



KUULE JA NÄE MINUT

Услышь меня, заметь меня. • Aniga i maqal oo arag

گویت لیّم بیّت و بمبینه • استمع لي وأنظر إلي

Tuleeko lapsestani onnellinen?

Jokainen vanhempi toivoo, että hänen lapsensa pärjäisivät elämässä ja selviäisivät myös silloin, kun elämä koettelee. Pienilläkin ja arkisilla asioilla voidaan rakentaa lapsen mielen hyvinvointia. Mielenterveyden voimavarat kannattelevat vielä aikuisenakin.

PS. Muistathan pitää hyvää huolta myös omasta mielen hyvinvoinnistasasi.

Будет ли мой ребенок счастливым?

Каждому родителю хочется, чтобы его дети жили хорошо и успешно преодолели трудности, которые встречаются на жизненном пути. Небольшими повседневными действиями можно заложить фундамент здоровой психики ребенка. Созданные в детстве положительные ресурсы психического здоровья помогают и во взрослом возрасте.

PS. Помните о важности заботы также о собственном психическом здоровье.

Cungeyugga miyaan farxad ka helayaa?

Waalid kasta wuxuu rajeynayaa in cunuggiisu uu nolosha isaga filnaado iyo in uu ka gudbo xittaa marka ay nolosho adkaato. Arrimo yarar oo nolol maalmeedka la xiriira ayaa waxaa xittaa lagu dhisi karaa caafimaadka niyadda cunugga. Awoodaha caafimaadka dhimirku xittaa waxey qofka qaadaan marka uu qaangaaro.

FG: Xusuusnow in aad ku dadaasho caafimaadkaada dhinaca dhimirka.

هل سيصبح طفلي سعيداً.

كل والد/والدة يأمل بأن يتدبر طفله أموره في الحياة ويخلص من مصاعب الحياة إذا حصلت أيضاً. بالأمور البسيطة واليومية أيضاً، بإمكاننا تشييد الرفاهية النفسية للطفل. موارد القوة للصحة النفسية تُعتبر داعم عندما يُصبح الإنسان بالغاً أيضاً.

ملاحظة: تذكر أيضاً بأن تحافظ بشكل جيد على صحتك النفسية.

ئايا مندالەكەم خۆشبهخت دەبیّت؟

هەر دایکێک یان باوکێک ئاواته خوازه که، مندالەکانی له ژانیانیان بهرپۆه ببهن و لهو کاتانهشدا که ژیان سهخت دهبیّت بهرگه بگرن.

دهتوانین به شتی بچووک و سادهش تهندروستی دهروونی بو مندال دروست بکهین. تواناکانی خزمهتی تهندروستی دهروونی تهنا نهت لهکاتی گهورهبوونیشدا پپووست دهبن.

تیبینی. لهبیرت نهچیت بایهخیکێ باش بده به تهندروستی دهروونی خۆتیش.

TEE KANSSANI YHDESSÄ ASIOITA.

Делай со мной что-то вместе.

Arrimo aniga ila samee.

شاركني في القيام بالأمور.

لهگه لمددا پیکه وه شت جیبه جی بکه.

Ihan arkisia juttuja.

Совершенно обычные вещи.

Arrimo nolol maalmeedka ah uun.

الأمور اليومية العادية.

ههه شتی ئاسایی ژیانی روژانه.

ANNA MINUN YRITTÄÄ.

Позволь мне попробовать.

Ii ogolow in aan wax isku dayo.

دعني أحاول.

رێگام بده با ههول بدهم.

Haluan kokeilla asioita itse. Anna minun epäonnistua turvallisesti.

Я хочу попробовать делать вещи самостоятельно. Дай мне право безопасно ошибиться.

Waxaan doonayaa in aan iskeey arrimo u tijaabiyo. Ii ogolow inaan si ammaan ah u guul-dareysto.

أريد تجريب الأمور بنفسي. دعني أفضّل بأمان.

حهه دهگهه خۆم شته كان تاقي بکه مه وه. لیم بگه ری به به بی مه ترسی ناسه رکه وتوو بم.

VAKUUTA MINUT SIITÄ, ETTET HYLKÄÄ MINUA.

Сделай так, чтобы я поверил: ты не бросишь меня.
Ii caddee in aadan iga tegaun.

تعهد لي بأنك لن تتخلى عني.

ی.ه.خان مئوگ تشپ هک هوه ره کب ماین لډ هوهل.

Silloinkaan, kun kiukuttelen tai koettelen kärsivällisyyttäsi.

Даже тогда, когда я капризничаю и испытываю твоё терпение.

Xittaa marka aan caroodo ama aan dulqaadkaada dhibo.

