

## 13 ساله – یک نوجوان در خانه

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.

### 13 ساله - یک نوجوان در خانه

در نوجوانی شخص از کودکی بطرف بزرگی روان میشود. نوجوانان کوشش میکنند خود را امتحان می کنند که چه کسانی هستند و چگونه میخواهند باشند. شما به عنوان والدین باید همیشه برای آنها حاضر باشید و در جستجوی هویت آنها حمایت کنید. شما هنوز هم برای فرزندتان مهم هستید. رشد در تعامل با شما صورت میگیرد. این بدان معناست که از جمله، شما باید به دنیایی که نوجوان در آن زندگی میکند علاقمند باشید و در آن شرکت کنید. شما باید امنیت و صمیمیت عاطفی را فراهم کنید، حتی اگر رابطه با مستقل شدن نوجوان شما تغییر کند.

نوجوان در متوسطه میرود میخواد به زندگی ادامه دهد

شروع کردن به مکتب متوسطه برای بسیاری از کودکان یک امر بزرگ است. این اغلب به معنای یک مکتب جدید، معلمان جدید و چندین همصنفیان جدید است. در مکتب متوسطه تقاضاهای فزاینده ای برای استقلال مطرح میشود. در انجام کارهای مکتب با خیالی آسوده حمایت کنید و به یاد داشته باشید که حتی اگر یکی از والدین نتواند در انجام یک کار مکتب کمک کند، مهم است که والدین در آن علاقه مند باشند. نگرش والدین در کارخانگی مکتب و مکتب بر عملکرد کودک در مکتب تأثیر میگذارد. این واقعیت است که والدین در مقابل فرزندشان به خوبی از مکتب صحبت میکنند نیز به لذت بردن کودک از مکتب کمک میکند.

### 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

نشان دادن محبت و صمیمیت در هنگام فوران و چالش های نوجوان همیشه آسان نیست، اما حضور در آنجا و ایستادن در طوفان عاطفی مهم است. محبت شما حتی در این زمان که نوجوان سعی در جدا شدن را دارند از اهمیت بالایی برخوردار می باشد. نشان دادن مهر اکنون میتواند پختن غذای مورد علاقه یا اطمینان از شسته شدن پیراهن مورد علاقه شما باشد. همچنین میتواند گوش دادن به افکار و دغدغه های نوجوان و در دسترس بودن برای قرار گرفتن روی کوچ با هم باشد. ادامه ارتباط خوب با فرزندان و وقت گذاشتن برای معاشرت البته به خودی خود ارزشمند است، اما پیش نیازی برای حل مشکلات و تعارضات پیش آمده نیز میباشد. کنجکاوی در مورد زندگی فرزندان و شرکت در آن می تواند تجربه فوق العاده ای باشد.

زمانیکه والدین علاقه نشان میدهند و گوش میکنند، احتمال اینکه نوجوان درباره رویدادها و افکار خود بگوید افزایش مییابد. زمانیکه نوجوان شما وارد میشود کوشش کنید که از مصروفیت خود توقف کنید تا برای نوجوان نشان دهید که شما در او دلچسپی دارید. سعی کنید بدون وقفه گوش دهید زیرا این کار شانس مکالمات خوب بیشتر را افزایش میدهد. اگر نوجوان احساس کند که او درک میشود و به او گوش داده میشود، سپس این عمل فرصت را برای شما به عنوان والدین افزایش میدهد تا بعداً به گفتگو ادامه دهید، حتی در مورد موضوعاتی که ممکن است دشوار هم باشد.

## راهنمایی و روال در زندگی روزمره

تجربه استرس برای جوانان به طور فزاینده رایج شده است. برخی از نوجوانان در اولویت بندی زمینه های مختلف زندگی نیاز به حمایت دارند. والدین می توانند به نوجوان کمک کنند تا در مورد تعادل در زندگی بین:

- روابط - هم روابط خانوادگی، هم روابط دوستانه و هم روابط حب
- سلامتی - فعالیت های فیزیکی، غذای مزدار و خوب و خواب
- آموزش/کار - رفاه در مکتب، تحصیل در مکتب و خانه، برای توسعه و آینده
- وقت فارغ - فعالیتها، دوستانها، دلچسپی، مشارکت اجتماعی، معنویت و طبیعت.

حفظ تعادل بین این قطعات به این معنی است که تمام قطعات باید گنجانده شوند. برخی از نوجوانان برای احساس خوب نیاز به انجام کارهای بیشتری دارند، ولی برخی دیگر شاید کمتر یا به طور مساوی بین بخش های مختلف به انجام کارها نیاز داشته باشند. این میتواند خوب باشد که تعادل را با نوجوان خود مرور کنید.

