



HÖR OCH
SE MIG

FRÅGA HUR
JAG MÅR.

Var intresserad av mig.
Jag vill synas och höras.

BERÄTTA ATT
JAG ÄR Viktig
FÖR Dig.

Säg det ofta, varje dag.

GÖR saker
TILLSAMMAN
MED MIG.

Vardagliga saker.

LÅT MIG FÖRSÖKA.

Jag vill pröva mig fram på egen hand. Låt mig också misslyckas på ett tryggt sätt.

FÖRSÄKRA MIG
ATT DU ALDRIG
ÖVERGER MIG.

Även när jag envisas eller
prövar ditt tålamod.

BERÄTTA
ATT JAG
DUGER PRECIS
SOM JAG ÄR.

Uppskatta mig som jag är.

TRÖSTA MIG
OM JAG ÄR PÅ
DÅLIGT HUMÖR.

Krama om mig och berätta att
bekymmer kommer och går.

GE MIG ÖMHET,
NÄRHET OCH TID.

VAR SPRALLIG
OCH LEKFULL
MED MIG.

Skratta och skoja med mig.

UPPMUNTRA,
BERÖM, OCH
TACKA MIG.

Hjälp mig känna igen mina egna styrkor och påminn mig om mina framgångar.

BLIR MITT BARN LYCKLIGT?

Varje förälder önskar att hens barn får vara lyckligt och klara sig, även när livet utmanar.

Med hjälp av enkla insatser stöder vi barnets psykiska utveckling och välbefinnandet. Vardagliga insatser som kan kännas små och obetydliga är resurser som barn bär med sig in i vuxenlivet.

P.S. Du minns väl också att sköta om dig själv och ditt egna välbefinnande.

Föreningen för Mental Hälsa i Finland
Magistratsporten 4 A
00240 Helsingfors
(09) 615 516

<http://www.mielenterveysseura.fi/sv>
facebook.com/mielenterveys

