

Miten minulla menee?

Vanhemmalle

Laita rasti sopivaan vaihtoehtoon.

1. Millainen on oma jaksamisesi?

Hyvä Melko hyvä Keski-
veto Melko heikko Heikko

2. Millainen on perheeni tunneilmapiiri?

Hyvä Melko hyvä Vaihte-
levä Melko huono Huono

3. Saanko nukuttua riittävästi?

Usein Melko usein Vaihte-
vasti Melko harvoin Harvoin

4. Saanko levähtyä tarpeeksi?

Usein Melko usein Vaihte-
levästi Melko harvoin Harvoin

5. Minkä verran elämässäni on huolia tai vaikeita asioita, joihin kaipaan tukea?

Vähän Melko vähän En osaa sanoa Melko paljon Paljon

Hae apua!
Elämässä
ei tarvitse
selvitä
yksin!

Laske yhteen kunkin värin vastaukset. Lue eniten vastauksia saaneen värin teksti.

Vihreät vastaukset:



Keltaiset vastaukset:



Punaiset vastaukset:



Vastaustesi perusteella vaikuttaa, että asiat ovat elämässäsi hyvin. Jos joskus kohtaat haastavan vaiheen, voit miettiä, voisitko puhua tilanteesta puolison, ystävien tai läheisten kanssa. Apua voi hakea myös työterveyshuollosta sekä terveyskeskuksesta. Ilmaista keskustelua saa myös esimerkiksi Kirkon perheasiainneuvottelukeskuksesta.

Mikäli nuorellasi on haastava tilanne, voitte hakea apua koulusta omalta opettajalta, terveydenhoitajalta, kuraattorilta tai psykologilta. Myös kunnan perheneuvolasta ja lapsiperheiden sosiaalipalvelusta saa apua. Muista, että olet ihana ja tärkeä – ainutlaatuinen tuki nuorellesi!

Vastaustesi perusteella vaikuttaa, että elämässäsi on sekä hyviä että haastavia asioita. Mikäli kaipaat lisätukea itsellesi, voit puhua tilanteesta läheisillesi tai ottaa yhteyttä työterveyshuoltoon tai terveyskeskukseen. Ilmaista keskustelua voi hakea myös esimerkiksi Kirkon perheasiainneuvottelukeskuksesta. Jos nuorellasi on haastava tilanne, voitte hakea apua koulusta omalta opettajalta, terveydenhoitajalta, kuraattorilta tai psykologilta. Myös kunnan perheneuvolasta ja lapsiperheiden sosiaalipalvelusta saa apua. Muista, että olet ihana ja tärkeä – ainutlaatuinen tuki nuorellesi!

Vastaustesi perusteella vaikuttaa, että elät haastavassa tilanteessa. Mikäli huolet koskettavat sinua itseäsi, voit puhua tilanteesta läheisillesi tai ottaa yhteyttä työterveyshuoltoon tai terveyskeskukseen. Ilmaista keskustelua voi hakea myös esimerkiksi Kirkon perheasiainneuvottelukeskuksesta. Mikäli nuorellasi on haastava tilanne, voitte hakea apua koulusta omalta opettajalta, terveydenhoitajalta, kuraattorilta tai psykologilta. Myös kunnan perheneuvolasta ja lapsiperheiden sosiaalipalvelusta saa apua. Muista, että olet ihana ja tärkeä – ainutlaatuinen tuki nuorellesi!

Ilmaista keskustelua: mll.fi/vanhemmille
Auttavat tahot listattuna: perhepolku.fi/auttavat-tahot