

برنامه درک احساسات نوجوانان برای مادران افغان (Tuning in to Teens® for Afghan mothers)



در این برنامه رایگان ۸ جلسه‌ای اشتراک کنید و راهکارهایی را بیاموزید که به شما کمک می‌کند تا در دوران نوجوانی از فرزندان بهتر حمایت کنید و او را در مسیر رشد استقلال و اعتماد به نفس همراهی نمایید.

این برنامه چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟

این برنامه به شما کمک می‌کند تا:

- رشد و تغییرات مهم دوران نوجوانی را بهتر درک کنید و بتوانید فرزندان را در این مرحله مهم زندگی بهتر همراهی و حمایت نمایید.
- رابطه‌ای صمیمی‌تر و محکم‌تر با فرزندان ایجاد کنید.
- به فرزندان بیاموزید که چگونه احساسات قوی مانند نگرانی، خشم و غم را به شیوه‌ای سالم مدیریت کنند.
- مهارت‌های حل مسئله، حل تعارض و تاب‌آوری فرزندان را تقویت کنید.
- به فرزندان کمک کنید تا دوستی‌های سالم و مثبت ایجاد و حفظ کنند.
- در کنار حفظ ارزش‌ها و فرهنگ خانوادگی خود، با روش‌های نوین و پژوهش‌محور فرزندپروری نیز آشنا شوید و از آن‌ها استفاده کنید.
- درک کنید که تجربه‌های دوران کودکی و خانواده خودتان چگونه می‌تواند بر شیوه فرزندپروری شما تأثیر بگذارد.

چه کسی می‌تواند شرکت کند

مادران افغان ساکن گریتر دندونگ که فرزندان بین ۱۳ تا ۱۸ سال دارند. لطفاً توجه داشته باشید: والدین می‌توانند با اطفال خردسال خود در این گروه شرکت کنند. از اطفال شان مراقبت خواهد شد. غذا نیز تهیه می‌شود.

جزئیات گروه

مدت زمان: ۸ جلسه گروهی، هر جلسه ۳ ساعت.

زمان: هر چهارشنبه، از ساعت ۹ صبح تا ۱۲ ظهر.

تاریخ‌ها: این برنامه از ۱۴ اکتبر ۲۰۲۶ آغاز می‌شود و به مدت ۸ هفته ادامه خواهد داشت.

کجا: Noble Park English Language School
21-35 Thomas St, Noble Park 3174

هزینه کورس

شرکت در این برنامه رایگان است. لطفاً برای شرکت، از قبل ثبت‌نام نمایید.

برای اشتراک در برنامه، علاقه‌مندی خود را ثبت کنید.

• **تلفن:** (03) 5990 1900

• **ایمیل:** cranbourne@rav.org.au

در این برنامه چه خواهید آموخت؟

تسهیل‌کنندگان این گروه، بانوان افغان هستند که به چندین گویش زبان‌های افغانستان تسلط دارند و در زمینه فرزندپروری تخصص و تجربه دارند. شما در کنار سایر مادران افغان، در یک گروه کوچک، درباره موضوعات یاد شده یاد خواهید گرفت و تجربیات خود را با یکدیگر به اشتراک خواهید گذاشت.

این برنامه توسط سازمان روابط استرالیا ویکتوریا (Relationships Australia Victoria) و در چارچوب برنامه «جوامع برای کودکان» (Communities for Children) سازمان میشن استرالیا (Mission Australia)، با حمایت مالی وزارت خدمات اجتماعی دولت استرالیا برگزار می‌شود.

ما مردمان نخستین این سرزمین (First Nations Peoples) را به عنوان مالکان سنتی و نگهبانان اصلی سرزمین‌ها و آبراه‌های استرالیا ارج می‌نهیم و از حق آنان برای تعیین سرنوشت خود و دسترسی به خدماتی که از نظر فرهنگی امن و مناسب باشد، حمایت می‌کنیم.

ما متعهد به ارائه خدمات ایمن، فراگیر و قابل دسترس برای همه افراد هستیم.



Tuning in to Teens® for Afghan mothers



Join this free, 8-session program and learn strategies to support your child as they navigate adolescence and build their independence.

What this group can help with

This 8-session program can help you to:

- better understand and help your child navigate this important developmental phase
- strengthen your relationship with your child
- coach your child to manage strong emotions like worry, anger and sadness
- build your child's problem solving, conflict resolution, and resilience skills
- help your child develop healthy friendships
- maintain important cultural values whilst also incorporating new parenting ideas and research
- understand how your own family experiences might affect how you parent your children.

What to expect

The group facilitators are Afghan women who are fluent in several Afghan dialects and have parenting expertise. You'll learn about the topics above in a small group with other Afghan mothers.

Who can attend

Afghan mothers in Greater Dandenong with children aged 13 to 18 years.

You can attend with babies and pre-school children. We will provide child-minding support and refreshments.

Group details

Length: 8 x 3-hour group sessions.

Time: Weekly on Wednesdays from 9am to 12 noon.

Dates: Starts on 14 October 2026 and runs for 8 weeks.

Location: Noble Park English Language School
21-35 Thomas St, Noble Park 3174

Cost

Free of charge. It's important to register.

Register your interest

- Phone (03) 5990 1900
- Email cranbourne@rav.org.au

This program is provided by Relationships Australia Victoria as part of Mission Australia's Communities for Children initiative, with funding from the Australian Government Department of Social Services.

We acknowledge First Nations peoples as the Traditional Owners and Custodians of the lands and waterways of Australia and support their right to self-determination and culturally safe services.

We're committed to providing safe, inclusive and accessible services for all people.

