



Göteborgs  
Stad



# درجة أقل من النزاعات في الحياة اليومية؟

لقاءات آ بي سي ABC لأولياء الأمور هي لقاءات مخصصة لأولياء الأمور من ذوي الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 سنوات و 12 سنة. تتوفر لك هنا الفرصة للتناقش وتبادل الخبرات مع أولياء الأمور الآخرين.



Göteborgs  
Stad



# هل تريد المزيد من اللهو ودرجة أقل من التدمر؟

لقاءات آ بي سي ABC لأولياء الأمور هي لقاءات مخصصة لأولياء الأمور من ذوي الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 سنوات و 12 سنة. تتوفر لك هنا الفرصة للتناقش وتبادل الخبرات مع أولياء الأمور الآخرين.

# محادثات سلوكه نصائح ودعم

خلال أربعة لقاءات ولقاء آخر في فترة لاحقة تتاح لك الفرصة للتناقش وتبادل الخبرات مع أولياء الأمور الآخرين. ستحصل على النصائح والدعم فيما يتعلق بدور الأبوة والأمومة.

## أظهر الحب

يتعلق أول لقاء بالتوصل إلى أن تسيّر علاقات القربى على ما يرام. خلال مناقشات وتمارين بسيطة تتاح لك الفرصة للتمرّن على التركيز على الأمور التي تسيّر على ما يرام في علاقتك مع طفلك.

## شارك

يتعلق اللقاء الثاني بالتناغم اليومي بينك وبين الطفل. هل يمكن الحول دون وقوع النزاعات؟ خلال المناقشات وبعض التمارين البسيطة تتمرّن على كيف يمكن أن تتواجد وطفلك معاً.

## الإرشاد

يتعلق اللقاء الثالث بممارسة دور الأبوة والأمومة على نحو هادئ. كيف يؤثر الإجهاد النفسي على دور الأبوة والأمومة وكيف نتعامل مع الغضب؟ خلال المناقشات وبعض التمارين البسيطة تتمرّن على كيف يمكن أن تكون قدوة لطفلك.

## اختيار النزاعات

يتعلق اللقاء الرابع بتقليل التذمّر والشجار ضمن العائلة. ما هي النزاعات التي يجب أن تدخل فيها وكيف يمكن أن تتجنبها؟ يتعلق هذا اللقاء بكيفية استخدام آ بي سي ABC في الحياة اليومية.

## اللقاء من جديد

نتقابل من جديد بعد فترة من انتهاء الدورة التعليمية. عندها نتحدث عن كيف ساهمت الدورة التعليمية في التوصل إلى حياة يومية تشمل عدداً أقل من النزاعات. كما نقوم أيضاً بالتعمق قليلاً ضمن موضوع رهن.

” من الجيد أن أعرف كيف يجب أن يغيّر الشخص التصرفات لحل المشكلات الناجمة في بعض الأوضاع. والدة 36 سنة ”

” أصبح الآن من الأسهل التوصل إلى اتفاقية وتنازلات. والدة طفلين 44 سنة ”

” شيء رائع أن يتبادل المرء الخبرات مع الآخرين حول كيفية التعامل مع الإجهاد النفسي. والدة توأمين 34 سنة ”

” لقد جعلني ذلك أفكر ملياً حول أهمية كون المرء قدوة. زوج أم 41 سنة ”

” برأيي أننا حصلنا على درجة أفضل من التواصل في المنزل. والدة 3 أطفال 39 سنة ”

آ بي سي ABC هي اختصار alla barn i centrum التركيز على جميع الأطفال وهي لقاءات جماعية لجميع أولياء الأمور من ذوي الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 سنوات و 12 سنة.

تتعلق محتويات الدورة التعليمية من الأبحاث التي تتعلق بدور الأبوة والأمومة، وتطور الطفل، واتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل. تم تقييم آ بي سي من قبل معهد كارولينسكا. أظهرت النتائج أنه كان لدورات آ بي سي التعليمية آثار إيجابية على معاشة كفاءة المرء في دور الأبوة والأمومة وفي معاشة أولياء الأمور فيما يتعلق بتطور الطفل وصحته.

# هل تريد معرفة المزيد عن آ بي سي أو الانضمام إلى نفسك في مجموعة؟

يتم بدء دورات آ بي سي التعليمية عدة مرات في كل فصل دراسي. إذا كنت بحاجة إلى ترجمان شفوي فيمكن أن يتم تدبير ذلك في أغلب الأحيان. تقدم الدورات التعليمية مجاناً ونقدم لكم القهوة مع بعض المأكولات البسيطة (فيكا)!

ستعثر على مزيد من المعلومات عن مواعيد بدء الدورات التعليمية على الرابط:

[goteborg.se/foraldrastod](http://goteborg.se/foraldrastod)

بالتعاون مع:



تم تطوير آ بي سي من قبل مدينة ستوكهولم بالتعاون مع بلديات وأجزاء بلدية ومعهد كارولينسكا  
[www.allabarnicentrum.se](http://www.allabarnicentrum.se)