

## 10-13-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 asiaan tyytyväinen 😞 ja kymmenen (10) sitä, että olet hyvin tyytyväinen 😊. Mitä suurempi numero, sitä tyytyväisempi ja iloisempi olet. Numeron viisi (5) kohdalla et ole tyytymätön etkä tyytyväinen.

*Esimerkki: Pääset koulusta ja koulun pihalla on vieraita ihmisiä, jotka pitävät kovaa meteliä. Koet tilanteen hieman pelottavana. Asteikolla 0–10 kerrot pelkosi olevan tasoa kolme (3), jos nolla (0) tarkoittaa, että sinua pelottaa paljon ja kymmenen (10), että koet olosi hyvin turvalliseksi.*

### 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 hyvin jaksat ponnistella erilaisten vaikeuksien voittamiseksi?

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

Erittäin huonosti

Erittäin hyvin

### 3. Kuinka turvallista on kodin ulkopuolella (esimerkiksi koulumatkoilla tai leikkipaikoissa)?

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

Erittäin turvatonta, pelottavaa

Erittäin turvallista

### 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

**6. Onko sinulla riittävästi hyviä kavereita?**

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

Ei ole

Tarpeeksi

**7. Onko sinulla tarpeeksi tarvitsemiasi tavaroita ja vaatteita?**

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

Aivan liian vähän

Ihan tarpeeksi

**8. Voitko harrastaa ja tehdä haluamiasi asioita tarpeeksi?**

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

En ollenkaan

Niin paljon kuin haluan

**9. Kuinka tyytyväinen olet itseesi?**

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

Erittäin tyytymätön

Erittäin tyytyväinen

**10. Miten koet asioiden olevan elämässäsi tällä hetkellä?**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 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.**

Kuinka jaksaisit herätä helpommin aamuisin?

Kuinka jaksaisit ponnistella paremmin vaikeuksien voittamiseksi?

Kuinka olisi turvallisempaa kodin ulkopuolella (esimerkiksi koulumatkoilla tai leikkipaikoissa)?

Kuinka viihtyisit paremmin koulussa?

Kuinka viihtyisit paremmin kotona?

Haluaisitko uusia kavereita?

Millaisia uusia tavaroita tai vaatteita tarvitsisit?

Mitä harrastamalla voisit kehittää taitojasi?

Miten olisit vielä tyytyväisempi sinuun itseesi?

Mitkä asiat tekisivät sinut tyytyväiseksi elämääsi?