

Innehållsförteckning reflektionskort

MODUL 1

1. Varför behövs ett papparum

- Bekanta dig med andra pappor få gemenskap.
- Känna att papparummet är en trygg plats att diskutera på.
- Diskutera vad papparummens behov är, vad gruppen vill göra?
- Introduktion till jämlikt föräldraskap
 - BILAGOR

2. Min vision som pappa

- Att uppmärksamma dig som pappa.
- Den situation du befinner dig i och den situation du vill vara i.
 - Bilagor: Barometer, Frågeguden, Reflektionscykel.

3. Mitt barn

- Att sätta fokus på ditt barn.
 - Bilagor: Kära barn, Uppfostringsstilar.

4. Familjen över generationer

- Se de mönster som du vill ta vara på från din egen familj och de mönster som du vill släppa.
- Att få upp ögonen för sådant du njuter av tillsammans i en familj och tar till tals sådant som skaver.

5. Föräldradidighet

- Att reflektera kring föräldradidigheten och hur man använder sin tid.

6. Hur gör vi hos oss/arbetsuppdelning

- Tänka igenom hur arbetsfördelningen är i ert hem.
 - Bilaga: Tid-triangeln.

MODUL 2

7. Möte med professionella/inbjuden gäst

- Hitta lösningar till förbättring och hur man bättre kan samarbeta mellan pappor och samhällssystemet (professionella).
 - Bilaga: Gästens roll (sänd till de inbjudna gästerna).

8. Återkoppling till mötet med den professionella

- Tänk igenom det dialogmötet ni hade med professionella och reflektera kring det.

9. Uppföljning av mötet med den professionella

- En uppföljning av mötet med den professionella för att se vilka förändringar som har skett.

MODUL 3

10. Självkänsla/självförtroende

- Veta skillnad på självkänsla och självförtroende.
- Hur de samverkar och påverkar dig och som förälder.

11. Kommunikation

- Reflektera över ens sätt att kommunicera och bli hörd (bekräftad).

12. Sexualitet och närhet

- Öva att ta ämnet till tals, våga tala om intima saker och få stöd i gruppen för det.

13. Könsnormer

- Att reflektera kring könsnormer och könsroller.
- Att fundera hur de påverkar en själv och ens familj.

14. Att orka

- Lära sig hur man kan hantera stressiga dagar
- Kunna vara snäll mot sig själv om man inte hinner med allt man tänkt eller inte kommer igång.
- Ta till tals om man känner sig stressad eller utmattad.
 - Bilagor: Batteri

15. I väntans tider

- Att reflektera kring dina tankar, känslor och upplevelser av graviditeten och den kommande förlossningen.
 - Bilaga: Uppfostringsstilar

16. Ekonomi

- Tänka tillsammans på ekonomin
- Olika sätt att ordna familjens ekonomi och ens egen ekonomiska situation
 - Egen ekonomi: var och en har sitt konto.
 - Delad ekonomi: gemensamma intäkter och utgifter.
 - Proportionell ekonomi: var och en lägger en viss del.
 - Bilagor: Marthaförbundet - budget

17. Egen utveckling och avslut

- Reflektion över egen utveckling under tiden i pappa-rum.
- Komma överens om hur gruppens fortsättning ska se ut.
 - Webropol

Övrigt material:

- | | |
|--------------------|---------------|
| ○ Barometer | ○ Batteri |
| ○ Reflektionscykel | ○ SMART |
| ○ Begreppslista | ○ Tidtriangel |
| ○ Frågeguide | ○ Tidspaj |