

## Những mục tiêu cho công việc của Dynamis là:

- **Thúc đẩy** các bậc cha mẹ trong việc nuôi dạy con cái của họ.
- **Hoạt động** nhằm tạo hy vọng và phát triển lòng tự tin.
- **Hoạt động** nhằm giải phóng và phát triển các nguồn lực riêng của từng gia đình.
- **Rằng công việc** phải có đặc điểm là tôn trọng quyền tự quyết và sự chính trực của mọi người.

**Dynamis** là một hoạt động của thành phố, nhằm vào các bậc cha mẹ và các gia đình có con cái ở Helsingborg. Chúng tôi cũng chấp nhận thanh niên trong độ tuổi từ 18 đến 25.

**Vui lòng liên hệ với chúng tôi để tìm hiểu thêm.**

Số điện thoại của chúng tôi:  
**042-10 64 18**  
**042-10 64 49**

Địa chỉ đường phố:  
**Bruksgatan 29**

Truy cập trang web của chúng tôi theo địa chỉ:  
**[www.helsingborg.se](http://www.helsingborg.se)**

Email:  
**[dynamis@helsingborg.se](mailto:dynamis@helsingborg.se)**

**Chúng tôi rất vui khi bạn ghé thăm chúng tôi và chúng tôi không lưu lại hồ sơ.**



# Dynamis

## Hỗ trợ cho các gia đình



### Trao đổi về các giải pháp

Bạn sẽ làm gì nếu mọi thứ trong cuộc sống không diễn ra theo ý muốn của mình?

Có thể thoát ra khỏi vòng luẩn quẩn và tạo ra chu kỳ tốt đẹp hơn.

## Trong các cuộc trò chuyện với chúng tôi, bạn có thể:

- **Trao đổi về** cách bạn muốn cuộc sống của mình như thế nào.
- **Có được sự rõ ràng** về những gì có thể cần phải khác biệt.
- **Tăng khả năng của bạn** để xem các lựa chọn của bạn.
- **Nghĩ về** điều bạn làm tốt và cách bạn có thể sử dụng những tài nguyên của mình.
- **Làm việc** để đạt được mục tiêu của bạn.

## Cách làm việc của chúng tôi:

### Các cuộc thảo luận tập trung vào giải pháp

Điều này có nghĩa là chúng ta trao đổi với nhau về cách bạn muốn mọi thứ sẽ như thế nào trong tương lai. Làm việc theo cách tập trung vào giải pháp có nghĩa là làm nổi bật những gì xảy ra tốt hơn những gì không. Đây là cách làm việc cho phép thay đổi và làm nổi bật những ý tưởng mới.

### CBT (Liệu pháp Nhận thức Hành vi)

Trong CBT, chúng ta cùng giải quyết một hoặc nhiều vấn đề đã xác định. Ví dụ, đó có thể là về các vấn đề trong một mối quan hệ, sự tức giận, sợ hãi, căng thẳng hoặc trầm cảm.

## Phương pháp Marte Meo

Marte Meo theo nghĩa đen có nghĩa là "bằng sức mạnh của chính mình". Phương pháp này dựa trên lý thuyết giao tiếp và nghiên cứu trẻ sơ sinh.

**Marte Meo** chính là sự khám phá và củng cố những gì tích cực trong tương tác giữa trẻ em và cha mẹ trong các mối quan hệ có vấn đề vì nhiều lý do khác nhau. Bạn cũng có thể biết chính xác con mình cần gì và làm thế nào bạn có thể đáp ứng những nhu cầu này với tư cách là cha mẹ.