

7-9-vuotiaille


Lue ensin kysymys ja vastaa sen jälkeen valitsemalla mielestäsi sopivin numero (0–10) kysymyksen alapuolelta.

Yritä vastata kysymyksiin yksin. Jos kysymys on liian vaikea, voit pyytää apua aikuiselta.

Nolla (0) tarkoittaa sitä, että et ole kysytyyn asiaan tyytyväinen 😞 ja kymmenen (10) sitä, että olet erittäin tyytyväinen 😊. Mitä suurempi numero, sitä tyytyväisempi ja iloisempi olet. Numeron viisi (5) kohdalla et ole tyytymätön etkä tyytyväinen.

Esimerkki: Kuljet tien reunaa pitkin kouluun ja ohi ajaa autoja kovaa vauhtia. Autot pelottavat sinua hieman. Asteikolla 0–10 kerrot koulumatkojen olevan tasoa kolme (3), jos nolla (0) tarkoittaa, että koulumatkat sujuvat erittäin huonosti ja kymmenen (10), että koulumatkat sujuvat erittäin hyvin.

1. Kuinka hyvin jaksat yleensä herätä aamuisin kouluun?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Erittäin huonosti

Erittäin hyvin

2. Kuinka aamu- ja iltatoimet sujuvat (hampaiden pesu, suihku)?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Erittäin huonosti

Erittäin hyvin

3. Kuinka koulumatkat sujuvat?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Erittäin huonosti

Erittäin hyvin

4. Kuinka hyvin viihdyt koulussa?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Erittäin huonosti

Erittäin hyvin

5. Kuinka hyvin viihdyt kotona?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Erittäin huonosti

Erittäin hyvin

Onko sinulla riittävästi hyviä ystäviä?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Ei ole

Tarpeeksi

6. Onko sinulla tarpeeksi tarvitsemiasi tavaroita ja vaatteita?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Aivan liian vähän

Ihan tarpeeksi

7. Voitko harrastaa ja tehdä haluamiasi asioita tarpeeksi?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

En ollenkaan

Niin paljon kuin haluan

8. Kuinka turvallinen olo sinulla on yleensä?

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Erittäin turvaton

Erittäin turvallinen

9. Tunnen, että kaikki asiat ovat elämässäni...

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Erittäin huonosti

Erittäin hyvin

Seuraavaksi voit kirjoittaa itsellesi tavoitteita kuinka asioista tulisi mukavampia. Vastaa vain niihin kohtiin joihin haluat.

Miten olosi olisi turvallisempi:

Miten jaksaisit herätä helpommin:

Mikä helpottaisi aamu- ja iltatoimia:

Millaisia kavereita toivot:

Miten viihtyisit kotona paremmin:

Miten viihtyisit koulussa paremmin:

Millaisia tavaroita tai vaatteita toivoisit enemmän:

Miten koulumatkat olisivat mukavampia?

Mikä tekee sinut tyytyväiseksi:

Mitä haluaisit harrastaa: