



دليل الآباء في إجازة الأبوة

دليل إجازة الأبوة

منتدى صحة الرجال

تم إعداده لمنتدى صحة الرجال فيما يتعلق بمشروع "دور الأب في إجازة الأبوة - الأب رفيق درب الحياة" من تأليف توبياس سيجر برنتو وسفيند آجي مادسن.

الصور من تصوير رور باسك وسيمون كلاين كنودسن.

رقم ISBN: 978-87-91945-29-8

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

الأب في إجازة أبوة - مشروع "الأب رفيق درب الحياة" يتم
دعمه ماليًا من قبل Nordea-fonden



© منتدى Mænds Sundhed 2022

دليل الآباء في إجازة الأبوة

مرحبًا بكم في دليل الآباء في إجازة الأبوة أو من يفكرون في الحصول على إجازة أبوة. هنا يمكنك الحصول على نصائح ومعلومات بشأن إجازة الأبوة، مثل:

الصفحة

- | | |
|----|--|
| 4 | لماذا تحصل على إجازة الأبوة؟ |
| 7 | ماهي مدة الإجازة التي ستحصل عليها؟ |
| 11 | كيف يشعر الآخرون تجاه إجازة الأبوة؟ |
| 16 | ماذا الذي يمكن القيام به عند حصولك على إجازة الأبوة؟ |
| 22 | ما هي قواعد إجازة الأبوة/الأمومة؟ |

هناك أيضًا الكثير من التعليقات من الآباء الذين أجرينا مقابلات معهم بشأن الحصول إجازة الأبوة. نأمل أن يكون الدليل مفيدًا، وأن تكون إجازة الأبوة الخاصة بك سعيدة ومرضية.

ما أهمية إجازة الأبوة؟

إذا حصلت على إجازة أبوة، ستعود عليك وعلى طفلك بالعديد من الفوائد منها:

منح طفلك ملاذًا آمنًا

عندما يحصل كلا الوالدين على إجازة، يتضاعف شعور الأمان لدى الطفل. إن يساهم ذلك في بناء أساس متين لوجود شخصين مميزين يثق بهما ويلجأ إليهما. سيتعلم الطفل أيضًا أن الرجال والنساء على حد سواء يمكنهم تقديم الرعاية، وقد تجد أن الطفل يلجأ إليك كثيرًا للحصول على الراحة أو العناق.

تمنحك إجازة الأبوة وقتًا مميزًا للغاية لتقضيه مع طفلك. إذا لم تحصل على إجازة أبوة من قبل، فقد يكون من الصعب تخيل الأمر. كن مستعدًا لخوض تجربة جديدة تمامًا في حياتك وكرّس نفسك لتكوين ثنائي: أنت فقط وطفلك الصغير. ستكون تجربة مليئة بالتحديات، ولكنها رائعة أيضًا.

تتمثل الصعوبة في أول أسبوعين، ثم تقل الصعوبة شيئًا فشيئًا خلال الأسابيع الثمانية التالية. من الرائع حقًا أن تبقى

مع طفلك وتستمتع بالاسترخاء والمداعبة واللعب والضحك... لقد استمتع بها هو أيضًا، وقضينا كثير من المرح معًا.

أحد الآباء في إجازة الأبوة



ثلاث
نقاط
سريعة

لماذا تحصل على إجازة الأبوة؟

- ممارسة العديد من الأنشطة مع طفلك
- تعزيز علاقتك بصغيرك
- توطيد علاقتك بشريكك وحياتك الأسرية

تشكيل علاقة مميزة مع طفلك

يصف العديد من الآباء الذين حصلوا على إجازة أبوة كيف ساهمت هذه الإجازة في بناء علاقة مميزة بينهم وبين أطفالهم. قد لا تكون هذه العلاقة قد تكونت مسبقاً، أو ربما تعززت علاقة قائمة بالفعل خلال إجازة الأبوة. ويجد الكثير من الآباء أيضاً أنه خلال تلك الفترة يلجأ إليهم الطفل بدلاً من الأم، على سبيل المثال، للشعور بالراحة أو عند وقت النوم. يمثل ذلك الأمر تجربة مفاجئة وتغيير، لكنها متعة حقيقية.

تشير الأبحاث إلى أن الأطفال الذين يتمتعون بعلاقات وثيقة مع آبائهم أقل عرضة لتعاطي المخدرات أو الكحول، ويصلون إلى مستويات أعلى من التعليم، وأقل عرضة لارتكاب الجرائم، ويظهرون خصائص إيجابية مثل الاستقلال والقوة والمهارات الاجتماعية.

