



# Parisuhde vauvaperheen arjessa

Jaana Pussinen, TM, perheneuvontaa  
antava seurakunnan työntekijä,  
perhetyön pastori

Ville Piira, vs. nuorisotyönohjaaja,  
lastenohjaaja

ystävät  
ymmärrys  
harrastukset  
läsnäolo  
yhteenkuuluvuus  
huumori  
yhteinen aika  
sitoutuminen  
riidat  
läheisyys  
kuunteluseksi  
yhteinentekeminen  
kaverithellyys  
perhepuhuminen  
ikävä  
koti  
kaipaushassuttelu  
turvallisuus

# Vauvan syntymä muuttaa perheen dynamiikka



Miltä tuntuu, kun vauva ja vauva-arki vie puolison huomion?

Rakastumis-  
vaihe: vahva  
yhteyden  
kokemus

Erillisyysvaihe:  
yksilöllisyyden  
kaipuu  
korostuu

Kumppanuus-  
vaihe:  
sitoudutaan  
erilaisuudesta  
huolimatta

Vauvan syntyessä perheen jäsenet hakevat aina paikkaansa ja rooliaan uudelleen.

Joskus muutos tapahtuu vaivattomammin ja joskus muutos tarvitsee enemmän aikaa ja sopeutumista.

# Turvallinen (pari)suhde



Turvallisen suhteen  
elinehto on läsnäolo  
tunnetasolla

1. "Olet saatavilla, kun tarvitsen sinua."
2. "Voin luottaa, että kestät tarpeitani."
3. "Tunnen, että olet aidosti läsnä."



# Pysähtyminen ja uteliaisuus – mitä minulle, sinulle ja meille tänään kuuluu?



Kuka minä olen? Mitä minulle tänään kuuluu? Entä sinulle? Mitä tarkoitat tuolla, mitä kerroit? Kerro lisää.

Elämän mukanaan tuomat kokemukset muokkaavat ja muuttavat meitä ja käsityksiämme maailmasta. Emme ole tänään sama kuin 2v, 5v tai 10v sitten.

Minä, puoliso eikä parisuhde lakkaa olemasta ja kehittymästä vauvan synnyttyä.

# Puolisoiden turvallinen suhde

Emotionaalinen läsnäolo: jos ei toteudu, en voi luottaa, että saan sinuun yhteyden, kun sitä tarvitsen

Reagoiminen - en voi luottaa, että vastaat tarvitsevuuteeni, vaan koen tulevani torjutuksi (kiukku, ärtymys, suru,..)

En uskalla/osaa pyytää apua, kun olen avun tarpeessa.





# Vauvan syntymä aiheuttaa muitakin muutoksia perheessä – kuka sieltä oikein syntyykään?

Vauvan syntymä tuo mukanaan muutoksia perheen arkeen. Mistä muutoksista olette keskustelleet etukäteen yhdessä?

