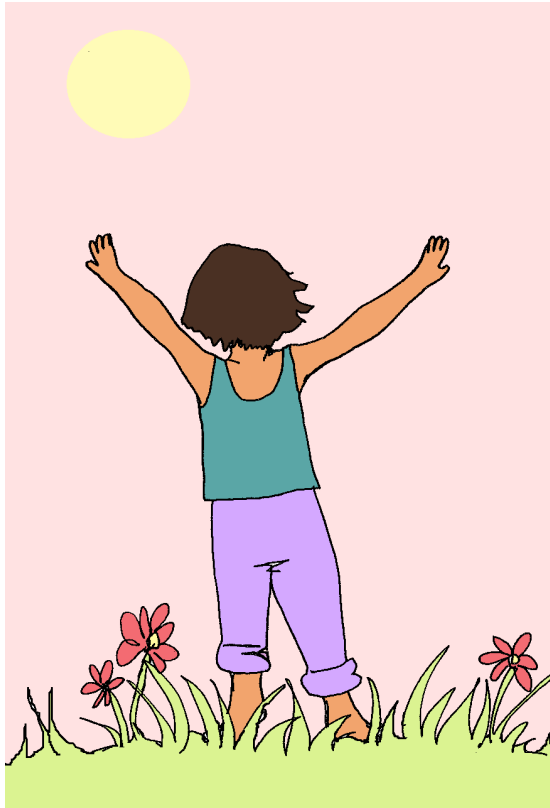


شما نقش مهمی دارید!

دورهی آموزشی (کودکان برخوردار
از امنیت بالاتر) پدران و مادران را
کمک و راهنمایی می‌کند.



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

فهرست مطالب

جلسه 1- ساعتی معاشرت با همدیگر

جلسه نخست در باره‌ی افزایش تعداد اوقات معاشرت مثبت پدر یا مادر و کودک با همدیگر است.

جلسه 2- اصل توجه و ایست (STOPP)

جلسه دوم در باره‌ی متمرکز شدن بر رفتار کارآمد است. در این جلسه همچنین مروری خواهیم داشت بر اینکه پدر یا مادر چگونه می‌توانند آرامش خود را حفظ کنند.

جلسه 3- پیشگیری از اختلافات

جلسه سوم در باره‌ی پیشگیری از اختلافات و صریح بودن و متناقض نبودن رفتار پدر یا مادر است. در این جلسه تمرین‌هایی ساده پیرامون وضعیت‌های روزمره انجام می‌دهیم.

جلسه 4- صرف نظر کردن از برخی اختلافات

از کدام نزاع‌ها می‌توان صرف نظر کرد؟ نمونه‌هایی ساده از اینکه به جای غرزدن و مشاجره با فرزند خود چه کار می‌توان کرد.

جلسه 5- حفظ آرامش

پدر یا مادر گاهی به شدت عصبانی می‌شوند. در این مورد داشتن یک استراتژی برای انتخاب رفتار خود مطلوب است.

جلسه 6- مرور دوباره‌ی (کودکان برخوردار از امنیت بالاتر)

در جلسه ششم مهم‌ترین قسمت‌های دوره‌ی آموزشی را دوباره مرور می‌کنیم و برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنیم.

(کودکان برخوردار از امنیت بالاتر) این است

(کودکان برخوردار از امنیت بالاتر) یک دوره‌ی آموزشی برای پدران و مادران است. محتوای آن ابزاری برای تقویت روابط میان پدران و مادران و بچه‌های آنها و کاهش خطر اختلافات به دست می‌دهد. همچنین، به پدر یا مادر کمک می‌شود تا بتواند بر احساس خشم و استرس خود و مانند آنها کنترل داشته باشد.

این دوره‌ی آموزشی عبارت از شش جلسه‌ی آموزشی جداگانه است. هر جلسه دارای محتوای معینی است که پدر یا مادر و مربی با هم آن را مرور می‌کنند. امکان پیگیری و ادامه‌ی این جلسات و چند بار ملاقات مربی با کودک نیز موجود است.

مبنای (کودکان برخوردار از امنیت بالاتر) پژوهش‌های مربوط به روش‌های کارآمد برای بهبود روابط میان والدین و بچه‌های آنهاست. این دوره‌ی آموزشی گونه‌ی توسعه‌یافته‌ای از یک برنامه‌ی حمایتی برای والدین یعنی برنامه‌ی موسوم به Komet است.



پدر و مادر بودن وظیفه‌ای مهم و چالش‌انگیز است.

برخی روزها و دوران‌ها در زندگی دشوارتر از روزها و دوران‌های دیگر است و در این زمان‌ها پدر یا مادر بودن به نظر کاری سخت می‌آید. پشتیبانی و یاری از طریق (کودکان برخوردار از امنیت بالاتر) می‌تواند برای خانواده اهمیت‌ی وافر داشته باشد.

شما تنها نیستید

والدین بهتر از هر کس دیگری فرزندان خود را می‌شناسند. اما گاهی اجتناب از اختلافات خانوادگی آسان نیست. و در این موارد است که انسان خودش را به عنوان پدر یا مادر نامطمئن و ضعیف احساس می‌کند. (کودکان برخوردار از امنیت بالاتر) یک دوره‌ی آموزشی در باره‌ی این موضوع است که چگونه می‌توان با وضعیت‌های دشوار به شیوه‌ای آرام برخورد کرد و اوقات مثبت بیشتری با فرزندان خود به وجود آورد. پی آمد این رفتار کاهش تعداد اختلافات خواهد بود.

زندگی روزمره‌ی خود شما چگونه است؟

محتوای (کودکان برخوردار از امنیت بالاتر) بر وضعیت‌های روزمره که معمولاً به نظر بسیاری از پدران و مادران وضعیت‌هایی دشوار هستند، تمرکز دارد. و اینکه انسان از دست فرزندش عصبانی است چه رفتاری باید داشته باشد؟ و اینکه فرزند کسی غمگین می‌شود، او چه رفتاری باید داشته باشد؟ چه کار می‌توان کرد تا احتمال اینکه کودک به حرف پدر یا مادر گوش دهد، افزایش یابد؟ چگونه می‌توان به رغم داشتن زندگی روزمره‌ی پر استرس و نامطمئن، اوقات مثبت‌تر مشترکی با یکدیگر داشت؟

نقطه‌ی عزیمت (کودکان برخوردار از امنیت بالاتر) نمونه‌هایی از سوی خود پدران و مادران برای راهنمایی‌های ملموس در باره‌ی رفتار در موارد خشم، استرس، دعوا، و وضعیت‌های دشوار است.