



Kuusiolinna Terveys
Pihlajalinna

ARJEN VOIMAVARAT LAPSIPERHEESSÄ

Lapsiperheen elämään sisältyy monenlaisia ilonaiheita, mutta välillä arki voi olla melko rankkaa. Vanhemmat voivat hyötyä siitä, että he joskus pysähtyvät pohtimaan elämäänsä ja keskustelemaan siitä yhdessä. Tästä hyötyvät yleensä myös lapset ja näin koko perhe.

Monet asiat vaikuttavat perheen ja sen jäsenten hyvinvointiin. Tässä kyselyssä tarkastellaan **perheen voimavaroja sellaisina, kuin vanhemmat ne tällä hetkellä kokevat.**

Lomakkeen avulla voitte miettiä asioita, jotka perheenne elämässä tällä hetkellä antavat voimia tai kuormittavat arkea. Tunnistaessanne näitä tekijöitä teidän on helpompi miettiä mahdollisesti tarvittavia muutoksia suhtautumis- ja toimintatavoissanne.

Lomakkeen päätarkoitus on virittää keskustelua kotona. Ottakaa lomake mukaanne neuvolakäynnille, jossa jatkamme keskustelua lomakkeen pohjalta.

Lomakeen täytti:

___ äiti ___ isä _____ äiti ja isä yhdessä.

Perheen lasten iät: _____

Päivämäärä: _____

ARJEN VOIMAVARAT LAPSIPERHEESSÄ

OHJEITA LOMAKKEEN TÄYTTÖÖN:

Vastaa niihin kysymyksiin, jotka ovat perheellenne ajankohtaisia. Mikäli olet yksinhuoltaja, täytä lomake soveltuvin osin. Rastita joka kohdassa vaihtoehdoista yksi, joka vastaa parhaiten elämäntilannettasi.

Toivomme, että vanhemmat täyttäsivät lomakkeen yhdessä.

Merkitse: O= äidin vastaus X= isän vastaus.

PERHEEN ASUMINEN JA TALOUDELLINEN TILANNE

Riittävä taloudellinen hyvinvointi ja elämäntilanteeseen sopiva asuminen mahdollistavat perheelle turvallisen, monipuolisen ja mielekkään arjen. Perheen taloudellinen tilanne on usein sidoksissa työhön, työllisyyteen ja ansiotasoon.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei ajankohtaista
Asuntomme on meille lapsiperheenä sopiva					
Asuinalueemme on mielestäni turvallinen lapsiperheelle					
Kotimme sijaitsee meille sopivalla alueella					
Olen tyytyväinen perheen aikuisten työtilanteeseen					
Perheemme taloudellinen tilanne on turvattu					

PERHEEN TERVEYS JA ELÄMÄNTAVAT

Elämäntapojen valinnoilla pystymme vaikuttamaan fyysiseen terveyteen ja mielen-terveyteen. Sopiva liikunta, riittävä uni, monipuolinen ravinto, päihteettömyys ja mielekäs tekeminen tukevat terveyttä sekä auttavat jaksamaan lapsiperheen arjessa.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei ajankohtaista
Luotan, että synnytys tulee sujumaan hyvin.					
Perheenjästemme terveys on riittävän hyvä arkipäivässä selviytymiseen.					
Perheemme ruokailu- ja liikuntatottumukset sekä uni esitävät perheenjäsenten terveyttä ja hyvinvointia.					
Minulla ei ole huolta kenekään perheenjäsenen käyttäytymisestä tai mielialasta.					
Perheessämme päihteitä käytetään lapset huomioiden					
Perheemme arkea ei kuormita riippuvuudet esim. lääkkeistä, päihteistä, rahapelistä, seksistä					

PERHEEN AJANKÄYTTÖ JA ARJEN SUJUMINEN

Lapsiperheen arki on usein kiireistä ja sen sujuminen edellyttää kaikilta perheenjäseniltä iänmukaista osallistumista. Työ-/opiskelu- ja perhe-elämän yhdistäminen voi olla haastavaa. Perheen yhteinen, mielekäs aika on merkittävä voimavara. Oman haasteensa ajankäyttöön ja vuorovaikutukseen tuovat sosiaalinen media, netti-pelaaminen ja ruudun ääressä vietetty aika. Lapsiperheen arkeen kuuluu mm. seuraavat toistuvat tilanteet: ruokailu, lähtemis- ja saapumistilanteet, nukkuminen, leikki, pukeutuminen, peseytyminen, lepoaikat, rauhoittuminen, kauppareissut ja kyläilyt. Näiden tilanteiden sujuminen vahvistaa vanhemmuutta, tuo lapselle onnistumisen kokemuksia ja luo turvallisen, sekä myönteisen kasvuympäristön.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei ajankohtaista
Työ-/opiskelu- ja perhe-elämän yhdistäminen sujuu riittävän vaivattomasti					
Perheellämme on riittävästi yhteistä aikaa					
Olemme tyytyväisiä perheemme ruutuaikaan ja sosiaalisen median käyttöön					
Perheessämme velvollisuudet ja vapaa-aika jakautuvat eri perheenjäsenten kesken sopivasti					
Arjen toistuvat tilanteet lapsen kanssa sujuvat yleensä hyvin					
Arjesta poikkeavat, uudet ja odottamattomat tilanteet lapsen kanssa sujuvat yleensä hyvin.					
Perheemme elämäntilanteessa ei ole ollut merkittäviä muutoksia (esim. muutto, vanhempien ero, sairaus/kuolema)					

