

ElternMail Berlin

طفلك في الشهر السابع إلى التاسع من العمر

أولياء الأمور الأعزاء،

يسرنا أن نرسل لكم العدد الإلكتروني الجديد من كُتيب ElternMail Berlin. سوف تطلعون في هذا العدد على موضوعات تتعلق بالنزاعات داخل الأسرة بين الزوجين وأعمال الرعاية.

وفي الشهر المقبل تتلقون عددًا إلكترونيًا آخر للوالدين يتضمن موضوعات الرعاية النهارية ورعاية الأطفال وفترة التأقلم.

مع تحيات فريق رسائل
الوالدين المخلص لكم



المحتوى

- 1 مقدمة
- 2 النزاعات داخل الأسرة بين الزوجين
- 5 الأطفال والأسرة والرعاية - أعمال الرعاية
- 6 عروض الدعم في برلين
- 8 المعاينة ومعلومات النشر

مقدمة

يحتاج الأطفال إلى آباء وأمّهات تقوم علاقتهم على الاحترام والقبول والتقدير المتبادل. وبالتالي فإن علاقتكم الزوجية هي النموذج الذي يُحتذى به في العلاقة بالنسبة لطفلكم. وهذا ينطبق أيضًا في حالة الانفصال ولكنكما تفتنيان بطفلكما معًا. ومن الطبيعي أيضًا أن تصبح علاقتكما غير متناغمة ومتناشقة كما كانت قبل ولادة طفلكما بسبب الاحتياجات غير المحققة والضغوط والحياة اليومية. كما يمكن أن تؤدي قلة النوم إلى حدوث توتر داخلي، مما يؤثر سلبًا على العلاقة بين الزوجين. ومن ثم يسرنا إمدادك أنت وأسرّتك بالنصائح المهمة والمعرفة القيمة في هذا العدد الإلكتروني من ElternMail.



النزاعات داخل الأسرة بين الزوجين

أسباب أهمية تقوية روابط العلاقة الزوجية

- العلاقة الزوجية القائمة على الحب تقوي من شعورك بالراحة وتمنحك القوة.
- علاقتكم هي أهم نموذج يُحتذى به في العلاقة بالنسبة لطفلكم.
- يتعلم طفلكم منكم بصفتمكم أولياء أموره كيفية إقامة العلاقات وكيفية حل النزاعات مع بعضكم بعضًا.
- يتعلم طفلكم ويستفيد من العلاقة الزوجية القائمة على الحب والاحترام والجو العائلي.
- في حالة الانفصال يستفيد طفلكم إذا واصلتما معاملة بعضكما بعضًا باحترام والسماح لطفلكم بالتواصل الدوري مع الطرف الثاني (الأب/الأم).

هل تتمنى أحيانًا أن يتمكن شريكك من معرفة كل رغباتك وقراءة أفكارك ومشاعرك واحتياجاتك؟ هذه الأمنية مفهومة، غير أنها في الوقت نفسه تؤدي إلى خياب أمل في العلاقة. حيث تنشأ العديد من النزاعات بسبب عدم الإفصاح عن الاحتياجات الخاصة بوضوح. وربما تجد نفسك في بعض الأحيان لا تفصح إلا عن احتياجاتك/ رغباتك التي لم تتحقق في صيغة لوم في وقت لاحق.

حتى في حالة الانفصال من المهم أن تفهما احتياجاتكما على أفضل وجه ممكن وأن تعبرا عنها. في بعض الأحيان قد يكون هذا الأمر صعبًا لأن الانفصال كان مؤلمًا للغاية أو لأسباب أخرى. وإذا لم يعد بإمكانكما إيجاد طريقة للتحدث مع بعضكما بعضًا بأسلوب راقٍ، فيمكنكما طلب الدعم بالتأكيد. وهذا يساعدكما، ولا سيما طفلكما. فهو بحاجة إلى كليكما وله الحق في الحصول على تربية ودعم جيدين من جانب كلا الوالدين.

إذا كانت الجملة التالية أو جمل مشابهة لها تبدو مألوفاً لك، فإن هذا النمط المجهد أو المتعب يؤدي أيضًا دورًا في علاقتك:

"أنت تعلم أنني لا أحب ذلك!"

"كان بإمكانك تخيل ذلك!"