منح طفلك أفضل بداية في الحياة

إجازة الأبوة غالبًا ما تُعزز المشاعر تجاه الطفل. في حين تُعتبر إجازة الأبوة تجربة إيجابية تستمتع بها لذاتها، إلا أن العلاقة بينك وبين طفلك مهمة جدًا لصحة طفلك ونموه. تُظهر الأبحاث أن الأطفال الذين يتمتعون بروابط قوية مع كلا الوالدين يصبح أداؤهم أفضل في العديد من جوانب الحياة، وينعمون بحياة أفضل بشكل عام.

تعزيز العلاقة مع شريكك وفي حياتكما الأسرية

يلاحظ بعض الآباء أن علاقتهم بشريكتهم وحياتهم الأسرية تتحسن بعد إجازة الأبوة. يقولون إنهم باتوا يدركون بشكل أفضل ما يعنيه البقاء في المنزل مع طفل صغير. كما أن الآباء الذين يحصلون على إجازة أبوة يشاركون بشكل كبير وفعال في رعاية الطفل، على سبيل المثال البقاء في المنزل في أول يوم مرض للطفل. عندما تشارك في رعاية طفلك، فإنك تعزز العلاقة بينكما. ويبدو أن حالات الانفصال والطلاق تقل بين الأسر التي تتقاسم إجازة الأبوة/الأمومة ومسؤولية الأطفال.



ماهي مدة الإجازة التي ستحصل عليها؟



بموجب القواعد الحالية لإجازة الأبوة/الأمومة، يمكنك التقدم بطلب للحصول على إجازة لمدة 24 أسبوعًا بعد الولادة، إذا كنت تعيش مع والد الطفل وقت الولادة. إذا كنت موظفًا، يتم تخصيص 11 أسبوعًا لك وحدك - لذلك هناك عدة أمور يجب مراعاتها:

- ماهي مدة الإجازة التي ترغب في الحصول عليها أنت ووالدة الطفل معًا؟
- كم عدد الأسابيع التي تريد الحصول عليها من الـ 24 أسبوعًا المخصصين لك؟
- متى ستحصل على الأسابيع الخاصة بك خلال إجازة الأبوة/الأمومة بشكل فردي ومع والد الطفل؟
- هل ستحصل على 11 أسبوعًا المخصصة لك؟

إجازة الأبوة/الأمومة بعد الولادة

يُقصد بالأسبوعين الأولين من إجازة الأبوة/الأمومة المخصصة لك هو الوقت الذي يقضيه كلا الوالدين مع الطفل الجديد. وهذا يمنح شعورًا رائعًا بالأمان وشعورًا جيدًا بالتعاون بكل ما يخص الطفل. ومع ذلك، يشعر العديد من الآباء أنه من السابق لأوانه العودة إلى العمل بعد مرور أسبوعين. لذلك،

أعتقد أنها سعيدة حقًا برغبتني في أخذ الإجازة - وأنا متأكد من ذلك. تعلم زوجتي أن هذا يعني حصولها على إجازة أمومة أقصر مما كانت ستحصل عليها لو لم آخذ هذه الأسابيع. وأعتقد أنها احتاجت إلى موازنة الأمور مع نفسها، لكنني أصررت وهي وافقت. وكانت سعيدة بذلك. باختصار، قامت بدعمي لأخذ إجازة الأبوة.

أحد الآباء في إجازة الأبوة

قد يكون من الجيد التخطيط لجزء من إجازتك السنوية مباشرة بعد الأسبوعين من إجازة الأبوة/الأمومة، إذا كنت لا ترغب في استخدام المزيد من إجازتك في البداية.

كيف ستقسم إجازة الأبوة/الأمومة؟

بعد ذلك، عليك اتخاذ قرار بشأن كيفية تقسيم الأسابيع غير المخصصة لكلا الوالدين. من الجيد جدًا مناقشة هذا الأمر في أقرب وقت ممكن خلال الحمل، بحيث تكون قد انتهيت تقريبًا من مناقشته قبل الولادة.

قد يكون الحديث عن تقسيم إجازتك صعبًا، وذلك بسبب وجود العديد من الأمور التي يجب مراعاتها وهي: التقاليد، والرضاعة الطبيعية، والأشياء التي تحتاجها، واقتصاد الأسرة،

حسنًا، في الحقيقة، وبشكل مبدئي كانت إيجابية بشأن ذلك، لكن بعد ذلك... وبعد انتهاء إجازة الأمومة الخاصة بها، تمت لو استمرت لوقتٍ أطول قليلًا، أليس كذلك؟

أحد الآباء في إجازة الأبوة



سأخذ سنة أخرى بكل

سرور.

