

3 سنوات – الطفل في روضة الأطفال

الآباء والأمهات في كونغالف

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 بدّ 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 كونغالف أنواع مختلفة من دعم أولياء الأمور طيلة فترة نشأة الطفل.

3 سنوات – الطفل في روضة الأطفال

في لحظة تكوينين فرحة ومبتهجة، وفي لحظة أخرى حازمة وممتعضة؛ هذه هي العلامات الواضحة على أنك تتعاملين مع طفل في عمر ثلاث سنوات. العناد وقول "أستطيع بنفسني" هي خطوة نحو الاستقلالية، وعندما نفكر على هذا النحو يصبح من الأسهل خوض معركة ارتداء الملابس والاحتياجات الدائمة. الأطفال في عمر 3 سنوات مفعمون بالمشاعر. وبوصفك أباً/أمّاً يمكنك أن تساعد الطفل على التعبير عن مشاعره بكلمات بدلاً من الغضب. كن فضولياً وحاول التفهّم والتعبير بكلمات عمّا يشعر به الطفل. والطفل بحاجة إلى مساعدة كي يهدأ بمساعدة شخص بالغ هادئ.

الحياة في روضة الأطفال

من المهم لك كأم/أب أن تهتم باليوم الذي يقضيه الطفل في روضة الأطفال. ويمكنك فعل ذلك مثلاً من خلال بقائك على اطلاع متواصل بما يجري أثناء النهار وأن تشارك في اجتماعات أولياء الأمور والمحادثات التطويرية وغير ذلك. كما أن حديثك عن روضة الأطفال بصورة إيجابية أمام الطفل يساهم أيضاً في استمتاع طفلك في روضة الأطفال.

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

كل الناس بحاجة إلى الحب، ولكن الحب لا يحتاج إلى إظهاره بالقبلات والعناق فقط. وكذلك ليس بكلمات من مثل "أنا أحبك". بل يمكن إظهار الحب والدفء أيضاً من خلال مساعدة طفلك ومن خلال الإصغاء إليه. ومن خلال وجودك عندما يحتاج إليك أو القراءة له أو سرد حكاية ما قبل النوم. كما أن النظرة التقديرية قد تحتوي على الكثير من الحب والدفء. ركزوا ووجهوا اهتمامكم على أمور الطفل التي تسير على ما يرام. وعندما يشعر الأب/الأم بالإجهاد يصبح من السهل أن يركز على ما لا يسير بشكل جيد. وتظهر الأبحاث أن الأطفال يفعلون المزيد مما ننتبه إليه.

الإرشاد والروتينات اليومية

يشعر الأطفال بارتياح من الروتينات والمعرفة المسبقة. فذلك يمنحهم الأمان ويجعل يومهم مفهوماً أكثر. كما أن الروتينات الواضحة في الحياة اليومية تؤدي إلى تقليل نوبات الانفجار العاطفي. إنك كآب/أم قدوة للطفل، فما تفعله يؤثر على الطفل أكثر مما تقوله. من المهم أن تكون واضحاً ولا ترفع مستوى المتطلبات، وعليك أن تقول ما سيفعله الطفل بدلاً مما لا يجب أن يفعله. فبدلاً من أن تقول: لا تركض هنا وهناك، قل: اجلس هنا بجاني.

تستغرق المهام اليومية الكثير من وقت الأسرة، فاستغلوا ذلك الوقت لتكونوا معاً. هل يمكن أن يصبح فرز الغسيل لعبة ممتعة؟ هل يستطيع الطفل مساعدتك في أمر من أمور طهي الطعام؟ ليس المهم ما الذي تفعلونه معاً، بل المهم هو أن تقضوا الوقت معاً. اجعل الطفل مشاركاً في حياتك اليومية، وكن مشاركاً في حياة طفلك اليومية. العبوا الألعاب التمثيلية، اطرح أسئلة واستمع للإجابة. دع الطفل يدير اللعبة وقتاً قصيراً من حين لآخر.

وضع الحدود على نحو آمن ومساند

من المهم أيضاً أن تضع الحدود كآب/أم، ويكون ذلك صعباً عندما يتعلق الأمر بطفل عمره ثلاث سنوات ومفعم بالمشاعر، ولكن ذلك يعزز أيضاً من تطوير الطفل لشخصه وإرادته. فعندما يعرف ما هو مرفوض حقاً فسيسهل عليه الالتزام بحدوده. ومن المهم أيضاً معرفة ما هي الممارك التي يمكن تجاهلها تفادياً لدوام المشاجرات والعناد.

فكروا بما يلي كي تسهل الأمور عليكم:

- من المهم أن تكون أنت على ما يرام لكي تقدر على التعامل مع الوضع. اعتن بنفسك.
- المشاعر مُعدية، فحفاظك على هدوئك يساعد الطفل في الحفاظ على هدوئه.
- تناول شيئاً من الطعام قد يساعدك أنت والطفل كي لا تحدث نوبات كبيرة من الانفجار العاطفي.
- قد يكون من الصعب التحوار مع طفل ذي ثلاث سنوات في حالة نوبة الانفجار العاطفي. ويجب خوض بعض الممارك، على سبيل المثال عندما يتعلق الأمر بحزام الأمان في السيارة وفي الطرق الخطيرة، وعندئذ يجب الثبات على الرفض. ولا بدّ من أن تهدأ المشاعر في نهاية المطاف، وحينئذ يكون من اللطيف منك أن تتواجد كشخص بالغ لتأخذ الطفل في حضنك وتسمعه كلمات المواساة.

يمكن الاتصال بالجهات التالية للمزيد من الدعم

جميع هذه الجهات يمكن أن تستعين بمرجع 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 تربيون ومرشدة اجتماعية يقدمون الدعم لأولياء الأمور. رقم الهاتف: 070 - 306 11 24

<https://familjecentralenfyren.se/>

مجموعات الآباء والأمهات 3-6 سنوات (ABC)

(آ بي سي/ABC) هي دورة للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال في عمر 3-6 سنة. نحن نعلم اليوم بأن الروابط القوية بين الطفل ووالديه هي أفضل أساس لنشأة منسجمة كي يصبح الطفل فرداً آمناً ومستقلاً عندما يكبر. للاتصال: رقم الهاتف 070 - 388 21 59

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. تحصل هنا على مساعدة لاكتشاف احتياجات طفلك وتطوير دورك كأب/أم. 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.kungälv.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.kungälv.se/omsorg--hjalp/stod-vid-kris/krismottagning-vald-i-nara-relation/>

مجموعات الدعم

الأطفال في محور تركيز أولياء الأمور (BiFF) – هي دورة تعليمية لأولياء الأمور المنفصلين. "عالمان منفصلان" هي نشاط جماعي للأطفال الذين يكون آباؤهم وأمهم منفصلين. محادثات الدّرج هي محادثات داعمة للأطفال والياقعين الذين شهدوا وعاشوا عنفاً.

رقم الهاتف: 077 69 01 - 0725 البريد الإلكتروني: stodgruppsverksamhet@kungälv.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.kungälv.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