"كم مرة يجب أن أقول لك ذلك؟"

"هذا يجب أن يكون نابقًا منك نفسك. وليس لأنني أطلب منك ذلك فقط."

"كان من الواضح أنك تركتني وحدي مرة أخرى في هذا الأمر."

"إذاً أفضل أن أفعل ذلك بمفردي إذا كنت لا ترغب في ذلك على أي حال."

"من الواضح أن هذا الأمر سيفضيني."

هل تجد صعوبة في التعبير عن رغباتك واحتياجاتك لشريكك؟ إذاً يمكن أن يساعدك التمرين التالي (انظر الصفحة 3). كما يساعدك هذا التمرين أيضًا في التعامل مع شريكك السابق.



النزاعات داخل الأسرة بين الزوجين

1. الخطوة الأولى: الإفصاح عن المشاعر في صيغة رسائل "أنا"

هل لا تشعر بالارتياح في الآونة الحالية؟ هل أنت متوتر داخليًا؟ ربما أيضًا حزين ووحيد؟ هذه المشاعر تمثل الدليل الذي يرشدك إلى احتياجاتك التي لم تتحقق. وبالتالي حان الوقت الآن لتتعلم كيفية الإفصاح عن مشاعرك من أجلك ومن أجل شعورك بالارتياح. يمكن أن تساعدك قائمة المشاعر أدناه على الإحساس بمشاعرك والإفصاح عنها.

أنا ...

وحيد • منهك • عاجز • يائس • خائف • متعب • مثقل • حزين • غاضب • حانق • عدواني بشكل مبالغ فيه • منزعج • مرهق • خائب الأمل • محبط

تجنب استخدام الجمل التي تلقي بالذنب على الشخص الآخر مثل:

- "أنت تفضيني."
- "هذا يحزنني."
- "أنت مصدر إزعاج لي."
- "أنت تحبطني."

هناك ثلاثة أسباب جيدة للتعبير عن مشاعرك بهذه الطريقة:

- بمجرد أن تفصح عن مشاعرك لشريكك في صيغة رسائل "أنا"، فإنك تتحمل مسؤولية نفسك ومشاعرك. قد يثير شريكك هذه المشاعر بداخلك، ولكن هذا ليس خطأه.
- يمكنك التقرب إلى شريكك من خلال السماح له بمشاركة مشاعرك.
- يمكنك الشعور بالارتياح لأن المشاعر السلبية تقل بمجرد التعبير عنها وعدم قمعها.

2. الخطوة الثانية: الإفصاح عن الاحتياجات في صيغة رسائل "أتمنى".

من المهم بصفة عامة أن تكون واضحًا بشأن احتياجاتك وأن تتعلم كيفية التعبير عنها بطريقة ودودة.

قائمة ببعض الاحتياجات:

التقدير • الامتنان • السكينة • الراحة • الدعم • الاستجمام • الاسترخاء • المشاركة • الترابط • التفاهم • البساطة • تبادل الخبرات والآراء • النوم • الألفة • الأمان

بمجرد أن ترسل إلى شريكك في الخطوة الأولى رسالة "أنا"، أخبره في الخطوة الثانية بالأمور المهمة بالنسبة لك، وما تحتاجه أو ما تفتقده.

إليك بعض الأمثلة على ما يمكنك قوله:

- "أنا مرهق وأتمنى بشدة الحصول على قسط من الراحة." (الحاجة إلى الاسترخاء)
- "أنا حزين حقًا وأتمنى أن تأخذ بساعدي وتقف إلى جانبي." (الحاجة إلى التقارب)

ملحوظة: إذا لم تقل بوضوح ما تتمنى وما تحتاج إليه، فإن ذلك يؤدي إلى الشعور بعدم الرضا - ونتيجة ذلك أن الشخص الآخر لا يفهم أين توجد المشكلة، وقد يفعل الشيء الخطأ تحديدًا.



النزاعات داخل الأسرة بين الزوجين

3. الخطوة الثالثة: اطرح على شريك سؤال "هل أنت على استعداد".