أحد الآباء في إجازة الأبوة



ومتطلبات عملك، والأمور المعتادة بين الأصدقاء والعائلة، والإجراءات المعتادة في مكان عملك.

من المهم أن تفكر أولاً فيما هو أفضل بالنسبة للطفل وعلاقتك به. وفي الوقت نفسه، من الأفضل أن تعترف لبعضكم بأنه من الصعب التخلي عن أسابيع إجازة الأبوة/الأمومة، لأن كلاكما يرغب أن يكون مع الطفل أكبر قدر ممكن. قد تكون المسؤولية صعبة بمجرد أن تبدأ إجازة الأبوة/الأمومة الخاصة بكما.

أغلب الآباء والأمهات، يودون قضاء وقت أطول مع الطفل خلال إجازة الأبوة/الأمومة الخاصة بهم.

متى يمكنك الحصول على إجازة الأبوة؟

إذا كنت تريد فقط أخذ الأسابيع المخصصة لك بالإضافة إلى أول أسبوعين بعد ولادة الطفل مباشرة، إذا يُقترح أن تأخذ آخر تسعة أسابيع من إجازة الأبوة/الأمومة- خاصةً لاعتبارات الرضاعة، فإذا كان لا يزال الطفل يرضع رضاعة طبيعية بالكامل في سن عشرة أشهر، على الرغم من قلة عدد الأطفال الذين يستمرون في الرضاعة في ذلك العمر.

فستكون مسؤولاً بالكامل عن تقديم الطفل للحضانة أو مركز للرعاية النهارية، أو أي مكان سيتم الاعتناء بطفلك فيه. هذا عمل مهم وممتع؛ فستعرف أيضاً على المكان الذي سيقضي فيه طفلك وقتاً طويلاً في الأعوام القادمة، ومن هم الأشخاص الذين سيعتنون بالطفل.

هل تود أخذ الأسابيع المخصصة لك؟

لا يرغب بعض الآباء ببساطة في أخذ الأسابيع التسعة المخصصة لهم من إجازة الأبوة/الأمومة. إذا كنت في حيرة من أمرك، فهناك العديد من الأمور التي يمكن اعتبارها. أولاً وقبل كل شيء، لماذا؟

يمكنك الاستماع إلى تجارب الأشخاص الذين أخذوا إجازة الأبوة الخاصة بهم، وكذلك من لم يأخذوا إجازة الأبوة، ومن ثم مقارنة أسبائك بأسبائهم. وربما يمكنك الحصول على بعض النصائح الجيدة من شخص مثل ممرضة الرعاية الصحية.

إذا لم تكن متأكدًا من أخذ جميع الأسابيع التسعة، ففكر في أخذ بعض الأسابيع بدلاً من ذلك. قد تشعر أنك ستفضل أخذ أسابيع إجازة الأبوة، أو بضعة أسابيع منها، في نفس الوقت الذي تأخذ فيه شريكك إجازتها، حتى تكونا معًا بجانب الطفل. إذا لم تأخذ الأسابيع المخصصة لك، فستضيع عليك، حيث لا يمكن نقلها إلى من أحد الوالدين إلى الآخر.

أظن أنه من المهم بالنسبة لي أخذ مدة أطول من إجازة الأبوة إن استطعت، لأنني عرفت، مثلاً، ما نوع العلاقة التي يمكن أن تُبنى بين الأب وطفله. أحد الآباء في إجازة الأبوة



ما رأي الآباء الآخرين بشأن إجازة الأبوة؟

يمكنك هنا قراءة آرائهم بشأن إجازة أبوة أطول.

كان معظم الآباء راضين جدًا بإجازة الأبوة الخاصة بهم.

عامّةً، يقول أغلب الآباء إنهم كانوا راضين جدًا عن وقتهم الذي قضوه في إجازة الأبوة. كما أنهم أكدوا خصوصًا على أمور مثل البقاء وحدهم مع الطفل وبناء علاقة أفضل.

وفي استطلاعات الرأي، كان هناك عدد قليل جدًا من الآباء الذين قالوا أنهم كانوا سيأخذون إجازة أبوة أقصر إذا أُتيحت لهم الفرصة للاختيار مرة أخرى. وعلى العكس من ذلك، يرى الأغلبية العظمى أنهم كانوا يفضلون أخذ فترة أطول من إجازة الأبوة.

أود أن أقول إنها...أو كانت، حسنًا أعني...أفضل
وقت في حياتي في الواقع. أعني أنه كان
من الرائع قضاء الكثير من الوقت وحدنا وقضاء
الكثير من الوقت معًا بشكل عام.

