KAMALAT isät

Alustukset ja virikekysymykset ryhmätapaamisiin

Tähän tiedostoon on koottu alustusesimerkki, virikekysymyksiä ja ohjaajavinkkejä jokaiseen oppaassa esitettyyn kymmeneen ryhmätapaamiseen. Voitte käyttää malleja sellaisinaan tai muokata niitä oman ohjaustyylinne mukaisiksi ja oman ryhmänne tarpeisiin.

Kysymyksiä ei tarvitse käydä läpi järjestyksessä tai kaikkia samalla tapaamisella. Valitkaa keskustelua tukevat kysymykset ja antakaa tilaa isien omille aiheille sekä kuuntelemalla osallistumiselle. Sivuviittaukset koskevat Ohjaajan oppaan versiota 1.1.

1. tapaaminen: Me kamalat, mahtavat isät

Alustusesimerkki

Tervetuloa Kamalat isät -ryhmään. Täällä on tilaa puhua murrosikäisen nuoren vanhemmuudesta, kuulla toisten isien kokemuksia ja pohtia yhdessä arjen kysymyksiä.

Ryhmään voi tulla erilaisin kokemuksin ja odotuksin. Jokainen saa itse päättää, mitä haluaa kertoa, ja osallistua voi myös kuuntelemalla. Muiden perheiden asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella, ja vaitiolo koskee myös ohjaajia.

Tänään tutustumme toisiimme ja sovimme siitä, miten tässä ryhmässä toimitaan. Voimme aloittaa kierroksella, jossa jokainen esittelee itsensä ja kertoo perheestään sen verran kuin haluaa. Samalla jokainen voi ehdottaa ainakin yhtä asiaa yhteisiin pelisääntöihin. Voitte myös kertoa, mitä toivotte näiltä tapaamisilta ja mistä teemoista haluaisitte keskustella.

Virikekysymyksiä

- Mitä haluaisit kertoa itsestäsi ja perheestäsi?
- Millä mielellä tulit ryhmään?
- Mitä toivot näiltä tapaamisilta?
- Mistä haluaisit keskustella muiden isien kanssa?
- Millaiset yhteiset pelisäännöt auttaisivat sinua osallistumaan ryhmään?

Vinkki ohjaajille

Alustuksessa esitetty kierros on yksi tapa käyttää Luottamuksen kehä -harjoitusta. Voitte käyttää mallia sellaisenaan, muokata sitä ryhmällenne sopivaksi tai valita muun tutustumistavan / -harjoituksen. Harjoituksen ohjeet löytyvät materiaalipankin Harjoitukset-sivulta ensimmäisen tapaamisen kohdalta.

Kaikkia virikekysymyksiä ei tarvitse käydä läpi. Valitkaa niistä ne, jotka täydentävät jo käytyä keskustelua. Toiveet, keskustelunaiheet ja oman tavoitteen voi kirjata lapuille, haluttaessa nimettömästi. Voitte palata niihin ryhmän edetessä. Oman tavoitteen pohtimista voi jatkaa toisella tapaamisella.

KAMALAT isät

2. tapaaminen: Arjen rajat

Alustusesimerkki

Tänään puhumme arjen rajoista ja niistä sopimisesta murrosikäisen nuoren kanssa. Aiheena voivat olla esimerkiksi puhelimen käyttö, kotiintuloajat, rahankäyttö tai koulunkäynti.

Voitte kertoa tilanteista, joissa rajojen asettaminen tai niistä kiinni pitäminen tuntuu hankalalta. Yhtä lailla voidaan puhua siitä, mikä kotona jo toimii ja millaisia ratkaisuja olette kokeilleet.

Jokaisen perheen arki on omanlaistaan, eikä kaikkeen tarvitse löytyä valmista vastausta. Voimme kuunnella toistemme kokemuksia ja miettiä, löytyisikö niistä ajatuksia omaan tilanteeseen.

Virikekysymyksiä

- Mistä rajoista tai säännöistä teillä keskustellaan juuri nyt?
- Mikä rajojen asettamisessa tai niistä kiinni pitämisessä tuntuu vaikealta?
- Miten keskustelet nuoren kanssa rajoista ja niiden perusteista?
- Millaiset käytännöt ovat toimineet teidän arjessanne?
- Mihin arjen tilanteeseen kaipaisit muiden isien ajatuksia ja vinkkejä?

