****

**LAPSIPERHEEN ARJEN VOIMAVARAT** Luottamuksellinen

Hyvät vanhemmat !

Lapsiperheen elämään sisältyy monenlaisia ilonaiheita, mutta välillä arki voi olla myös melko rankkaa. Vanhemmat voivat hyötyä siitä, että he pysähtyvät pohtimaan omaa elämäänsä ja keskustelemaan siitä yhdessä.

Tähän lomakkeeseen on koottu lapsiperheille keskeisiä asioita, jotka voivat olla voiman lähteitä tai arkea kuormittavia. Lomakkeen avulla voitte tarkastella tekijöitä, jotka perheenne elämässä tällä hetkellä **antavat voimia** (lomakkeen vaihtoehdot täysin tai osittain samaa mieltä) tai **kuormittavat arkea** (täysin tai osittain eri mieltä). Tunnistaessanne näitä tekijöitä teidän on helpompi miettiä mahdollisesti tarvittavia muutoksia suhtautumis- ja toimintatavoissanne.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Voimavarakyselyn avulla voimme yhdessä luottamuksellisesti keskustella perheenne elämäntilanteesta ja miettiä, millaista tukea perheenne mahdollisesti tarvitsee. Toivotaan, että **molemmat vastaavat, äiti X, isä O.** Mikäli olet yksinhuoltaja, täytä lomake soveltuvin osin.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Täysin samaa mieltä | Osittain samaa mieltä | Osittain eri mieltä | Täysin eri mieltä |
| **Vanhemmuus ja lapsen hoito** |
| 1. | Otamme lapsen tarpeet huomioon perheemme ajankäytössä |  |  |  |  |
| 2. | Meillä on riittävästi aikaa olla lapsen kanssa |  |  |  |  |
| 3. | Meidän on yleensä helppoa ymmärtää lapsen tarpeita |  |  |  |  |
| 4. | Meillä ei ole huolta lapsen kehityksestä |  |  |  |  |
| 5. | Meillä on mukavia hetkiä lapsen kanssa |  |  |  |  |
| 6. | Pystymme asettamaan rajat lapselle |  |  |  |  |
| 7. | Tunnemme olevamme riittävän hyvä vanhempia |  |  |  |  |
| **Parisuhde** |
| 8. | Välillämme on hyvä keskusteluyhteys |  |  |  |  |
| 9. | Meillä on riittävästi yhteistä aikaa |  |  |  |  |
| 10. | Suhteemme on läheinen |  |  |  |  |
| 11. | Osoitamme toisellemme hellyyttä |  |  |  |  |
| 12. | Pystymme keskustelemaan seksuaalielämästämme |  |  |  |  |
| 13. | Osaamme riidellä ja sopia |  |  |  |  |
| 14. | Olemme tyytyväisiä parisuhteeseemme |  |  |  |  |
| 15. | Kotityöt jaetaan perheessämme oikeudenmukaisesti |  |  |  |  |
| **Perheen tukiverkosto** |
| 16. | Saamme vertaistukea toisilta lapsiperheiltä |  |  |  |  |
| 17. | Meidän on mahdollista saada lastenhoitoapua |  |  |  |  |
| **Perheen terveys ja elämäntavat** |
| 18. | Kenenkään perheenjäsenen päihteidenkäyttö ei aiheuta huolta |  |  |  |  |
| 19. | Kenenkään perheenjäsenen netti- tai peliriippuvuus ei aiheuta huolta |  |  |  |  |
| 20. | Fyysinen väkivalta ei kuulu perheeseemme |  |  |  |  |
| 21. | Henkinen väkivalta ei kuulu perheeseemme |  |  |  |  |
| **Perheen elämäntilanne** |
| 22. | Taloudellinen tilanteemme ei huolestuta meitä |  |  |  |  |
| 23. | Meillä on riittävät voimavarat selvitä tässä elämäntilanteessa |  |  |  |  |
| 24. | Perhe-elämän, työn ja harrastusten yhdistäminen sujuu vaivattomasti |  |  |  |  |

 |

Haluatteko keskustella jostakin lapseen / perheeseen liittyvästä asiasta?

Aika ja paikka\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lomakkeen täytti / täyttivät \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Muokattu Vauvaperheen arjen voimavarat – lomakkeesta, Tuovi Hakulinen-Viitanen, Marjaana Pelkonen 2002)