أحد الآباء في إجازة الأبوة



كيف تسير الحياة اليومية في إجازة الأبوة؟

يصف العديد من الآباء أن الحياة اليومية في إجازة الأبوة فاجأتهم بعض الشيء. فهناك الكثير من وقت الفراغ لملئه، ولكن من ناحية أخرى قد يكون من الصعب إنجاز العديد من الأمور. قد يتطلب الخروج من المنزل التخطيط له. وفي نفس الوقت، يمكن أن تغير القيلولات المخطط لها في منتصف اليوم وغير المخطط لها أو تغيير الحفازات المفاجئ، أن يعطل حتى أفضل الخطط. ورغم ذلك، يظن العديد من الآباء أنه من الجيد وجود بعض التنوع خلال الأسبوع، حيث يمكنهم القيام بالأنشطة مع الطفل أو مقابلة الآباء أو الأمهات الآخرين.

كان الأمر لطيفًا. وصعبًا في نفس الوقت. لقد
فكرت في العديد من الأشياء التي أردت القيام
بها والمرح مع الطفل وغير ذلك. لذا بدأت في

اليوم الأول وقمت بكتابة قائمة بالأشياء التي أود القيام بها لكن لم
أتمكن قط من القيام بأي شيء عدا كتابة هذه القائمة.

أحد الآباء في إجازة الأبوة

أما بالنسبة للبعض، فالقيام بالأمور بوتيرة لطيفة وهادئة، وعدم الانشغال بفعل أي شيء هو أمر يجلب الراحة، خاصة وأن الحياة بشكل عام محمومة. يشعر البعض الآخر أنه لا تحدث الكثير من الأمور، وأن الوقت يمر ببطء. في هذه الحالة سيكون من الرائع التحدث إلى آخرين يمرون بنفس الظروف، أو التخطيط إلى أمور يمكنك أنت وطفلك القيام بها معًا.

ما الذي يمكنك القيام به في إجازة الأبوة

يمكنك الاحتفاظ بكتاب جيد أو سلسلة أفلام في متناول يدك، والتي يمكنك اللجوء لها عند الحاجة. يمكنك أيضًا الاستماع إلى الراديو أو الحلقات الصوتية أثناء الخروج في نزهة للتمشية بعربة الأطفال. أو يمكنك قضاء بعض الوقت في الاتصال بالأصدقاء القدامى وأفراد العائلة الذين لا تتاح لك عادة الفرصة للتحدث إليهم.

إذا لم نخطط للقيام بأي شيء لأسبوع كامل،
وأَمْضِينَا وَقْتَنَا فِي الْمَنْزِلِ فَقَطْ، بَيْنَمَا كَانَ
الْأَصْدِقَاءُ وَالْعَائِلَةُ فِي الْعَمَلِ وَلَمْ يَكُنْ لَدَيْهِمْ
وَقْتُ لَزِيَارَتِنَا، نَشْعُرُ بِالْمَلَلِ وَالرَّتَابَةِ وَيَمُرُّ
الْوَقْتُ بِطَرِيقَةٍ ثَقِيلَةٍ. لَيْسَ الْأَمْرُ بِأَنَّ الْإِعْتِنَاءَ بِالطِّفْلِ أَمْرٌ صَعْبٌ، لَكِنْ
الرَّتَابَةُ وَالْمَلَلُ. كَانَتْ الْأُمُورُ تَتَكَرَّرُ وَتُسِيرُ بِشَكْلِ رَوْتِينِي، وَهَذَا تَكْمُنُ
الصَّعُوبَةُ.

أحد الآباء في إجازة الأبوة

نصائح

ثلاثة كتب جيدة للآباء، يمكنك قرائتها أو سماعها خلال إجازتك:

- "Father for life – a book for a man as a father" الأب رفيق
درب الحياة – كتاب الرجل كأب" كتبه توبياس برينتو وسفيند آجي مادسين
- "Fathers – Tales of coming alive as a father" "الآباء –
حكايات عن البقاء على قيد الحياة كأب" كتبه آيدن سوي
- "What every father should know" "ما الذي يجب على كل أب
معرفة" كتبه توماس سكوف.

نصائح

الحلقات الصوتية لكل النزهات
حين يكون الطفل نائمًا:

- The DAD Side "الجانب الأبوي"
- Being dads "كوننا آباء"
- Dad, there is something we should talk about "أبي هناك
شيء يجب أن نتحدث عنه"
- Bloody Daddy "الأب السيء"
- I'm a dad "أنا أب"

يمكن أن تكون إجازة الأبوة صعبة

يرى بعض الآباء أنها صعبة للغاية بلا شك. فقد تفاجئوا من كم ما يحتاجه الأمر من الطاقة للاعتناء بالطفل خلال هذه الفترة من إجازة الأبوة. غالبًا ما يرجع ذلك لقلة النوم، وبالنسبة للبعض الآخر يعد الاهتمام بالطفل طوال اليوم أمرًا مرهقًا.

