

PARISUHDE LAPSIARJESSA

Perheentalon aamukahvit 11.11.2021

Perheneuvoja Salla Ulvi-Altio

Joensuun perheasiain neuvottelukeskus

VALITSE KORTTI ...

... joka kuvaa mielestäsi sanaparia

LAPSIARKKI JA PARISUHDE

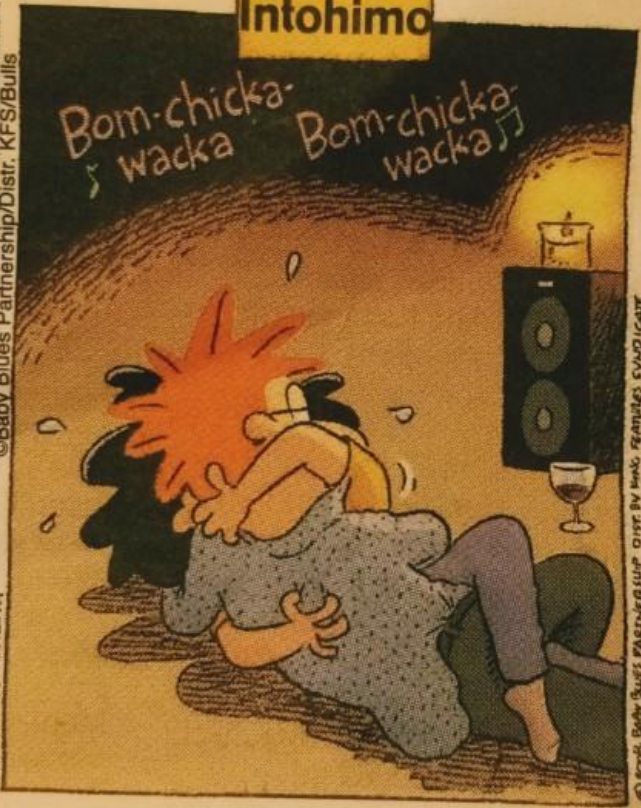
IPANAVALTA

Ihastus



© Baby Blues Partnership/Distr. KFS/Bullis
www.babyblues.com

Intohimo



© Baby Blues Partnership Distr. BY WKO FEATURES SYNDICATE

Ihmettely



© Baby Blues Partnership Distr. BY WKO FEATURES SYNDICATE

Karjalainen 25.4.2021

LAPSI TULEE – MIKÄ MUUTTUU?

- Parisuhde ei ole erillinen elämän osa-alue, vaan kulkee kaikessa mukana – se ei ole stabiili tila, vaan muuttuu, muovautuu ja kehittyy itsemme ja elämäntilanteidemme myötä.
- Muutokset tulevat aina yllätyksenä, huolellisesta valmistautumisesta huolimatta.
- Parisuhdetyytyväisyys on usein korkeimmillaan ensimmäistä lasta odottaessa.
- Dynamiikan muutos – jokainen perheenjäsen tuo oman osansa perheen sisäiseen vuorovaikutukseen ja dynamiikkaan.
- Myös aikuiset kasvavat lasten mukana – omien lapsuuskokemuksien uudelleen eläminen/aktivoituminen omien lasten myötä.
- Arjen aikataulut, työnjako, vastuut.
- Tasapainon löytäminen perheajalle, parisuhdeajalle ja omalle ajalle.

TULE LÄHELLE, MUTTA ÄLÄ IHAN IHOLLE

- Myös parisuhteen läheisyys voi saada uudenlaisia merkityksiä ja muotoja lasten tulon myötä.
- Synnytyksen jälkeinen hormonitoiminnan muutos, fyysiset muutokset, kokemus omasta vartalosta.
- ”Läheisyysähky” : esimerkiksi jos lapsi on paljon fyysisesti kiinni ja lähellä toista vanhempaa, voi puolison läheisyyden tarve tuntua jopa tukahduttavalta.
- Priorisointi? – tällä hetkellä omalle seksuaalisuudelle ja parisuhteelle ei ole tilaa ja aikaa, vanhemmuuden rooli koetaan ensisijaisena.

