

## 6 ساله – قبل از مکتب

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.

### شش ساله

اکنون برای بسیاری از کودکان اتفاقات زیادی میافتد، کودکان باید رها شود و مکتب شروع شود. درین سن بسیاری از کودکان احساس میکنند بزرگ شده اند و میخواهند مستقل تر باشند. برای بعضی از دیگران این چالش های جدید بزرگ بنظر میرود و میتوانند ترسناک به نظر برسند. شما به عنوان یکی از والدین شخص مهم هستید و با اجازه دادن به کودک برای واکنش های مختلف پشتیبان خوب و مطمئن هستید. به عنوان والدین خوب است که به یاد داشته باشید که اعتراض، طغیان و ریختن گیلای شیر بخشی از رشد کودک است.

### 6 ساله و مکتب - جدید و هیجان انگیز

شروع صنف امدگی گام بزرگی هم برای کودکان و هم برای والدین میباشد. برای کودک شاید هر دو احساس موجود باشد یعنی هم هیجان انگیز باشد و هم یک اندازه تحت فشار. صنف امدگی طوری تشکیل شده که این یک آغاز نرم برای زندگی مکتب باشد. شاگردان با همه چیز در رابطه به آغاز مکتب آشنا میشوند. شما به عنوان والدین میتوانید به طرق مختلف از فرزند خود حمایت کنید. از طریق ارتباط گرفتن با مکتب شما میتوانید که از انتظارات و توقعات مکتب از فرزندتان هم از نگاه وظایف مکتب و هم از نظر نحوه رفتاراش باخبر شوید. از طریق ارتباط خوب از ابتدا شما میتوانید در صورت بروز مشکلات راحت تر با آنها در تماس شوید.

### 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

این که کودک احساس میکند که او را دوست دارید، مبنای رشد مثبت در کودک است. دوست داشتن کودکی که اعتراض میکند و امتحان میکند میتواند بسیار چالش برانگیز باشد، اما این دقیقاً همان چیزی است که کودک شما به آن نیاز دارد. محبت و تاکید مثبت در زندگی روزمره باعث تقویت عزت نفس کودک میشود و او را از استرس محافظت میکند. محبت و صمیمیت نیز باعث تقویت روابط بین والدین و فرزندان می شود و از بروز درگیری در خانواده جلوگیری میکند.

برای تقویت پیوند بین شما و فرزندتان مهم است که وقت برای با هم بودن داشته باشید. این وقت بطور مثال در جای خواب بودن شده میتواند که در آنجا شما یک مقدار بیشتر باهم باشید و در رابطه به روز گذشته صحبت کنید. و نیز میتوانید در انجام کارهای روزمره باهم باشید. کودکان 6 ساله میتوانند برای مثال در آشپزی یا خرید با هم بسیار علاقه مند و مفید باشند.

برای اینکه فرزندتان مطیع باشد، باید در حساب ارتباط خود واریز کنید. در یک قاعده "پنج برابر عشق بیشتر" است. ما به عنوان والدین باید به آنچه که مفید است توجه کنیم، ابراز عشق کنیم، نگاه های پر محبت داشته باشیم یا پنج بار در هر وعده ای که برای متعادل کردن حساب رابطه مان میدهم، انگشت شست را بالا ببریم.

## راهنمایی و روال در زندگی روزمره

به عنوان یک والدین و بزرگسال، شما در هر کاری که انجام می دهید الگو هستید. کودک به نحوه رفتار شما، کلماتی که انتخاب میکنید، چگونه خود را بیان میکنید، چگونه با دیگران رفتار میکنید، چگونه ناامیدی را مدیریت میکنید و چگونه احساسات خود را بیان میکنید، توجه میکند. به عنوان یک والدین، از شما انتظار می رود که درست و نادرست را بگویید و فرزندتان را در زندگی روزمره راهنمایی کنید.

کارهای روزمره در زندگی روزمره برای کودکان مهم است و به زندگی پیش بینی و امنیت میبخشد. اینکه برنامه های صبحگاهی و قبل از مکتب رفتن واضح و قابل پیش بینی باشد سپس انتقال از خانه به مکتب را در صبح تسهیل میکند. خوب است که آمادگی یک روز قبل آغاز شود. سپس به این ترتیب از نق زدن های بی مورد مثلاً وقتی صبح ها عجله داشتن و خستگی بیجا از لباس پوشیدن اجتناب ورزیده میشود. با روال های واضح میتوانیم برای مقابله با چالش های بیشتری مانند چالشهای کار خانگی و یا انداختن خود در جای خواب کمک دریافت کنیم.

## تنظیم مرزهای امنیتی و حمایتی

به عنوان یک والدین، گاهی اوقات مجبور میشوید محدودیت های خاصی را تعیین کنید و خواسته هایی داشته باشید. در این صورت کودکان ممکن است ناامید شوند و اعتراض کنند و والدین باید با آن مقابله کنند. سپس می توانید برای مثال موارد زیر را انجام دهید:

احساس و تجربه کودک را تایید کنید

به طور خلاصه تکرار کنید که چرا باید اینگونه باشد

بگذارید

هنگام تعیین محدودیت، مهم است که تعادل را در حساب رابطه حفظ کنید. این یک پیش نیاز است که عقب نشینی های سخت در ارتباط با درگیری ها قابل انجام باشد و رابطه همچنان ادامه داشته باشد.

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. در اینجا روانشناس، مشاور، فیزیوتراپ، تراپست کاری وجود دارد. ما در صورت لزوم با مکتب همکاری میکنیم.  
تلفون: 0303-37 97 87

<https://familjehusetklippan.se/>

### گروه والدین ABC از 3 الی 6 ساله

ABC یک گروه والدین برای شما با کودکان بین 6 الی 12 سال است. چند چیز مهمتر از رابطه با فرزندانمان است. امروزه می دانیم که پیوندهای محکم بین فرزندان و والدین بهترین پایه برای تربیت هماهنگ افراد ایمن و مستقل در بزرگسالی است. این چیزی است که ملاقات گروهی ABC در آن کار میکند، تماس تلفون: 070-388 59 21

### 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.kungalv.se/omsorg--hjalp/stod-vid-kris/krismottagning-vald-i-nara-relation/>

### 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@kungalv.se](mailto:stodgruppsverksamhet@kungalv.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.kungalv.se/omsorg--hjalp/stod-till-familjen/familjeratt/>

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

"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.