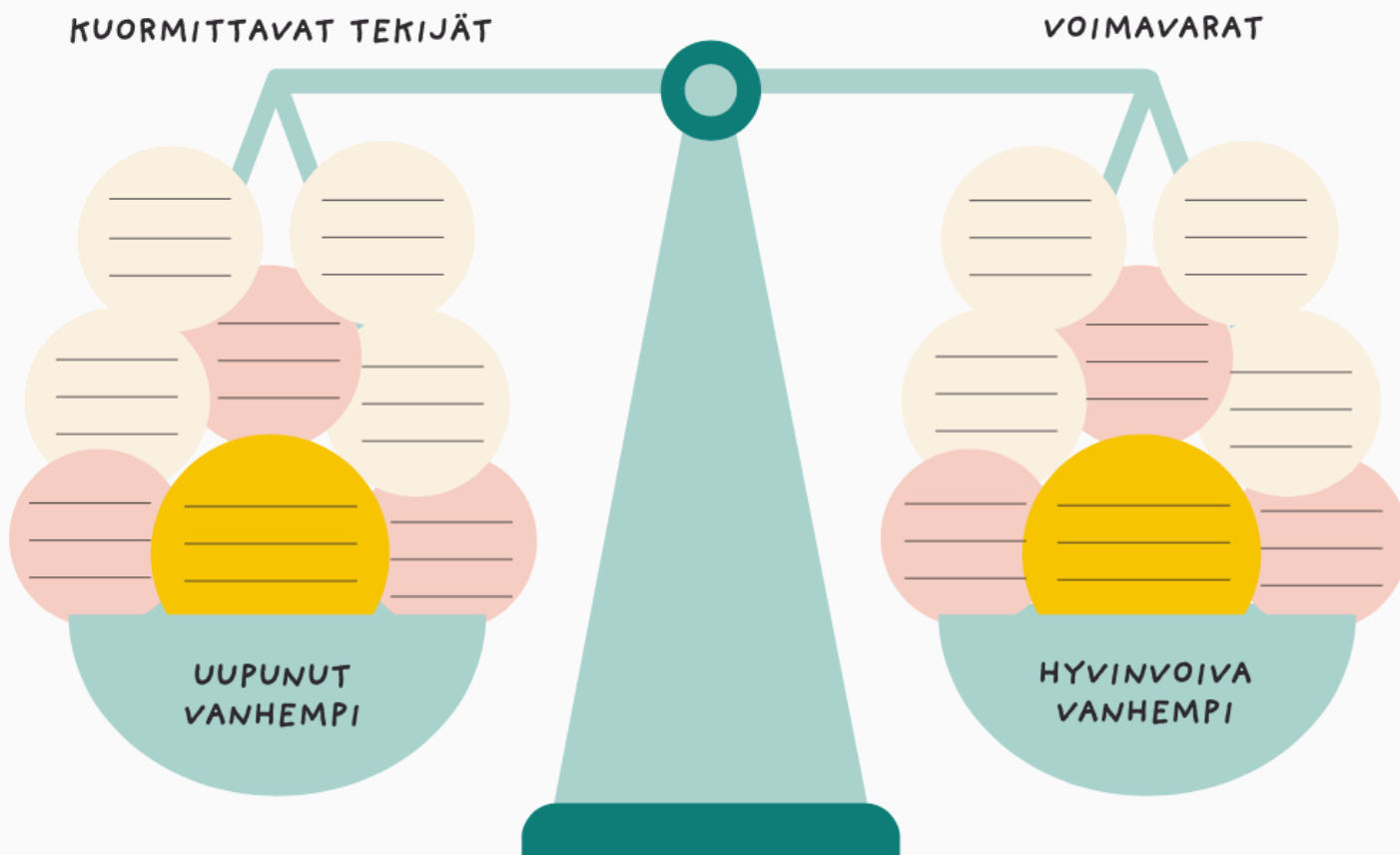


VANHEMMAN HYVINVOINNIN VAAKA

Täytä oma vaakasi!



Voimavarat

- Hyvä itsetuntemus (itsemyötätunto, elämänhallinnan tunne)
- Yhdessä jaettu vanhemmuus
- Hyvät perhesuhteet (parisuhde, vanhempi-lapsisuhde)
- Hyvät lapsuuden mallit
- Hyvä tukiverkosto (läheiset, ystävät)
- Hyvä talous- ja työtilanne
- Riittävä uni, liikunta ja terveellinen ravinto
- Omaa aikaa ja harrastuksia

Kuormittavat tekijät

- Heikko itsetuntemus (itsekriittisyys, kaoottisuuden tunne)
- Yksin vastuu vanhemmuudesta
- Haasteet perhesuhteissa (parisuhde, vanhempi-lapsisuhde)
- Haastavat lapsuuden mallit
- Ei tukiverkosta (läheiset, ystävät)
- Haasteet työssä ja toimeentulossa
- Vähäinen uni, liikunta ja terveellinen ravinto
- Ei omaa aikaa ja harrastuksia
- Sairaus, onnettomuus tai muu haastava tilanne

TEHTÄVÄ

Oma hyvinvoinnin vaakani

- Pohdi ja kirjoita vaakakuppien palloihin vasemmalle asiat, jotka kuormittavat arkeasi ja oikealle jaksamistasi tukevat asiat. Aseta molemmille puolille isoimpaan palloon elämäsi eniten kuormittava/tukeva tekijä. Voit käyttää apuna laatikkoon listattuja asioita.
- Voit keskustella ajatuksistasi puolisesi tai läheistesi kanssa tai pohtia niitä itsekseksi. Mihin kuvan asioihin voin vaikuttaa itse? Miten voin vähentää kuormittavia asioita? Entä lisätä voimavarojani?