ربما تعلم أيضًا أنك تفضل أن تفعل شيئًا للآخرين عندما يطلبون المساعدة بحب بدلاً من أن يطلبوها بحدة، أليس كذلك؟ هذا غالبًا ما يشعر به شريكك أيضًا. بعدما أفصحت عن "شعورك" في الخطوة الأولى، وكذلك "احتياجاتك" في الخطوة الثانية، فاسأل شريكك عما إذا كان سيدعمك في تلبية احتياجاتك. مثالان على ما يمكنك قوله:

- "أنا مرهق وأحتاج بشدة إلى قسط من الراحة. هل أنت على استعداد للتنزه مع طفلنا اليوم حتى أتمكن من أخذ قيلولة؟"
- "أنا حزين حقًا وأحتاج إلى قربك. هل أنت على استعداد على الوقوف بجانبتي؟"

نصيحة: صغ رغباتك/احتياجاتك بشكل إيجابي. أي لا تقل: "أنت لا تفرغ سطل الحفاضات أبدًا." بل قل: "أنا مرهق حقًا الآن. هل يمكنك من فضلك إفراغ سطل الحفاضات؟" ابحثا معًا عن الأوقات المناسبة للحديث عن مثل هذه الموضوعات. وهذا يساعد على تجنب "مهاجمة" الشخص الآخر بالأفكار الخاصة وإيجاد مساحة مناسبة لإجراء مثل هذه المحادثات.

وقوع خلافات مفاجئة

فجأة وُجهت اتهامات وظهر اختلاف في الرأي أو عدم تفاهم. وربما تزداد الأمور سوءًا بينكما كزوجين. فغالبًا ما تؤدي الحياة اليومية مع وجود طفل إلى مزيد من الخلافات في العلاقة بين الزوجين. وفي كثير من الأحيان لا تلبى رغباتكما/احتياجاتكما، وهذا تحديًا ما يؤدي إلى وقوع خلافات ونزاعات في العلاقة. إذا لاحظت أن الأمور بدأت "تفلى" من الداخل، فحاول أن تقول "توقف" في داخلك وأخبر شريكك أنك بحاجة إلى استراحة قصيرة. وقد تستطيع تهدئة نفسك بأن تفادى الغربة لفترة قصيرة. وبالتالي قد تتمكن من إجراء محادثة جيدة بدلاً من الدخول في خلاف ومشاجرة.



ما هي استراتيجيات الخروج؟

استراتيجيات الخروج هي إمكانيات مختلفة تساعدك على الخروج من الخلاف مع شريكك قبل أن يتصاعد. من الناحية المجازية يمكنك استخدام الزر الأحمر الذي تضغط عليه لتخبر شريكك أنك بحاجة إلى استراحة من الخلاف. ويمكن أن توضح لك استراتيجيات الخروج طرقًا للوقاية من وقوع بعض الخلافات - أي منع نشوبها في المقام الأول.

استراتيجيات الخروج الوقائية - المخارج المتاحة لك

استراتيجيات الخروج الوقائية (الاحترازية) عبارة عن مخارج تساعدك في تجنب إصدار رد فعل فوري. وهناك إمكانيات يمكن أن تساعدك على الهدوء. حيث يمكنك على سبيل المثال البحث عن طرق للخروج على مستوى الجسد أو من خلال التركيز على الروح.

استراتيجيات على مستوى الجسد

- اخرج من الغرفة وتناول كوبًا من الماء البارد
- استنشق بعض الهواء النقي
- التنفس - اجعل الشهيق والزفير بطيئًا وعميقًا
- رش ماء باردًا على وجهك أو اجعله يسيل على ذراعيك
- اقفز أو اركض في مكانك أو هز جسدك

استراتيجيات على مستوى الروح

- العد بالخطوات (أربع أو ست أو ثمان خطوات)
- تذكر وجبة الغداء التي تناولتها خلال الأيام الثلاثة الماضية
- تذكر لحظة كانت جميلة للغاية

وتذكرنا دائمًا: النزاع مسموح به - وقد يكون في بعض الأحيان جيدًا طالما أنه لا يتصاعد. حيث يمكن أن تشرق الشمس مجددًا بعد انقضاء عاصفة رعدية. تصالحا، وكونا فخورين بنفسكما كزوجين وبما تفعلانه يوميًا.

