

## الأبوة والأمومة

أيها الآباء والأمهات الأعزاء ، تبدأ هذه الرسالة بسلسلة من رسائل الرفاهية الموجهة للعائلات التي لديها أطفال. تتناول الرسائل المواضيع اليومية وظواهر الحياة الأسرية. بمساعدة الرسائل ، من الجيد التوقف للتفكير كعائلة، كيف حالنا. مستوحاة من الرسالة ، يمكن للعائلة بأكملها أن تنظر معًا وتطرح مناقشة حول تعزيز الرفاه في الأسرة.

أيها الأب/ أيتها الأم ، مبروك على مهمة الحياة الرائعة! الأبوة والأمومة مهمة قيمة ولا تقدر بثمن. بصفتك أحد الوالدين ، لديك الفرصة للتأثير على رفاهية شخص آخر بالإضافة إلى نفسك. يجب قبول هذه المهمة بفرح وإحساس بالمسؤولية وحب كبير. غالبًا ما تكون الأسرة أهم مورد للسعادة ، والتي تتطلب رفاهيتها التزامًا مدى الحياة من الوالدين.

الحياة اليومية الجيدة والوظيفية هي حجر الزاوية الذي يدعم الأبوة والأمومة. تتكون الحياة اليومية من قطع تتطلب التوفيق بينها تفاني الوالدين لجعلها تعمل. تُنشئ الروتين اليومي إيقاعات تجعل التحكم في الحياة اليومية أسهل. تزيد الحياة اليومية المجدولة بانتظام من وعي الطفل بما سيحدث. القدرة على التنبؤ تخلق الأمن والممارسات المألوفة تقوي مجتمع الأسرة.

الطفولة هي لحظة فريدة في الحياة يجب عليك التوقف عندها. يعد الحضور ، كونك متاحًا للطفل ، من أهم مهام الأبوة والأمومة. الحضور والوقت مع الطفل يعززان الشعور بالملاءمة والتفاعل الجيد بين الوالدين والطفل. الوقت المشترك مع الطفل يعزز الشعور بالملاءمة والتفاعل الجيد بين الوالدين والطفل.

في الحياة اليومية ، من الجيد تخصيص وقت للكسل المشترك والحضور. إن إضافة روتين مشترك وهدف ومعزز للرفاهية إلى الحياة اليومية يجلب تفاعلًا إيجابيًا بين الأسرة. الاستراحة والرياضة ولحظات الكتاب والموسيقى تخلق الرفاه حولك.

الأبوة والأمومة ليست دائمًا سهلة ومتناغمة. لا توجد أبوة أو أمومة مثالية ، يكفي أن تبذل قصارى جهدك لمصلحة الطفل. من الجيد للآب أو الأم أن ينظروا إلى رفاههم بشكل شامل حتى يتمكنوا من أن يكونوا آباء أو أمًا حاضرة في الحياة اليومية.

يتم دعم الدور المهم للأبوة أو الأمومة من خلال التعليم والإرشاد في مرحلة الطفولة المبكرة. يعد التعاون مفيدًا عندما تحتاج إلى دعم لأفكارك أو منظور مهني لتوضيح الأمر.

**للنظر في المنزل:** خططوا سويا كأسرة، ما نوع اللحظات العادية غير السريعة لجميع أفراد الأسرة التي يمكنكم دمجها بسهولة في روتينكم اليومي؟ قم بالتجربة واستمع إلى رأي الجميع في لحظة عادية غير مستعجلة.

**نصائح للمهتمين**

عائلة حكيمة

<https://neuvokasperhe.fi>

رابطة مانرهم لحماية الطفل

<https://www.mll.fi>

