

یکی از والدین بودن برای طفل 0-1 ساله

یکی از والدین بودن در Kungälv

به عنوان یک والدین یا بزرگسال مهم، شما مهمترین فرد در زندگی فرزندتان هستید. پدر و مادر بودن باعث بسیار خوشی میباشد، اما در طول تربیت کودک، همه والدین به اشکال مختلف در زندگی روزمره با مشکلات و چالش هایی مواجه میشوند. شما برای مقابله با بسیاری از این موارد مجهز هستید. هرکسی ممکن است در مقطعی نیاز به مشاوره، حمایت و راهنمایی در تربیت خود داشته باشد.

در کمون Kungälv، انواع مختلفی حمایت از والدین در طول دوره تربیت کودک وجود دارد.

حباب کودک - آغاز یک سفر

پدر و مادر شدن اغلب یک تجربه گیج کننده است. سعی میکنیم خودمان را آماده کنیم و به چیزهای جدیدی که در راه است فکر کنیم. اما هیچ کس نمیتواند بداند که زندگی با کودک چگونه خواهد بود. و ناگهان یک روز کودک آنجاست!

در زندگی جدید همراه با نوزاد، داشتن احساسات متفاوت یک عمل رایج است و میتواند که این احساسات هم مثبت و هم منفی باشد. این گونه احساس اشکالی ندارد و شما تنها نیستید که چنین احساسی داشته میشوید. و همچنین لازم نیست احساس کنید که باید همه چیز را خودتان مدیریت کنید. درین حالت صحبت کردن با دیگران اغلباً راحت کننده خواهد بود. شما میتوانید با شریک زندگی، اقارب، دوستان یا کارمندان مرکز صحتی اطفال صحبت کنید. همچنین میتوانید همیشه در کمون Kungälv با ما صحبت کنید. همه والدین متفاوت هستند. همه کودکان متفاوت میشوند و نیازهای متفاوتی دارند. بنابراین آنچه که فرزندپرووری خوب را تشکیل می دهد می تواند بسیار متفاوت به نظر برسد. با این حال، محققان در سراسر جهان توافق کرده اند که رابطه خوب بین والدین و فرزند مهم ترین عامل محافظتی برای کودک میباشد. تعلق با کودک از طریق یکجا بودن با او و از طریق مراقبتش اعمار میشود.

مدل بشقاب

برای اینکه فرزند شما احساس خوبی داشته باشد، احساس امنیت کرده و رشد کند، به بیشترین محبت و گرما به عنوان پایگاهی امن در تعلق، راهنمایی و روال زندگی روزمره و ایجاد مرزهای امن و حمایتی نیاز دارد.



محبت و گرما به عنوان یک پایگاه امن ■ راهنمایی و روال در زندگی روزمره ■ مرزهای امن و حمایتی ■

محبت و گرما

کودک باید محبت و گرما را احساس کند و در ضمن کودک باید درک کند که او برای شما مهم است. این معمولاً برای ما کاملاً طبیعی است و ما محبت و گرما را از طریق تماس چشم پر محبت، کلمات نرم، نوازش، لبخند و آرامش نشان می‌دهیم. زمانیکه با فرزندمان لحظات خوب و پر از آرامش را پشت سر می‌گذاریم و زمانیکه والدین آرام، شاد و مهربان باشیم، به راحتی میتوان گرما و محبت را نشان داد. زمانیکه حالتی باشد که هماهنگی در آن موجود نباشد، وقتی کودک در نیمه شب جیغ میزند یا زمانی که ما "همه چیز" را امتحان کرده باشیم و کودک هنوز هم غمگین و ناراض باشد، ممکن است این لحظات دشوارتر باشد. سپس درین حالت آرام باشید تا برای کودک آرام شدن آسان شود.

شما بهترین فردی هستید که فرزندتان انرا میشناسد. با گذراندن وقت با هم، صحبت کردن، بازی کردن، آواز خواندن، آزار دادن، خواندن، یکدیگر را میشناسید. زمانیکه شما همیشه برای فرزندتان موجود باشید و نیازهای فرزندتان را در اولویت قرار می‌دهید، سپس اعتمادی ایجاد میشود که این اعتماد به کودک در روابط با افراد دیگر کمک میکند. هرچه زمان بیشتری را با فرزند خود بگذرانید، همان اندازه تعامل بهتری خواهید داشت. با خیال راحت در مورد آنچه که کودک به آن نگاه میکند یا آنچه که کودک انجام می‌دهد کلمات بگذارید. این امر درک کودک از دنیای اطراف و خودش را ارتقا می‌دهد و برایش باعث ایجاد امنیت میشود.

راهنمایی و روال در زندگی روزمره

بسیار چیزهای زیادی وجود دارد که برای ما بحیث بزرگسالان واضح است، اما یک کودک کوچک هیچ اندازه در مورد آن چیزها ندارد. داشتن برنامه‌های روتین برای غذا، خواب، تبدیل نمودن پوشک و با هم بودن حتی برای یک کودک کوچک امنیت ایجاد میکند. روتین‌ها دنیا را برای کودک یک اندازه قابل پیش بینی تر میکند و در نهایت کودک یاد می‌گیرد که چه اتفاقی باید بیفتد و چه انتظاری باید داشته باشد.

