

أهم اجتماع لك

كيف تربي طفلك أن يتذكر بعد 20 سنة

لقاءات جماعية عن دور البوابة والمومة لولياء أمور الأطفال 3-12 سنة

إلى الأعلى
مشاركة الخبرات سوياً حول كيفية التعامل
بالإجهاد النفسي.

والدة توأمين، 34 سنة

أصبح الآن من
السهل التوصل إلى قتال وحلول وسط

والد طفلين، 44 سنة

من الجهد معرفة كيف
سقوم الغراء بتغيير التصرفات لحل بعض
الأوضاع الراهنة.

والدة، 36 سنة

أرى أننا توصلنا إلى
تواصل أوضح في المنزل الآن.

أم لثلاثة أطفال، 39 سنة

خطتي أكثر ملأاً
بأهمية كون الغراء قوة حسنة

والد إنشائي، 41 سنة

skovde.se/foraldrakurser



تطوير آ بي بي من قبل بلدية سوكهولم بالتعاون مع البلدية وألج أف البلدية
ومعهد كارولينسكا.

www.allabarnicentrum.se



نرشد وتوفير الشيء أفضل أطفالنا
الذي يمكن أن يحصل أولياء الأمور عليه.

المحتويات

اللقاء 1 – أظهر الحب

كيف نعمل لكي تسير عاقتنا على مايرام؟ مناقشات وتمارين بسيطة حول التركيز على الأجر الذي نسير على مايرام.

اللقاء 2 – شارك طفلك

كيف نؤثر على بعض في التناغم اليومي؟ كيف نحول نشوب النزاعات مع أطفالنا؟ مناقشات وتمارين بسيطة حول كيفية مشاركة أولياء الأمور والأطفال سوياً.

اللقاء 3 – دل الطفل على السبيل

كيف يمكن التوصل إلى دور أبوة وأمومة يسوده الهدوء؟ كيف يؤثر الإجهاد الزائد على دور الأبوة والأمومة وبالذات نسبة للخصب كيف يمكن التعامل به؟ مناقشات وتمارين بسيطة حول كيف تكون قدرة حسنة لطفلك

اللقاء 4 – اختيار المعارك

كيف يمكن تظيل الغرق والنبير ضمن العازلة ما هي المعارك التي نحتاج إلى دخولها وما هي المعارك التي يمكن

التغاضينها؟ التخطيط إلى التمام بالتركيز على كيف يمكن استعمال أبي سي في الحياة اليومية.

من أجل جميع الأطفال الأحياء - ABC هذا هو برنامج هو برنامج جلسات جماعية لجميع أولياء الأمور الذين لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 3 و12 عامًا. تم تطوير البرنامج بتكليف من هيئة الصحة العامة السويدية ويهدف إلى تعزيز العلاقة بين الوالدين والطفل يعتمد محتوى البرنامج على أبحاث حول الأبوة والأمومة وتطور الطفل، وكذلك على اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل من قبل معهد كارولنسكا، وأظهرت النتائج ABC تم تقييم برنامج أن له تأثيرات إيجابية على شعور الوالدين بالكفاءة وعلى تصوراتهم لصحة الأطفال وتطورهم.



قطة من الأمور أهم من علاقتنا بأطفالنا

نعلم اليوم أن الروابط القوية بين الأطفال وأولياء الأمور هي أفضل أساس لطفولة يسودها السلام، ونمو الأطفال ليصبحوا أفراداً مستقلين في مرحلة البلوغ. هذا هو جوهر لقاءات ABC مجموعات.

نحن جميعًا خبراء في دور الأبوة والأمومة

في الواقع، لسنا بحاجة إلى أبحاث لإقناعنا بأهمية العلاقات الجيدة مع أطفالنا – فنحن نعرف ذلك بالفعل. ما ليس واضحًا دائمًا هو كيفية تحقيق هذه العلاقات. معظم أولياء الأمور يعرفون جيدًا المواقف اليومية التي يتم فيها اختبار العلاقة: كيف نخلق السلام والانسجام حول مائدة الطعام؟ كيف نتجنب المواقف المجهدة نفسيًا؟ كيف نمنع نشوب النزاعات؟ كيف نحصل على وقت كافٍ للتفاعل الممتع مع أطفالنا؟ هناك أمر مؤكد: هذه الأسئلة ليست فريدة لأي ولي أمر.

ساعات ذات قيمة

من أربع لقاءات جماعية، كل منها ABC يتكون برنامج يتمحور حول موضوع فريد. يتم قيادة اللقاءات من قبل مرشدين مدربين، وتضم كل مجموعة ما يصل إلى 10 مشاركين كحد أقصى. جميع المشاركين هم من أولياء الأمور الذين لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 3 و12 سنة. خلال اللقاءات، نتبادل الخبرات ونتعرف على ما نقوله الأبحاث. نأخذ معنا الدروس المستفادة والرؤى المكتسبة