إنه صعب أيضًا، و... حسنًا، حدث أن بكى
لمدة ساعتين في منتصف الليل، وحينها
كان من الصعب الاستيقاظ في اليوم التالي
والشعور بأنك أفضل أب في العالم.

أحد الآباء في إجازة الأبوة



ورغم أن البعض يجد الأمر صعبًا، فإن الآباء أنفسهم الذين وصفوا الأمر بالصعب يقولون أن الأمر كان يستحق هذا العناء، وأنهم سيقومون بذلك مرة أخرى. كما يذكر الكثير منهم كل الأشياء الإيجابية التي تعنيها إجازة الأبوة، حتى بعد انتهائها. وخاصةً تعزيز العلاقة مع الطفل، لكن أيضًا التفهم الذي يكتسبه الأب بشأن ما تمر به الأم خلال إجازة الأمومة الخاصة بها.

كيف تتناسب إجازة الأبوة مع العمل؟

يعتقد البعض أنه عندما يصبحوا آباء ويأخذوا إجازة الأبوة، فذلك يثير تساؤلات بشأن حياتهم المهنية. ويرى البعض أن أخذ فترة طويلة من إجازة الأبوة قد يعيق مسيرتهم المهنية. بينما يعتقد آخرون كونهم أول رجل أو الرجل الوحيد في مكان العمل الذي اختار الحصول على إجازة أبوة، يمثل تحديًا.

يقول البعض الآخر، أن الأبوة منحتم أولوياتٍ جديدة فيما يتعلق بالعمل والحياة الأسرية. ففجأة، تحتل الحياة الأسرية مكانة أكبر في حياتهم. وغالبًا ما يُعزز هذا الأمر عند أخذ فترة طويلة من إجازة الأبوة. وبالتالي، يجد العديد من الآباء صعوبة في العودة إلى العمل بعد إجازة الأبوة. فهم يفقدون أطفالهم ويفتقدون القرب والوقت الذي كانوا يقضونه معًا. فيفكر البعض في البحث عن عملٍ آخر، مثلًا مكان أقرب للمنزل، حتى يتمكنوا من قضاء المزيد من الوقت مع الطفل في حياتهم اليومية.



كان من الصعب العودة مرةً أخرى. كل ما في الأمر هو الاضطرار إلى العودة فجأةً إلى عجلة العمل..والآن، فجأةً، لديك ببساطة أولويات أهم من وظيفتك.

أحد الآباء في إجازة الأبوة



أشياء يمكنك القيام بها خلال إجازة الأبوة

تتيح لك إجازة الأبوة الكثير من الوقت لتوطيد العلاقة مع طفلك والترابط معه – لكن هناك أيضًا متسع للقيام بالعديد من الأنشطة! يجد البعض أن تغيير الحفاضات والقيولة المنتظمة وأوقات الوجبات، أمور كافية لإشغالهم، لكن البعض الآخر يشعر بالحاجة إلى القيام بشيء أكثر نشاطًا مع الطفل، و/ أو التحدث إلى أشخاص بالغين آخرين.

فيما يلي بعض الاقتراحات لبعض الأنشطة التي يمكنك الاستفادة منها.

مجموعة لعب الآباء

يمكنك الذهاب إلى مجموعة لعب الآباء مع طفلك واللعب برفقة آخرين. مجموعة اللعب مفتوحة لجميع الآباء الذين لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين ٠ و ٥ سنوات. يمكنك الحضور في أي وقت يناسبك. إذا كان طفلك نائمًا، فيمكنك تناول القهوة مع الآباء الآخرين – فهناك دائمًا مكان لعربة الأطفال. عادة ما يقابلك منسق، والذي يرحب بجميع الآباء ويتأكد من وجود ما يكفي من القهوة وأشياء للعب بها للجميع. في بعض مجموعات اللعب، يزور مشرف الرعاية الصحية بعض مجموعات الألعاب أيضًا. إذا كان لديك أي أسئلة، فلا تتردد في السؤال. يوجد مجموعات لعب في مختلف المدن في جميع أنحاء البلاد. تختلف ساعات العمل من مدينة إلى أخرى. قم بإيجاد أقرب مجموعة للعب الآباء بالنسبة لك على موقع www.farforlivet.dk.

