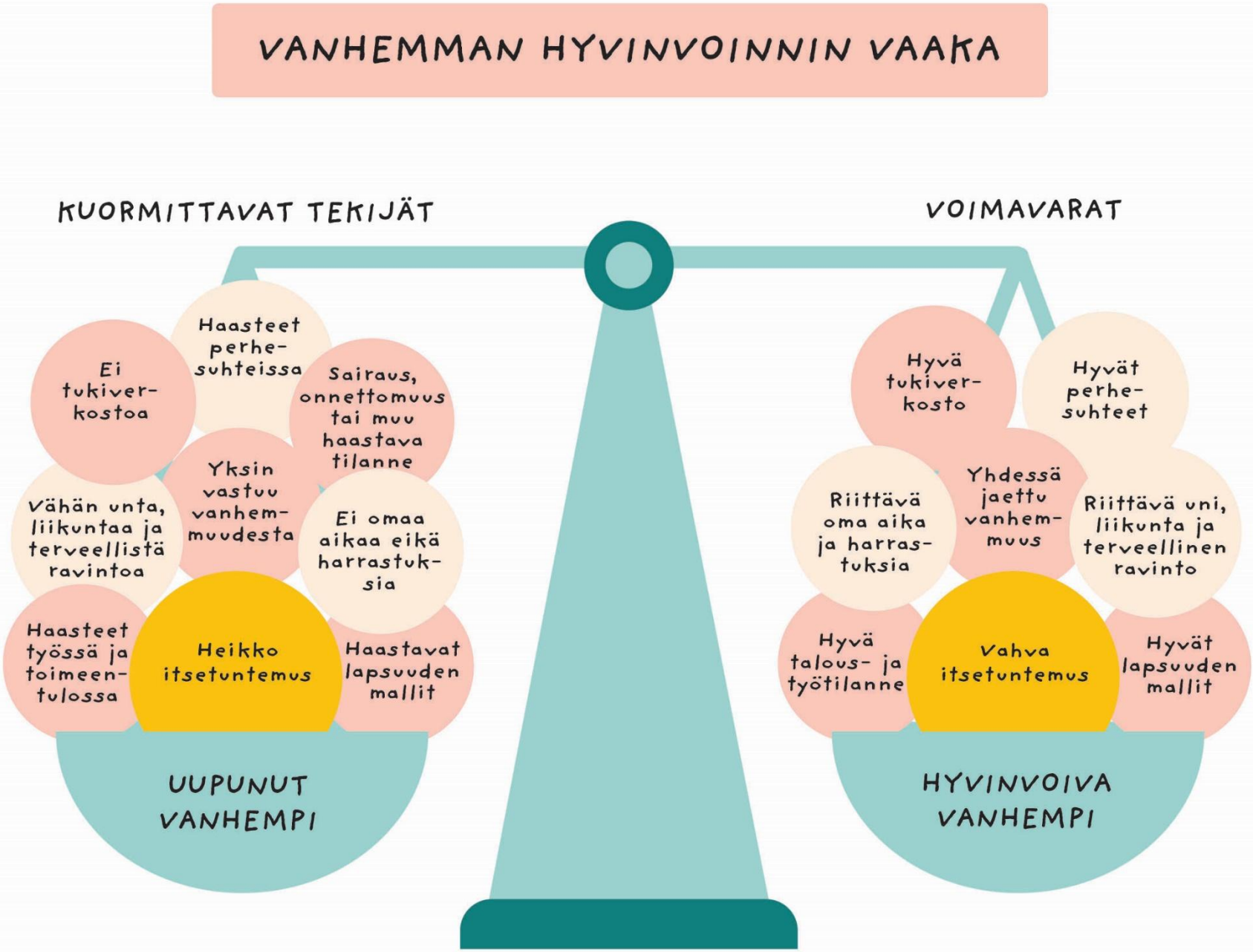
Keskusteluhetki oman kumppanin kanssa omasta voinnista ja myötätunnosta toista kohtaan 10 min.

- Mistä saatte energiaa/voimaa arkeen? Mikä tuntuu haastavalta?
- Mitkä ratkaisut ovat helpottaneet arkeanne?