حينئذ أيضاً، عندما أختلق المشاكل أو عندما أجعل صبرك ينفذ.

ته نانهت لهو كاتانه شدا نا كه تووره ده بم و سه برت ناهي لم.

KERRO MINULLE, ETTÄ OLEN HYVÄ JUURI SELLAISENA KUIN OLEN.

Kerro minulle, että olen hyvä juuri sellaisena kuin olen.

Скажи мне, что я хорош таким, какой я есть.

Ii sheeg aniga, in aan ku fiicanahay sida aan ahay.

قُل لي بأنتي إنسان جيد هكذا كما أنا.

پيم بلي كه من، بهو شيوهيهي كه ههم زور باشنم.

Arvosta minua omana itsenäni.

Цени меня настоящего.

Igu qiimee sida aan ahay.

احترمني لذاتي.

وهكو خووم چونم قه درم بگره.

LOHDUTA MINUA, JOS MINULLA ON PAINA MIELI.

Утешь меня, когда мне тяжело на душе.
Niyadda ii deji marka aan niyad xumahay.

قم بمواساتي، إذا كنت أشعر بالاستياء.
ئەگەر بئى تاقەت بووم، دلم بەرەرەو.

Halaa minua ja kerro, että murheet tulevat ja menevät.
Обними меня и скажи, что все проходит, и это пройдет.
Hab isii iina sheeg in murogooyinku ay yimaadaan ayna tagaan.

احتضني وأبلغني بأن المأسى تأتي وتذهب.
باوہشم پیا بکہو پیم بلی کہ، خہم و خہفہت دین و دەرۆن.

ANNA MINULLE HELLYUUTTÄ, LÄHEISYUUTTÄ JA AIKAA.

Anna minulle hellyyttä, läheisyyttä ja aikaa.
Подари мне нежность, душевную близость и свое время.
I sii kalgacal, wehel iyo wakhti.

امنحني الحنان والقرب والوقت.
هەب ئۆپ مەتاک و یتەهەیاکیزن و یرادزۆس.

HASSUTTELE KANSSANI.

Дурачься со мной.

Pa af ka-ciyaar.

كن مرحاً معي.

لهگه لمددا گالته چاری بکه.

Heittäydy hetkeksi itsekin lapseksi. Nauretaan ja hullutellaan yhdessä.

Почувствуй себя ребенком. Давай смеяться и дурачиться вместе

Adigu xittaa waxyar carruur iska dhig. Aan isla qosolno oo aan isla

maadeysano.

تصرف أنت نفسك كطفل للحظة. نضحك ونكون أشقياء معاً.

بو تاویك خوتیش بکه به مندال. پیکه وه پیده که نین و خومان شیته ده که ین.

KANNUSTA, KEHU JA KIITÄ MINUA.

Воодушеви, похвали и поблагодари меня.

I dhiirigeli, i amaan oo ii mahadceli.

شجعني وحفزي واشكرني.

ئازایه تیم پی بده، هانم بده و سوپاسم بکه.

Auta minua tunnistamaan omat vahvuuteni ja muistuta

minua onnistumisistani.

Помоги мне определить мои сильные стороны и

напомни мне о моих успехах.

Igu caawi in aan ogaado waxyaabaha aan ku fiicanahay ina

xusuusi guuleysashadeyda.

ساعدني على التعرف على معالم القوة لدي وذكريتي بنجاحاتي.

هوه نئی هب ری به ب من اکهن توه کرهس و من اکه زی هه ب ه نه ی ال ی نی ناز هل هد ب می ته م رای

MIELI Suomen Mielenterveys ry on kansanterveys- ja kansalaisjärjestö, joka edistää mielen hyvinvointia ja ennaltaehkäisee mielenterveysongelmia.

Финская ассоциация охраны психического здоровья является общественной и неправительственной организацией, деятельность которой направлена на содействие психическому благополучию и предотвращению проблем с психическим здоровьем.

Ururka caafimaadka dhimirka Finland waa urur qaabilsan caafimaadka bulshada, kaas oo sare u qaada caafimaad dhimirka kana hortaga dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka.

الجمعية الفنلندية للصحة النفسية عبارة عن جمعية/منظمة للصحة الشعبية وللمواطنين، حيث أنها تعزز من الرفاهية وتعمل على الوقاية من مشاكل الصحة النفسية.

کۆمهلهی تهندروستی دهروونی فینلهندا دهزگایهکی تهندروستی گشتی و ناحکومیه، که کار دهکتهت بوّ باشتکردن خوشگوزهرانی دهروونی و پڕیگری کردن له کیشهکانی تهندروستی دهروونی.

mieli
mieli.fi