

سلام مادر یا پدر!

سال‌های نوجوانی زمانی است که تغییرات زیادی رخ می‌دهد. فرزند شما گام‌های مهمی به سوی بزرگسالی برمی‌دارد. به عنوان مادر یا پدر ممکن است احساس چالش کنید، اما همچنین این فرصت را دارید که رابطه خود را برای آینده تقویت کنید.

از راه گفت و گوها و تمرین‌ها، تمرکز بر آنچه در رابطه با فرزندتان کارآیی دارد را تمرین می‌کنید. در جلسات ABC با مادران و پدران برای نوجوانان ما چهار بار دیدار و روی موضوع‌هایی مانند موارد زیر کار می‌کنیم:

« با هم بودن

« گفت و گوی خوب

« انتخاب یک مسیر آرام

« مدیریت مشکلات

پس از چهار جلسه، جلسات اضافی ارائه می‌شود که به مدرسه یا عشق در نوجوانی می‌پردازند.

«برایم آسان تر شده که به روی آنچه که موثر است تمرکز داشته باشم که یادآوری خوبی برایم است.»

اینها سخنان مادران و پدرانی است که در جلسات ABC شرکت کرده‌اند:

«این به من کمک کرد تا به چه چیزهایی اولویت بدهم به گونه‌ای که فرزندم احساس کند دیده شده و مورد توجه قرار گرفته است.»

کد QR را اسکن کنید تا یک جلسه دیدار با مادران و پدران در نزدیکی خود پیدا کنید. اطلاعات بیشتر در مورد حمایت از مادران و پدران را می‌توانید در این نشانی بیابید: goteborg.se/foraldrastod



Alla Barn i Centrum (ABC) یک برنامه حمایت از مادران و پدران است که هدف آن تقویت رابطه میان فرزندان و والدین آنان از راه تشکیل جلسات گروهی با تمرکز بر روی تعامل، ارتباط و کارهای روزمره است. این جلسات رایگان هستند و برای مادران و پدرانی که فرزندان تا ۲ سال، ۳ ساله تا ۱۲ ساله و نوجوانان دارند، در دسترس است.

ABC Föräldraträffar

نوجوان

رابطه‌ای قوی‌تر بسازید که تا آخر عمر دوام بیاورد

زندگی با نوجوانان پر از شادی است، اما در عین حال چالش‌هایی نیز دارد. به جلسات ABC با مادران و پدران برای نوجوانان خوش آمدید، جایی که در آن ابزارها و توصیه‌های عملی دریافت خواهید کرد که زندگی روزمره را آسان‌تر و یادگیری و رشد نوجوان شما را تقویت می‌کند. در این جلسات، ما به صورت گروهی دیدار می‌کنیم تا شما بتوانید با دیگر مادران و پدران صحبت کنید، تجربیات خود را با آنان درمیان بگذارید و با دیدگاه‌های تازه‌ای آشنا شوید.



ABC föräldraträffar
goteborg.se/abc



Göteborgs
Stad