Vauvan hoitaminen

Ajankäyttö

Kotityöt

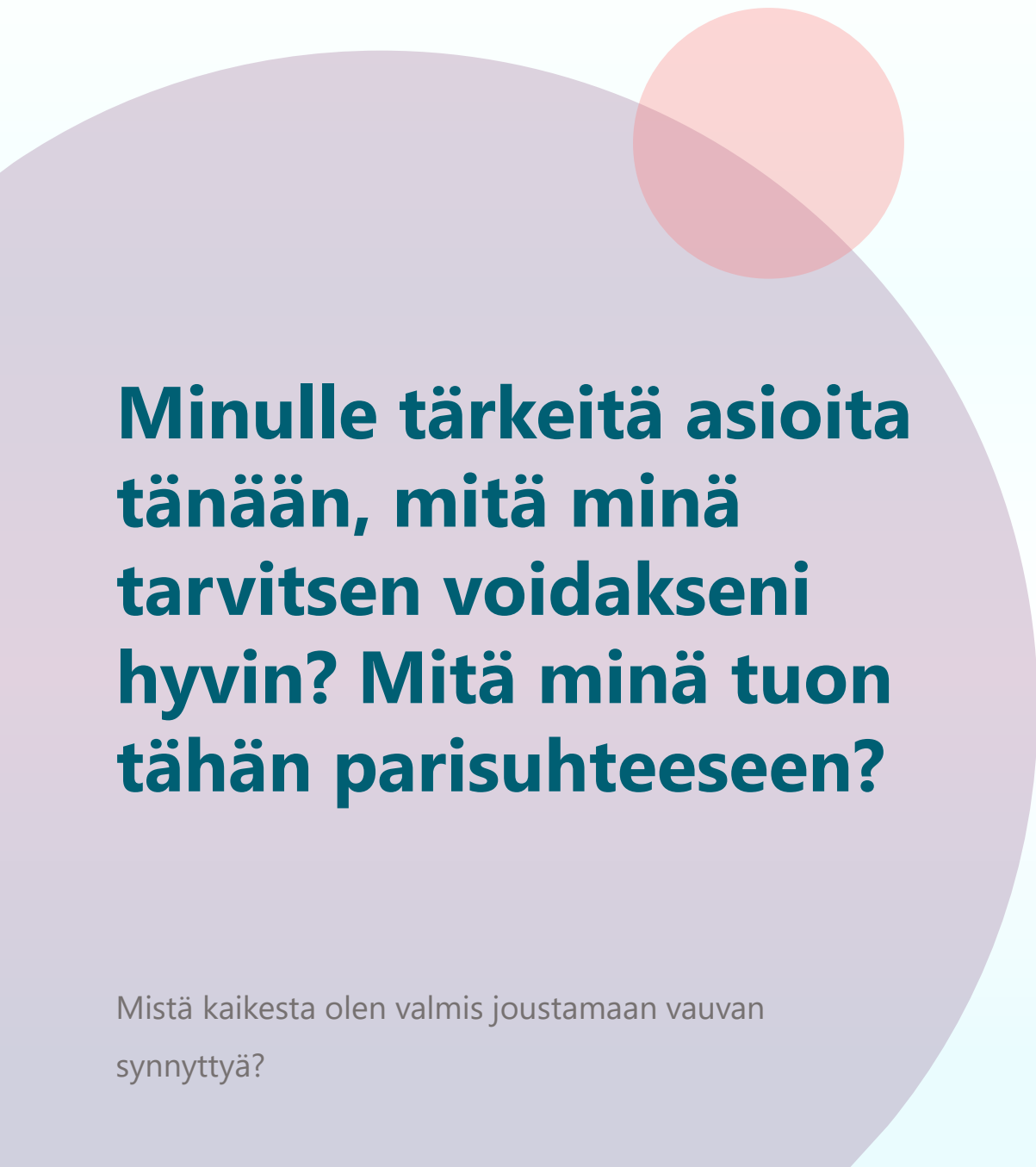
Vastuun jakaminen

Väsymys

Muutokset kehossa: hormonit ym

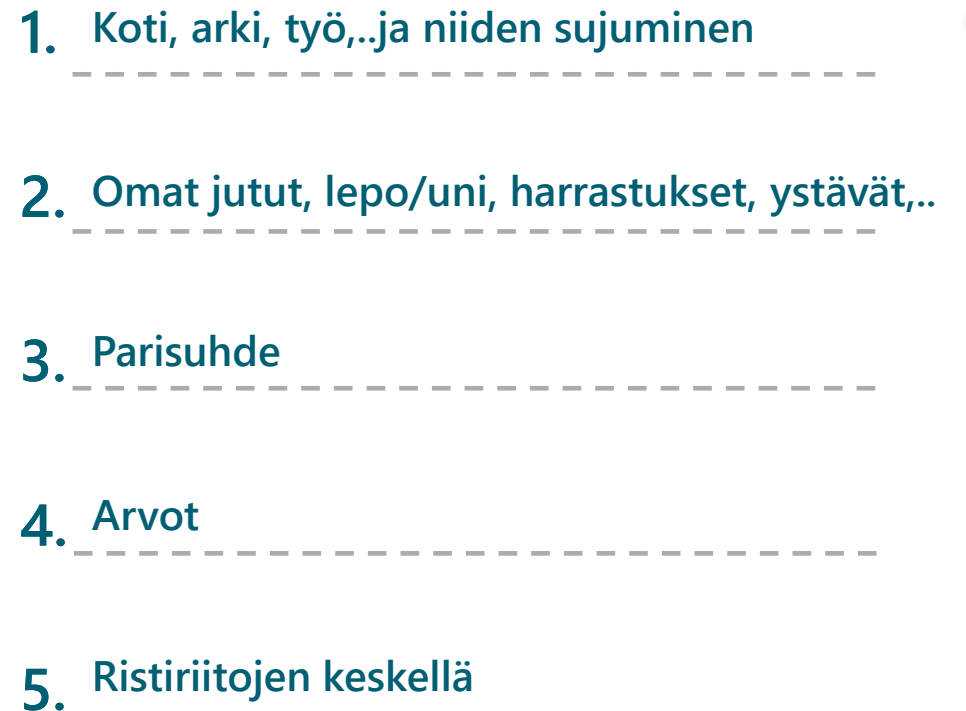
Kosketus, läheisyys, seksi

Vanhemmuuteen opettelu: roolit, omat lapsuuden mallit lapsen kasvatuksesta, tunteet,..



