



FamilyBoost vinkkaa:

## SYLLISTYVÄN VANHEMMAN MUISTILISTA

"Olen ihan riittävän hyvä. Voin aina parantaa toimintaani, niin kuin kuka tahansa vanhempi, mutta lapsilleni olen korvaamaton!"

"Tunnen tällaisia tunteita, koska haluan onnistua tekemään parempia valintoja arjessa. Jo se tekee minusta paremman vanhemman!"

Pidä mielessä, kuka tai mikä auttaa sinua laittamaan asiat perspektiiviin: muistakin vanhemmista tuntuu tältä ja muutkin mokailevat.

Usein perheen, muiden vanhempien, ystävien tai ulkopuolisten auttajien kanssa jutteleminen helpottaa omaa oloa ja voit samalla saada uutta näkökulmaa siihen, miten toimia arjen tilanteissa.

Jokainen tarvitsee joskus apua, myös vanhemmuudessa. Hyvä vanhempi hakee apua silloin kun sitä tarvitsee!