## تنظیم مرز ایمن و حمایتی

والدین یک نوجوان هم سرگرم کننده و هم مضطرب کننده میباشد زیرا نوجوان به یک زندگی ای می رود و آزادی خود را تمرین میکند. نوجوانان اشتباهات میکنند و این عمل یک برخی از زندگی آنان میباشد. سپس به همین طریق آنها یاد میگیرند.

بسیاری از نوجوانان مشتاق آزادی هستند تا هر کاری را که دوست دارند انجام دهند، اما به عنوان والدین میتوانید بر این آزادی تأثیر بگذارید. میتوانید با نوجوان خود کمک کنید تا بفهمد که آزادی نیز مستلزم مسئولیت میباشد. با توافق با نوجوان خود در مورد اینکه مرزها کجا هستند، پیگیری آنها و بحث در مورد آنچه در طول مسیر ایجاد میشود آسان تر می شود. اگر نوجوان نشان دهد که میتواند مسئولیت پذیر باشد، سپس شما هم میتوان آزادی او را نیز افزایش دهید. اگر از آزادی سوء استفاده شود، نوجوان باید در عوض عقب نشینی کند و ظرفیت مسئولیت پذیری خود را دوباره نشان دهد. این داد و گرفت متقابل بخشی از والدین بودن یک نوجوان میباشد.

در برخی از مسائل فرزند شما میتواند به طور مستقل تصمیم بگیرد و در بعضی موارد باید باهم مشوره کرده تصمیم بگیرد. سایر موارد با شما به عنوان والدین بستگی دارد که باید در آن تصمیم بگیرید. خوب میشود که برنامه گذاری کارها را با والدین دوست فرزندان انجام شود تا همان کار مشخص شود و اینها در دامی که بقیه گرفتار یا مشابه آن می شوند نیفتند. به این ترتیب می توانیم از بحث های غیرضروری جلوگیری کنیم و به عنوان پدر و مادر محکمتر بایستیم.

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

### خانواده Klippan

خانواده Klippan پذیرایی برای کودکان و جوانان 6 تا 18 ساله و والدینی است که نیاز به حمایت دارند.  
تلفون: 0303-37 97 87 <https://familjehusetklippan.se/>

### گروه والدین ABC-Tonår

گروه برای انانیکه با یک نوجوان زندگی میکنند. هدف ABC-Tonår تقویت رابطه بین والدین و نوجوان میباشد. به عنوان پدر و مادر، شما مهمترین فرد در زندگی نوجوان خود هستید.  
تلفون: 0703-88 59 21

### مشاوره خانواده

اگر شما و شریک زندگیتان در رابطه خود به حمایت نیاز دارید، مشاوره خانواده می‌تواند صحبت‌هایی را ارائه دهد.  
تلفون: 0303-23 91 00

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

### کارگران ساحوی

کارگران ساحوی از طرف عصر و روزها تعطیلی با جوانان ما بیرون می‌روند.  
تلفون کارگران ساحوی: 0702-31 98 45 (از ساعت 17:00 موجود میباشند) ایمیل: [faltassistenterna@kungälv.se](mailto:faltassistenterna@kungälv.se)

### 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/>

### Mini-Maria

Mini-Maria - Mini-Maria برای شما در Kungälv که 13 تا 21 سال سن دارند و با الکل یا مواد مخدر دیگر یا قمار پولی مشکل دارند در دسترس است. برای شما به عنوان پدر و مادر نیز خوش میگوئیم.  
تلفون: 010-4415090  
Mini-Maria Kungälv – 1177

### گروه های پشتیبانی

BiFF - کودکان در کانون توجه والدین، آموزشی برای والدینی است که از هم جدا میشوند.  
دنیاهاى جدا یک فعالیت گروهی برای کودکان با والدین مطلقه است.  
گفتگوی راه زینه حمایتی برای کودکان و جوانانی است که خشونت را دیده و تجربه کرده اند.  
تلفون: 0725-77 69 01 ایمیل: [stodgruppsverksamhet@kungälv.se](mailto:stodgruppsverksamhet@kungälv.se)

### پذیرش نوجوانان UMO

آدرس: Älvebacken 1, Kungälv (Kongahälla center)  
امدن به روز دوشنبه بدون تعیین وقت از 15 الی 17:30 بجه و پنجشنبه از 14 الی 15 بجه. تلفون: 010-473 38 70

### 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

### روانشناسی اطفال و جوانان (En väg in (BUP)

"En väg in" یک مرکز تماس است که وظیفه دارد به کودکان و جوانان مبتلا به بیماری روانی کمک کند تا مراقبت مناسب را پیدا کنند.  
شماره تلفون 010-435 86 50 En väg in  
اوقات رسمیات در روزهای عادی از 08:00 الی 16:00 بجه میباشد.