



Göteborgs
Stad



کشمکش کمتر در زندگی روزانه؟

جلسه های دیدار مادران و پدران ABC ، برای شماست که مادر یا پدر کودکی ۳ تا ۱۲ ساله هستید. در این جلسه ها میتوانید با دیگر مادران و پدران تبادل نظر کنید و تجربیات خود را با یکدیگر در میان بگذارید.



Göteborgs
Stad



آیا بازی بیشتر و نِق کمتر میخواهید؟

جلسه های دیدار مادران و پدران ABC ، برای شماست که مادر یا پدر کودکی ۳ تا ۱۲ ساله هستید. در این جلسه ها میتوانید با دیگر مادران و پدران تبادل نظر کنید و تجربیات خود را با یکدیگر در میان بگذارید.

گفت و گو، توصیه و حمایت

در طول چهار جلسه و نیز پس از گذشت مدتی یک دیدار دوباره، شما این فرصت را خواهید داشت که با مادران و پدران دیگر گفت و گو کنید و تجربیات خود را با دیگران درمیان نهید. بشما کمک و توصیه هایی در باره ی نقش مادر و پدر بودن داده خواهد شد.

علاقه نشان دهید

نخستین جلسه درباره ی اینست که چه کنیم تا رابطه نزدیک خراب نشود. در گفت و گو ها و با تمرینات ساده بشما نشان میدهم که به روی آنچه که در رابطه نزدیک شما با کودکان کار میکند تمرکز کنید.

با هم باشید

جلسه دوم درباره ی همکاری روزانه شما با کودک است. آیا این امکان وجود دارد که از اختلاف ها جلوگیری کرد؟ در گفت و گو ها و با تمرینات ساده بشما نشان میدهم که چگونه شما و فرزندان می توانید باهم باشید.

راه را نشان دهید

سومین جلسه درباره ی اعمال یک پرورش موزون است. استرس بر روی تربیت کودک چه تاثیری می گذارد و چگونه میتوانیم خشم را مهار کنیم؟ در گفت و گو ها و با تمرینات ساده بشما نشان میدهم که چگونه بتوانید الگویی برای فرزندان باشید.

نبردتان را انتخاب کنید

جلسه چهارم درباره کاستن از نِق زدن ها و درگیری در خانواده است. در کدامیک از این درگیری ها لازم است شرکت کنید و در کدامیک از آنها وارد نشوید؟ این دیدار درباره اینست که چگونه می توان از ABC در زندگی روزمره سود برد.

تجدید دیدار

مدتی بعد از این دوره آموزشی دیداری دوباره خواهیم داشت. در آن دیدار درباره اینکه این دوره آموزشی چه کمکی به زندگی روزانه با کشمکش کمتر کرده است، گفت و گو می کنیم. همچنین به کوتاهی در باره یک مساله روز کمی عمیقتر صحبت خواهیم کرد.

” خیلی خوبه که آدم یاد میگیره چطور رفتارش رو تغییر بده تا بعضی از مشکلات رو حل کنه. مادر، ۳۶ ساله

” الان توافق کردن و کنار اومدن آسون تر شده. پدر دو کودک، ۴۴ ساله

” اینکه آدم بتونه تجربیات خودشو درباره مهار استرس با دیگران تقسیم کنه واقعا محشره. مادر کودکان دوقلو، ۳۴ ساله

” مجبور شدم درباره اینکه چقدر مهمه که آدم یه الگوی خوب باشه حسابی فکر کنم. پدرخوانده، ۴۱ ساله

” معتقدم ما در خونه مون یه روش ارتباطی کاملا روشن و واضح پیدا کردیم. مادر سه کودک، ۳۹ ساله

ABC خواهان در مرکز توجه قرار گرفتن کودکان است و تمامی دیدارهای گروهی آن برای همگی مادران و پدرانی است که کودکان ۳ تا ۱۲ ساله دارند.

محتوای برنامه ها بر پایه تحقیقات متخصصین امور پرورشی، رشد کودکان و کنوانسیون حقوق کودکان سازمان ملل متحد استوار است. ABC از سوی انستیتوی کارولینسکا مورد مطالعه قرار گرفته است. نتایج این مطالعه نشان میدهد که ABC تاثیرات مثبتی به روی برداشت مادران و پدران از میزان صلاحیت خود و بر روی درک آنان از رشد و تکامل و سلامت کودک دارد.

آیا مایلید درباره ABC بیشتر بدانید و یا در یک گروه ثبت نام کنید؟

دوره‌های آموزشی ABC چندین بار در هر ترم آغاز می‌شود. اگر نیاز به مترجم شفاهی دارید اغلب می‌توان ترتیب آن را داد. این دوره‌های آموزشی رایگان هستند و ما از شرکت کنندگان با چای و قهوه و شیرینی پذیرایی می‌کنیم!

اطلاعات بیشتر و تاریخ دقیق شروع دوره‌های آموزشی را در این نشانی پیدا می‌کنید:

goteborg.se/foraldrastod

با همکاری:



ABC در Stockholm stad و با همکاری کمون
ها، شهرداری‌ها یعنی نواحی بهداری و انستیتوی
کارولینسکا طراحی و تکمیل شده است
www.allabarnicentrum.se