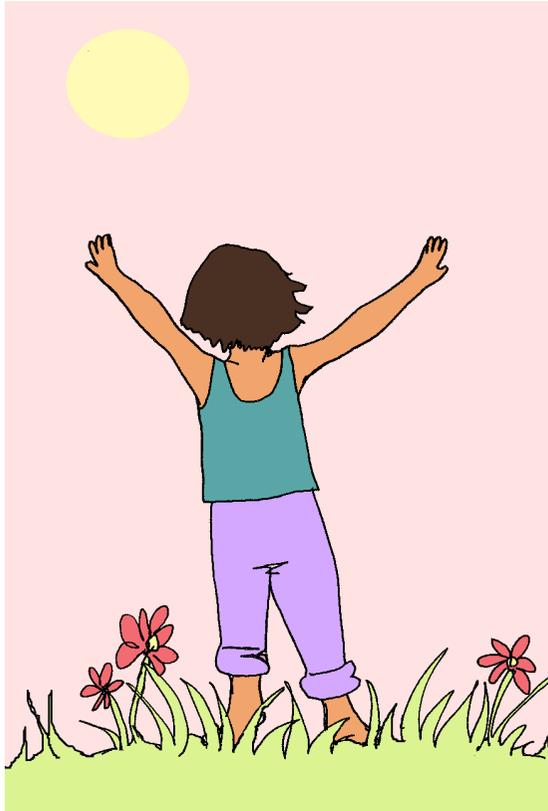


# أنت شخص مهم!

أطفال أكثر أمنا توفر  
الدعم والإرشاد  
لأولياء الأمور.



Tryggare barn är utvecklat av PLUS inom Stockholms stad  
i samarbete med stadsdelarna Spånga-Tensta och  
Hägersten-Liljeholmen.

## المحتويات

### اللقاء 1- فترات مشتركة

يتعلق أول لقاء بزيادة كمية الفترات الإيجابية بين ولي الأمر والطفل.

### اللقاء 2- قاعدة الاهتمام و (قف/STOPP)

يتعلق اللقاء الثاني بالتركيز على الأمور التي تسير على ما يرام. كما نراجع أيضاً ما هي الأشياء التي يمكن أن يفعلها المرء للاحتفاظ بهدونه كولي أمر.

### اللقاء 3- تجنب نشوب النزاعات

يتعلق اللقاء الثالث بكيفية الحول دون نشوب النزاعات وأن يكون المرء أكثر وضوحاً وملائمة في دوره كولي أمر. نقوم بعمل بعض التمارين البسيطة حول أوضاع مستمدة من الحياة اليومية.

### اللقاء 4- ابتعد عن النزاعات

ما هي المعارك التي يجب أن يبتعد عنها المرء؟ نعطي أمثلة سهلة على الأشياء التي يمكن أن يفعلها المرء بدلاً من التقيق والنهر على الطفل.

### اللقاء 5- احتفظ ببرودة أعصابك

في بعض الأحيان يصاب ولي الأمر بغضب كبير. عندها من المستحسن أن يكون لديه استراتيجية حول كيفية الاحتفاظ ببرودة أعصابه.

### اللقاء 6- تكرار لمحتويات «أطفال أكثر أمناً»

خلال اللقاء السادس نكرر الأمور التي كانت ذات أهمية أكبر في الدورة الدراسية ونخطط سوياً للمستقبل.

### معلومات عن أطفال أكثر أمناً

إن أطفال أكثر أمناً هي دورة دراسية لأولياء الأمور وتحتوي على الأدوات اللازمة لتعزيز العلاقة بين ولي الأمر والطفل وتقليل خطر وقوع النزاعات. كما يحصل ولي الأمر أيضاً على المساعدة حول كيفية التعامل بمشاعره كالغضب والإجهاد النفسي.

تتألف الدورة الدراسية من ستة لقاءات فردية. يوزع لكل لقاء محتوى معين يراجع ولي الأمر سوياً مع المرشد. كما تتوفر أيضاً إمكانية لمتابعة اللقاءات ومقابلة بين المرشد والطفل بضع مرات.

إن الدورة الدراسية لأطفال أكثر أمناً مبنية على أساس أبحاث تتعلق بالأساليب الناجحة لتحسين العلاقات بين ولي الأمر والطفل. إن هذه الدورة الدراسية هي تطوير لبرنامج دعم أولياء الأمور المسمى كوميت/Komet.



إن كون المرء ولي أمر هو دور مهم ويعني تحديات. تكون بعض الأيام أو الفترات في الحياة أكثر صعوبة من الأخرى. عندها يمكن أن يكون دور ولي الأمر مليئاً بالصعاب. يمكن أن يؤدي حصول المرء على الدعم من أطفال أكثر أمناً فرق كبير بالنسبة للعائلة.

### لست وحيداً

يعرف ولي الأمر طفله أكثر من أي شخص. ولكن في بعض الأحيان يكون من الصعب تجنب النزاعات في المنزل. عندها يكون من السهل أن يشعر المرء بعدم الوثوق من نفسه أو عدم كفايته في دوره كولي أمر. إن أطفال أكثر أمناً هي دورة دراسية تتعلق بكيفية التعامل بالأوضاع الصعبة بطريقة هادئة وبذلك يتمتع المرء بمزيد من الأوقات الإيجابية سوياً مع طفله. يؤدي هذا الشيء إلى تقليل النزاعات.

### ما هو شكل يومك المعتاد؟

تركز محتويات الدورة لأطفال أكثر أمناً على الأوضاع الحياتية اليومية التي من المعتاد أن يعايش معظم أولياء الأمور أنها صعبة. ماذا يمكن أن يفعل المرء إذا شعر بالغضب من طفله؟ ماذا يفعل المرء عندما يكون الطفل حزينا ويتشاجر؟ كيف يمكن أن تزيد فرصة إصغاء الطفل لما تقول له؟ كيف يمكن أن يحصل المرء على وقت إيجابي بصورة أكبر بالرغم من كون الحياة اليومية مجهدة نفسياً ومقلقة في بعض الأحيان؟

تنتقل الدورة الدراسية لأطفال أكثر أمناً من أمثلة عايشها ولي الأمر بنفسه وذلك بهدف إعطاء نصائح واقعية حول كيفية التعامل بمشاعر الغضب والإجهاد النفسي والشجار والأوضاع الصعبة.