

Odotuksen säilyt

# Pidetään yhtä!

## Parisuhteen hoitosopimus vauva-arkeen

**Vauva muuttaa aina arkea ja parisuhdetta jollakin tavalla. Kaikkeen ei voi varautua, mutta aina kannattaa keskustella. Silloin on helpompi pysyä yhdessä tiiminä, joka pelaa samalla puolella ja kohtaa haasteet kuin haasteet rinta rinnan.**

**Ohje:** Laittakaa ajastin soimaan n. 5 min päähän. Kirjoittakaa kumpikin lista asioista, joita itse tarvitsette voidaksenne hyvin nyt. Kun aika on loppu, keskustelkaa listoistanne ja miettikää, mitä näistä olisi mahdollista toteuttaa vauva-arjessa ja miten kumpikin voisi auttaa toista. Valitkaa kumpikin omalta listaltanne 3 tärkeintä asiaa ja kysykää, voiko toinen sitoutua auttamaan näissä. Jos jokin tuntuu vaikealta, miettikää, mitä muuta listalta voisi toteuttaa yhdessä sitoutuena. Koettakaa olla mahdollisimman konkreettisia ja realistisia (esim. "lenkki kerran viikossa"). Kun olette yhtä mieltä, kirjoittakaa toisillenne lupaukset alla oleviin pohjiin. Pitäkää lupaukset näkyvillä ja päivittäkää ne tarpeen tullen viimeistään 3kk vauvan syntymän jälkeen.

**Rakas \_\_\_\_\_ Muista, ettet ole yksin! Lupaen auttaa sinua jaksamaan ja pitämään huolta itsestäsi vauva-arjessa ainakin näillä tavoilla. Kerrothan, jos tarvitset jotakin muutakin!**

1.

2.

3.

RAKKAUDELLA \_\_\_\_\_ (NIMI, PVM)

**Rakas \_\_\_\_\_ Muista, ettet ole yksin! Lupaen auttaa sinua jaksamaan ja pitämään huolta itsestäsi vauva-arjessa ainakin näillä tavoilla. Kerrothan, jos tarvitset jotakin muutakin!**

1.

2.

3.

RAKKAUDELLA \_\_\_\_\_ (NIMI, PVM)

## NÄIN AIOMME PITÄÄ HUOLTA PARISUHTEESTAMME YHDESSÄ:

Ensimmäisessä harjoituksessa pohdittiin kummankin henkilökohtaisia tarpeita. Miettikää nyt, miten voisitte vahvistaa *yhteyttä toisiinne* vauva-arjessa? Laittakaa ajastin 2 minuutin päähän ja kirjoittakaa kumpikin ylös niin monta asiaa ja ideaa kuin tulee mieleen. Tutkikaa listojanne ja laittakaa ylös molempien mielestä parhaat 10 ideaa ja päivämäärä/kuukausi, milloin se toteutetaan – vai onko kyseessä jokapäiväinen tai kuukausittainen/viikottainen asia. On tärkeää olla mahdollisimman konkreettinen: esim. “Kuuntelemme toisiamme” sijaan “Emme selaa puhelimia kun puhumme toisillemme.”

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.