Vinkki ohjaajille

Valitkaa kysymyksistä ryhmän tilanteeseen sopivat ja antakaa aikaa myös vapaalle keskustelulle. Jos puhe jää yleiselle tasolle, keskustelua voi tarkentaa kysymällä: ”Mitä silloin tapahtui ja miten toimit?”

Keskustelun tukena voitte käyttää Mihin vanhempia tarvitaan? -harjoitusta tai Itsetuntemusharjoitusta. Harjoitusten ohjeet löytyvät materiaalipankin Harjoitukset-sivulta toisen tapaamisen kohdalta.

KAMALAT isät

3. tapaaminen: Huolestuttaa ja pelottaa

Alustusesimerkki

Tänään on tilaa puhua huolista ja peloista, joita murrosikäisen nuoren isänä voi herätä. Ne voivat liittyä nuoren tilanteeseen, omaan jaksamiseen tai siihen, miten osaa toimia vanhempana.

Voitte kertoa huolistanne sen verran kuin haluatte. Kaikkea ei tarvitse osata selittää valmiiksi, ja omia ajatuksia voi etsiä rauhassa.

Voimme kuunnella, millaisia kokemuksia muilla on ja mikä heitä on auttanut vaikeina hetkinä. Samalla voi pohtia, millaista tukea itse kaipaisi ja mistä sitä voisi saada.

Virikekysymyksiä

- Mikä sinua huolestuttaa juuri nyt?
- Millaisia tunteita huoli sinussa herättää?
- Mikä on auttanut sinua silloin, kun huoli on painanut?
- Keneltä tai mistä saat tukea, kun tunnet olosi epävarmaksi tai pelokkaaksi?
- Mikä auttaa sinua suhtautumaan tulevaan luottavaisesti?

Vinkki ohjaajille

Valitkaa kysymyksistä tilanteeseen sopivat ja antakaa osallistujille aikaa löytää omat sanansa. Kuunnelkaa rauhassa ja kysykää tarvittaessa, kaipaako kertoja muiden kokemuksia tai ajatuksia.

Tapaamiseen sopivia harjoituksia ovat ”Minkä kokoisena tunnet itsesi?”, ”Pelkomöykky” ja ”Huolen kierrättäminen”. Harjoitusten ohjeet löytyvät materiaalipankin Harjoitukset-sivulta kolmannen tapaamisen kohdalta.

Selvittäkää ennen tapaamista, mistä vanhemmuuteen saa tukea paikallisesti ja valtakunnallisesti. Jos osallistuja tarvitsee vertaistuen lisäksi muuta apua, voitte auttaa häntä löytämään sopivaa tukea.

KAMALAT isät

4. tapaaminen: Jaksaa, jaksaa

Alustusesimerkki

Tänään puhumme siitä, miten itse jaksatte ja mistä saatte voimaa arkeen. Voitte kertoa esimerkiksi ihmisistä, tekemisestä tai pienistä hetkistä, jotka tuovat iloa.

Voimme pohtia, jääkö arkeen riittävästi aikaa levolle ja itselle tärkeille asioille. Myös väsymyksestä ja siitä, mikä tekee pysähtymisestä vaikeaa, saa puhua.

Voitte myös kertoa, missä olette viime aikoina onnistuneet tai mikä on mennyt aiempaa paremmin. Lopuksi voidaan miettiä yhtä pientä asiaa, jolla omaa jaksamista voisi tukea.

Virikekysymyksiä

- Mistä saat tällä hetkellä voimaa tai iloa?
- Mikä auttaa sinua lepäämään ja rauhoittumaan?
- Mikä vaikeuttaa omasta jaksamisesta huolehtimista?
- Missä olet viime aikoina onnistunut tai edistynyt?
- Minkä pienen asian voisit tehdä oman jaksamisesi hyväksi?

