

Askolassa on elämän suola... ja leipä!



Vauvaperheen arjen voimavarat

Hyvä äiti ja isä

Vauvaperheen 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 vauvaperheille 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 samaa mieltä).

Tunnistaessasi näitä tekijöitä sinun on helpompaa miettiä mahdollisesti tarvittavia muutoksia suhtautumis- ja toimintatavoissasi. Halutessasi voit keskustella perheesi voimavaroista myös neuvolassa. Mikäli olet yksinhuoltaja, täytä lomake soveltuvin osin.

Rengasta seuraavalla sivulla joka kohdassa neljästä vaihtoehdosta se, joka vastaa parhaiten elämäntilannettasi.

Lomakkeen täytti: Äiti Isä Äiti ja Isä yhdessä

Äidin tulee merkitä sopivin vaihtoehto rastittamalla (X) ja isän ympyröimällä (O).

Lapsen ikä: ___kk

Vauvan syntymän jälkeinen uusi elämän tilanne

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Olen kyennyt riittävästi työstämään raskauteen ja synnytykseen liittyviä asioita	1	2	3	4
Olen saanut riittävästi tietoa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta	1	2	3	4
Olen osannut varautua vauvan tuomiin elämänmuutoksiin	1	2	3	4
Otamme vauvan 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
Vanhemmuus ja vauvan hoito				
Minulla on riittävästi aikaa olla vauvan kanssa	1	2	3	4
Minun on yleensä helppoa ymmärtää vauvan tarpeita	1	2	3	4
Uskallan käsitellä vauvaa kohtaan tuntemiani kielteisiä tunteita	1	2	3	4
Vauvan luonne/temperamentti vastaa odotuksiani	1	2	3	4
Tietoni vanhemmuudesta ovat riittävät	1	2	3	4
Minulla on monia mukavia hetkiä vauvan kanssa	1	2	3	4
Osaan hoitaa vauvaani	1	2	3	4
Voin tarvittaessa keskustella omien vanhempien kanssa vanhemmuudesta	1	2	3	4
Pystyn käsittelemään epävarmuuden tunteitani	1	2	3	4
Vanhemmuus on odotusteni mukaista	1	2	3	4

Parisuhde	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
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 vauvan hoidossa	1	2	3	4
Pyrimme tekemään mukavia asioita yhdessä	1	2	3	4
Perheen tukiverkosto				
Saamme tarvittaessa apua isovanhemmilta	1	2	3	4
Meillä on apua antavia naapureita tai tuttaviamme	1	2	3	4
Tarvittaessa 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

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Perheen terveys ja elämäntavat				
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
Perheen tulevaisuudennäkymät				
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
Meillä on riittävät voimavarat selvitä tässä elämäntilanteessa	1	2	3	4

Mitkä muut tekijät antavat perheellenne voimia?

Mitkä muut tekijät kuormittavat perhettänne?