ذهبت لتكوين شبكة للتعارف على أشخاص
في نفس موقفي. ليس لدى الكثير من
أصدقائي المقربين أطفالاً، لذلك انضمت
لأتمكن من التحدث إلى الآخرين بشأن



أمور الأطفال والعثور على أشخاص يمرون بنفس تجربتي. لم
أجد أن كونك أباً ممتعاً ومسلماً دائماً: في بعض الأحيان يكون
الأمور صعباً، ويكون من الجيد الحديث عن الأمر مع أشخاص
آخرين.

أب، عضو في مجموعة لعب الآباء



مجموعات الآباء

تقوم الكثير من مجالس البلدية ببدء مجموعات للآباء من خلال خدمة زيارة مشرف الرعاية الصحية. ربما تكون قد تلقيت دعوة للانضمام إلى مجموعة، ولكن بخلاف ذلك يمكنك سؤال مشرف الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان من الممكن الانضمام إلى مجموعة أم لا. يوجد أيضًا مجموعات أخرى للآباء على وسائل التواصل الاجتماعي، والتي يمكنك البحث عنها. أما الخيار الثالث فهو إنشاء مجموعتك الخاصة، كمثال من خلال مجموعات Facebook المحلية أو نشر إشعارات حيث يلتقي الناس في بلدتك.

كان الأمر رائعًا حقًا ، وتجنبي منه ثمارًا حقًا
عندما يكون لديك مجموعة اجتماعية تشاركك.
ويكون هناك شخصًا معك في نفس القارب،
أو في نفس الموقف في الحياة. لذلك يمكنك
بث الكثير من الأفكار المختلفة، لأنه يصعب دائمًا بثها جميعًا
مع شريكك. فيمكنك مثلًا القول أن الناس عادةً ما يرون التربية
بطريقتين مختلفتين أليس كذلك؟





يوجد الكثير من الأنشطة المختلفة التي يرغب الآباء القيام بها في مجموعة الآباء. فالبعض يريد الدردشة أثناء احتساء القهوة، في حين يفضل البعض الآخر القيام بأشياء أكثر نشاطاً، مثل التمشية، أو ممارسة بعض التمارين الرياضية، أو مقابلة بعضهم بعضاً في المناطق الريفية. أما بالنسبة للبعض الآخر يكفي مجرد الاجتماع افتراضياً.

لكن بغض النظر عن كيفية عمل مجموعة الآباء، فالآباء الذين يشاركون في هذه المجموعات عادةً ما يكونون راضين ومستمتعين جداً. لأن هذه المجموعات تمنحهم وتساعدهم على القيام بأنشطة، خلال إجازاتهم الأبوية، ومقابلة آباء آخرين ومشاركة المشكلات الكبيرة والصغيرة، أو التحدث عن شيء آخر غير أمور الأطفال. يجد الكثير أن الحديث مع الآباء الآخرين أمر إيجابي جداً.

الذهاب للتمشية في المناطق الريفية

يمكنك قضاء الكثير من اللحظات السعيدة مع طفلك في المناطق الريفية، بالإضافة إلى اللعب والقيام ببعض التمارين في الهواء الطلق. سيكون الأمر بمثابة مغامرة لرؤية واستنشاق ولمس أشياء جديدة في الخارج بالنسبة لطفلك الصغير. إذا كنت ترغب في القيام بأكثر من ذلك، فيمكنك اكتشاف ما إذا كان هناك مرشدون طبيعيون ينظمون نزعات في منطقتك. ربما توجد مسارات للمشبي حيث تقوم بقطع التوت أو جمع الفطر أو مشاهدة الطيور والأشجار والزهور.

أمور يجب مراعاتها عند الخروج في نزهة في المناطق الريفية
ستستمتعان بهذه النزهة إذا كنتما تشعران بالدفع، والجفاف وعدم الجوع.
أشياء يجب أخذها معك:

- أحذية جيدة للمشي
- العديد من طبقات الملابس، حتى تتمكن من التأقلم مع الحرارة والبرودة
- واقي الشمس في الربيع والصيف
- وجبات خفيفة لتناولها أثناء الاستراحة طول الطريق، فمثلاً
فاكهة وشطائر وخبز مقرمش وزجاجات مياه
- مناديل مبللة، وحفاضات ومناشف ورقية
- عربة أطفال مناسبة للمناطق الوعرة، أو حاملة الطفل أو حاملة الطفل.



يمكنك أيضاً إيجاد الكثير من الأنشطة الطبيعية على www.farforlivet.dk، حيث ستجد أيضاً قائمة
بمختلف تطبيقات الطبيعة وأجمل الأماكن وأكثرها إثارة في المناطق الريفية.



