Myötätuuli

Turvallista matkaa lapselle ja vanhemmalle

Voimavaroja vahvistavat elämänkokemukseni:

Tämänhetkiset voimavarani:

Tämän hetkiset vaikeuteni:

Kuormittavat elämänkokemukseni:

KANTA-HÄMEEN PERHETYÖ RY

folkhälsan

Miten voit nyt?
Mitkä asiat ovat hyvin?
Mitkä antavat sinulle voimia?

Mitkä asiat tuntuvat vaikeilta tai kuormittavat elämääsi?

Minkälaiset asiat ovat olleet taakkana elämässäsi?

Pohdi, miten olet kasvanut sellaiseksi kuin olet nyt.
Minkälaiset kokemukset ovat vahvistaneet sinua?
Minkä avulla olet selvinnyt vaikeista kokemuksista?

Tämänhetkiset voimavarani:

- Elämä on tasapainossa
- Turvallinen olo, rauha
- Ilo lapsesta/lapsista
- Rakkauden tunne
- Hyvä suhde läheisiin, turvallinen parisuhde
- Tunne, että asiat järjestyy
- Olo on vahva ja varma
- Tunne, että on terve ja hyvinvoiva
- Hyvät elämäntavat (riittävästi unta/lepoa, terveellinen ravinto ja mukavat, säännölliset ruokahetket, säännöllinen liikunta)
- Tunne että on joku, johon voi luottaa ja joka välittää
- Luottamus itseen, omiin voimiin ja osaamiseen
- Mielekäs tekeminen
- Onnistumisen tunne
- Arvostuksen ja hyväksynnän kokemus
- Hyvän palautteen saaminen
- Vaikuttamisen mahdollisuudet, tunne että voi itse päättää ja tehdä valintoja
- Elämässä on ilon aiheita ja huumoria
- Elämässä on unelmia ja tavoitteita

Tämänhetkiset vaikeuteni:

- Arki on sekaisin
- Stressaantuneisuus
- Väsymys, uniongelmat
- Surullinen tai toivoton olo
- Ongelmat parisuhteessa
- Vaikea hallita tunteita tai käyttäytymistä
- Muistamisen ja oppimisen vaikeudet
- Vaikea tehdä päätöksiä
- Rahavaikeudet
- Huono itsetunto
- Ahdistus tai masennus
- Kivut ja säryt
- Syömisen häiriöt
- Paljon flunssia ja muita infektioita
- Hyökkäävä/puolustautuva asenne
- Vaikeus asettua toisen asemaan
- Asumisen epävarmuus
- Liiallinen päihteiden käyttö
- Riippuvuudet
- Riskien ottaminen
- Väkivaltaa lähisuhteissa
- Rikollinen ajattelutapa, rikosten teko

Kuormittavat elämänkokemukseni:

- Turvattomuuden tunne
- Sairaudet (omat tai perheessä)
- Menetykset
- Kiusaaminen
- Yksinäisyys
- Läheisen kuolema
- Vanhempien ero ja/tai huonot parisuhteet
- Mielenterveysongelmat perheessä
- Päihteiden käyttö perheessä
- Rikollisuus perheessä
- Henkinen väkivalta, tunnekylmyys
- Fyysinen väkivalta, seksuaalinen hyväksikäyttö
- Rahavaikeudet, köyhyys
- Kodittomuus

Vaikeista kokemuksista voi toipua ja ne voivat kääntyä vahvuuksiksi

Millä tavoin kokemuksesi vaikuttavat tämänhetkiseen tilanteeseesi ja vointiisi?

Millä tavoin tämänhetkinen vointisi ja tilanteesi vaikuttavat vanhemmuuteen?

Millä tavoin tämänhetkinen vointisi ja tilanteesi vaikuttavat lapseen?
Mitä voisit vanhempana tehdä, jotta lapsesi voisi hyvin ja saisi voimaannuttavia kokemuksia?

Voimavaroja vahvistavat elämänkokemukseni:

- Aikuistuminen, henkinen kasvu
- Pysähtyminen ajattelemaan
- Keskusteleminen muiden kanssa
- Läheiset ihmiset
- Lapsen syntyminen
- Opiskelu
- Vertaistuki, kokemus ettei ole yksin
- Arjen avun saaminen
- Elämän rauhoittuminen, turvallisuuden lisääntyminen
- Positiivinen asenne
- Tilanteen hyväksyminen
- Esikuvat
- Itseluottamuksen kasvaminen
- Asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen
- Uusien asioiden oppiminen
- Liikunta
- Rentoutuminen
- Onnistumisen kokemukset
- Luonnossa liikkuminen
- Lemmikit
- Harrastukset, luova tekeminen
- Taide
- Musiikin kuuntelu, laulaminen
- Hengellisyys, uskonto, rukoileminen
- Päihteistä eroon pääsy, toipuminen
- Lastensuojelu ja muut ammattiauttajat
- Anteeksianto

KANTA-HÄMEEN PERHETYÖ RY
folkhälsan