

# Vanhemmuuden valtit

## 1. Voima

Mitä enemmän sinulla on voimia, sitä paremmin jaksat.  
Kun huolehdit itsestäsi, niin vanhemmuuskin sujuu.

Mikä sinua auttaa jaksamaan  
vanhempana?

## 2. Aika

Kun annat lapsellesi aikaa, autat häntä tuntemaan  
itsensä rakastetuksi ja tärkeäksi.

Millaisesta tekemisestä lapsesi kanssa  
nautit?

## 3. Lempeys

Halauksia, syliä ja kannustusta ei voi jakaa liikaa.  
Lapsesi tarvitsee sinua myös ylivoimaisten tunteidensa  
tasoittajaksi.

Miten lohdutat lastasi?

## 4. Turva

Lapsesi turvallisuus rakentuu arjessa säännöllisesti  
toistuvista rutiineista, kuten ruokailut, ulkoilut ja  
iltatoimet. Turvallisuuden tunne on perustarve.

Mitkä rutiinit ovat sinulle isänä / äitinä  
tärkeitä?

## 5. Ilo

Lapsestasi on mahtavaa nähdä ja kokea sinun iloitsevan  
hänenstä. Se vahvistaa sidettä sinun ja lapsesi välillä.

Mikä isänä/äitinä olossa herättää sinussa  
iloa?

## 6. Tunteet

Lapset herättävät kaikenlaisia tunteita. Lapsesi opettelee  
kohtaamaan ja osoittamaan tunteitaan sinulta  
saamastaan mallista joten on merkityksellistä, miten  
niitä ilmaiset.

Mistä lapsesi tietää, että olet iloinen tai  
vihainen?