استلهم بعض الأفكار من الأنشطة

على موقع www.farforlivet.dk، يمكنك البحث عن المنطقة التي تعيش فيها، والعثور على أنشطة محددة لك ولطفلك في مكان قريب. ومع ذلك، قد يكون هناك أيضًا الكثير من الأنشطة المثيرة للاهتمام بالقرب منك. حاول البحث عن المكتبات أو المتاحف أو بيوت الثقافة أو النوادي الرياضية، وابحث ما إذا كان لديهم أنشطة للآباء في فترة الإجازة الأبوية.

أشياء أخرى يمكنك القيام بها، أينما كنت:

- تدريبات المهارات الحركية من خلال الألعاب البدنية والتمارين في المنزل. يمكن لطفلك المشاركة في أبسط التمارين - ولكن بخلاف ذلك، من المسلي للغاية مشاهدة الأب وهو يمارس التمارين ويمتد!
- اذهب إلى ملعب للأطفال. معظم مجالس البلدية لديها ملاعب أطفال ممتازة، تناسب للأطفال بمختلف فئاتهم العمرية، لكن قد يتطلب الأمر البحث عنها. جرّب البحث على متصفح جوجل أو البحث بشكل عام على الموقع الرسمي للبلدية.
- اذهب للسباحة. توجد في العديد من حمامات السباحة مسابح دافئة، أو مسابح للأطفال، أو أوقات محددة مخصصة للعائلات التي تضم أطفالاً صغاراً. لا تنس حفاضات السباحة وزئج السباحة أو بنطال السباحة.
- تنزه في الحديقة أو المتنزه. باستخدام دلو ومجرفة وملابس خارجية مناسبة، يمكنك قضاء الكثير من الوقت بسعادة في أي طقس.
- جهز مكاناً لك بالداخل، أو انصب خيمة صغيرة، أو اصنع مسار عقبات باستخدام أشياء موجودة في المنزل. الأماكن الصغيرة والمريحة ممتعة، ويمكن أن تكون أماكن لتوطيد العلاقة بطفلك.

ما هي قواعد إجازة الأبوة الأمومة؟

يمكنك أن تقرأ هنا عن قواعد إجازة الأبوة/الأمومة، وأين يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول وضعك الخاص.

هذه هي قواعد إجازة الأبوة/الأمومة

يحق للوالدين معًا الحصول على إجازة مدتها 48 أسبوعًا مع استحقاق إعانة الأمومة/الأبوة بعد ولادة الطفل، شريطة أن يستوفي الوالدان شروط الاستحقاق. يتم تقسيم 48 أسبوعًا بين الوالدين بالتساوي، بحيث يحق لكل منهما، كنقطة انطلاق، 24 أسبوعًا من الإجازة مدفوعة الأجر بعد الولادة. من بين الـ 24 أسبوعًا، يتم تخصيص أسبوعين لكليهما لأخذهما معًا فور ولادة الطفل.

بالنسبة لأولئك الذين يعملون، يتم تخصيص 9 أسابيع أخرى من أصل 24 أسبوعًا لكل منكما. فهذا يعني أنه يتم تخصيص إجمالي 11 أسبوعًا مع إعانة الأمومة / الأبوة لكل منكما، ولا يمكن نقلها من أحد الوالدين للآخر.

ويجوز لأحد الوالدين نقل 13 أسبوعًا الباقيين مع إعانة الأمومة / الأبوة للآخر، إذا لم يود هو / هي أخذها شخصيًا. وينطبق ذلك على كلا من الأب والأم.

بالإضافة إلى ذلك، يتم تخصيص أربعة أسابيع للأم لتأخذهم قبل الولادة مع إعانة الأمومة.

