

9-10 ساله – یک عمر بین خوردی و بزرگی

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.

9-10 ساله

این یک دوره بین هر کوچک بودن و به زودی بزرگ بودن است. اکنون تفکر منطقی توسعه می یابد. این بدان معناست که در میان چیزهای دیگر، کودک میتواند واقعیت را واقعی تر ببیند. کودک متوجه میشود که والدین هم جنبه های خوب و هم بد دارند و آنها نمیتوانند که هر چیز را بدانند یا درک کنند. این میتواند منجر به پرسش و بحث بیشتر کودکان شود. در این دوره از زندگی کودک، به عنوان مثال. معمولاً کودکان از تاریکی و تنهایی میترسند. اگر کودک درین مورد نگران است، مهم است که تأیید شود که این یک احساس دردرساز است. اما کودک در جرات انجام کارهایی که احساس ترس میکند نیز به حمایت نیاز دارد، در غیر این صورت ممکن است از چیزهای بیشتری بترسد.

برای 9-10 ساله اینکه مکتب به خوبی پیش برود از چند زاویه مهم است

روزهای مکتب طولانی تر میشوند و تمرکز واضح تری بر یادگیری و نیازهای دروس وجود دارد. گذراندن مکتب اعتماد نفس را تقویت میدهد و کودک برای آینده مجهز تر میشود. اگرچه کارکنان مکتب بیشترین مسئولیت را در قبال زندگی روزمره فرزندتان در مکتب دارند، اما شما به عنوان والدین نقش مهمی در آن ایفا میکنید. هر روز برای مدت کوتاهی با فرزندتان در مورد کار مکتب و اینکه روز مکتب چگونه بوده است صحبت کنید. با معلمین ارتباط منظم داشته باشید. در جلسات والدین و گفتگوهای توسعه شرکت کنید.

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

ابراز محبت و صمیمیت نشان دادن کنجکاوی نسبت به فرزندان و زندگی و علایق فرزندان است. با هم به ویدیو بخندید، اجازه دهید در گیم های کمپیوتری به چالش کشیده شوید، با هم بخوانید یا با هم به موسیقی گوش دهید. داشتن وقت با هم برای همگام شدن با اتفاقاتی که در زندگی فرزندان می گذرد بسیار مهم است. فراموش نکنید که شما هنوز در زندگی فرزندان مهم ترین هستید.

کودکان برای اینکه احساس کنند که به اندازه کافی خوب هستند و با آنها محبت میگیرد نیاز به تأیید مثبت دارند. اما چگونه ستایش کنیم؟ ستایش تلاش به جای عملکرد سودآور بوده است. اگر روی تلاش کودک تمرکز کنید، میتوانید بگویید؛ دیدم واقعاً کوشش و این واقعاً قابل تعریف است. با این روش فرصت های کودک برای ادامه کار افزایش مییابد، حتی اگر گاهی اوقات بی میل هم باشد.

راهنمایی و روال در زندگی روزمره

کودکان باید احساس کنند که در زمینه هایی که به آنها نیاز است، قرار می گیرند. خوب است که کودک نقش یا وظیفه مشخصی در خانه داشته باشد، چیزی که کودک از تکمیل آن احساس فخر میکند. خوب است که کودک بفهمد که با کمک کردنش در امور خانه، یک کاری مهمی را انجام میدهد.

برای کودکان محافظت کننده است که احساس کنند میتوانند با والدین خود در مورد آنچه در زندگی مهم است صحبت کنند، در حالی که زندگی گاهی اوقات استرس زا میباشد. اکنون زمان خوبی برای ایجاد یک تعامل و یک روال است که به کودک شما کمک میکند زندگی روزمره و چیزهای مهمی را که کودک به آنها فکر میکند به اشتراک بگذارد. یکی از راه ها میتواند صحبت کردن در مورد روز که گذشته هنگام شام باشد. کودکان اغلب در میانه زندگی هستند و در گفتن چیزهایی در زمانی که کمتر مناسب است مهارت دارند. بنابراین، خوب است که آماده باشید. وقتی فرصت پیش آمد، حتماً گوش کنید و کنجکاو باشید. اگر نمیتوانید صحبت کنید، به کودک اطلاع دهید و زمانی را برنامه ریزی کنید تا وقت برای گوش دادن به آنچه که فرزندان میخواهد بگوید، داشته باشید.

تنظیم سرحدات امیتی و حمایتی

همیشه گفتن نخیر و بس یا همیشه مشاخره کرده کار درست نیست. اما این هم نمیشود که برای کودک اجازه هر چیز داده شود. مهم است که نبردهای خود را به عنوان والدین انتخاب کنید و موارد مهم را اولویت بندی کنید. تمام خواسته ها در زندگی روزمره را می توان به سه دسته طبقه بندی کرد.

1. آنچه بسیار مهم است این است که با وجود اعتراضات احتمالی کودک هرگز تسلیم نشوید. بطور مثال در امور امنیتی یعنی داشتن کلاه بایسکل در وقت بایسکل رانی.
 2. همین الان شما خواسته ها را کنار بگذارید و بگذارید کودک تصمیم بگیرد. ممکن است در مورد برداشتن یا لباس هایی که کودک باید بپوشد، نق زدن زده شود.
 3. در اینجا شما با مصالحه با توافق میرسید و راه حل های مشترک پیدا میکنید. یافتن راه حل های مشترک و انجام آن با هم به رشد کودک شما کمک میکند. سپس کودک استدلال و سازش را میآموزد، که استقامت نشان میدهد و بینش هایی را به این واقعیت میدهد که همیشه همه چیز دقیقاً آنطور که میخواهید پیش نمیرود.
- چیزی که بسیاری از والدین به آن فکر می کنند، زمان تماشا کردن به اسکرین است. در اینجا، بسیاری از والدین در مورد مدت زمان مجاز استفاده از اسکرین برای کودک تفاوت دارند. به عنوان والدین، اگر بر خواب تأثیر میگذارد یا باعث میشود که کودک را از سایر فعالیت ها انصراف دهد، ممکن است لازم باشد وقت اسکرین را محدود کنید. میتوانید زمان را به روشی واضح محدود کنید، مثلاً زنگ هشدار را تنظیم کنید تا کودک بتواند بازی و لحظه فعلی را تمام کند. با گفتن "اکنون فقط پنج دقیقه باقی مانده است" به کودک کمک کنید تا کار را تمام کند.

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.
تلیفون: 0303-37 97 87

<https://familjehusetklippan.se/>

مشاوره خانواده

اگر شما و شریک زندگیتان در رابطه خود به حمایت نیاز دارید، مشاوره خانواده می تواند صحبت هایی را ارائه دهد.
تلیفون: 0303-23 91 00

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

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 تلیفون: 070-388 59 21

پذیرش بحران

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

BiFF - کودکان در کانون توجه والدین، آموزشی برای والدینی است که از هم جدا میشوند.
دنیاهای 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.
تلیفون: 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).
تلیفون: 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/>

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 تلیفون 010-435 86 50 En väg in

اوقات رسمیات در روزهای عادی از 08:00 الی 16:00 بجه میباشد.