

Hyvä ja turvallinen perhe-elämä maatalousyrittäjän hyvinvoinnin perustana



*Turvallinen
koti*

*Lasten
hyvinvointi*

*Hyvä
parisuhde*

*Työ ja
vapaa-aika*

Turvallinen koti

Meillä kaikilla on oikeus saada olla kotona turvassa; olla oma itsensä ja ilmaista itseään vapaasti. Turvallisessa kodissa arvostetaan ja huomioidaan kaikki sen jäsenet, luotetaan toisiinsa ja pidetään huolta toisista. Turvallisessa ilmapiirissä on helppo keskustella avoimesti ja on mahdollista olla myös eri mieltä ilman, että tulee tuomituksi, haukutuksi tai ivatuksi.

On tärkeää, että kenenkään ei tarvitse pelätä kotoaan eikä kukaan perheenjäsenistä käyttäydy uhkaavasti tai pelottavasti. Toisen nimittely, haukkuminen, alistaminen, uhkaaminen ja fyysinen pahoinpitely ovat väkivallan muotoja, eivätkä ne kuulu turvalliseen ja hyvinvoivaan perhe-elämään.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

- Fyysinen ja psyykkinen terveys.
- Terveelliset elämäntavat.
- Taloudellinen hyvinvointi.
- Yhteisöön kuuluminen.
- Onnistumisen kokemukset.
- Vapaa-aika ja rentoutuminen.
- Hyvinvoiva parisuhde ja hyvät suhteet lapsiin.
- Turvallinen koti.

Lasten hyvinvointi

Vanhempien hyvinvointi vaikuttaa vahvasti myös lasten hyvinvointiin. Kun vanhemmilla on hyvä olla, jaksavat he paremmin olla myös hyviä vanhempia ja kasvattaa lapsia kannustavassa ilmapiirissä.

Lapsille on tärkeää, että vanhemmat ovat heidän tukenaan, välittävät ja hoivaavat. Tällöin lapset saavat keua olevansa rakastettuja ja arvostettuja omina itsenään. Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee aikuisen myönteistä vuorovaikutusta, ohjausta, sääntöjä, neuvoja, rajoja ja rakkautta kokeakseen olonsa turvalliseksi.

Kannustava kasvatusta

- Osoita, että pidät lapsesta ja iloitset hänen kanssaan olemisesta.
- Kosketa, halaa ja suukota. Kerro, miten arvokas lapsesi on!
- Ole kiinnostunut lapsestasi. Näe lapsen aloitteet ja yritä kiinnostua siitä, mistä lapsikin.
- Pidä yllä läheistä vuorovaikutusta. Se edistää yhteenkuuluvuutta ja tukee lapsen halua oppia.
- Kannusta ja anna tunnustusta – älä aliarvioi ja mitätöi!

Parisuhde

Parisuhde on parhaimmillaan hyvinvoinnin, ilon ja voiman lähde ja siksi sille on hyvä varata aikaa kaiken kiireenkin keskellä. Hyvässä parisuhteessa on tärkeää voida keskustella ja sopia asioista yhdessä, luottaa toisiinsa, kunnioittaa ja arvostaa toisiaan, nauttia hyvästä seksuaalisuudesta sekä jakaa iloja ja suruja.

Hyvä ja turvallinen perhe-elämä

- Kohtele perheenjäseniäsi arvostavasti ja kunnioittavasti.
- Kuuntele ja keskustele avoimesti.
- Sovi asioista etukäteen.
- Ota huomioon omat ja toisten tarpeet.
- Anna aikaa parisuhteellesi ja perheellesi.
- Ole läsnä ja osoita välittämistä ja rakkautta.
- Pidä huolta omasta hyvinvoinnistasi.

Yksin ei tarvitse pärjätä: uskalla pyytää tarvittaessa apua.

Työ ja vapaa-aika

Maatalousyrittäjän työn kulkiessa vahvasti käsi kädessä parisuhteen ja perhe-elämän kanssa, on hyvä pyrkiä tekemään myös selkeää eroa työn ja vapaa-ajan välille. Vapaa-ajalla on hyvä antaa aikaa ja läsnäoloa parisuhteelle, perheelle ja lapsille.

Perheen ulkopuoliset sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä ja on hyvä sopia perheen kesken, milloin on aikaa tavata ystäviä ja muuta sukua. Välimatkojen ollessa maaseudulla usein pitkiä, on hyvä pohtia itselle sopivia tapoja pitää yllä laajempia sosiaalisia verkostoja.

Mikäli et koe oloasi turvalliseksi parisuhteessasi/kotonasi tai olet huolissasi omasta käytöksestäsi, hae apua jo tänään!



*Hyvinvoiva
parisuhde ja perhe
ovat maatalous-
yrityksen hyvinvoinnin
perusta!*

Esitteen sisältö: Ensi- ja turvakotien liitto • Kuvat: Mikko Käkälä • Taitto: Mela 2019



Hyödyllisiä osoitteita:
virtuaalikirja.fi/ensijaturvakotienliitto
nettiturvakoti.fi
nollalinja.fi



Mela