# Minulle tärkeitä asioita tänään, mitä minä tarvitsen voidakseni hyvin? Mitä minä tuon tähän parisuhteeseen?

Mistä kaikesta olen valmis joustamaan vauvan  
synnyttyä?

- 
1. Koti, arki, työ,..ja niiden sujuminen
  2. Omat jutut, lepo/uni, harrastukset, ystävät,..
  3. Parisuhde
  4. Arvot
  5. Ristiriitojen keskellä



# Parisuhteen kannalta minulle tärkeitä asioita

Mitä ilman en voisi kuvitella voivani olla?

1. Yhteinen aika
2. Sanat
3. Teot
4. Tunteet ja niiden osoittaminen
5. Mikä? Mikä on juuri meidän kahden juttu?

# Mistä aika parisuhteelle? Mitä kaipaavat?



Mikä olisi meidän parisuhteelle toimiva tapa ottaa yhteistä aikaa? Kuinka usein?

Mikä merkitys minulle on parisuhteen kannalta kaikella sillä, mikä tapahtuu arjen pyörityksen keskellä? Rituaalit, pienet yllätykset ja huomioimiset, pusut ja kosketus,..

Entä jos ympärillä ei ole turvaverkkoja, joita pyytää auttamaan vauvanhoidon kanssa?

# RISTIRIITOJEN KESKELLÄ

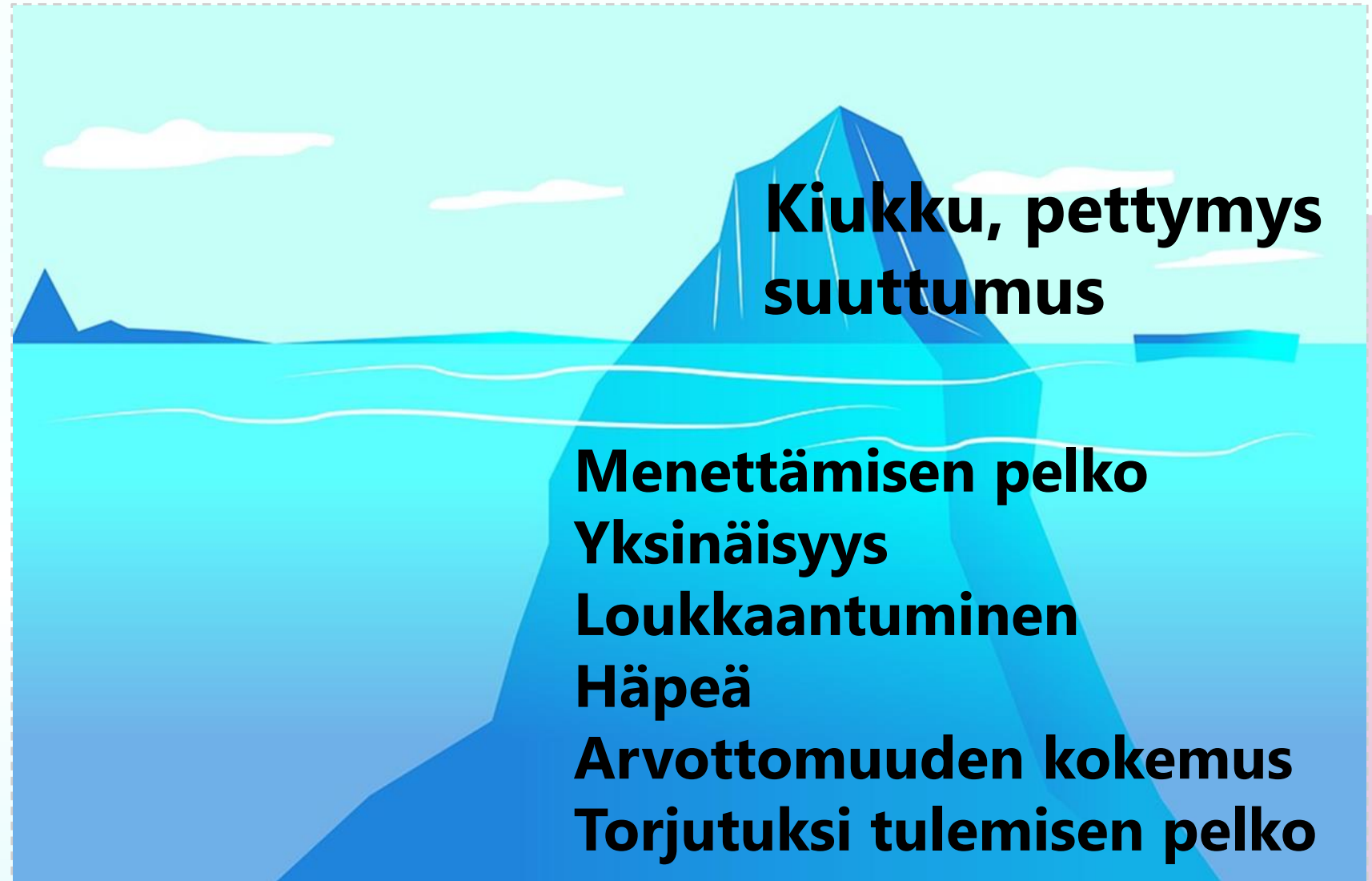
**TIIMIAJATTELU:** yhdessä tästä(kin) selvitään, olen tukenasi, tahdon että voimme molemmat hyvin