KUN MINUUN KOSKETAT

- Ihminen kaipaa kosketusta läpi elämänsä, sillä tuntoaisti kehittyy ensimmäisenä ja säilyy pisimpään elämän lopussa (vrt. ihokontakti heti syntymän jälkeen)
- Kosketuksen merkitys stressin, ärtyneisyyden ja levottomuuden vähenemisessä.
- Toisen koskettaminen, vaikka vain hipaisu ohi kulkiessa olkapäälle kertoo toiselle, että olet nähnyt hänet ja on hyvä, että olet tässä.
- Kun kahdenkeskeinen aika on kortilla, etenkin silloin arjessa tapahtuvat pienetkin hellydenosoitukset ja toisen huomioiminen vahvistavat tunneyhteyttä.
- Miten huomioimme toisemme tulo- tai lähtötilanteissa?

VANHEMPI, PUOLISO, TYÖNTEKIJÄ, YSTÄVÄ, SISARUS, KUMMI... IHAN VAIN MINÄ?

- Meillä on erilaisia rooleja elämässämme, eikä yksi rooli saisi peittää alleen kaikkia muita.
 - Tiedyt roolit korostuvat ja muovautuvat elämäntilanteiden mukana, mutta yhden ollessa dominoivampi, olisi tärkeä antaa tilaa myös muille.
 - Parisuhteen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää palata ajoittain myös muihin rooleihin – näenkö itseni tai kumppanini ensisijaisesti vanhempana vai puolisona?
 - Kokemus omasta sukupuolisuudesta ja seksuaalisuudesta.
 - Lasten ja parisuhteen hyvinvoinnin välille ei saisi syntyä kilpailevaa vastakkainasettelua – parisuhde on lapsen koti!
 - Huom! Ei unohdeta oman ajan ja tilan tarvetta!
- terve erillisuus

PUHU VAAN, PUHU VAAN, PUHU VAAN...

- Kun yhteinen aika on kortilla, yhteys kärsii.
- Yhteyden puuttuminen saa meissä aikaan turvattomuutta, mikä usein aktivoi meissä itsellemme tyypilliset tavat suojaautua – Taistele, pakene, jähmety.
 - näiden tunteiden taustalla usein pelkoa siitä, että toinen lähtee, toinen ei rakasta, minä en kelpaa.
- Mitä tarvitsen just nyt? Mitä meille kuuluu?
- Äänensävyt, sanavalinnat, palaute.
- Sanoita omat tarpeesi ja tunteesi! Ajatuksia emme osaa lukea, vaikka takana olisikin pitkä yhteinen historia!
- Varatkaa puhumiselle rauhallinen hetki.

VANHEMMUUDEN VASTUUN JAKAMINEN

- Yhteisistä pelisäännöistä sopiminen mahdollisesti jo ennen lapsen syntymää – millaisia odotuksia lapsiarjesta? Millaisia malleja itse kannan mukana omasta kasvuperheestäni? Mitä asioita pidän kasvatuksessa tärkeänä?
- Vanhemmuus on yhteistä, vaikka toinen kantaisikin arjen pyörittämisestä isomman osan.
- Jaettu vastuu: kumpikin vanhempi osaa ja tietää lapsen hoitoon liittyvät perusasiat, kuten mitä lapsi syö, mitä puetaan milloinkin päälle, unirytm, jne.
- **Tilaa olla omanlainen vanhempi!**

”AINA EI TARVITSE PUDOTA KUILUUN, VAAN
VOIN REAGOIDA JO HUOJUESSA
REUNALLA.”

- ”Parasta mitä voit vanhempana tehdä, on hakea apua ajoissa.”
- Tukiverkostojen hyödyntäminen – sukulaiset, ystävät, naapurit.
- Vertaistukea perhekerhoista, -kahviloista ja ryhmistä.
- Lapsiperhepalvelut
- Tukea parisuhteeseen: perheasiain neuvottelukeskukset, kriisikeskus, perheneuvolat, yksityiset palveluntarjoajat

KONKREETTISIA VINKKEJÄ PITÄÄ YHTEYTTÄ:

1. **Pienet arkiset yhteiset jutut** – hymyt, halit, kiitokset, yhteinen saunahetki, iltapala, hieronta, peli-ilta, elokuva...
2. **Kolmen Koon sääntö:** Kosketa. Kysy. Kuuntele.
3. **Huomaa** puolisossasi hyvä joka päivä. Ja sano se myös ääneen.
4. **Aikaa**, omaa ja yhteistä.
5. **Kalenterit esiin** – suunnitelkaa omat ja yhteiset menot etukäteen.
6. **Älylaitteet parkkiin** klo 20.00 →
7. **Riittävästi** lähellä.

JA VIELÄ LOPUKSI...

Sinä riität.