

## **KOEN OLONI TURVALLISEKSI, MUTTA MYÖS PELKÄÄN**

(kyselylomake yli 10-vuotiaalle)



**Nimeni on:** \_\_\_\_\_

**Sosiaalityöntekijäni on:** \_\_\_\_\_

**Tämän lomakkeen täytin (aika ja paikka):** \_\_\_\_\_

### **Tunnen oloni turvalliseksi, koska**

- minulla on äiti ja / tai isä, jotka huolehtivat minusta
- tiedän olevani jollekin ihmiselle tärkeä
- minulla on ystävä, jolle voin uskoutua
- kaverini hyväksyvät minut
- elän turvallisessa ilmapiirissä ja ympäristössä

### **Joskus minua pelottaa, että**

- menetän jonkun itselleni läheisen ihmisen
- vanhempani eroavat
- menetän ystäväni luottamuksen
- nolaan itseni
- sairastun vakavasti
- kasvan aikuiseksi
- syttyy sota tai joudumme elämään nälänhädässä ja kurjuudessa

### **Joskus tunnen itseni yksinäiseksi siksi, että**

- ajattelen eri tavalla kuin muut
- vanhempani eivät ymmärrä minua
- kaverini eivät ymmärrä minua
- minulla ei ole ketään, joka ymmärtäisi minua
- kaverini eivät hyväksy minua
- minulla ei ole ketään, johon voisin luottaa
- minulla on tunne, ettei kukaan välitä minusta

### **Joskus tunnen itseni yksinäiseksi silloin, kun**

- minulla on vastoinkäymisiä
- tunnen tehneeni jotain väärin
- koulussa on vaikeaa
- minun on itse päätettävä joku asia, johon toivoisin aikuisen apua

### **Joskus minusta tuntuu hyvältä saada olla yksin, koska silloin**

- saan olla rauhassa omien tunteitteni kanssa
- minulla on mahdollisuus miettiä, mikä minulle on tärkeää
- ei tarvitse ajatella muita ihmisiä
- voi keskittyä tekemään itselleni tärkeitä asioita

### **Joskus elämä tuntuu vaikealta, koska**

- koen, että minua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti
- minulta vaaditaan enemmän kuin, mihin pystyn
- en tule toimeen kavereiden kanssa
- en voi puhua vanhempieni kanssa
- vanhempani eivät tule toimeen keskenään
- vanhempani / toinen vanhemmistani juo mielestäni liikaa
- minusta tuntuu, että vanhempani jatkuvasti nalkuttavat minulle
- minusta tuntuu, etten ole sellainen, jollaiseksi vanhempani minut toivoisivat

### **Joskus tuntuu taas vaikealta siksi, että**

- minusta tuntuu, että kavereitteni kotona on viihtyisämpää kuin omassa kodissani
- en voi luottaa ihmiseen, johon olen ennen luottanut
- minuun ei voida luottaa
- en voi olla oma itseni
- tunnen, etten ole minkään arvoinen
- koen, että olen ulkonäöltäni ruma

### **Puhun henkilökohtaisista asioistani ja mahdollisista ongelmistani mieluiten**

- kaverini kanssa
- vanhempieni kanssa
- sisarusteni kanssa
- jonkun muun ihmisen kanssa, kenen

### **Jos olisin itse äiti tai isä, antaisin lasteni**

- olla kenen kaverin kanssa tahansa
- itse valita kotiintuloaikansa
- itse päättää käytöstavoistaan
- käyttää millaista kieltä tahansa – vaikka kiroilla
- nauttia alkoholia silloin, kun haluaa

### **Tai jos olisin itse äiti tai isä, neuvoisin lapsilleni**

- millaisessa seurassa toivoisin heidän liikkuvan
- miten käyttäytyään muiden ihmisten seurassa
- mikä elämässä on oikeaa ja väärää
- millainen kielenkäyttö on hyvää käytöstä
- mitä haittavaikutuksia liiallisesta alkoholinkäytöstä voi seurata