

أهم اجتماع لك

كيف تريد طفلك أن
يتذكرك
بعد 20 سنة

لقاءات جماعية عن دور الأبوة والأمومة
لأولياء أمور الأطفال 3 - 12 سنة

إلى الأعلى
مشاركة الخبرات سوياً حول كيفية التعامل
بالإجهاد النفسي.

والدة توأمين، 34 سنة

أصبح الآن من
السهل التوصل إلى اتفاق وحلول وسط

والد طفلين، 44 سنة

من الجيد معرفة كيف
سيقوم المرء بتغيير التصرفات لحل بعض
الأوضاع الراهنة.

والدة، 36 سنة

أرى أننا توصلنا إلى
تواصل أوضح في المنزل الآن.

أم ثلاثة أطفال، 39 سنة

جعلني أفكر ملياً
بأهمية كون المرء قنوة حسنة

والد إضافي، 41 سنة



تم تطوير آ بي سي من قبل بلدية ستوكهولم بالتعاون مع البلديات والأجزاء البلدية
ومعهد كارولينسكا.

www.allbarnicentrum.se



نريد توفير الشيء الأفضل لأطفالنا
الذي يمكن أن يحصل أولياء الأمور عليه.

المحتويات

اللقاء 1 – أظهر الحب

كيف نعمل لكي تسير علاقاتنا على ما يرام؟
مناقشات وتمارين بسيطة حول التركيز
على الأمور التي تسير على ما يرام.

اللقاء 2 – شارك طفلك

كيف نؤثر على بعض في التناغم اليومي؟
كيف نحول نشوب النزاعات مع أطفالنا؟
مناقشات وتمارين بسيطة حول كيفية
مشاركة أولياء الأمور والأطفال سوياً.

اللقاء 3 – دل الطفل على السبيل

كيف يمكن التوصل إلى دور أبوة وأمومة يسوده الهدوء؟
كيف يؤثر الإجهاد النفسي على دور الأبوة والأمومة وبالنسبة للغضب
كيف يمكن التعامل به؟ مناقشات وتمارين بسيطة حول كيف تكون
قدوة حسنة لطفلك

اللقاء 4 – اختيار المعارك

كيف يمكن تقليل التقييد والنهيير ضمن العائلة
ما هي المعارك التي نحتاج إلى دخولها وما هي المعارك التي يمكن
التغاضي عنها؟
التخطيط إلى الأمام بالتركيز على كيف يمكن استعمال آبي سي
في الحياة اليومية.

تعرف على آبي سي - كل الأطفال في المركز

آبي سي هي لقاءات لجميع أولياء الأمور من ذوي الأطفال
الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 - 12 سنة. تم تطوير البرنامج
بناء على مهمة من معهد الصحة الشعبية السويدي وبهدف
تعزيز العلاقات ما بين الأطفال وأولياء الأمور. تنطلق محتويات
البرنامج من الأبحاث حول الأبوة والأمومة وتطور الأطفال وكذلك
اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الأطفال.

تم تقييم برنامج آبي سي من قبل معهد كارولنسكا وتظهر
النتائج أن هناك آثار إيجابية لبرنامج آبي سي على معايشة
أولياء الأمور حول تطور الأطفال وصحتهم.



لا يوجد الكثير من الأشياء أهم من علاقاتنا مع أطفالنا
نعرف اليوم إن العلاقات الوثيقة بين الأطفال وأولياء
الأمور هي أفضل أساس لنمو منسجم لأفراد يصبحوا
أمينين ومستقلين كبالغين. يتعلق الأمر بلقاءات آبي سي

نحن جميعاً خبراء في دور الأبوة والأمومة

في الواقع لا تلزم الأبحاث لإقناعنا بأهمية العلاقة مع أطفالنا.
إذ أننا نعرف ذلك على العكس من ذلك فليس من الواضح دائماً كيفية
التوصل إلى ذلك. يمكن أن يتعرف معظم أولياء الأمور على أنفسهم
في الأوضاع الحياتية التي يتم خلالها امتحان العلاقات. كيف خلق
الإنسان حول طاولة الطعام؟ كيف نتجنب الأوضاع المجهدة نفسياً؟
كيف نحول دون نشوب النزاعات؟ كيف نحصل على وقت كاف
لمقابلة ممتعة مع أطفالنا؟
هناك شيء أكيد. لا يوجد أي ولي أمر وحيد حول هذه التساؤلات.

ساعات قيمة

تتألف آبي سي من أربعة لقاءات يتعلق كل منها بموضوع معين.
يقود اللقاءات رؤساء مجموعات من ذوي الكفاءة التعليمية وتضم كل
مجموعة ما لا يزيد عن 10 مشتركين. جميع المشاركين هم من ذوي
الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 - 12 سنة. في هذه اللقاءات
نتعامل بكل من خبرات بعضنا البعض والأبحاث. نأخذ معنا أشكال
المعرفة والتبصر من اللقاءات ونطبقها عملياً في المنزل بين اللقاءات.