Vinkki ohjaajille

Valitkaa kysymyksistä ne, jotka tuntuvat ryhmälle ajankohtaisilta. Jos voimavaroja on vaikea nimetä, voitte kysyä yhdestä ihmisestä, tekemisestä tai hetkestä, joka on tuntunut hyvältä.

Halutessanne voitte jatkaa keskustelua Voimavarakäsi-harjoituksella. Sen ohje löytyy materiaalipankin Harjoitukset-sivulta neljännen tapaamisen kohdalta.

KAMALAT isät

5. tapaaminen: Kun olin nuori

Alustusesimerkki

Tänään palaamme omiin nuoruusvuosiin. Voitte muistella, millaista arki oli, ketkä olivat tärkeitä ihmisiä ja mitä silloin toivoitte tulevaisuudelta.

Voimme puhua myös siitä, millainen suhde teillä oli vanhempiin tai muihin läheisiin aikuisiin. Samalla voi pohtia, mitä omista kokemuksistaan haluaa tuoda omaan vanhemmuuteen ja mitä tehdä toisin.

Muistellessa voi miettiä, mikä omassa ja oman nuoren elämässä tuntuu samalta ja mikä erilaiselta. Jokainen saa valita, mitä muistoja haluaa jakaa, ja mukana voi olla myös kuuntelemalla.

Virikekysymyksiä

- Mitä muistat omasta arjestasi murrosikäisenä?
- Millaisia aikuisia elämässäsi oli nuorena?
- Mitä olisit silloin toivonut vanhemmiltasi tai muilta aikuisilta?
- Mitä haluaisit omassa vanhemmuudessasi tehdä samoin kuin sinua kasvattaneet aikuiset, ja mitä toisin?
- Miten nuorten elämä on muuttunut omasta nuoruudestasi, ja mikä tuntuu tutulta?

Vinkki ohjaajille

Muistelun voi aloittaa valokuvasta, esineestä tai nuoruudessa tärkeästä musiikista. Niihin liittyvistä muistoista voi kertoa sen verran kuin haluaa.

Voitte käyttää keskustelun tukena Mielikuvaharjoitusta tai Mitä isäni opetti minulle? -harjoitusta. Ohjeet löytyvät materiaalipankin Harjoitukset-sivulta viidennen tapaamisen kohdalta.

Antakaa tilaa erilaisille nuoruuden kokemuksille ja perhesuhteille. Omaa isää koskevia kysymyksiä voi tarvittaessa soveltaa muihin tärkeisiin aikuisiin.

KAMALAT isät

6. tapaaminen: Isästä on moneksi

Alustusesimerkki

Tänään puhumme siitä, millaisissa rooleissa toimitte isinä. Isänä voi esimerkiksi huolehtia arjen asioista, asettaa rajoja, kuunnella tai olla mukana yhteisessä tekemisessä.

Voitte pohtia, millaiset tehtävät tuntuvat luontevilta ja missä kaipaisitte muutosta tai tukea. Samalla voidaan miettiä, miten isänä oleminen on muuttunut nuoren kasvaessa.

Jokaisen perheen arki on omanlaistaan. Voimme puhua siitä, keitä siihen kuuluu ja miten vastuu, yhteistyö ja tuki omassa tilanteessa järjestyvät.

Virikekysymyksiä

- Millaisissa rooleissa olet isänä tavallisimmin?
- Mikä isänä olemisessa tuntuu luontevalta, ja missä kaipaisit tukea?
- Miten oma tapasi olla isä on muuttunut nuoren kasvaessa?
- Miten jaat vastuuta tai saat tukea muilta aikuisilta omassa perhetilanteessasi?
- Millainen isä haluaisit olla nuorellesi juuri nyt?

Vinkki ohjaajille

Valitkaa kysymykset osallistujien omien tilanteiden mukaan. Keskustelussa voi olla tilaa esimerkiksi yhden vanhemman arjelle, nuoren kahdelle kodille tai muiden läheisten merkitykselle.

Tapaamiseen sopivat Vanhemmuuden roolikartta® ja Isän elämänkaari -harjoitus. Ohjeet löytyvät materiaalipankin Harjoitukset-sivulta kuudennen tapaamisen kohdalta.

