

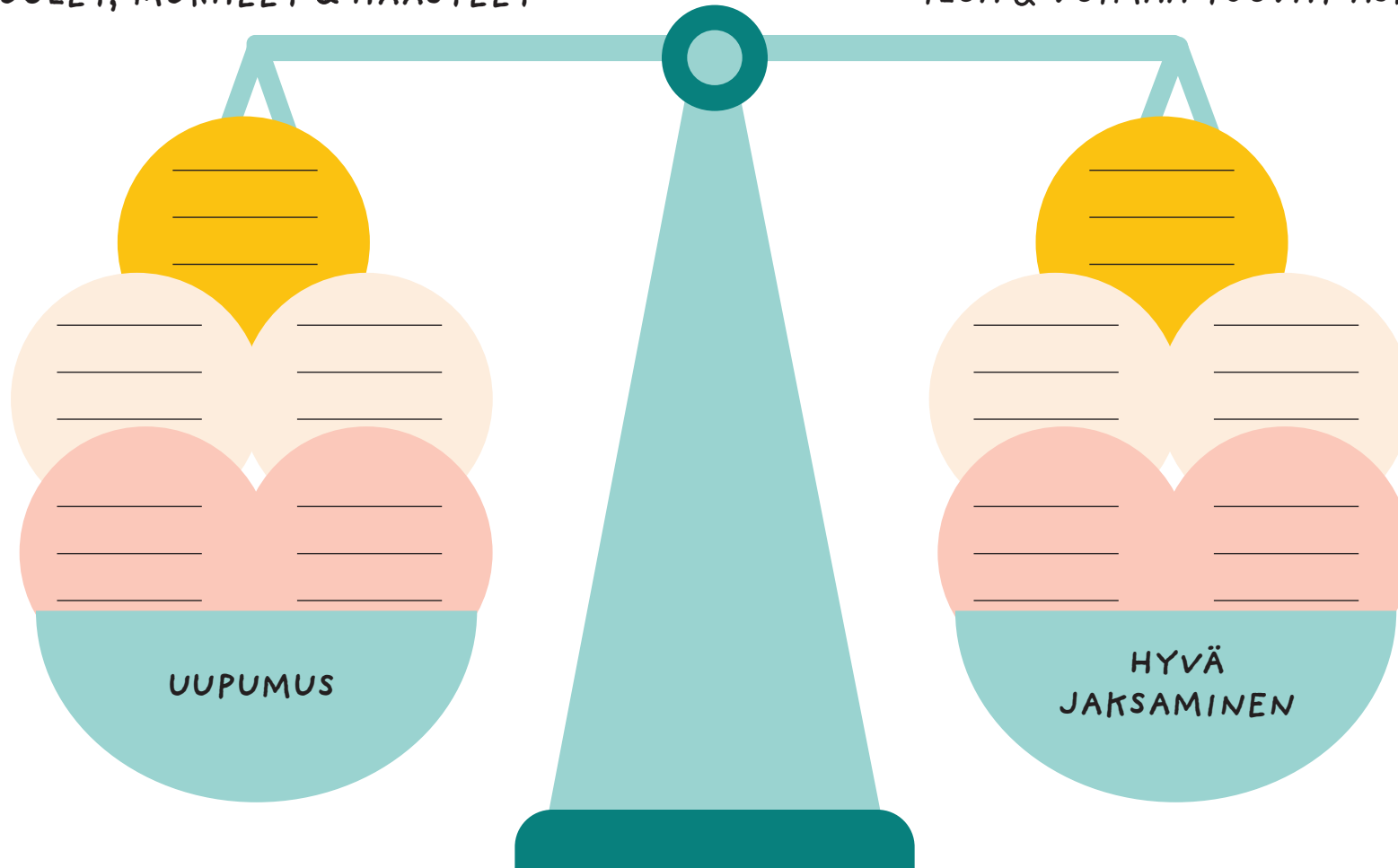
VANHEMMAN HYVINVOINNIN VAAKA

Täytä oma vaakasi!

Kirjoita vaakakuppeihin vasemmalle asiat, jotka tuottavat sinulle huolta, murhetta tai haastetta arjessasi. Kirjoita sitten oikealle asioita, jotka tuovat iloa ja voimaa elämääsi. Kaikkien pallojen ei tarvitse täyttyä. Tarkastele lopuksi, kummalle puolelle kirjasit enemmän asioita.

HUOLET, MURHEET & HAASTEET

ILOA & VOIMAA TUOVAT ASIAT



Kaipaani lisää elämääni: _____

Miten voisin saada tätä edes vähän lisää elämääni? _____

Voit poimia halutessasi näistä ideoita:

Voimavarat

- Itsemyötätunto
- Elämännhallinnan tunne
- Yhdessä jaettu vastuu arjesta
- Hyvät perhesuhteet (parisuhde ja vanhempi-lapsisuhde)
- Hyvät lapsuuden mallit
- Hyvä tukiverkosto (läheiset ja ystävät)
- Hyvä talous- ja työtilanne
- Riittävä uni, liikunta ja terveellinen ravinto
- Omaa aikaa ja harrastuksia

Kuormittavat tekijät

- Itsekriittisyys
- Kaoottisuuden tunne
- Yksin vastuu arjesta
- Haasteet perhesuhteissa (parisuhde ja vanhempi-lapsisuhde)
- Haastavat lapsuuden mallit
- Ei tukiverkostoa, yksinäisyys
- Haasteet työssä ja toimeentulossa
- Vähäinen uni, liikunta ja terveellinen ravinto
- Ei omaa aikaa ja harrastuksia
- Sairaus, onnettomuus tai muu haastava tilanne (esim. lapsen erityishaasteet)

Miten voisin vähentää huolta ja murhetta tuovia asioita elämässäni?
Entä miten voisin lisätä asioita, joista saan voimaa?

Tehtävälustoja voi tulostaa lisää osoitteesta: www.perhepolku.fi