

Voimaa vanhemmuuteen

Aineisto sisältää neljä eri keskusteluteemaa: perheen tukiverkot, perheen vahvuudet, vanhemman oma aika sekä vanhemman voimavarat.

Kukin teema sisältää useita keskustelukysymyksiä, joista voit valita vanhempainryhmän tilanteeseen sopivimmat.

Voit hyödyntää keskustelukysymyksiä Juttutamo-ryhmien lisäksi MLL:n perhekahviloissa tai muissa vanhemmille suunnatuissa keskusteluhetkissä. Voit toteuttaa teemat erillisinä keskusteluina tai useamman keskustelun sarjana.

Teemakeskustelut auttavat vanhempia löytämään vahvuuksia ja myönteisiä asioita omasta vanhemmuudesta ja perheestä. Vanhemmat saavat tilaisuuden pohtia toisten vanhempien kanssa tukiverkkojensa ja voimavarojensa vahvistamista.

Kuhunkin keskusteluteemaan sisältyy lyhyt ohjaajan alustus, teemaan liittyvät keskustelukysymykset sekä vapaaehtoinen harjoitus, jonka voit halutessasi toteuttaa keskustelujen tukena.

Keskustelujen päätteeksi voit antaa vanhemmille pienen teemaan liittyvän kotitehtävän.

Pelisäännöt

Kerro keskustelun pelisäännöistä esimerkiksi seuraavasti:

- Toivon keskustelua, jossa jokainen voi tuoda esiin monenlaisia ajatuksia. Jokainen katsoo tilanteita omasta näkökulmastaan. Onkin tärkeää, että kaikki osallistujat kunnioittavat erilaisia ajatuksia ja näkökulmia.
- Jokainen saa päättää, miten paljon osallistuu, mitä kertoo ja mihin asioihin ottaa kantaa.
- Keskustelussa esiin tulleista muiden perheiden asioista ei saa kertoa eikä keskustella muualla.

Ennen kuin aloitatte, varmista, sopivatko nämä pelisäännöt kaikille. Voit pyytää jokaista vanhempaa esimerkiksi nyökkäämään tai nostamaan käden ylös, jos he sitoutuvat pelisääntöihin.



Keskustelun ohjaaminen

Ohjaajan roolina on olla:

- **Myönteisen utelias.** Osoita myönteistä uteliaisuutta ja kiinnostusta kaikkien vanhempien ajatuksia kohtaan. Voit osoittaa kiinnostusta tarkentavilla kysymyksillä sekä hyväksyvillä ja ystävällisillä ilmeillä, eleillä ja äänensävyillä. Tärkeää on vastaanottavainen, lempeä ja avoin asenne.
- **”Ei-tietävä”.** Ohjaajana sinun ei tarvitse tietää, neuvoa tai tulkita osallistujien puolesta. Riittää kun asetut avoimesti kuuntelemaan vanhempia.
- **Empaattinen.** Myötäelä, kuuntele ja kannusta. Empaattinen ohjaaja ei arvostele, vaan kuuntelee avoimin mielin sekä kommunikoi ystävällisesti ja hyväksyvään sävyyn.
- **Monia näkökulmia arvostava.** Kannusta osallistujia miettimään asioita uusista näkökulmista (oman, lapsen, puolison ja niin edelleen).

