

## اهداف فعالیت های دینامیس عبارتند از:

- تقویت والدین در نقش شان به عنوان والدین.
- کاربرای ایجاد امید و رشد اعتماد به نفس.
- کار برای تفکیک و رشد امکانات شخصی خود خانواده.
- این که کارباید با گذاشتن احترام به حق تصمیم گیری فردی انسان ها و احترام به حریم خصوصی آنها، مشخص ساخته شود.

**دینامیس** یک فعالیت شهرداری است که مربوط والدین و خانواده های دارای فرزند در **Helsingborg** (هیلسنغبوری) می گردد. ما همچنان بزرگسالان جوان بین 18 تا 25 ساله را نیز می پذیریم.

### برای بدست آوردن معلومات بیشتر لطفاً با تماس بگیرید.

شماره های تېلفون ما:  
042 - 10 64 18  
042 - 10 64 49

آدرس برای مراجعه:  
**Bruksgatan 29**

آدرس وب سایت ما:  
[www.helsingborg.se](http://www.helsingborg.se)

آدرس ایمیل:  
[dynamis@helsingborg.se](mailto:dynamis@helsingborg.se)

مراجعه نزد ما رایگان بوده و ما هیچگونه اطلاعات را ثبت نمی کنیم.



HELSINGBORG

# Dynamis

## حمایت برای خانواده ها



### گفتگو ها در مورد راه های حل

اگر در زندگی (با مشکلات) در گیر شوید، چه می کنید؟

ممکن است یک حلقه باطل را شکست و یک حلقه مفید را ایجاد کرد.

## شیوهٔ Marte meo

ترجمهٔ دقیق Marte meo "از نیروی خود" است. این شیوه بر اساس تیوری ارتباطات و پژوهش روی کودکان نوزاد، استوار می باشد.

**Marte Meo** ارتباط می گیرد به کشف و تقویت نکات مثبت در تعامل میان والدین و کودکان در روابط که بر اساس دلایل مختلف مشکل آفرین می باشند. این همچنان به این نکته نیز توجه خواهد نمود که به طور مشخص کودک شما دارای کدام احتیاجات است و چگونه می توان آنها را مرفوع ساخت.

## شیوهٔ کار ما:

### گفتگو های متمرکز بر راه حل

به این معنی که ما همراه با هم روی این نکته که آینده را چگونه می خواهید داشته باشید، صحبت می کنیم. کار متمرکز بر راه حل به این معنی است که بیشتر روی آنچه موثر است توجه صورت بگیرد تا آنچه که موثر نیست. این شیوه کاربست که تغییرات و ایجاد نظرات جدید را ممکن می سازد.

### KBT (درمان شناختی رفتاری)

در KBT ما به طور مشترک بالای یک یا چند مشکل مجزا ساخته شده، کار می کنیم. این می تواند به طور مثال ارتباط بگیرد به مشکلات در روابط، خشم، ترس، اضطراب یا افسردگی.

## در گفتگو ها با ما می توانید:

- در مورد نحوهٔ دلخواه زندگی تان صحبت کنید
- در مورد آنچه که احتمالاً باید متفاوت باشد وضحات حاصل کنید.
- توانایی تان را افزایش بدهید تا امکانات خود را ببینید.
- در مورد آنچه که در آن مهارت دارید و همچنان چگونگی استفاده از امکانات خود، فکر کنید.
- در مسیر اهداف خود کار کنید.