

تمرین های فرزندداری

امن‌ها را حذف



روابط نزدیک خانوادگی در تمام طول زندگی پرما تأثیر وارد می کند و با آموزش دادن به ما در مورد روشهای اساسی ارتباط با دیگران نقشی اساسی را در رشد و نمو ما بازی می کند و می تواند زندگی و رفاه ما را غنی سازد، و ما را راهنمایی می کند تا در زندگی خود انتخاب های خوب داشته باشیم.

نکاتی در مورد فرزندداری

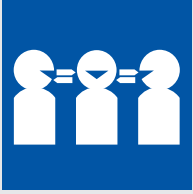
- زمان تعامل خانوادگی را با انجام دادن فعالیت هایی مانند با هم غذا خوردن و به اشتراک گذاشتن قصه هایی از زندگی یا فرهنگ تان که به اطفال در احساس امن و آرامش کردن کمک می کند، تشویق کنید.
- به فرزندان خود کمک کنید که با اذعان به این که چه احساساتی دارند، احساسات خود را تشخیص دهند و مدیریت کنند.
- از دستاوردهای اندک فرزندان در ورزش، مکتب و سایر جاها قدردانی کنید تا اعتماد به نفس بیشتر احساس کند و با خانواده ارتباط نزدیک بیشتر داشته باشد.
- انتظارات و محدودیتهای واضح در رفتارها و همچنین روالها و حد و مرزهای مشخص را برقرار سازید. در استرالیا، امنیت و رفاه فرزندان در درجه اول اهمیت قرار دارد و قوانینی وجود دارد که از ایمنی اطفال محافظت می کند تا اطفال آسیب نبینند. این قانون مسئولیت تصمیم گیری در مورد "موضوعات مهم طولانی مدت" مانند تحصیل، تربیت دینی و فرهنگی در رابطه با فرزند را بر عهده والدین قرار می دهد.
- لحظات استرس زا یا منفی در روابط با فرزندان تان را ترمیم کنید. در مورد آنچه اتفاق افتاده صحبت کنید و روش های جایگزینی را برای حل مشکلات پیدا کنید
- به یاد داشته باشید که از خود و روابط خود مراقبت کنید. سعی کنید بر سلامت جسمی و عاطفی خود تمرکز کنید و جهت حمایت با دوستان و خانواده تان تماس بگیرید.
- والدین باید با فرزندان شان باز باشند و به درک طرز گفتار نوجوانان شان که مختص سن آنها است، علاقه مند باشند. این امر به تقویت روابط والدین و نوجوانان کمک می کند.



رابطه بین والدین و فرزند معمولاً اولین تجربه در روابط طفل است، بنابراین همین دلیل والدین در موقعیت منحصر به فردی قرار دارند که نشان دهند رابطه سالم چیست.

اولین دلبستگی فرزند با کسی که از او مراقبت می کند ب رشد مغز و شخصیت فرزند را فراهم می کند و بنیاد رابطه یک عمر را تشکیل می دهد. یک رابطه دلبستگی پایدار، گرم و قابل اعتماد به فرزندان در ایجاد اعتماد کردن و توانایی پیوند با دیگران کمک می کند.

روابط سالم خانوادگی فراز و نشیب هایی خود را دارد. لحظاتی دارد که حمایت کننده است و لحظاتی که می توانند ناامیدکننده و آسیب زا باشند. روابط نزدیک خانوادگی جای بسیار خوبی برای یادگیری نحوه دوست داشتن و برقراری ارتباط، رشد هوش عاطفی، پذیرش تفاوت های افراد، اداره کردن احساسات خود و تمرین کردن مهارت های مذاکره و حل مناقشات است.



این منبع به
زبانهای دیگر
هم موجود
است.

ما کوشش کردیم که ترجمه دقیق ارائه نماییم، اما می دانیم که بخاطر مغلق بودن زبان هر فرد شاید فهم متفاوتی از معلومات ارائه شده داشته باشد.

مدیریت زمان های چالش برانگیز

اغلب اوقات موقعیت هایی در زندگی وجود دارد که والدین ممکن است تحت تأثیر تقاضاهای تحول خانواده یا تغییرات زندگی احساس در هم شکستگی کنند، مانند:

- مهاجرت با خانواده و فرزندان به یک کشوری جدید و سازگاری با آن.
- مدیریت رفتار فرزندان خردسال نیز می تواند برای زوجین استرس زا و چالش برانگیز باشد، خصوصاً اگر ایده های مختلفی در مورد بهترین پاسخ وجود داشته باشد.
- کودکانی که وارد سنین نوجوانی می شوند، ممکن است به شیوه زندگی کشور جدید خود روی بیاورند، در مقایسه با والدین شان که ممکن است به سنت های کشور قدیمی شان عمل کنند. لذا در روابط بین والدین و فرزندان در خانواده های مهاجر تنش ایجاد می شود.



در تمام این تحولات عادی، و به طور عام در روابط، مهم این است که آرام باشید، لحظاتی را که به خوبی پیش نمی روند ترمیم کنید و گفتگوی باز با اعضای خانواده را به کار ببرید.

گاهی اوقات نتیجه نهایی این اوقات چالش برانگیز نه، بلکه شیوه رسیدن شما به آن نتیجه است که باعث تقویت روابط می شود. اگر احساس می کنید که وضعیت دشوارتر می شود، مهم است که زودتر از خدمات پشتیبانی طفل و خانواده کمک بگیرید.

سایر خدمات پشتیبانی

با ما تماس بگیرید

The Orange Door (دروازه نارنجی)

خدمات مجانی برای کسانی که مورد خشونت خانوادگی قرار گرفته اند و خانواده هایی که در مراقبت از اطفال به حمایت بیشتری ضرورت دارند.

www.orangedoor.vic.gov.au

Windermere

خدمات پشتیبانی طفل و خانواده.

www.windermere.org.au/services/family-services



South East Community Links (پیوندهای جامعه جنوب شرقی)

پیوندهای جامعه جنوب شرقی که ارائه دهنده خدمات عمومی است، کمک های گسترده ای را برای دستیابی به نتایج بهتر اجتماعی و اقتصادی برای افراد جامعه ما ارائه می دهد.

www.secl.org.au

InTouch - مرکز چند فرهنگی علیه خشونت خانوادگی

پشتیبانی از زنان مهاجر و پناهنده، خانواده ها و جوامع آنها.

<https://intouch.org.au>

مرکز پاسخگویی به خشونت خانوادگی Safe Steps (قدم های امن)

حمایت رایگان در واقعات خشونت خانوادگی برای زنان و کودکان.

www.safesteps.org.au

با ما تماس بگیرید تا دریابید چگونه ما می توانیم به شما و خانواده شما کمک کنیم.

شماره تلفون: 1300 364 277

ایمیل: enquiries@rav.org.au

مراجعه کنید به www.rav.org.au

لطفا در صورت نیاز به ترجمان، از قبل ما را در جریان بگذارید.

در باره ما

روابط استرالیا ویکتوریا با بیش از 70 سال تجربه از اهالی ویکتوریا پشتیبانی می کند. ما طیف متنوعی از خدمات پشتیبانی خانواده و روابط از جمله مشاوره، حل اختلاف خانوادگی (میانجیگری)، خدمات خشونت خانوادگی و برنامه های آموزش روابط را ارائه می دهیم.

خدمات ما برای تمام اعضای جامعه است.

این منبع با همکاری South East Community Links تولید شده است.