

سه ساله – طفل کودکستان

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.

سه ساله – طفل در کودکستان

یک لحظه شاد و سرزنده، لحظه بعدی مصمم و متقاطع نشانه های واضحی است که شما با یک کودک سه ساله سر و کار دارید. علیرغم و «خودت میتوانی» گامی به سوی استقلال است و اگر اینطور فکر کنی راحت تر از لباس های عرق آور و اعتراض های ابدی عبور میکنی. کودک سه ساله پر از احساسات میباشد. به عنوان والدین شما میتوانید با کودک تان کمک کنید تا به جای عصبانی شدن، احساسات خود را بیان کند. کودک نیاز دارد که خود را با یک بزرگسال آرام راحت کند.

زندگی در کودکستان

مهم است که شما به عنوان یک والدین به زندگی روزمره کودک خود در کودکستان علاقه نشان دهید. شما میتوانید که خود را باخبر نگاه کنید که در طی روز چه میگذرد و اینکه در جلسات والدین و جلسات توسعه و رشد سهم بگیرید. اینکه شما در مقابل فرزندتان صفت کودکستان را میکنید این هم برای رضایت طفل شما در کودکستان 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

همه مردم به محبت نیاز دارند، اما محبت نباید فقط با بوسه و در آغوش گرفتن نشان داده شود. حتی با کلماتی مثل "دوستت دارم". محبت و گرما را میتوان با کمک کردن به کودک و گوش دادن به او نیز نشان داد. بودن شما نزدیک کودک: خواند یا گفتن یک قصه بشکل شب بخیری. یک نگاه قدر دان میتواند محبت و گرمای زیادی داشته باشد. تمرکز و توجه خود را به چیزهایی که برای کودک خوب است، متمرکز کنید. به عنوان والدینی که استرس دارند، تمرکز بر روی چیزی که کار نمی کند آسان است. تحقیقات نشان میدهد که کودکان بیشتر از آنچه ما به آن توجه میکنیم انجام میدهند.

راهنمایی و روال در زندگی روزمره

کودکان با برنامه های روزمره و قابل پیش بینی شکوفا میشوند. امنیت ایجاد میکند و زندگی روزمره قابل درک میشود. روال های واضح در زندگی روزمره باعث ایجاد طغیان های عاطفی کمتری میشود. شما به عنوان یک والدین الگوی کودک هستید، کاری که انجام میدهید بیشتر از آنچه میگویید روی کودک تاثیر میگذارد. مهم است که واضح باشید و خواسته های خیلی زیاد نداشته باشید، و کاری را که شما نمیخواهید که کودک انجام دهد باید بجایش بگوئید که کودک کدام کار را انجام دهد. بجای اینکه برای کودک بگوئید که گرد گرد دوش نکن، برایش بگوئید که بیا و با من بنشین.

کارهای روزمره زمان زیادی را در خانواده میگیرد، از آن برای با هم بودن استفاده کنید. آیا مرتب کردن لباس های شسته شده میتواند یک بازی سرگرم کننده باشد؟ آیا کودک میتواند در آشپزی کمک کند؟ این مهم نیست که شما با هم چه میکنید، مهم این است که با هم یکجا وقت داشته باشید. کودک را درگیر زندگی روزمره خود کنید و درگیر زندگی روزمره فرزندتان شوید. بازی های وانمودی بازی کنید، سوال پرسید و به پاسخ ها گوش دهید. اجازه دهید کودک برای مدت کوتاهی اینجا و آنجا بازی را هدایت کند.

تنظیم مرزهای امنیتی و حمایتی

بחיث والدین این هم مهم است که شما به کودک خود بس بگوئید و هنگامیکه با کودک سه ساله عاطفی سروکار داشته باشید، بلکه برای رشد خود و اراده خود کودک نیز تقویت میشود. از طریق چیزهاییکه واقعاً باید در آن نخیر و بس گفته شود سپس این کار در رابطه به نشان دادن حدود کمک میکند. همچنین مهم است که بررسی کنید کدام نبردها را میتواند برای جلوگیری همیشگی مشاجره و جنگ انتخاب کرد.

برای اسانی نقاط ذیل را در نظر داشته باشید:

- برای اینکه بتوانید شرایط را مدیریت کنید، روحیه شما مهم است. مراقب خودت باش.
- احساسات ساری هستند، اینکه شما آرام باشید شما میتوانید با کودک تان کمک کنید تا او هم آرام باشد.
- چیزی برای خوردن می تواند به شما و کودک کمک کند تا دچار طغیان های عاطفی خیلی بزرگ نشوید.
- استدلال یک کودک سه ساله در یک طغیان عاطفی دشوار است. در بعضی جاها باید قاطعیت نشان داده شود بطور مثال در وقت بسته کردن کمر بند در موتر و در سرکهای خطرناک سپس درینجا مهم است که باید در نخیر گفتن خود قایم باشید.
- احساسات در نهایت آرام میشوند و پس از آن چه خوب است که شما به عنوان یک بزرگسال با آغوش و کلمات آرامش خود را پس برایش ظاهر کنید.

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 ABC از 3 الی 6 ساله

ABC یک گروه والدین برای شما با کودکان بین 3 تا 6 سال است. ما امروزه میدانیم که پیوندهای محکم بین فرزندان و والدین بهترین پایه برای تربیت هم‌هنگ افراد ایمن و مستقل در بزرگسالی است. تماس: تلفون 070-388 59 21

گروه والدین Trygghetscirkeln

Trygghetscirkeln برای والدین با کودکان 0 تا 6 ساله میباشد. این کورس بر تعامل بین والدین و فرزندان متمرکز میکند. در اینجا با شما کمک میشود تا نیازهای فرزندتان را کشف کنید و تربیت فرزندتان را توسعه دهید. 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

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

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