

VASTA VANHEMMAKSI

E-OPAS

Mitä lasten kasvatuksessa
olisi hyvä miettiä jo ennen
lapsen syntymää?

Tiia Trogen

Suurin saavutus
elämässäsi ei
välttämättä ole
jotain, mitä teet,
vaan joku, jota
kasvatat.

Andy Stanley



VASTA VANHEMMAKSI

TÄMÄ E-OPAS ON LYHYT KATSAUS ASIOIHIN JA TEEMOIHIN, JOITA VOIT ITSE TAI KUMPPANIN KANSSA MIETTIÄ JA KESKUSTELLA ENNEN LAPSEN SYNTYMÄÄ. YHTEINEN KESKUSTELU ENNEN LAPSEN SYNTYMÄÄ VÄHENTÄÄ OLETUKSIA SEKÄ VÄÄRINKÄSITYKSIÄ JA LISÄÄ YHTEISTYÖTÄ.

TÄSSÄ KÄSITELLÄÄN ASIOITA KASVATUKSELLESESTÄ NÄKÖKULMASTA – TAPOJEN, ARVOJEN, VALINTOJEN, TAVOITTEIDEN JA TOIMINNAN TASOLLA.

TARKOITUKSENA HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA JA TUKEA VANHEMMAKSI TULEVAN OMAA AJATTELUTYÖTÄ SEKÄ OHJATA ETUKÄTEEN MIETTIMÄÄN NIITÄ ASIOITA, JOIDEN AVULLA VOI MIETTIÄ OMAA KASVATTAJAN POLKUA.

KIRJASTA LÖYTYY APUKYSYMYKSIÄ SEKÄ KESKUSTELUN OHJENUORIA, JOIDEN AVULLA VOITTE KÄSITELLÄ ERI TEEMOJA.

Muutamia ohjenuoria

KESKUSTELUUN

Kuuntele ymmärtääksesi,
älä vastataksesi.

Kun toinen puhuu, keskity
siihen mitä hän sanoo ja
palauta vaikka muutamalla
lauseella kuulemaasi hänelle.
Voit aloittaa esimerkiksi
sanomalla: “Kuulin, että...”

Ottakaa puhekapula vuorottelun
avuksi.

Ottakaa käteen kynä, tyyny tai muu
esine ja aina se, jonka vuoro on puhua,
pitää esinettä. Toinen ei saa tällöin
keskeyttää. Voitte käyttää myös
munakelloa jakamaan puheenvuoroja.
Esimerkiksi kummallakin on vuorollaan
3 minuuttia aikaa.

Käytä minä viestejä.

Kerro omista tunteistasi ja ajatuksistasi.
Et voi tietää toisen puolesta.

Minä tunnen..
Minä ajattelen...
Minä toivon...
Minun mielestäni...

Ottakaa tarvittaessa taukoja.

Jos keskustelu tuntuu menevän riitelyksi tai epäasialliseksi, niin on hyvä ottaa tauko. Keskustelua ei kannata jatkaa väkisin. Sopikaa kuitenkin minkä pituinen tauko on, että tilanne ei jää roikkumaan ilmaan.

Mitä aiheita pohtia?

Näitä teemoja ja asioita olisi hyvä miettiä sekä tutkia, keskustella toisen vanhemman tai muun kasvattajan kanssa tai kirjoittaa oman ajattelutyön tueksi.

Katsaus
omaan
lapsuuteen

Oman
itsetuntemuksen
parantaminen

Omien
tarpeiden
tarkastelu

Omat
vahvuudet
ja taidot

Haasteet
ja
kehityskohdat

Päivärytmit
ja -rutiinit

Minä
vanhempana

Tulevaisuuden
toiveet ja
haaveet

Toiveita
toista
vanhempaa
kohtaan

Oma lapsuus

Mitä hyvää
muistan
lapsuudestani?

Mitä asioita
haluaisin tehdä
samoin kuin
lapsuudessani?

Mitä tapoja
haluaisin
tuoda
lapsuudestani?

