

## 6 سنوات – قبيل المدرسة

### الآباء والأمهات في كونغالف

إنك كأب/أم أو كشخص بالغ مهم تُعتبر أهم شخص في حياة طفلك. عندما يصبح المرء أباً/أمّاً فإن حياته تمتلئ بالبهجة، ولكن أثناء نشأة الطفل لا بدّ من أن تعترض الآباء والأمهات مشاكل وتحديات في الحياة اليومية بأشكال مختلفة. وستكون مُحصّناً لتتغلب على كثير منها. غير أن الجميع يحتاجون في وقت ما إلى النصح والدعم والإرشاد في دورهم كأولياء أمور. تتوفر في بلدية كونغالف أنواع مختلفة من دعم أولياء الأمور طيلة فترة نشأة الطفل.

### ابن الست سنوات

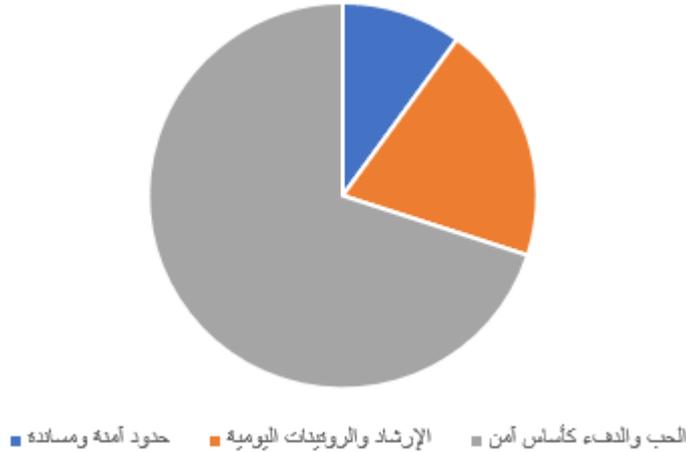
تجري الآن أمور عديدة بالنسبة لكثير من الأطفال؛ فهم سيغادرون روضة الأطفال وسوف تبدأ المدرسة. وكثير من الأطفال يشعرون بأنهم أصبحوا كباراً ويريدون المزيد من الاستقلالية. وبالنسبة لبعض الأطفال تكون هذه التحديات كبيرة وقد يشعرون بالخوف. وأنت كأب/أم شخص مهم وتقدّم الدعم الجيد والأمن من خلال السماح بأن تكون ردود أفعاله مختلفة. وقد يساعدك أن تتذكر كأب/أم بأن الاحتجاجات ودفق المشاعر وانسكاب أكواب الحليب هي جزء من تطور الطفل.

### ابن الست سنوات والمدرسة – أمور جديدة ومثيرة

إن البدء في الصف التمهيدي خطوة كبيرة للطفل ولوالديه على حدّ سواء. بالنسبة للطفل فإن الأمر مثير ويدعو للتوتر في آن واحد. ومن المفترض أن يكون الصف التمهيدي بداية سهلة في الحياة المدرسية القادمة. حيث يتعرّف التلاميذ على كل ما يعنيه البدء في المدرسة. وكأب/أم يمكنك أن تدعم طفلك بطرق مختلفة: من خلال التواصل مع المدرسة تبقى على اطلاع جيد بما يتوقعونه من طفلك، سواء فيما يتعلق بالأعمال المدرسية أو بالسلوك. وعندما يكون التواصل جيداً منذ البداية يكون من الأسهل الاتصال عند بروز مشكلة.

### نموذج الصحن

لكي يشعر طفلك بارتياح وأمان ولكي يتطور فإنه يحتاج بالدرجة الأولى إلى الحب والدفء كأساس آمن في العلاقة، كما يحتاج إلى الإرشاد والروتينيات اليومية وإلى وضع الحدود على نحو آمن ومساند.



## الحب والدفء

إن شعور الطفل بأنه محبوب ركن أساسي للتطور الإيجابي عند الطفل. وقد يكون نوعاً من التحدي أن تكون مفعماً بالحب تجاه طفل يحتج ويختبر، ولكن ذلك بالضبط ما يحتاج طفلك إليه. فالحب والتعزيز الإيجابي في الحياة اليومية يعزز من احترام الذات لدى الطفل ويحميه من المصاعب. كما أن الحب والدفء يؤديان إلى تعزيز العلاقة بين الوالدين والطفل والوقاية من النزاعات في الأسرة.

إذا كنت تريد تعزيز الروابط بينك وبين طفلك، فمن المهم أن تقضيا وقتاً معاً. وقد يكون ذلك مثلاً من خلال تكريس بعض الوقت الإضافي عند النوم للحديث عما حدث في ذلك اليوم. وقد يكون من خلال القيام بمهام يومية معاً. علماً بأن الأطفال في سن 6 أعوام لديهم اهتمام كبير ويرغبون في تقديم المساعدة في تحضير الطعام مثلاً أو في التسوق معاً.

لكي يكون الطفل مطواعاً يُشترط أن يكون هناك رصيد في حساب العلاقة. تقول القاعدة الأساسية "ضاعف الحب خمس مرات". ويوصفنا آباء وأمّهات فإننا نحتاج إلى تنتبه إلى الأمور التي تسير على ما يرام، وأن نعبر عن حبنا، وأن نوجه النظرات الدافئة أو نعبر عن إعجابنا خمس مرات مقابل كل تنبيه من أجل الحفاظ على رصيدنا في حساب العلاقة بيننا.

