
VOIMAVAROJA ARKEEN – VINKIT MONIKKOARJEN SUJUMISEKSI

Apu ja tuki

- Kartoita lähipiiristä ja kotikunnastasi saatavilla oleva apu lasten- ja kodinhoitoon.
- Mummot, kummit, naapurit, 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 monikkoperheet.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 esiköisen kanssa ikätaso huomioiden monikkosisarusten 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.