

أن تكون أباً أو أمّاً للطفل في عامه الأول

الآباء والأمهات في كونغال

إنك كأم/أب أو كشخص بالغ مهم تُعتبر أهم شخص في حياة طفلك. عندما يصبح المرء أباً/أمّاً فإن حياته تمتلئ بالبهجة، ولكن أثناء نشأة الطفل لا بد 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 كونغال أنواع مختلفة من دعم أولياء الأمور طيلة فترة نشأة الطفل.

فقاعة الرضيع – بداية الرحلة

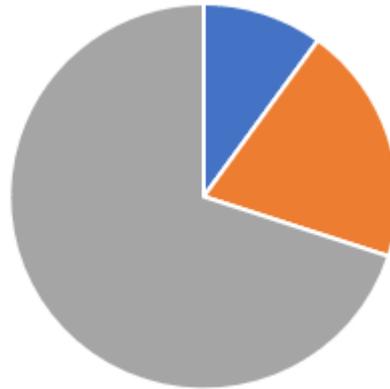
غالباً ما يتصاحب إنجاب الطفل باضطراب، مع أننا نحاول أن نستعدّ ونتهيأ للجديد القادم. ولكن لا أحد يعرف كيف ستكون الحياة مع الرضيع. وفجأة يأتي اليوم الذي نرى فيه الرضيع!

من الشائع أن تتضمن هذه الحياة الجديدة مع الرضيع مشاعر مختلفة؛ منها ما هو إيجابي ومنها ما هو سلبي. وهذا أمر عادي، وأنت لست وحدك في ذلك. كما أنه لا يجب عليك أن تشعر بأنه من واجبك أن تتدبّر جميع الأمور بنفسك. وغالباً ما تشعر بارتياح عندما تتحدّث مع الآخرين. وقد يكون ذلك مع الشريك أو أحد الأقرباء أو الأصدقاء أو مركز رعاية الطفولة (BVC). كما أننا نرحّب بك دائماً للتحدّث معنا في بلدية كونغال.

يختلف أولياء الأمور بعضهم عن بعض؛ وكذلك يختلف الأطفال وتختلف احتياجاتهم. ولذلك فإن ما يُعتبر أداءً جيداً في دور الآباء والأمهات قد يختلف كثيراً من شخص لآخر. إلا أن الباحثين في جميع أنحاء العالم متفقون على أن العلاقة الجيدة بين الوالدين والطفل هي أهم عنصر حماية للطفل. وتبني العلاقة مع الطفل من خلال كونكم معاً ومن خلال عنايتك بالطفل.

نموذج الصحن

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



■ الحب والدفء كأساس آمن ■ الإرشاد والروتينات اليومية ■ حدود آمنة ومساندة

الحب والدفء

يحتاج الطفل للشعور بالحب والدفء وأن يكون مهماً بالنسبة لك. وغالباً ما نشعر بذلك بشكل طبيعي، ونحن نبدي الحب والدفء من خلال التواصل الدافئ بالعينين والكلمات الرقيقة والمداعبة والابتسامات والمواساة.

يسهل إظهار الدفء والحب من خلال معايشتنا لحظات هائلة و هادئة مع طفلنا و عندما نكون نحن الوالدين هادئين وسعيدين ومكتفين بقسط وافر من النوم. وقد يكون ذلك أصعب عندما تمرّ علينا فترات لا نكون فيها بنفس الانسجام، و عندما يصرخ الطفل في منتصف الليل أو عندما نكون قد جرّبنا "كل شيء" ولا يزال الطفل حزيناً وغير راض. ومن المهم بالنسبة للطفل أن نكون نحن الوالدين معه عندما يمرّ بأوقات صعبة. وعندما تحافظ على هدوئك يسهل على الطفل أن يهدأ أيضاً.

أنت أهم شخص يعرفه طفلك. وتزداد معرفة أحدكما بالآخر من خلال قضاء الوقت معاً والتحدث واللعب والغناء والمشاكسة والقراءة. وعندما تتواجدين مع طفلك وتعطي الأولوية لاحتياجاته فإنك تبينين الثقة التي تساعد الطفل في علاقاته مع الناس الآخرين. وكلما ازداد الوقت الذي تقضينه مع طفلك، أصبح التفاعل أفضل. وحبذا لو تستخدمون الكلمات للتعبير عما يقوم الطفل به أو ينظر إليه. فذلك يزيد من فهم الطفل للعالم المحيط به ولنفسه ويُشعره بالأمان.