Myös sukupuolen moninaisuudesta ja nuoren sukupuoli-identiteetistä voi keskustella, jos aihe nousee ryhmässä esiin. Voitte pohtia, miten isä voi kuunnella ja tukea nuortaan. Ohjaajien taustatiedoksi sopivat materiaalipankin ”Monimuotoiset perheet”- ja ”Nuoren seksuaalisuus” -sivut.

KAMALAT isät

7. tapaaminen: Huutoa vai rauhallista puhetta

Alustusesimerkki

Tänään puhumme siitä, miten keskustelu nuoren kanssa sujuu erilaisissa tilanteissa. Voitte kertoa sekä hetkistä, joissa yhteys tuntuu luontevalta, että tilanteista, joissa puhe muuttuu riidaksi tai keskusteluyhteys katkeaa.

Voimme pohtia, miten itse ilmaisemme suuttumusta, pettymystä tai loukkaantumista. Samalla voi miettiä, mikä auttaa kuuntelemaan nuorta ja kertomaan omista ajatuksista rauhallisesti.

Keskustelussa voi jakaa kokemuksia siitä, miten hankalasta tilanteesta on päästy eteenpäin. Voitte pohtia, mitä omassa tavassanne puhua tai kuunnella haluaisitte kokeilla toisin.

Virikekysymyksiä

- Millaisissa tilanteissa sinun ja nuoresi on helppo puhua?
- Miten suuttumus tai pettymys näkyy tavassasi puhua ja toimia?
- Mikä auttaa sinua rauhoittumaan ennen kuin jatkat keskustelua?
- Miten nuoren kanssa voisi palata keskusteluun riidan tai puhumattomuuden jälkeen?
- Mitä haluaisit muuttaa omassa tavassasi puhua nuorelle tai kuunnella häntä?

Vinkki ohjaajille

Keskustelun voi aloittaa yhdestä arjen tilanteesta: mitä tapahtui, miten isä reagoi ja miten tilanne jatkui. Huomatkaa myös se, mikä tilanteessa toimi, ja välttäkää syyllistämistä.

Halutessanne voitte jatkaa Kortti nuorelle -harjoituksella, jossa kirjoitetaan nuoren vahvuuksista ja myönteisistä puolista. Ohje löytyy oppaan sivulta 21, ja viestin voi antaa tai lähettää nuorelle oman harkinnan mukaan.

Omien reaktioiden pohtimiseen voi käyttää oppaan sivulla 21 esiteltyä liikennevalomallia. Tutustukaa sen ohjeeseen ennen tapaamista.

KAMALAT isät

8. tapaaminen: Teemakerta

Alustusesimerkki

Tänään keskitymme yhdessä valittuun aiheeseen. Voitte kertoa, mikä siinä on teille tärkeää ja mitä haluaisitte siitä ymmärtää paremmin.

Aihetta voi lähestyä oman perheen arjen kautta. Voitte jakaa kokemuksia, kysymyksiä ja asioita, joihin kaipaisitte muiden isien ajatuksia.

Keskustelussa on tilaa erilaisille näkemyksille ja tilanteille. Lopuksi voitte kertoa, mitä tapaamisesta jäi mieleen ja mitä haluaisitte kokeilla omassa arjessanne.

Virikekysymyksiä

- Mikä tässä aiheessa on sinulle juuri nyt tärkeää?
- Miten aihe näkyy oman perheesi arjessa?
- Millaisia kokemuksia tai kysymyksiä haluaisit jakaa muiden kanssa?
- Mitä olet jo kokeillut, ja mikä on toiminut?
- Mistä haluaisit saada lisää tietoa tai tukea?

Vinkki ohjaajille

Nimetkää valittu aihe alustuksen alussa ja muokatkaa kysymykset siihen sopiviksi. Lyhyen teema-alustuksen pohjaksi löytyy aineistoa materiaalipankin ”Mistä ryhmässä keskustellaan?” -kokonaisuudesta.

Jos tapaamiseen kutsutaan asiantuntijavieras, kootkaa hänelle tarkoitetut kysymykset etukäteen. Varatkaa aikaa myös isien keskinäiselle keskustelulle.

