



مرحبا بك!



هذا ما يقوله عدد من الآباء والامهات الذين شاركوا في
ABC Tonår أي بي سي المراهقة

أمرٌ جيد أن نلتقي في
مجموعة

مواضيع تستحق
الاهتمام وأمثلة
ملموسة

من السهر البريط بين
الأمثلة وتجاربك
الشخصية

ارتباط جيد بالبحث
العلمي

التركيز على الأمور
التي تعمل، تذكير
جيد



مزيد من المعلومات والتسجيل



skovde.se/foraldrakurser

تمّ تطوير أي بي سي المراهقة من قبل PLUS في بلدية ستوكهولم
بالتعاون مع العديد من الإدارات المحلية للأحياء والمناطق

ABC Tonår
أي بي سي المراهقة



لقاءات في مجموعات لكافة آباء
وأمهات المراهقين



المحتوى في أي بي سي المراهقة

اللقاء 1 – أن تكونوا معاً

- أن تكون والدًا / والدّة لمراهق/ة .
- إيجاد طرق لأن تكون سويةً مع المراهق/ة.

اللقاء 2 – محادثات جيدة

- أن تستمع وتؤكد لابنك المراهق.
- التواصل بشكل هادئ.

اللقاء 3 – اختيار طريق هادئ

- أن تكون بوضع جيد كوالدة/ة وتقلل من الإجهاد النفسي
- التعامل مع المواقف الصعبة بهدوء.

اللقاء 4 – التعامل مع المشاكل

- أن تبقى كوالد حتى عندما تُوضع أمام تحديات صعبة.

تمّ تطوير البرنامج من قبل بلوس Plus،
إدارة الشؤون الاجتماعية في بلدية ستوكهولم.

يعتمد محتوى أي بي سي المراهقة على المعرفة
والبحث حول الأبوة -الأمومة والمساواة بين
الجنسين واتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل.
كما يعتمد المحتوى أيضاً على ما يرغب الوالدين
أنفسهم معرفة المزيد عنه وما يرى المراهقون أن
الوالدين بحاجة إلى معرفته.

أي بي سي المراهقة

هل لديك أبناء أو بنات يافعين بين 13-18 عاماً؟
هل ترغب بالانضمام إلينا

أن تكون والدًا /والدّة لمراهق يمكن أن يكون أمراً مثيراً
وصعباً في نفس الوقت. أنّ الغرض الشامل من أي بي سي
المراهقة هو تعزيز العلاقة بين البالغين والمراهقين
والمساهمة في ازدهار ورفاهية المراهق/ة. هذا ويبقى
الوالدان هم الأشخاص الأكثر أهمية في حياة المراهق/ة.

على ماذا ستحصل في أي بي سي المراهقة؟

- أربعة لقاءات جماعية كلّ واحد منها 2.5 ساعة.
- نقاشات مع والدين آخرين اعتماداً على مواضيع عديدة.
- المشاركة في بحوث.
- إمكانيات للتمرين في المنزل.

يتمّ إدارة اللقاءات الجماعية بواسطة قادة مجموعات
مدربين. ويبلغ عدد الأشخاص في كل مجموعة 10-15
شخصاً.

