

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, millaista tukea perheenne mahdollisesti tarvitsee. **Tarkoituksena on, että molemmat täyttävät lomakkeen itsenäisesti omasta näkökulmastaan.** Mikäli olet yksinhuoltaja, täytä lomake soveltuvin osin.

Rastita joka kohdassa neljästä vaihtoehdosta yksi, joka vastaa parhaiten elämäntilannettasi.

1. Elämäntilanne

Vanhemmuus ja lapsen hoito

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
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. Tuntemme olevamme riittävän hyviä vanhempia				

Parisuhde

8. Välillämme on hyvä keskusteluyhteys				
9. Meillä on riittävästi yhteistä aikaa				
10. Suhteemme on läheinen				
11. Osoitamme toisillemme 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 päihteiden käyttö 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 elämänvaiheessa				
24. Perhe-elämän, työn ja harrastusten yhdistäminen sujuu vaivattomasti				

2. Allekirjoitukset

Paikka ja aika	Huoltajien allekirjoitukset ja nimenselvennykset
----------------	--