

مرحباً أيها الوالد!

إن فترة المراهقة هي مرحلة تتغير فيها أمور كثيرة، حيث يخطو طفلك خطوات مهمة نحو مرحلة البلوغ. وقد تشعر أحياناً أن هذه المرحلة تمثل تحدياً لك كأب أو أم، لكنها أيضاً فرصة لتعزيز علاقتك بطفلك وبناء أساس قوي لمستقبلكما معاً.

من خلال المناقشات والتمارين العملية ستدرّب على التركيز على ما يسير بشكل جيد في علاقتك مع طفلك. في لقاءات برنامج ABC للآباء والأمهات في مرحلة المراهقة، نجتمع أربع مرات ونعمل على محاور رئيسية تشمل ما يلي:

« قضاء الوقت معاً

« إجراء حوارات فعّالة

« اختيار الأسلوب الهادئ في التعامل

« التعامل مع المشكلات بحكمة

تُقدّم بعد اللقاءات الأربعة الأساسية لقاءات إضافية (اختيارية) تتناول مواضيع مثل المدرسة والعلاقات العاطفية في مرحلة المراهقة

”أصبحت أتمكن أكثر على التركيز على ما يسير بشكل جيد إنها تذكرة رائعة بذلك.”

هكذا يقول بعض الآباء والأمهات الذين شاركوا في برنامج ABC

”ساعدني ذلك على ترتيب أولوياتي بحيث يشعر طفلي بأنه مُقدّر ومحل اهتمام.”

امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) للعثور على لقاء الآباء والأمهات قريب منك. لمزيد من المعلومات حول الدعم الموجّه للوالدين، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني: goteborg.se/foraldrastod



إن برنامج ”جميع الأطفال في المركز“ (ABC) هو برنامج لدعم الآباء والأمهات يهدف إلى تعزيز العلاقة بين الأطفال وذويهم من خلال لقاءات جماعية تركز على التفاعل والتواصل والعادات اليومية. تُقدّم هذه اللقاءات مجاناً وهي متاحة للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال في الفئات العمرية: من صفر إلى سنتين ومن ٣ إلى ١٢ سنة والمراهقين

ABC Föräldraträffar

سن المراهقة

ابن علاقة أقوى تدوم مدى الحياة

إن الحياة مع الأطفال مليئة بالفرح، لكنها تتضمن أيضاً العديد من التحديات. مرحباً بك في لقاءات الآباء والأمهات ضمن برنامج ABC للفئة العمرية من صفر إلى سنتين، حيث ستحصل على أدوات عملية ونصائح مفيدة تساعدك على جعل الحياة اليومية أسهل وتعزز من تعلم طفلك وتطوره. نجتمع خلال هذه اللقاءات في مجموعات لتتمكن من التحدث مع آباء وأمّهات آخرين وتبادل الخبرات واكتساب رؤى جديدة.