في حالة الانفصال ليس من السهل في كثير من الأحيان البقاء على تواصل مع الشريك السابق. وأسباب الانفصال متنوعة للغاية. فعادةً ما يكون لكل شخص تصوره ووجهة نظره الخاصة. ومع ذلك هناك قاسم مشترك بينكما، حتى بعد الانفصال: ألا وهو طفلكما/أطفالكما! كونا على دراية بمدى أهمية وجود علاقات طيبة بينكما، حتى بعد انفصالكما، ومدى تأثيره على طفلكما (أطفالكما). وربما يمكنكما البحث عن الدعم اللازم لإيجاد طرق تمكنكما من التعامل بصورة جيدة مع بعضكما بعضًا بعد الانفصال.

الأطفال والأسرة والرعاية - أعمال الرعاية

أمثلة على أعمال الرعاية المرئية

- غسيل الملابس
- إفراغ غسالة الصحون
- رعاية الأطفال في فترة ما بعد الظهر - الذهاب إلى الملاعب وما إلى ذلك
- التسوق وشراء الهدايا وترتيب المواعيد الطهي

ومع ذلك فإن أعمال الرعاية المرئية ليست سوى جزء صغير من الحياة الأسرية اليومية. وهذا ما يراه أفراد الأسرة ويقدرونه عندما تسير الأمور على ما يرام.

غير أن أعمال الرعاية غير المرئية تشغل مساحة أكبر بكثير. فعادةً لا تلاحظ تلك الأعمال من الخارج لأنها تُنجز في رؤوسنا.

أمثلة على أعمال الرعاية غير المرئية

- تنظيم الأنشطة الأسرية
- المواعيد، والتسوق، والوجبات - التي تتطلب الوقت والجهد والتخطيط
- من يحتاج ماذا في الأسرة؟
- ما الذي يجب ترتيبه وتنظيمه لأي نشاط؟
- ما الذي لا يزال يتعين علينا القيام به - اليوم، غدًا، بعد غد، وما إلى ذلك؟
- هل هناك ما يكفي من الحفاضات؟
- متى موعد إجراء الفحص القادم؟

معلومات تهمك

تقسيم أعمال الرعاية

- هذا لا يعني ضرورة تقسيم أعمال الرعاية بالتساوي (50:50) بينكما.
- ليس من الضروري أن يكون الطرفان قادرين على القيام بكل شيء. فهذا يخلق قدرًا هائلًا من الضغط في الحياة الأسرية.
- لا بأس تمامًا إذا كان أحدهم، على سبيل المثال، يفضل الطبخ ويتولى الشخص الآخر مهمة الإصلاحات.

الهدف في النهاية أن يساعد تقسيم المهام في أن يكون لديكما نفس القدر من وقت الفراغ. فالعبرة ليست بحصول كل شخص على وقت لنفسه كل يوم، بل بكيفية الاستفادة من وقت الفراغ في حياتك الأسرية اليومية. والشيء المهم الوحيد هو منح الطرفين الوقت؛ على سبيل المثال لممارسة الرياضة أو مقابلة الأصدقاء أو الاستمتاع ببعض النوم.

"أنت لا تعني حجم المجهود الذي أبذله يوميًا!"

هل تعرف هذه الجملة؟ هل تقول تلك الجملة كثيرًا لشريكك؟

يزداد حجم أعمال الرعاية بشكل ملحوظ منذ ولادة الطفل الأول. والعديد من أولياء الأمور الذين لا يملكون خبرة في هذا الأمر يشعرون فجأة بأعباء كثيرة. فهم عادةً لا يكونوا على دراية بعدد المهام الجديدة التي تنشأ عندما يتغير نظام الأسرة. حتى أن أدواركم ربما تكون تغيرت هي أيضًا. وفجأة يصبح أحد الشريكين مهتمًا بالرعاية والأعمال المنزلية والتنظيم أكثر من الآخر. توجد قائمة بالمهام المقرر إنجازها كل يوم. وتبين الإحصائيات أن الأمهات يستطعن إنجاز مهام أكثر من الرجال في كثير من الأحيان، حيث إنهن غالبًا ما يبقين في المنزل بعد ولادة الطفل.

