



SITOUTUMINEN

Vanhemman ja lapsen välinen suhde on yksi elämän pitkäkestoisimmista ihmissuhteista.

Vanhemmuus voi muuttua, mutta siihen sitoutumista tarvitaan kaikissa lapsen ikävaiheissa.

Sitoutuminen vanhemmuuteen luo lapselle turvallisen tilan kasvaa ja luottaa: minä olen tärkeä.





SITOUTUMINEN 2

- Miten sinusta tuli vanhempi?
- Millaisen mallin vanhemmuuteen sait omasta lapsuuskodistasi?
- Mitä haluat tuoda lapsuudenkodistasi omaan perheeseesi?
- Keiden kanssa voit jakaa vanhemmuutta - ketkä muut ovat sitoutuneet lapseesi?
- Millaisena olet kokenut sitoutumisen ja toisaalta irti päästämisen osana vanhemmuutta?

Lapsi tarvitsee turvallisen ihmisen, joka huolehtii hänestä.
Kiintymyssuhde sitoo vanhemman ja lapsen yhteen.

Millaisia turvaverkkoja sinulla on?

SITOUTUMINEN KAIKKIIN IKÄVAIHEISIIN

- Mihin vanhemmuuden vaiheeseen sinun on ollut helppo sitoutua?
- Missä vaiheessa sitoutuminen vanhemmuuteen on ollut vaikeaa?
- Sitoutuminen on myös irti päästämistä. Mitä ajatuksia se herättää?

Vanhemmuus muuttuu, kun lapsi kasvaa

- Pieni lapsi tarvitsee jatkuvaa huolenpitoa
- Elämäntaitoja opetteleva lapsi tarvitsee rohkaisua ja rajoja
- Koululainen tarvitsee vanhemman kiinnostusta
- Itsenäistyvä murrosikäinen tarvitsee vanhempia turvaverkoksi, kun pallo uhkaa karata tai karkaa käsistä

Rakkaus ja omana itsenään nähdyksi tuleminen on tärkeää kaikissa ikävaiheissa.



VANHEMMAN OMAT VOIMAVARAT

Itsestä ja omasta jaksamisesta huolehtiminen on tärkeä vanhemmuuden taito.

Lapsi näkee heijastuksia vanhemman voimavaroista läsnäolossa, katseessa, kuuntelemisessa, kosketuksessa ja tekemisessä.

- Mikä on sinun tapasi tankata voimavaroja?
- Miten vanhemmuus on vaikuttanut mahdollisuuteen palautua ja kerätä voimia?

MEIDÄN PERHE ON HYVÄ PERHE

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen – niin myös jokainen perhe. Voimavarat, kuormat, arvot ja toimintatavat voivat vaihdella perheen sisällä eri aikoina.

- Mitkä omat tai muiden vaatimukset saavat epäilemään omaa vanhemmuutta?
- Mikä voi saada vertailemaan paremmuutta vanhemmuudessa tai perheenä?
- Mitä riittävän hyvä vanhemmuus tarkoittaa sinulle?