



# بعنوان مادر یا پدر خود و فرزندتان را بهتر بشناسید!

حلقه ایمنی Trygghetscirkeln یک جلسه گروهی برای شماست که کودک تا 6 ساله دارید. در اینجا به شما کمک می شود تا نیازهای کودک خود را کشف کرده و وظایف مادری-پدری خود را اعتلا ببخشید. همچنین در مورد کنش و واکنش مهم بین فرزندان و والدین بیشتر خواهید آموخت. به کمک حلقه ایمنی نگرشی تازه به وظایف پدری-مادری خود پیدا می کنید که می تواند به کودک شما در احساس امنیت و اعتماد به نفس او کمک کند.

# گفتگو، مشاوره و پشتیبانی

در طی هشت جلسه گروهی ما در مورد موضوعات مختلفی صحبت می کنیم که همه مربوط به کنش و واکنش میان فرزندان و مادر یا پدر است. ما از نمونه های فیلمبرداری شده استفاده می کنیم، نیاز کودک به امنیت و کاوش او در زندگی روزمره اش را بررسی می کنیم.

مهم است که تلاش کنید در همه جلسات شرکت کنید تا مطالب مهم را از دست ندهید.

## اطلاعات بیشتر در مورد جلسات:

### کاوشی در نیازهای کودک

ما درباره نیاز کودک به حمایت مادر یا پدر چیزهای تازه ای یاد می گیریم. اینکه تکیه گاهی قابل اعتماد برای کاوش های کودک و پناهگاهی امن برای او باشیم به چه معنی است؟

### ارزش با هم بودن

ما یاد می گیریم که چگونه به کودک کمک کنیم با احساساتش کنار بیاید. چگونه می توانیم رابطه خوبی ایجاد کنیم که پایه عاطفی پایداری برای کودک بسازد؟ چگونه حتی در شرایط احساسی سخت نیز بتوانیم کنار کودک باشیم؟

### راهی بسوی ایمنی

ما به نیاز کودک به پیوندهای خانوادگی نگاه می کنیم و بر روی امنیت و آسیب پذیری خود تامل می کنیم. در دسترس بودن عاطفی ما چه تاثیری بر بیان نیازها و احساسات کودک دارد؟

### هنگامی که پدر یا مادر بودن سخت می شود

همیشه پدر یا مادر بودن آسان نیست. ما تعادل بین همدلی و صریح بودن را حتی در شرایط تحریک آمیز بررسی می کنیم.

### تفسیر رفتار کودک

ما بررسی می کنیم که چگونه شما به عنوان مادر یا پدر می توانید رفتارهای فرزند خود را درک کرده و به کودک کمک کنید تا احساسات خود را به خوبی مدیریت کند.



**حلقه ایمنی** از هشت جلسه گروهی تشکیل شده است که در آن شما به عنوان مادر یا پدر برای درک کودک خود و نیازهای او کمک می‌گیرید اما همچنین این جلسات برای درک خود براساس تجربیات و نیازهای شما نیز هست. این بازتاب‌ها فرصت‌های خوبی را برای رشد وظایف مادری-پدری در شما فراهم می‌کند، اینکه بتوانید راحت‌تر نیازهای کودک را برآورده کنید و برای او ایمنی بوجود آورید.

در یوته بوری حلقه ایمنی در چندین مرکز خانواده عرضه می‌شود اما از راه واحدهای منابع در اداره خدمات اجتماعی یا socialtjänstens resurserheter نیز می‌توان به آن دسترسی داشت.

در وب سایت انگلیسی حلقه ایمنی اطلاعات بیشتری در دسترس است:

<https://www.circleofsecurityinternational.com/>

# آیا می خواهید بیشتر بدانید یا به یک گروه پیوندید؟

اطلاعات بیشتری می توانید در اینجا پیدا کنید: [goteborg.se/foraldrastod](http://goteborg.se/foraldrastod)

با همکاری:



**Circle of Security Parenting**

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