

أن أهداف عمل ديناميس Dynamis هي:

- تقديم الدعم للوالدين في دور الامومة/ الابوة.
- العمل من أجل منح الأمل و اكتساب الثقة بالنفس.
- السعي على إطلاق وتطوير الموارد الخاصة بالعوائل.
- أن يتميّز العمل باحترام حق الاشخاص في تقرير المصير و الاستقلالية.

أن ديناميس هو نشاط تابع للبلدية يستهدف الوالدين و العوائل التي لديها أطفال في هيلسينكوري. و كما نستقبل الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٥.

نرحّب بأتصالك بنا لمعرفة المزيد من المعلومات.

أرقام هواتفنا:

042 -10 64 18

042 -10 64 49

عنوان الزيارة:

Bruksgatan 29

يمكنكم العثور على موقعنا في
الانترنت على:

www.helsingborg.se

البريد الإلكتروني:

dynamis@helsingborg.se

زياراتنا مجانية ولا نقوم بتدوين اية
سجلات للأشخاص.



HELSINGBORG

Dynamis

دعم للعوائل



محادثات حول الحلول

ماذا تفعل إذا أصبحت الأمور شاقّة
في الحياة؟

بإمكاننا كسر الحلقة المفرغة و البدء
بحلقة أخرى جيدة.

طريقة مارته ميو Marte Meo

يعني مارته ميو حرفيا "القوة الذاتية". تعتمد الطريقة هذه على نظرية الاتصال و بحوث الاطفال الرضع.

يتعلق مارته ميو Marte Meo

بأكتشاف وتعزيز ما هو إيجابي في التفاعل بين الأطفال والآباء في العلاقات التي تنطوي على مشاكل لأسباب مختلفة. و كما يمكنك أيضا التعرف على احتياجات طفلك بالذات وكيف يمكنك تلبيتها بأعتبارك والد/والدة.

طرق عملنا:

محادثات مع التركيز على إيجاد الحلول

و هذا يعني أننا نتحدث سويةً عن رغباتك المستقبلية. ان العمل مع التركيز على إيجاد الحلول يعني تسليط الضوء على ما يصلح بدلا من التشديد على ما لا يصلح. إنها طريقة عمل تجعل التغيير ممكنا و تعمل على أستنباط أفكار جديدة.

KBT (العلاج السلوكي المعرفي)

نتناول في العلاج المعرفي السلوكي مشكلة واحدة محدّدة أو أكثر. و قد يكون ذلك على سبيل المثال، العلاقة بين الشريكين، الغضب، المخاوف، التوتر أو الشعور بالأحباط.

في المقابلات معنا، يمكنك:

- التحدث عن ما تريده في حياتك.
- ان تحصل على توضيح حول التغييرات المُحتملة.
- تطوير قابلياتك و ذلك للتعرف على إمكانياتك و فرصك.
- التعرف على جوانب القوة لديك و كيفية أستخدام قابلياتك.
- العمل باتجاه تحقيق أهدافك.