Yhteiskeskustelu 15 min

Oma jaksaminen tietolaatikko (5 min)

- **Vanhemman jaksaminen heijastuu lapsen hyvinvointiin.** Perheen hyvinvointi rakentuu voimavarojen ja kuormittavien tekijöiden suhteesta. (kts. Vanhemman hyvinvoinnin vaaka & Vanhemmuuden uupumuksen kehä)
- **Itsemyötätunto (=ystävällisyys itselle) vähentää ahdistusta, masennusta ja stressiä ja tukee parisuhteen positiivista vuorovaikutusta. Itsekriittisyys aiheuttaa uupumusta.**
- **Tapa suhtautua itseen on elämän varrella opittu malli. Omaa suhtautumista voi muuttaa myötätuntoisemmaksi harjoittelemalla** (esim. myötätuntoiset kirjoitustehtävät, koskettaminen, syvään hengittäminen, meditaatio ja rukous).
- **Itsemyötätuntoiset ovat lapsilleen ja puolisoilleen vähemmän kriittisiä** ja reagoivat vähemmän ahdistuneesti toisten tunteisiin. **Voi tukea lapsiemme itsemyötätunnon kehitystä omalla esimerkillämme.** Minä-viesti ja aktiivinen kuuntelu tukevat perheen myötätuntoista vuorovaikutusta. (kts. kuva)
- **Myötätuntoinen vanhemmuus ja parisuhde: lämpöä, läsnäoloa, ongelmista puhumista, lohdutusta ja kannustusta => läheinen perheyhteys, jossa lapsi saa kasvaa omaksi itsekseen (kts. kuva).**
- **Etäinen vanhemmuus ja parisuhde: kriittisyyttä, poissaoloa, ongelmien kieltämistä ja yksin pärjäämään jättämistä => etäinen perheyhteys, jossa lapsi rakentaa roolin, jolla kelpaa ja pärjää (kts. kuva).**



- Voit tulostaa ja täyttää oman vaakasi osoitteessa: www.perhepolku.fi

Vanhemmuuden uupumuksen kehä





Minä-viesti

- Puhu omista tunteista, ajatuksista ja tarpeista käsin.
- Perustele kokemuksesi, tunteesi ja ajatuksesi.
- Älä syyttele toisia.

”**Minua** harmittaa, kun tulit tänään myöhemmin kotiin. Lapsi on ollut kiukkuinen ja **minusta** tuntuu, etten enää jaksa kuunnella huutoa.”

EI:

”Aina **sinä** tulet noin myöhään kotiin. Täällä minä kuuntelen lapsen huutoa ja **sinä** vain vitkuttelet töissä.”

Aktiivinen kuuntelu

- Kuuntele toisen asia tarkasti.
- Toista ääneen kuulemasi omin sanoin tarkistaaksesi, että olet ymmärtänyt oikein.

”Kuulostaa, että sinulla on ollut rankka päivä.”

EI:

”Mitä sinä valitat? Minulla on paljon rankempaa kuin sinulla.”

MYÖTÄTUNTOINEN VANHEMMUUS

LÄSNÄOLO

HYVÄ ELÄMÄNHALLINTA

LÄHEISYYS

AUTTAMINEN

ONGELMISTA PUHUMINEN

TOIMINTA OMIEN ARVOJEN MUKAAN

LOHDUTUS

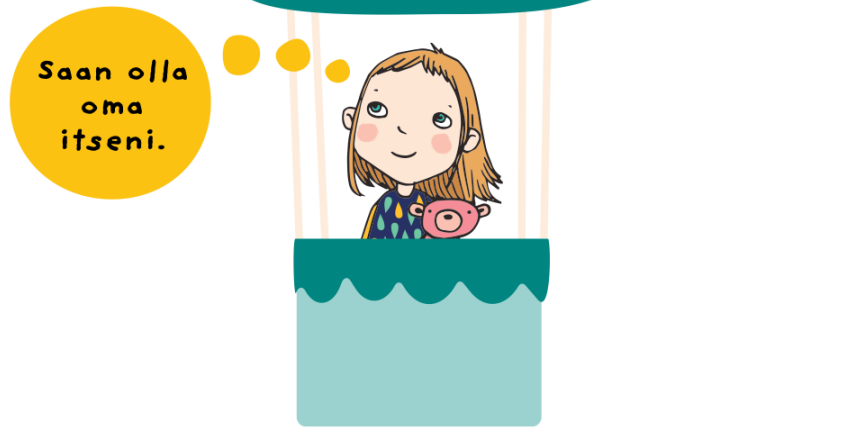
TUKI

KANNUSTUS

RAKKAUS

KIITOS

KOHTAAMINEN



ETÄINEN VANHEMMUUS



pien materiaali

Myötätuntoharjoitus toista kohtaan

- Kotitehtävä

Parisuhdebrunssit syksystä 2023 lähtien

- Osallistujia 8-20 paria, kaksi kertaa syksyllä, kaksi kertaa keväällä
- Koulutettu vapaaehtoisia pareja (4 paria)
- Aina jokin teema. Alustajina vapaaehtoiset parit tai/ja työntekijä.
- Aamupala, alustus, keskustelua parin kanssa ja pienryhmissä.
- Loppuhartaus
- Lastenhoito aina järjestetty
- Tulevana lauantaina myös ”eroryhmä” toisessa huoneessa