



Mielen hyvinvointia vahvistavat tekijät osana perheen hyvinvointia

Sini-Sofia Savola

Terveyspsykologian erikoispsykologi



PERHE & MIELI

- Mielen hyvinvointi on olennainen osa kokonaisvaltaista terveyttä.
- Perhe puolestaan on monille ensisijainen tuki- ja turvaverkosto.
- Perhe voi olla merkittävä sosiaalinen voimavara mielen hyvinvoinnille, mutta myös suuren stressin lähde lapselle tai aikuiselle.
- Perhesuhteiden laatu vaikuttaa

MIELEN HYVINVOINNIN AVAINTEKIJÄT PERHEESSÄ

Omat ystävät ja harrastukset

Puolisoiden yhteistyö ja kyky neuvotella rakentavasti

Säännöllinen, rento päivärytmi ja riittävä lepo

Perheen ystäväpiirin ja sukulaissuhteiden ylläpito

Tuki ja kiinnostus lapsen koulunkäyntiä kohtaan

Avun saaminen ja arkiset kohtaamiset

Myönteinen kokemus koulusta ja töistä ja tunne mukaan kuulumisesta

Arjen ilot ja juhlat, hassuttelut, leikit ja keskustelut sekä yhdessäolosta nauttiminen