Mitä asioita
haluaisin tehdä
toisella tavalla
kuin
lapsuudessani?

Missä asioissa
haluaisin
katkaista
sukupolvien
ketjun?

Kuka oli
lapsuuteni
turvallinen
aikuinen?

Mitä opin
omassa
lapsuudessani?

Millaiset eväät
olen saanut
vanhemmuuteen
lapsuudessani?

Millaisia
haasteita oma
lapsuuteni tuo
vanhemmuuteen?

Kaikkia kysymyksiä ei tarvitse käydä kerralla,
voitte käydä myös kysymys kerrallaan, esimerkiksi
kysymys päivässä - keskusteluja.

Oma itsetuntemus

Mitkä ovat
minun
unelmani?

Millaisia arvoja
minulla on
elämässäni?

Millaisia
tavoitteita
minulla on
elämässäni?

Mitkä ovat sinun
vahvuutesi ja
taitosi? Missä olet
hyvä?

Mitä taitoja
haluaisit
vahvistaa ja
itsessäsi
kehittää?

Millaisia
pelkoja
sinulla on?

Millaiset ovat
selviytymis-
keinosi?

Keihin voit
tukeutua
elämässäsi?
Ketkä
muodostavat
turvaverkkosi?

Millainen on
temperamenttini?

Kukaan ei koskaan ole valmis ja kasvu jatkuu koko ajan. Itsetuntemus syvenee vuosien varrella, joten myös vastaukset muuttuvat. Voit palata näihin kysymyksiin usein myös vuosien varrella.

Omien tarpeiden tarkastelu

Millaisia
kehollisia
tarpeita sinulla
on?

Uni ja ruoka?

Liikunta ja
vapaa-aika?

Millaisia
henkisiä
tarpeita
sinulla on?

Mitkä ovat
sinulle tärkeitä
voimavaroja?
Harrastukset?

Mitkä asiat
piristävät ja
virkistävät
sinua?

Millaisia tilan
tarpeita sinulla
on?

Kuinka paljon
kaipaat omaa
aikaa ja aikaa
palautua
kuormituksesta?

Millaisia
rakkauten
tarpeita sinulla
on?

Tee suunnitelma tai suunnittele yhdessä, miten
huolehditte näistä tarpeista myös lapsen
synnyttyä.

Omat vahvuudet ja taidot

Mitä vahvuuksia sinulla on?

Missä asioissa koet taitavuutta?

Mitkä ovat intohimosi?

Mitä vahvuksiasi voit käyttää vanhempana?

Missä asioissa tunnet kehittyneesi viime vuosien aikana?

Mistä asioista saat positiivista palautetta muilta?

Millaiset asiat tuntuvat sinusta helpoilta?

Millaisten asioiden tekemisestä nautit?

Millaiset asiat motivoivat sinua?

Vahvuudet ja taidot kehittyvät vuosien varrella.
Kannattaa vuosittain pysähtyä miettimään, mitä kaikkea onkaan oppinut!

Haasteet ja kehityskohtat

Minkä koet olevan suurin haaste vanhemmuudessa?

Millaisia taitoja toivoisit sinulla olevan?

Mitä asioita tunnet, että sinun pitäisi vielä harjoitella?

Millaisissa asioissa koet epäonnistuvasi?

Mitkä asiat tuntuvat sinusta vaikeilta?

Millaiset asiat tuntuvat tylsiltä?

Millaisilla asioilla motivoit itseäsi tekemään myös vaikeita asioita?

Millä tavalla opit parhaiten? Kuuntelemalla, lukemalla, katsomalla?

Mistä voisit löytää tietoa tai saada tukea taitojen harjoitteluun?

Muista aina ensisijaisesti keskittyä vahvuksiisi ja vasta toiseksi kehityskohtiin.

Päivärytmit ja rutiinit

Mikä on sinulle tehokkain aika päivästä?

Oletko aamu- vai iltaihminen?