## الإرشاد والروتينات اليومية

بوصفك أباً أو أمّاً فأنت قدوة في كل ما تفعله. فالطفل يقلد ما تفعله، وما هي الكلمات التي تختارها، وكيف تعبر عن نفسك، وكيف تتعامل مع الآخرين، وكيف تتعامل مع الإحباط، وكيف تعبر عن مشاعرك. وبوصفك أباً أو أمّاً يُنتظر منك أيضاً أن تخبر عما هو صح وخطأ وأن ترشد طفلك في الحياة اليومية.

إن الروتين في الحياة اليومية مهم للطفل ويوفر له المعرفة المسبقة والأمان في الحياة. وعندما يكون الروتين الصباحي قبل المدرسة واضحاً ومعروفاً مسبقاً فإنه يسهل الانتقال من البيت إلى المدرسة في الصباح. ومن الأفضل لو تبدأ الاستعدادات منذ اليوم السابق، فذلك يحول دون المشاكسات غير الضرورية بشأن الملابس مثلاً عندما تكون هناك عجلة في الصباح حينما يكون الجميع متعبين قليلاً. وعندما تكون الروتينات واضحة يمكننا أن نحصل على مساعدة في التعامل مع التحديات، مثل الواجبات المدرسية والذهاب للنوم.

## وضع الحدود على نحو آمن ومساند

يجب عليك كأب/أم أن تضع بعض الحدود والمطالب أحياناً. وفي هذه الحالة يصبح الأطفال مُحيطين ويحتجون، ويجب عليك التعامل مع ذلك كأب/أم. وعندئذ يمكنك على سبيل المثال أن تفعل ما يلي:

تعزيز مشاعر الطفل ومعايشته

تكرار مختصر لماذا يجب أن يكون الأمر على ذلك النحو

صرف الانتباه.

من المهم عند وضع الحدود أن تحافظوا على التوازن في حساب العلاقة. وهذا شرط أساسي من أجل التعويض عن المسحوبات القاسية أثناء النزاعات والحفاظ على التوازن في العلاقة.

## يمكن الاتصال بالجهات التالية للمزيد من الدعم:

جميع هذه الجهات يمكن أن تستعين بمرجع عند اللزوم.

### مركز شؤون الأسرة كليبان (Klippan)

مركز شؤون الأسرة كليبان هو قسم استقبال للأطفال والياقعين في سن 6-18 عاماً والآباء والأمهات الذين يحتاجون إلى دعم. ويعمل هنا أخصائيون نفسيون ومرشدون اجتماعيون وخبير علاج طبيعي ومعالج مهني. ونحن نتعاون مع المدرسة عند اللزوم.

رقم الهاتف: 0303 - 37 97 87

<https://familjehusetklippan.se/>

### الإرشاد العائلي

إذا كنت أنت وشريكك بحاجة إلى دعم في علاقتكما فإن قسم الإرشاد العائلي يوفر إجراء محادثات.

رقم الهاتف: 0303 - 23 91 00

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

### مجموعات الآباء والأمهات (ABC)

(آ بي سي/ABC) هي دورة للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال في عمر 6-12 سنة. هناك أمور قليلة أهم من العلاقة مع أطفالنا. نحن نعلم اليوم بأن الروابط القوية بين الطفل والديه هي أفضل أساس لنشأة منسجمة كي يصبح الطفل فرداً آمناً ومستقلاً عندما يكبر. وهذا ما نتناوله في لقاءات

مجموعات الآباء والأمهات (ABC). للتواصل: رقم الهاتف 070 - 388 59 21

### عيادة الأزمات

في حال وجود عنف أسري يتوقّر الدعم عن طريق عيادة الأزمات.

رقم الهاتف: 0303 - 23 90 70 أو 0303 - 23 90 71

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

### مجموعات الدعم

الأطفال في محور تركيز أولياء الأمور (BiFF) – هي دورة تعليمية لأولياء الأمور المنفصلين.

"عالمان منفصلان" هي نشاط جماعي للأطفال الذين يكون آباؤهم وأمهم منفصلين.

محادثات الدّرج هي محادثات داعمة للأطفال والياقعين الذين شهدوا وعاشوا عنفاً.

مجموعات داعمة للأطفال والياقعين الذين يعيشون في أوضاع صعبة.

رقم الهاتف 0725 - 77 69 01

البريد الإلكتروني: [stodgruppsverksamhet@kungalv.se](mailto:stodgruppsverksamhet@kungalv.se)

### عيادة مشتركة

هي طريق البلدية لجميع أنواع القضايا ضمن إدارة الخدمات الاجتماعية، قسم رعاية الفرد والأسرة (مثل القلق على الأطفال أو على البالغين).

رقم الهاتف: 0303 - 23 93 77

### قسم الشؤون القانونية العائلية

يساعد قسم الشؤون القانونية العائلية في معرفة ما هي حقوق وواجبات الوالدين. ومهمة قسم الشؤون القانونية العائلية هي العمل من أجل مصلحة الطفل في حالات الطلاق والانفصال مثلاً.

يمكنك التواصل معنا عن طريق مركز الزبائن في الأيام العادية من الساعة 8:30 وحتى 9:30 على الهاتف رقم 0303 - 23 80 00

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

### عيادة الطب النفسي للأطفال والياقعين (BUP) – طريق الدخول (En väg in)

"طريق الدخول" هو مركز اتصال مهمته مساعدة الأطفال والياقعين الذين لديهم اعتلال نفسي من أجل التوجّه إلى جهة الرعاية الصحيحة.

رقم هاتف "طريق الدخول" هو: 010-435 86 50.

أوقات الدوام لاستقبال المكالمات في الأيام العادية: الساعة 8:00-16:30