

# ***PIKKULAPSIPERHEEN ARJEN VOIMAVARAT***

## ***Hyvä äiti ja isä***

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

Tähän lomakkeeseen on koottu pikkulapsiperheille keskeisiä asioita, jotka voivat olla perheelle voiman lähteitä tai arkea kuormittavia. Lomakkeen avulla voit tarkastella tekijöitä, jotka sinun tai perheesi elämässä tällä hetkellä **antavat voimia** (lomakkeen vaihtoehdot täysin tai osittain samaa mieltä) tai **kuormittavat arkea** (täysin tai osittain eri mieltä). Tunnistaessasi näitä tekijöitä sinun on helpompi miettiä mahdollisesti tarvittavia muutoksia suhtautumis- ja toimintatavoissasi. Halutessasi voit keskustella perheesi voimavaroista myös neuvolassa. Mikäli olet yksinhuoltaja, täytä lomake soveltuvin osin.

**Rengasta joka kohdassa neljästä vaihtoehdosta yksi, joka vastaa parhaiten elämäntilannettasi.**

**Lomakkeen täytti:** Äiti \_\_\_ Isä \_\_\_ Äiti ja isä yhdessä \_\_\_ (Äidille merkintä X ja isälle O)

**Lapsen ikä:** \_\_\_ vuotta \_\_\_ kuukautta

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
<b>Pikkulapsiperheen elämäntilanne</b>				
Olen osannut varautua lapsen tuomiin elämänmuutoksiin	1	2	3	4
Otamme lapsen tarpeet huomioon perheemme ajankäytössä	1	2	3	4
Työn ja perhe-elämän yhdistäminen sujuu vaivattomasti	1	2	3	4
Kotimme sopii lapsiperheelle	1	2	3	4
Asuinympäristömme on lapsiystävällinen ja turvallinen	1	2	3	4
<b>Vanhemmuus ja lapsen hoito</b>				
Minulla on riittävästi aikaa olla lapsen kanssa	1	2	3	4
Minun on yleensä helppoa ymmärtää lapsen tarpeita	1	2	3	4
Minun on yleensä helppoa vastata lapsen tarpeisiin	1	2	3	4
Uskallan käsitellä lasta kohtaan tuntemiani kielteisiä tunteita	1	2	3	4
Lapsen luonne/temperamentti vastaa odotuksiani	1	2	3	4
Minua ei huolestuta mikään lapsen kehityksessä	1	2	3	4
Minulla on monia mukavia hetkiä lapsen kanssa	1	2	3	4
Osaan hoitaa lastani	1	2	3	4
Pystyn käsittelemään epävarmuuden tunteitani	1	2	3	4
Pystyn asettamaan rajat lapselle	1	2	3	4
Vanhemmuus on odotusteni mukaista	1	2	3	4
Tunnen olevani riittävän hyvä vanhempi	1	2	3	4
Tunnistan itsessäni asioita, joissa voisin kehittyä vanhempana	1	2	3	4
Voin tarvittaessa keskustella omien vanhempieni kanssa vanhemmuudesta	1	2	3	4
<b>Parisuhde</b>				
Välillämme on hyvä keskusteluyhteys	1	2	3	4
Meillä on riittävästi yhteistä aikaa	1	2	3	4
Suhteemme on läheinen	1	2	3	4
Pystymme keskustelemaan seksuaalielämästä	1	2	3	4
Osaamme riidellä ja sopia	1	2	3	4
Osoitamme toisillemme hellyyttä	1	2	3	4
Olen tyytyväinen parisuhteeseeni	1	2	3	4
Kotityöt jaetaan perheessämme oikeudenmukaisesti	1	2	3	4
Vuorottelemme aika ajoin lapsen hoidossa	1	2	3	4
Pyrimme tekemään mukavia asioita yhdessä	1	2	3	4

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
<b>Perheen tukiverkosto</b>				
Saamme tarvittaessa apua isovanhemmilta	1	2	3	4
Meillä on apua antavia naapureita tai tuttaviamme	1	2	3	4
Tarvitessani saan tukea läheiseltä henkilöltä	1	2	3	4
Saamme tukea muilta lapsiperheiltä	1	2	3	4
Meidän on mahdollista saada lastenhoitoapua	1	2	3	4
Paikkakunnallamme on riittävästi lapsiperheille tarkoitettuja palveluja	1	2	3	4
<b>Perheen terveys ja elämäntavat</b>				
Vanhempien terveys on hyvä	1	2	3	4
Huolehdimme terveydestämme	1	2	3	4
Kenelläkään ei ole huolta aiheuttavaa sairautta tai vammaa	1	2	3	4
Perheenjäsenet ovat enimmäkseen hyvällä tuulella	1	2	3	4
Perheemme elämäntavat virkistävät meitä	1	2	3	4
Kenenkään perheenjäsenen päihteiden käyttö ei aiheuta huolta	1	2	3	4
Tunnen itseni useimmiten virkeäksi	1	2	3	4
Minulla on mieluinen harrastus	1	2	3	4
Meillä on riittävästi perheen yhteistä aikaa	1	2	3	4
Nukun riittävästi	1	2	3	4
Perheellämme on huumorintajua	1	2	3	4
<b>Perheen tulevaisuudennäkymät</b>				
Perheemme taloudellinen tilanne on turvattu	1	2	3	4
Perheessämme ei ole pelkoa työttömyydestä	1	2	3	4
Perheemme tulevaisuudennäkymät ovat valoisat	1	2	3	4
Hengelliset tai henkiset asiat antavat meille voimaa	1	2	3	4
Meillä on riittävät voimavarat selvitä tässä elämäntilanteessa	1	2	3	4

**Mitkä muut tekijät antavat perheelle voimia?**

**Mitkä muut tekijät kuormittavat perhettä?**

Lomakkeen käyttöoikeus pyydettyä Tuovi Hakulinen-Viitalta, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, tuovi.hakulinen-viitanen@thl.fi