Millaisia rutiineja haluaisit pitää yllä vanhempana?

Millä tavalla palaudut parhaiten arjessa?

Mitkä ovat tärkeimmät asiat päivässäsi?

Millainen uni-valve-rytmi sinulla on?

Millaisia sosiaalisia rutiineja sinulla on?

Kuinka paljon kaipaat omaa aikaa ja aikaa palautua kuormituksesta?

Miten sovitatte toisenne rytmit ja rutiinit arkeen?

Hyvä rytmi ja rutiinit auttavat jaksamaan ja palautumaan.

Minä vanhempana

Millainen vanhempi haluaisit olla?

Millainen olisi sinun unelmapäiväsi?

Mitkä ovat kolme sinun mielestä tärkeintä asiaa kasvatuksessa?

Millaisia tavoitteita sinulla on vanhempana?

Kuka on sinun esikuvasi vanhempana?

Keitä ovat sinun tukiverkkosi?

Millaisia asioita haluaisit tehdä vanhempana?

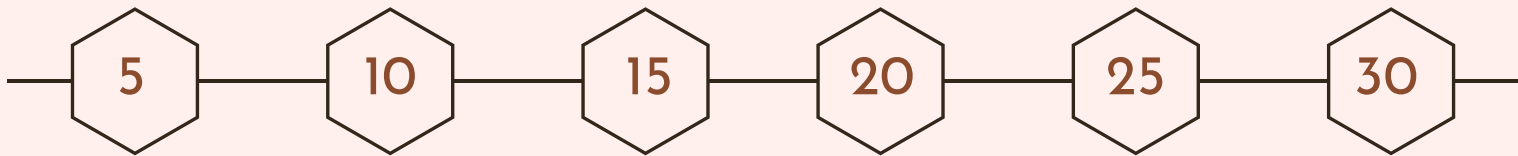
Miten haluaisit hoitaa kasvatuksen konfliktitilanteet?

Millaisia arvoja haluaisit toteuttaa kasvatuksessasi?

Harvoin kaikki vanhemmuuden toiveet toteutuvat, joten muista olla armollinen itseäsi kohtaan. Toteutumattomia haaveita ja toiveita on lupa myös surra. Keskitä kuitenkin ajatuksesi arjen hyvään ja toteutuneisiin toiveisiin.

Tulevaisuuden toiveet ja haaveet

Kirjoita tai kerro toiselle millaisena näet elämäsi seuraavien 5, 10, 15, 20, 25 ja 30 vuoden päästä.



Arki?

Ura?

Vapaa-aika?

Asuinpaikka?

Sosiaaliset
suhteet?

Muut asiat?

Huomiokaa, että toiveet saattavat vuosien varrella muuttua, joten niitä kannattaa keskustella uudestaan esimerkiksi vuoden päästä.

Toiveita toista vanhempaa kohtaan

Meidän kannattaa etukäteen kertoa toiselle millaisia toiveita meillä on häntä kohtaan. Se mikä voi sinulle olla päivänselvää, ei välttämättä ole toiselle, joten mitä enemmän toiveista puhutaan etukäteen, sitä paremmin yhteistyö sujuu.

Arjen
jakaminen?

Toisen
tarpeiden
huomioiminen?

Talouden
vastuunjako?

Aikataulut?
Oma aika vs
yhteinen aika?

Kotityöt ja
muut vastuut?

Parisuhteen
hoitaminen?

Huom! Ota huomioon, että toiveet voivat muuttua lapsen synnyttyä. Toiveista kannattaa puhua arjessa ja ottaa toisen toiveet huomioon. Muistakaa, että toiveet ovat toiveita - eivät määräyksiä tai toimintaohjeita. Toisella voi olla erilaisia toiveita ja tarpeita, joita yhdessä sovitetaan arkeen.

Kasvatuksen tueksi:



positiivinenkasvatus.fi

Löydät sivuilta muun muassa:

Luennot, kurssit, koulutukset

E-tuotteet ja kirjat

Kasvatusneuvonta