

KUKA
HUOMAA
MUT?

ERON JÄLKEEN ISÄLTÄ ISÄLLE

MITEN MINÄ JAKSAN ISÄNÄ?

- Vaadinko liikaa itseltäni?
- Huolehdinko itsestäni riittävästi?
- Pidätkö kiinni minulle tärkeistä asioista?
- Olenko varmistanut toimeentuloni?
- Sallinko itselleni tuntea ja näyttää tunteita?

MILLAISTA ON ISYYTENI?

- Mitä isyys minulle merkitsee?
- Miten isyyteni on muuttunut eron jälkeen?
- Mitkä asiat tukevat isyyttäni?
- Onko minulla mahdollisuus olla sellainen isä kuin haluan olla?
- Koenko olevani tasavertainen vanhempi?

MITEN SÄILYTÄN SUHTEENI LAPSIINI?

- Millainen suhde minulla on lapseeni?
- Millaiset asiat ovat vaikuttaneet suhteeseen?
- Miten pidän yhteyttä lapseeni ja osoitan olevani kiinnostunut hänestä?
- Miten vietän aikaa lapseni kanssa?
- Millaisena isänä toivon lapseni minut näkevän?

ISÄNÄ SAAN...

- Olla mukana lapsen elämässä
- Olla sellainen isä kuin olen
- Tuntea tunteita
- Pyytää apua ja tukea