Teemasta riippuen voitte käyttää myös Ratkaisukeskeinen ihmekysymys -harjoitusta. Sen ohje löytyy materiaalipankin Harjoitukset-sivulta kahdeksannen tapaamisen kohdalta.

KAMALAT isät

9. tapaaminen: Minulla on vahvuuksia, minulla on oikeuksia

Alustusesimerkki

Tänään puhumme omista vahvuuksistanne ja siitä, mitä itse tarvitsette arjessa. Voitte kertoa, missä olette hyviä ja mikä itsessänne tuntuu arvokkaalta.

Omille tarpeille ja toiveille saa antaa tilaa myös vanhempana. Voimme pohtia, miten aika jakautuu perheen, työn, levon ja itselle tärkeiden asioiden kesken.

Palaamme myös ryhmän alussa esittämiinne toiveisiin ja tavoitteisiin. Voitte kertoa, mitä tapaamiset ovat teille merkinneet ja mitä haluaisitte vielä käsitellä ennen ryhmän päättymistä.

Virikekysymyksiä

- Mitä vahvuuksia tunnistat itsessäsi isänä ja muussa elämässä?
- Mille omalle tarpeelle tai toiveelle haluaisit enemmän tilaa arjessasi?
- Mihin aikasi kuluu, ja mitä haluaisit muuttaa ajankäytössäsi?
- Miten ryhmän alussa esittämäsi toiveet ja tavoitteet ovat toteutuneet?
- Mitä haluaisit vielä käsitellä ennen ryhmän päättymistä?

Vinkki ohjaajille

Voitte koota yhteisen listan asioista, jotka tuovat voimaa arkeen. Jokainen voi halutessaan valita listalta yhden uuden asian, jota kokeilisi oman jaksamisensa tueksi. Harjoituksen ohje on oppaan sivulla 23.

Jos ensimmäisen tapaamisen toiveet ja tavoitteet on kirjattu, ottakaa ne esiin keskustelun tueksi. Antakaa tilaa myös sille, mikä jäi puuttumaan tai mitä osallistujat toivoisivat viimeiseltä tapaamiselta.

KAMALAT isät

10. tapaaminen: Tästä selvitään

Alustusesimerkki

Tänään on viimeinen ryhmätapaamisemme. Voimme muistella yhteisiä keskusteluja ja kertoa, mitä tästä ryhmästä on jäänyt mieleen.

Voimme myös katsoa eteenpäin ja pohtia, millaisena näette nuorenne muutaman vuoden kuluttua. Samalla voitte kertoa hänen vahvuuksistaan ja siitä, millaiseksi toivoisitte suhteenne kehittyvän.

Ryhmän päättyessä on aikaa myös yhteisille loppusanoille. Jokainen voi halutessaan kertoa, minkä ajatuksen tai toiveen ottaa mukaansa ryhmästä.

Virikekysymyksiä

- Mikä yhteisistä tapaamisista jäi sinulle erityisesti mieleen?
- Mitä arvostat nuoressasi ja millaisia vahvuuksia näet hänessä?
- Millaiseksi toivoisit sinun ja nuoresi suhteen kehittyvän?
- Mikä tuo sinulle toivoa tai luottamusta tulevaan?
- Mitä haluaisit sanoa muille ryhmäläisille ryhmän päättyessä?

Vinkki ohjaajille

Varatkaa aikaa ryhmän päättämiselle ja antakaa jokaiselle mahdollisuus sanoa haluamansa loppusanat. Keskustelua voi koota palaamalla jo käsiteltyihin aiheisiin ja yhteisiin kokemuksiin.

Voitte käyttää keskustelun tukena Isälle mietittäväksi -harjoitusta. Sen ohje löytyy materiaalipankin Harjoitukset-sivulta kymmenennen tapaamisen kohdalta.

Varatkaa tapaamisella aikaa myös palautekyselyn täyttämiseen. Jos osallistujat haluavat pitää yhteyttä ryhmän jälkeen, voitte sopia yhteystietojen vaihtamisesta, yhteisen Whatsapp-ryhmän tai vastaavan perustamisesta ja mahdollisista jatkotapaamisista.