**SINNIKKYYS JA TAHTOMINEN:** "olemme päättäneet ettemme eroa vauvavuoden aikana", emme tee isoja päätöksiä parisuhteesta väsyneinä tai tunteen vallassa

**AVUN JA TUEN HAKEMINEN AJOISSA**

**PUOLISOLLE EI OLE LUPA PUHUA RUMASTI TAI LOUKKAAVASTI – opetellaan riitelemään rakentavasti yhdessä**

**Vihan sävyt  
peittävät  
alleen  
vaikeammin  
käsiteltäviä  
tunteita**



Mistä itse asiassa riitelemme, kun riitelemme esim. kotitöistä?



# Suru, pelko ja viha varjelevat iloa

Suru tekee tilaa  
uudelle ilolle

Viha puolustaa  
ihmisen  
arvokkuutta

**Ilo vie  
elämässä  
eteenpäin**

Pelko suojelee  
turvallisuuuttamme

### Ilon sävyjä

hilpeä, iloinen, ilahtunut, riemastunut, helpottunut, huvittunut, innostunut, ihastunut, rakastunut, hullaantunut, hurmioitunut, onnellinen, heltynyt, inspiroitunut, autuas, levollinen, turvallinen, rauhallinen, tyyni, luottavainen, seesteinen, vakaa, lempeä, selkeä, kiintynyt, tasapainoinen, rento, vapaa, vapautunut, tyytyväinen, toiveikas, riippumaton, päättäväinen, rohkea, voimakas, energinen, lämmön, täyttymyksen, yhteyden ja yhteenkuuluvuuden tunne

### Surun sävyjä

allapäin, alakuloinen, apaattinen, apea, alavireinen, tyhjä, surullinen, itkuinen, murheellinen, synkeä, masentunut, ikävöivä, kaipaava, kaihoisa, haikea, yksinäinen, tuskainen, lohduton, toivoton

### Pelon sävyjä

epävarma, neuvoton, avuton, jännittynyt, huolestunut, varautunut, varuillaan, turvaton, pelästynyt, pelokas, säikähtänyt, hämmentynyt, ahdistunut, järkyttynyt, poissa tolaltaan, kauhistunut, vauhko, panikoiva, pakokauhuinen, kammoinen, epäuskoinen, uhkan tunne

### Vihan sävyjä

kiukkuinen, äreä, ärtynyt, äkäinen, suuttunut, harmistunut, tyytymätön, tympääntynyt, pitkästynyt, kyllästynyt, turhautunut, välinpitämätön, kostonhaluinen, taistelunhaluinen, sisuuntunut, uhmakas, vastustushaluinen, inhoava, vastenmielinen, kylmä, kyyninen, katkera, kova, paheksuva

mustasukkainen, kateellinen, pettynyt, loukkaantunut, katuva, häpeissään, nolo, syyllinen, hämmästynyt, alemmuuden tunne



# PARISUHDE VAHVISTUU KESKITTYMÄLLÄ HYVÄÄN

Yksi asia, mistä iloitsen tänään meissä ja sinussa...

Tykkään siitä, kun sinä...

Kiitos siitä, että...

# Parisuhteen huomioiminen vauvan synnyttyä



Armollisuus itseä ja toista kohtaan  
Vauvavuoden rajallisuuden, väsymyksen ja parisuhteen vaiheen ymmärtäminen  
Turvallisuus: läsnäolo, ystävällinen puhe, positiivinen kehä  
Uteliaisuus  
Avun pyytäminen puolisoilta ja toisilta  
Arjen käytännöistä sopiminen omien voimien mukaan: oma aika & parisuhde-aika  
Kosketus ja läheisyys  
Hyvään keskittyminen



# PARISUHTEEN PIKAHUOLTO



KYSY JA KUUNTELE  
KUULUMISET



OLE LÄSNÄ  
TOISELLE



YHTEINEN  
LAATUAIKA



ILMAISE  
ARVOSTUSTA



# Parisuhde vauvaperheen arjessa

KIITOS!