ماذا تعني أعمال الرعاية تحديدًا؟

تشير أعمال الرعاية إلى جميع الأعمال في المنزل مثل رعاية الأطفال وتنظيم الأسرة ورعاية الأقارب المرضى والطهي وتدبير الأعمال المنزلية والحفاظ على العلاقات الاجتماعية. وتجرى أعمال الرعاية على مدار 24 ساعة في اليوم، خاصةً في السنوات التي لا ينام فيها الطفل بعد طوال الليل. كما أن أعمال الرعاية لا تتوقف في عطلة نهاية الأسبوع أو في الإجازات. **أعمال الرعاية مستمرة بلا انقطاع!**



الأطفال والأسرة والرعاية - أعمال الرعاية

الواجبات المنزلية للآباء والأمهات الذين يرغبون في تحسين وضعهم

اكتب كل المهام التي فعلتها ليوم واحد. ودونا كل تفاصيل أعمال الرعاية؛ على سبيل المثال غسل الملابس، وإطعام قطعة الجيران، وإخراج القمامة، والتخطيط للتسوق (هل هناك ما يكفي من الحفاضات؟)، وما إلى ذلك.

صحيح أن هذا الأمر يعد مهمة إضافية، ولكن الجهد المبذول سوف يساعدكم على إيجاد حل جيد. وسوف يجعلكم هذا الأمر محددين، بدلاً من ترديد عبارات غامضة مثل "أنا أفعل أكثر" أو "أنا أفعل ما يكفي بالفعل".

الخطوة التالية تتمثل في صب محتويات "الوعاءين" في وعاء كبير مشترك. ربما يساعدكم ذلك في جمع نقاط منفردة في ورقة ثالثة، ومن ثم تحديد الأشياء التي تحتاج إلى مساعدة باستخدام قلم تمييز والمهام التي يمكن تقسيمها بشكل مختلف في المستقبل.

الآثار الإيجابية لهذا التمرين هي:

- رؤية جميع مهامكم على ورقة تساعدكم على الوقوف على المهام التي يتعين عليكم القيام بها في أعمال الرعاية المرئية وغير المرئية.
- وهذا يمكن أن يسهل عليكم في البداية إدراك حجم المهام ومقدار أعمال الرعاية والتعرف عليها.
- من المهم ألا تقيما وضعكم قدر الإمكان - أي لا تقولاً أفضل أو أسوأ، أو صواب أو خطأ. فالغرض ليس مقارنة المهام، بل مناقشة توزيع المهام بطريقة إيجابية وتقديرية للآخر.

الامتنان والتقدير

من المهم إظهار الامتنان على أعمال الرعاية غير المرئية وتقديرها وتكريمها ومشاركتها. وبالطبع لابد أيضاً من تقدير الجهود المبذولة في العمل خارج المنزل وقبولها. حيث يمكن أن يساعد إظهار الامتنان المتبادل وتقسيم العمل على ضمان استمرار التناغم والتوازن في علاقتكما.



عروض الدعم في برلين

بوابة الأسرة في برلين

يمكنك من خلال بوابة الأسرة في برلين الاطلاع على الكثير من المعلومات الخدمية القيمة بشأن موضوع الأسرة، وتقويم الفعاليات المقامة للأطفال والشباب والأسرة بأكملها، بالإضافة إلى نصائح بشأن مجموعة متنوعة من الموضوعات (مثل وقت الفراغ، والشؤون المالية، والعائل الوحيد، ودور الرعاية النهارية للأطفال وما إلى ذلك)

www.berlin.de/familie →



عروض المساعدة المبكرة

تتوفر خدمات المساعدة المبكرة للوالدين بعد الحمل وللأسر التي لديها أطفال حتى سن الثالثة. وهي تستهدف بشكل خاص الأسر التي تعاني من مواقف حياتية مرهقة. ويمكنك الاطلاع على المعلومات الخاصة بها في الصفحات التالية:

www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen →



عروض الدعم في برلين

عروض الدعم للأسر في الحياة اليومية

تقدم خدمة رعاية الأطفال والشباب مجموعة واسعة من إمكانيات الدعم لأولياء الأمور والأسر، لا سيما في سياق التعليم الأسري

www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/unterstuetzungsangebote →



... والدعم الأسري

www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung →



الدعم في حالة النزاعات

يمكنك الحصول على المساعدة في حالة نشوب نزاعات أسرية أو زوجية، على سبيل المثال في حالة الانفصال أو الطلاق، في قضايا الحضانة وحق رؤية الأولاد بعد الانفصال أو الطلاق بين الزوجين، وكذلك حالات العنف الأسري، في مراكز المشورة التربوية والأسرية في برلين:

www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/erziehungs-und-familienberatung →



