

VOIMAVAROJA ARKEEN

- VINKIT MONIKKOARJEN SUJUMISEKSI

Apu ja tuki

- kartoita lähipiiristä ja kotikunnastasi saatavilla oleva apu lasten- ja kodinhoitoon
- mummot, kummit, naapurit, kotihoito, kotipalvelu
- apu voi olla myös leikkipuiston toiminta, kerhot yms., jossa on mieluisaa tekemistä lapsille ja seuraa aikuisille

Vertaistuki

- ota yhteys alueen monikkoperheyhdistykseen, löydät sen osoitteesta www.suomenmonikkoperheet.fi
- selvitä alueyhdistyksen toiminta ja osallistu mahdolliseen perhevalmennukseen

Kotityöt ja vapaa-aika

- jaa kotityöt tasapuolisesti ja tee ne yhdessä puolison kanssa
- ota aikaa omille harrastuksille ja kunnioita puolison harrastusmahdollisuuksia
- viikkokalenteri ja päivien etukäteen suunnittelu helpottaa arkea

Perheen isommat sisaret

- keskustele esikoisen kanssa ikätaso huomioiden monikoiden syntymästä jo etukäteen
- huomioi perheen kaikki lapset tasapuolisesti
- järjestä omaa aikaa lapselle vain yksi lapsi kerrallaan

Parisuhteen hoitaminen

- kunnioita puolison vanhemmuutta ja tapaa olla vanhempi
- huomioi kumppani arjessa pienin elein
- järjestä yhteistä aikaa kodin ulkopuolella

Oma aika

- muista oma jaksaminen
- anna aikaa itsellesi ja omille harrastuksillesi

