



KUULE JA
NÄE MINUT

KYSY MINULTA
MITÄ MINULLE
KUULUU.

Ole kiinnostunut minusta.

Haluun tulla nähdyksi ja kuulluksi.

KERRO MINULLE,
ETTÄ OLEN
SINULLE TÄRKEÄ.

Sano se minulle usein.

Joka päivä.

TEE KANSSANI
YHDESSÄ
ASIOITA.

Ihan arkisia juttuja.

ANNA MINUN YRITTÄÄ

Haluan kokeilla asioita itse. Anna minun epäonnistua turvallisesti.

VAKUUTA MINUT
SIITÄ, ETTET
HYLKÄÄ MINUA.

Silloinkaan, kun kiukuttelen tai
koettelen kärsivällisyyttäsi.

KERRO MINULLE,
ETTÄ OLEN
HYVÄ JUURI
SELLAISENA
KUIN OLEN.

Ärvosta minua omana itsenäni.

LOHDUTA MINUA,
JOS MINULLA ON
PAHA MIELI.

Halaa minua ja kerro, että
murheet tulevat ja menevät.

ANNA MINULLE
HELLYUUTTÄ,
LÄHEISYUUTTÄ
JA AIKAA.

HASSUTTELE KANSSANI.

Heittäydy hetkeksi itsekin
lapseksi. Nauretaan ja hullutellaan
yhdessä.

KANNUSTA,
KEHU JA KIITÄ
MINUA.

Äuta minua tunnistamaan
omat vahvuuteni ja muistuta
minua onnistumisistani.

TULEEKO LAPSESTANI ONNELLINEN?

Jokainen vanhempi toivoo, että hänen lapsensa olisivat onnellisia, pärjäisivät elämässä ja selviäisivät myös silloin, kun elämä koettelee.

Asioilla, jotka ehkä tuntuvat pieniltä ja arkisilta, on suuri merkitys. Niiden avulla rakennetaan lapsen mielen hyvinvointia ja kartutetaan mielenterveyden voimavaroja. Ne ovat eväitä, jotka kannattelevat lasta vielä aikuisenakin.

P.S. Muistathan pitää hyvää huolta myös itsestäsi ja omasta mielen hyvinvoinnistasi.

Suomen Mielenterveysseura on kansanterveys- ja kansalaisjärjestö, joka edistää mielen hyvinvointia ja ennaltaehkäisee mielenterveysongelmia.

Suomen Mielenterveysseura
Maistraatinportti 4 A, 00240 HELSINKI
(09) 615 516
mielenterveysseura.fi
facebook.com/mielenterveys