تقدم خدمة المشورة في التربية والأسرة في برلين (EFB) دورات مثل متابعة الأطفال (Kinder im Blick) من أجل التعامل بشكل جيد مع حالات الانفصال والمشاركة في التربية:

www.efb-berlin.de →



المساعدة في حالة وقوع أزمات والعنف الأسري

توجد في برلين شبكة مترابطة من عروض المساعدة للمتضررين من الأزمات أو العنف المنزلي أو أقاربهم. كما توفر خدمة المشورة الهاتفية دعمًا روحياً على مدار الساعة وفرصًا للتحدث مع أشخاص وقعوا في أزمات: المشورة الهاتفية الروحية: الهاتف: 111 0 111 0800 (مجانيًا) أو 222 0 111 0800 (مجانيًا) أو

www.berliner-krisendienst.de →



www.berlin.de/sen/frauen/keine-gewalt/haeusliche-gewalt →



العنف ضد المرأة - هاتف المساعدة

يقدم هذا الخط الساخن الدعم والمشورة للنساء الواقعات تحت وطأة العنف المنزلي. الهاتف: 016 116 08000 (مجانيًا)

المشورة النسائية

146/www.big-berlin.info/node →



مأوى النساء

145/www.big-berlin.info/node →



إذا كانت لديك مخاوف بشأن طفلك (أطفالك) أو أولادك، فإن الخط الساخن لحماية الأطفال (Hotline Kinderschutz) يقدم المشورة على مدار الساعة دون الكشف عن هويتك: الهاتف: 66 00 61 030 وكذلك www.berlin.de/notdienst-kinderschutz/hotline →



معلومات النشر

المحرر
ParentsLife.de - عرض مقدم
wellcome gGmbH من
www.parentlife.de
www.wellcome-online.de

مدعوم من
Stützrad gGmbH

برعاية



تصور
wellcome gGmbH: دكتور مارتينا ستوتز

هيئة التحرير
wellcome gGmbH: دكتور مارتينا ستوتز،
مادلين هوفمان، سابين لينز
Stützrad gGmbH: كاتيا بريندل، سابرينا دورينج

التعاون الحر: كارين هاكبارث،
إليزابيث هوسيندورفر، ريناتا ليبركنخت،
مايك ماير، باتريشيا بوميتز

تنسيق التسويق والتصميم
wellcome gGmbH: بيريت لوتزويجر

الرسومات والتخطيط
wellcome gGmbH: فلوريان ستويرتز

الصور
(lemon) iStock

الصورة
صفحة 1: (Umesh Negi) iStock

© 2023 wellcome gGmbH



كُتيب ElternMail Berlin يُنشر بواسطة Eltern-
Leben.de - منصة إلكترونية للآباء والأمهات.

يسرنا أن نقدم لكم المعرفة والمشورة المجانية
بدايةً من الحمل إلى مرحلة بلوغ الطفل.

الدعم والمرافقة الجيدة منذ البداية

من خلال كُتيب ElternMail Berlin تعتزم إدارة مجلس الشيوخ لشؤون التعليم والشباب والأسرة دعم وتعزيز جميع الآباء في بداية الحياة الأسرية وفي رحلتهم المستقبلية. وتهدف هذه الخدمة، وهي مجاناً للأسر، إلى مساعدة الأمهات والآباء في الحصول على معلومات مفيدة بشأن نمو أطفالهم وتلقي نصائح ومعلومات عملية بشأن خدمات الدعم على أرض الواقع.



معاينة العدد الإلكتروني الثالث من كُتيب ElternMail - في الشهر السابع إلى التاسع من حياة طفلك

1. ما فوائد إلحاق طفلي بدار رعاية نهائية للأطفال؟
2. الرعاية المناسبة لطفلي
3. معلومات مهمة بشأن الخدمات المقدمة في دور الرعاية النهارية للأطفال
4. فترة التأقلم - الانفصال الأول بين الوالدين



بادر بالتسجيل في خدمة ElternMail الرقمية حتى لا يفوتك أي عدد منها -
لن يستغرق التسجيل سوى دقيقتين فحسب.
(العربية/Deutsch/English/українська/Türkçe/Polksi)

→ www.elternleben.de/elternmail-berlin