چنین اتفاقات هم پیش می‌آید که دیگران در رابطه به چگونه بودن شما بحیث والد یا والده اظهار نظر کنند. درانوقت مهم است که شما باید بالای تان خود اعتماد باشید. شما کودک خود را به وجه بهتر درک میکنید و برای طفل خود بهترین والدین میباشید.

تنظیم مرزهای ایمنی و حمایتی

والدین بودن به معنای یک قدم بیشتر ماندن است. گاهی اوقات ما نیاز داریم که برای کودک مرزهای فیزیکی وضع کنیم و کودک را از خطرات محافظت کنیم بطور مثال پیش روی زینه یک پله نصب کنیم تا طفل حفاظت شود. بعضی اوقات مهم است که به کودک نشان دهیم که باید چگونه رفتار کند - باید از کشیدن موهای دیگران اجتناب شود، چون درد میکند.

اگر کودک عصبانی یا غمگین شود، تعیین محدودیت‌ها بالایش ممکن است دشوار باشد. اینکه با فرزندتان چگونه بهتر رفتار کنید بستگی به شما دارد، اما در اینجا چند پیشنهاد وجود دارد:

احساسات کودک را تأیید کنید. اگر احساس کودک تانید شود سپس او میتواند احساس راحت کند و به شما گوش دهد و ادامه دهد.

دلیل آرام باشید و در چند کلمه توضیح دهید که چرا نباید به روش خاصی عمل کنید. "شما نباید با ساکت برق بازی کنید. چون خطرناک است و ممکن است صدمه ببینی."

با معطوف کردن توجه به چیز دیگری که کودک به آن علاقه دارد توجه او را منحرف سازید.

برای پشتیبانی بیشتر می‌توانید به اینجا مراجعه کنید
همه ادارات در وقت نیاز مترجم حاضر میکند.

مرکز خانواده فایرن

Familjecentralen Fyren برای خانواده هایی با فرزندان 0-6 ساله و والدین باردار می باشد. در اینجا چندین فعالیت های مختلف در یک مکان وجود دارد: مرکز مراقبت از کودک (BVC)، کلینیک مادران (BMM) و کودکان با یک معلم و مشاور که حمایت والدین را ارائه میدهد.

تلفون: 070-306 1124

<https://familjecentralenfyren.se/>

گروه والدین Trygghetscirkeln

Trygghetscirkeln برای والدین با کودکان 0 تا 6 ساله میباشد. این کورس بر تعامل بین والدین و فرزندان متمرکز میکند که شامل هشت جلسه میباشد. در اینجا با شما کمک میشود تا نیازهای فرزندتان را کشف کنید و تربیت فرزندتان را توسعه دهید. همچنین در رابطه به تعامل مهم بین فرزند و والدین بیشتر خواهید آموخت.

تلفون: 070-306 11 24

مشاوره خانواده

اگر شما و شریک حیات تان در رابطه مابینی تان به حمایت نیاز دارید، بخش مشاوره خانواده میتواند صحبت ها را بین شما ارائه دهد.

تلفون: 0303-23 91 00

<https://www.kungälv.se/omsorg--hjalp/stod-till-familjen/familjeradgivning/>

پذیرش بحران

اگر در یک رابطه نزدیک خشونت وجود داشته باشد، پشتیبانی از طریق مرکز بحران در دسترس است.

تلفون: 0303-23 90 70 یا 0303-23 90 71

<https://www.kungälv.se/omsorg--hjalp/stod-vid-kris/krismottagning-vald-i-nara-relation/>

گروه های پشتیبانی

امنیت از پشتیبانی – حلقات تعلیمی برای والدین مبتلا به بیماری روانی.

تلفون: 0725-77 69 01

ایمیل: stodgruppsverksamhet@kungälv.se

پذیرایی مشترک

نقطه ورود کمون برای انواع مسائل مربوط به اداره خدمات اجتماعی برای افراد و مراقبت خانواده (به عنوان مثال، نگرانی در مورد کودکان یا بزرگسالان).

تلفون: 0303-239377

بخش قانون خانواده

بخش قانون خانواده به روشن شدن حقوق و تکالیف شما به عنوان والدین کمک میکند. وظیفه بخش قانون خانواده این است که برای مصلحت کودک در رابطه با مثلاً طلاق و جدایی تلاش کند. شما میتوانید از طریق شماره خدمات مشتری 0303-23 80 00 بین ساعات 08:30 الی 09:30 با ما در تماس شوید.

<https://www.kungälv.se/omsorg--hjalp/stod-till-familjen/familjeratt/>

کلینیک روانشناسی Kungälv والدین و کودکان خرد سال

هدف کلینیک روانشناسی ارتقای سلامتی روانی و پیشگیری از بیماری های روانی در والدین باردار و خانواده های دارای فرزند خردسال با محوریت کودک میباشد.

تلفون: 010-473 38 70