



برنامج إرشاد الأيوين هو عرض يقدم لكل الأباء والإميت الذين لديهم أطفال في سن من 10 - 18 سنة. الهدف من البرنامج هو أن تكون أنت كاتب أو كاتبه مقبلة إلى أن ما يحته هو لصالح أطفالك. يمكنك عبر البرنامج أن تصبح أكثر وعياً بالأمور تصدق التي تقوم بها حيناً. يمكنك بعد أن تحصل على مساعدة من أجل إيجاد طرق مبنية لتتعامل مع الأطفال في حال إذا كنت بحاجة إليك مساعدة. عرض برنامج إرشاد الأيوين على الفئس الإشراف في مجموعات تضم آباء وأمهات الأشغال بحيث يمكنك من خلال هذه المجموعات أن تشارك الخبرات مع الأخرين في المجموعة وتحصل على مساعدة بعرض توصول إلى الحلول التي تراها أنت كنت.

نقدم العديد من الخدمات تكبره عروض للمشاركة في مجموعات الأيوين حيث تستخدم تلك أقرين مؤيد للتربية. يمكنك قراءة المزيد حول البرنامج على هذا العنوان:
www.bafela.no/forenerevedledning

المساعدة من أجل ضبط النفس

وطفلك. تحدث مع المعالجة النفسية أو شخص آخر تثق فيه قد يساعدك على العثور على طرق أخرى للتعامل مع المواقف الصعبة.

إنصل قبل أن تكثر المشاكل إذا أزعجت، فمن الأفضل لك أن تفر نفسك من المشاكل من أن تتكسر حتى تتفعل المشاكل!

يمكنك الحصول على المساعدة هنا:

- المتوسّط : الخدمة الصحية العنصرية
- روضة الأطفال
- خدمة حماية الطفل Barnevemtjenesten
- المرشد التربوي في المدرسة
- الخدمة التربوية النفسية PP-tjenesten
- خدمة هاتف لتقييم "البالغين" في خدمة

الأطفال Bekymringstelefonen Voksne for barn*
أيام الأسبوع العادية من الساعة 9 حتى الساعة 15، رقم
الهاتف: 810 03 940 أو البريد الإلكتروني:
bekymring@vfb.no

إذا حدثت الأوضاع الؤظفة الشكر مساءً أو ليلاً عندما لا يمكنك
التوصّل إلى المساعدين السابقين المذكور، يمكنك الإتصال هاتفياً
بـ

- الخدمة الهاتفية - تقنية
SOS-telefonen – Kirkens SOS
هاتف: 815 33 300
 - خدمة هاتفية للمساعدة في حالات الصحة العقلية
Mental Helse Hjelpetelefonen
هاتف: 810 30 030 أو خدمة صفحة الإنترنت:
www.sidelmedord.no
- S5 هاتين الخدمتين متوفرتين طوال اليوم.


في بعض المرات نمر كوالدين في أوضاع نعتقد بأن لا علاقة
لكا على تحملها، مثلاً عندما

- لا يريد "ملاكنا الصغير" أن يترك ونحن من همون التي
درجة الأولى.
- يدرك طفلك البالغ من العمر ثلاثة سنوات بشكل قنطيق ولا
يرغب في شيء.
- يتأزم طفلاً البالغ من العمر سبع سنوات التي ما نهاية
والفترة طويلة حتى بعد نقاء صبرنا.
- يرجع طفلاً تراهق لتبني في وقت يختلف كلياً عن
تتفق عليه.
- يتأزم معك الصغير/الثبات سلوكاً يتناقض مع ما تراه
صحيحاً كرتين.

يجد الكثير من الآباء والأمهات بأن لا حول ولا قوة لهم في
مثل هذه المواقف فيتمسرون عموماً وينتجون الإحباط والغضب
والسخط. تكون نص كالبين في بعض الأحيان مرهقين
لأسباب لا علاقة لها بالطفل، وتكون غير قادرين على نقل
المزيد نص أو آخرين حولنا نشعر بأننا نكسر نفوسنا
لأسباب عادة ما تعتبر هامشية.

تقودنا الأوضاع في بعض الأحيان إلى إستخدام أساليب مع
الأطفال نذكر بأننا غير جيدة، حيث تلجأ إلى توجيههم أو
هزمه أو ضربهم أو صفعهم ونحن نشعر بالإحباط لا ترى
طرقاً أخرى لتجاء إليها، وتكون النتيجة أنك تشعر بتأليب
الضغيم مما يؤدي إلى المزيد من الشعور بالإحباط.

هل مررت بحمل هذه المواقف؟ أنت لست الوحيد الذي مررت
عليه هذه المواقف في هذه الحالة لقد شعر الكثير من الآباء
والأمهات بأن لا حول ولا قوة لهم في مثل هذه الحالات.
أطلب المساعدة، إن كنت تشعر بذلك على وشك أن تفقد
السيطرة على نفسك بحيث لا تحسن نفسك بغير أنت



ضرب الاطفال ممنوع في السويد. ما العمل اذا
عندما نصيح يائسين و غاضبين ولا نرى اية
حلول اخرى! هل بإمكاننا تجنب الثوران في
حلقة سفررة؟

عندما احتد غضبا الى درجة أكاد انفجر

معلومات وإرشادات للوالدين والأخوة من
البالغين