VUOROVAIKUTUS

Perheen sisäinen vuorovaikutus on perheen tapa käsitellä asioita, viestittää tunnetiloja, antaa palautetta, kannustusta ja tukea. Riittävän hyvän vuorovaikutuksen seurauksena perheenjäsen kokee itsensä tasavertaiseksi, hyväksytyksi, rakastetuksi sekä uskallaa ilmaista tarpeitaan ja tunteitaan.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei ajankohtaista
Perheemme vuorovaikutus on lämmintä ja toisiaan huomioon ottavaa					
Perheemme kykenee ratkaisemaan keskinäisiä erimielisyyksiä					
Kotona on hyvä olla					
Perheessämme on turvallista olla, eikä meillä ole henkistä, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa.					

VANHEMMUUS JA LAPSEN KASVATUS

Vanhemmuus on syvä tunneside, jossa vanhempi välittää lapselle rakkautta ja hoivaa. Vanhemmuuteen kuuluu lapsen turvallisuudesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen sekä lapsen ohjaaminen ja kasvatustyö. Vanhemmuus on kykyä laittaa lapsen tarpeet omien edelle. Hyvä vanhemmuus perustuu siihen, että lapsen kanssa vietetään riittävästi aikaa; vanhemmuus vaatii pitkäjänteisyyttä ja sitkeyttä. Vanhemmuuteen kuuluu useimmiten huolia, pelkoja, epävarmuutta lapsen kasvuun, kehitykseen ja pärjäämiseen liittyen.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei ajankoht aista
Tunnen olevani riittävän hyvä vanhempi.					
Vanhemmuus on odotusteni mukaista.					
Meillä vanhemmillä on yhteinen näkemys vanhemmuudesta.					
Lapsen/lasten hoiva ja kasvatustyö ovat meidän vanhempien yhteinen asia.					
Pärjään riittävän hyvin lapsen kehitykseen ja kasvuun liittyvän epävarmuuden kanssa.					
Saan riittävästi tukea vanhemmuuteen kasvamisessa (esim. puolisoilta, isovanhemmilta, ystäviltä tai muilta henkilöiltä)					
Koen kasvattajan onnistuneeni saavuttamaan kasvatustavoitteeni					

PARISUHDE

Parisuhde on kumppanuutta, läheisyyttä ja jakamista. Parisuhteeseen kuuluu myös rahasta ja ajankäytöstä sekä kotitöistä sopiminen. Perhe rakentuu parisuhteen ympärille. Parisuhde kasvaa perheen elämänkaaren mukana ja mukautuu senhetkisiin vaatimuksiin. Parisuhteen kasvu edellyttää puolisoitten välistä yhteistä aikaa.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei ajankoht aista
Meillä on riittävästi kahdenkeskistä aikaa.					
Parisuhteessamme on rakkautta ja läheisyyttä.					
Välillämme on keskusteluyhteys.					
Olen tyytyväinen tapaamme päättää asioista (raha, lapset, kotityöt ym.)					

TUKIVERKOSTO

Vanhempien jaksamiseen vaikuttaa merkittävästi tuen saaminen läheisiltä ihmisiltä. Tyydyttävä sosiaalinen verkosto on mielenterveyden kivijalka. Tukiverkoston kuuluvat mm. ystävät, sukulaiset, kerhoitoiminta, keskusteluryhmät, päivähoito.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Ei ajankohtaisia
Suhteeni sukulaisiin ovat hyvät.					
Saan tarvittaessa apua ja tukea sukulaisiltani.					
Minulla on läheisiä ystäviä.					
Saan lastenhoitoapua tarvittaessa.					
Lapsiperheiden palvelut ovat helposti käytettävissäni.					
Koen, että minua kuullaan raskautta/synnytystä/lastani koskevissa asioissa					

Mitä hyvää lapsuudessani on ollut, minkä haluan siirtää omalle lapselleni?

Mitä sellaista lapsuudessani on ollut, mitä en halua siirtää omalle lapselleni?

Meidän perheemme voimavarat/vahvuudet ovat:

Asiat, joissa kaipaisimme tukea:

KIITOS VASTAUKSISTASI!