الإرشاد والروتينات اليومية

كثير من الأمور تكون بديهية بالنسبة لنا نحن البالغين ولكن الطفل الصغير ليست لديه أدنى فكرة عنها. وتكوين روتينات للطعام والنوم واستبدال الحفاضة والعشرة يعطي الأمان حتى للطفل الصغير. والروتينات تجعل العالم قابلاً للتنبؤ أكثر قليلاً للطفل، ومع مرور الوقت يتعلم الطفل ما الذي سوف يحدث وما الذي سوف يتوقعه.

قد تكون لدى الآخرين آراء عن كيفية قيامك بدورك كأب/أم. ومن المهم عندئذ أن تثق بنفسك. فأنت أدري الناس بمصلحة طفلك، وأنت أفضل أب/أم لطفلك تحديداً.

وضع الحدود على نحو آمن ومساند

يتعلق دور الآباء والأمهات إلى حد كبير في أن تستبق الأمور. فقد نحتاج أحياناً إلى وضع الحدود وحماية الطفل من أن يؤذي نفسه جسدياً من خلال تركيب بوابة للدراج مثلاً. وأحياناً أخرى نحتاج إلى نبيين للطفل كيف يحمي نفسه؛ كأن نقول له مثلاً بأنه ليس من المقبول أن يشدّ شعر الآخرين، فذلك يسبب ألماً.

قد يكون من الصعب وضع الحدود إذا كان الطفل غاضباً أو حزيناً. وإذا كيف تتعاملين مع الطفل في هذه الحالة؟ أفضل طريقة هي اختبار عدة طرق، وإليك بعض الاقتراحات:

عزّزي مشاعر الطفل. سيكون من السهل على طفلك أن يصغي إليك ويتجاوز الأمر إذا أظهرت له أن شعوره مقبول.

حاوري الطفل. كوني هادئة و اشرحي بكلمات قليلة لماذا لا يمكن التصرف على نحو معين. "لا يجوز اللعب بمأخذ الكهرباء. إنه خطير وقد يؤذي الإنسان نفسه".

حوّلي انتباهه من خلال توجيه الانتباه إلى أمر آخر يهتمّ الطفل به.

يمكن الاتصال بالجهات التالية للمزيد من الدعم جميع هذه الجهات يمكن أن تستعين بمتروجم عند اللزوم.

مركز شؤون الأسرة فيرين (Fyren)

مركز شؤون الأسرة فيرين (Fyren) مخصص للعائلات التي لديها أطفال بعمر 0-6 سنوات وللآباء والأمهات الذين ينتظرون مولوداً. وتوجد هنا أنشطة عديدة مختلفة في مكان واحد: مركز رعاية الطفولة (BVC) وعيادات قابلات (BMM) وروضة أطفال مفتوحة فيها تربويون ومرشدة اجتماعية يقدمون الدعم لأولياء الأمور.

رقم الهاتف: 070 - 306 11 24

<https://familjecentralenyren.se/>

مجموعات الآباء والأمهات "حلقة الأمان"

حلقة الأمان هي دورة للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال في عمر 0-6 سنة. تركز الدورة على التفاعل بين الآباء والأمهات والأطفال، وتتكوّن من ثمانية لقاءات. تحصل هنا على مساعدة لاكتشاف احتياجات طفلك وتطوير دورك كأب/أم. كما يُتاح لك تعلّم المزيد عن التفاعل المهم بين الطفل ووالديه.

رقم الهاتف: 070 - 306 11 24

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.kungallv.se/omsorg--hjalp/stod-till-familjen/familjeradgivning/>

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

مجموعات الدعم

الأمان عن طريق الدعم – حلقات دراسية للآباء والأمهات الذين لديهم اعتلال نفسي.
الأطفال في محور تركيز أولياء الأمور (BiFF) – هي دورة تعليمية لأولياء الأمور المنفصلين.

رقم الهاتف 0725-77 69 01

البريد الإلكتروني: stodgruppsverksamhet@kungallv.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 - 239377

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.kungallv.se/omsorg--hjalp/stod-till-familjen/familjeratt/>

العيادة النفسية في كونغالف للآباء والأمهات والأطفال الصغار

هدف العيادة النفسية هو تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاعتلال النفسي لدى الآباء والأمهات الذين ينتظرون مولوداً ولدى العائلات التي لديها أطفال صغار، مع التركيز على الطفل.

رقم الهاتف: 010 - 473 38 70