4 أسابيع

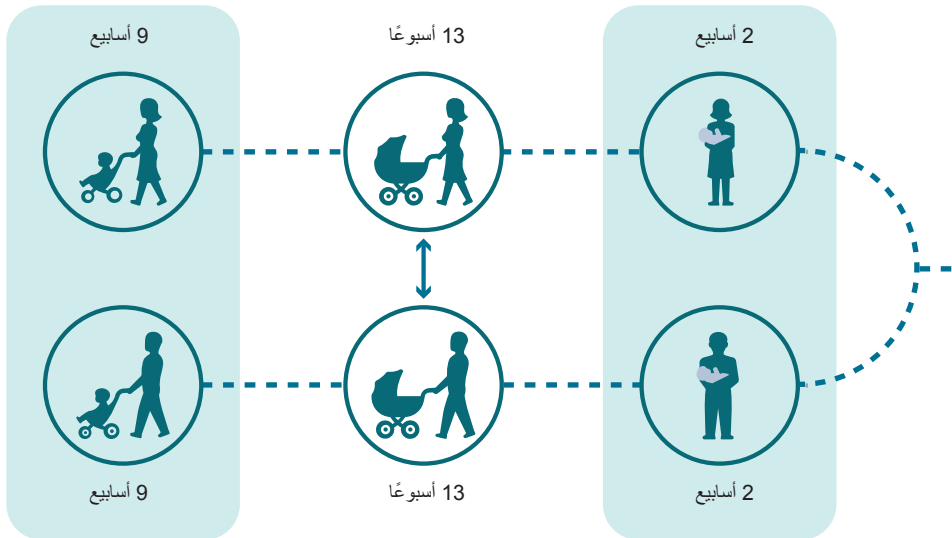




مخصصة

يمكن نقلها

مخصصة



ملحوظة: تُطبق 9 أسابيع المخصصة فقط على الموظفين.

يعتبر ترتيب إجازة الأبوة أمرًا معقد بعض الشيء... لا أتذكر حتى الآن حتى كم عدد الأسابيع. هناك بعض الأسابيع التي يحق لك الحصول عليها، ثم هناك بعض الأسابيع التي يتم التفاوض بشأنها، ويعتمد ذلك على ما إذا كنت تعمل في القطاع العام أو الخاص و... أي اتفاقية جماعية تنطبق عليك.

أحد الآباء في إجازة الأبوة



هل يمكن أن تتقاضى راتبًا خلال إجازة الأبوة؟

يظهر النموذج أعلاه عدد الإجازات مدفوعة الأجر والمزايا التي يحق لك الحصول عليها خلال إجازة الأبوة. ومع ذلك، ما إذا كان يمكنك الحصول على راتب خلال إجازة الأبوة يعتمد على صاحب العمل.

إذا كنت من أصحاب الأجور المشمولين باتفاقية جماعية، فستحصل في كثير من الحالات على أجور خلال جزء من إجازة الأبوة الخاصة بك. يجب عليك سؤال صاحب عملك أو نقابة العمال الخاصة بك عن ما ينطبق عليك.

إذا لم تكن مشمولًا باتفاقية جماعية، فقد يحق لك في بعض الحالات الحصول على أجور أثناء إجازة الأبوة، وفي حالات أخرى لن يحق لك ذلك. وأكرر، عليك سؤال صاحب عملك أو نقابة العمال الخاصة بك عن الشروط والأحكام المعمول بها في مكان عملك.

إذا كنت تعمل لحسابك الخاص، فقد يحق لك أيضًا الحصول على تعويض عن الدخل أثناء إجازة الأبوة. في هذه الحالة يعتمد الأمر على متوسط دخلك السنوي. اقرأ المزيد عن الأحكام والشروط وخياراتك على موقع www.barsel.dk.

إذا كنت طالبًا أو غير موظف أو في إجازة مرضية أو تتلقى الإعانات الاجتماعية، إذن في أغلب الحالات سيُخصص لك/لك إعانة الأمومة/الأبوة. يمكنك إيجاد المزيد والمزيد من المعلومات عن قواعد الإجازة الأبوة/الأمومة، ووضعك الخاص على موقع www.borger.dk/barsel.

الأمر أشبه بأدغال الغابة

يقول العديد من الآباء إنه يصعب عليهم تحديد الشروط والأحكام، ومدة إجازة الأبوة التي يحق لهم الحصول عليها. ويرجع سبب ذلك بشكل جزئي، هو أن العديد من السلطات تفتقر إلى الخبرة في تقديم المشورة للآباء بشأن حقهم في إجازة الأبوة. نأمل أن تتغير الأمر إلى الأفضل مع إجازة الأبوة المخصصة.

أمازلت متحيراً؟

تبعاً لحالتك، توجد جهات مختلفة يمكنك اللجوء إليها للحصول على المزيد من المعلومات، مثل:

- صاحب عملك
- نقابة العمال الخاصة بك
- صندوق البطالة الخاص بك (A-kasse)
- www.barsel.dk
- www.borger.dk/barsel
- Udbetaling Danmark
- وزارة العمل

وهنا واجهنا مشكلات نحاول حلها - حسنًا - من
يجب أن يدفع ماذا، ومن غير مكلف بالدفع. تحدثنا
إلى مؤسسة الدعم **Udbetaling Danmark**
عدة مرات، وقالوا شيئاً واحداً، ولكن عندما تحدثنا
إلى أماكن عملنا، أخبرونا بشيء مختلف.

أحد الآباء في إجازة الأبوة



NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

FORUM FOR
MÆNDS
SUNDHED

