

Sid 1	Bygga Broar Föräldraskapsstöd	پل سازی – حمایت از والدین
	Du går Bygga Broar föräldraskapsstöd och vi hoppas det har gett dig massor med nya insikter och kunskap kring att vara förälder. I detta häfte kan du läsa mer information om föräldraskap och hur det fungerar i Sverige.	شما در برنامه «پل سازی – حمایت از والدین» شرکت می کنید و امیدواریم این برنامه بینش ها و دانش های جدیدی درباره والد بودن به شما داده باشد. در این جزوه می توانید اطلاعات بیشتری درباره فرزندپروری و چگونگی آن در سوئد بخوانید
Sid 2	Innehåll	فهرست مطالب
	Normer och värderingar	هنجارها و ارزش ها
	Barns rättigheter	حقوق کودک
	Vad förväntas av dig	چه انتظاری از شما می رود
	Jämställdhet	برابری جنسیتی
	Kontakter	ارتباطات
	Skola	مدرسه
	Om du behöver hjälp	اگر به کمک نیاز دارید
	anteckningar	یادداشت ها
	Ordlista	واژه نامه
s.3	Normer och värderingar	هنجارها و ارزش ها
	I Sverige finns regler och sätt att tänka kring föräldraskap som kan vara annorlunda jämfört med andra länder. Det viktigaste är att barn ses som egna personer med egna rättigheter. Att vara förälder i ett nytt land kan kännas svårt. Det finns nya regler, nya sätt att tänka och nya förväntningar. Det kan kännas förvirrande, men också ge nya möjligheter. Det här häftet vill hjälpa dig att förstå hur man ser på barn och föräldraskap i Sverige. Du får veta mer om barns rättigheter och vad som är viktigt i det svenska samhället. Målet är att du ska känna dig trygg som förälder. Det är viktigt att både du och dina barn känner er trygga – både i er egen kultur och i den svenska kulturen.	در سوئد قوانینی و شیوه های فکری درباره والد بودن وجود دارد که ممکن است با کشورهای دیگر متفاوت باشد. مهم ترین نکته این است که کودکان به عنوان افرادی مستقل با حقوق خودشان دیده می شوند. والد بودن در یک کشور جدید می تواند دشوار باشد. قوانین جدید، شیوه های جدید فکری و انتظارات جدید وجود دارد. ممکن است گیج کننده باشد، اما همچنین می تواند فرصت های جدیدی به همراه داشته باشد. این جزوه می خواهد به شما کمک کند تا بفهمید در سوئد چگونه به کودکان و والد بودن نگاه می شود. شما بیشتر درباره حقوق کودکان و آنچه در جامعه سوئد مهم است یاد خواهید گرفت. هدف این است که شما به عنوان والد احساس امنیت کنید. مهم است که هم شما و هم فرزندانان احساس امنیت کنید – هم در فرهنگ خودتان و هم در فرهنگ سوئدی
	Vi måste hjälpa barnen genom att bygga broar!	ما باید با ساختن پل ها به کودکان کمک کنیم
s.4	Barns rättigheter	حقوق کودک
	Barns Rättigheter är viktiga i Sverige.	حقوق کودک در سوئد مهم هستند
	Barnkonventionen är lag sedan 2020.	کنوانسیون حقوق کودک از سال ۲۰۲۰ قانون شده است
	Barnkonventionen säger bl.a:	کنوانسیون حقوق کودک از جمله می گوید
	<ul style="list-style-type: none"> • barn är alla tills de är 18 år • att barns bästa alltid ska komma först. 	<ul style="list-style-type: none"> • کودک به همه کسانی گفته می شود تا زمانی که ۱۸ ساله شوند

	<ul style="list-style-type: none"> • barn har rätt till trygghet, kärlek och respekt • alla barn har rätt till utbildning, vila och lek • barn har rätt att uttrycka sina åsikter • barn har rätt att bli lyssnade på • att barn inte får utsättas för våld. 	<ul style="list-style-type: none"> • منافع کودک باید همیشه در اولویت باشد • کودکان حق دارند امنیت، محبت و احترام داشته باشند • همه کودکان حق تحصیل، استراحت و بازی دارند. • کودکان حق دارند نظریات خود را بیان کنند • کودکان حق دارند که به آن‌ها گوش داده شود • کودکان نباید در معرض خشونت قرار گیرند
	Vill du läsa mer om Barns Rättigheter kan du göra det här:	اگر می‌خواهی درباره حقوق کودکان بیشتر بخوانی، می‌توانی اینجا انجام دهی
Sid 5	Vad förväntas av dig	چه انتظاری از تو می‌رود
	Att vara en del av det svenska samhället betyder att du både har rättigheter och ansvar. Som förälder är du en viktig person både för ditt barn och för samhället. Här är en översikt som kan hjälpa dig att förstå vad som förväntas av dig, och vad du själv kan förvänta dig i kontakt med t.ex. skola, vård och myndigheter.	بخشی از جامعه سوئد بودن به این معناست که هم حقوق و هم مسئولیت‌هایی داری. به عنوان والدین، تو فردی مهم هم برای فرزندت و هم برای جامعه هستی. در اینجا یک مرور کلی آورده شده که می‌تواند به تو کمک کند بفهمی چه انتظاری از تو می‌رود و خودت چه انتظاری می‌توانی در تماس با مدرسه، بهداشت و درمان و اداره‌ها داشته باشی
	Vad förväntas av dig? <ul style="list-style-type: none"> • Att du tar hand om och skyddar ditt barn enligt svensk lag. • Att du respekterar barns rättigheter t.ex. att inte använda våld eller hot som uppfostringsmetod. • Att du låter barnet gå i skolan, skolgång är obligatorisk från 6 års ålder. • Att du samarbetar med skola, BVC och andra myndigheter när det gäller ditt barns behov. • Att du försöker lära dig svenska – för att kunna förstå information och delta aktivt. 	چه انتظاری از تو می‌رود؟ <ul style="list-style-type: none"> • اینکه از فرزندت مراقبت کنی و طبق قوانین سوئد از او حمایت نمایی • اینکه به حقوق کودک احترام بگذاری؛ برای نمونه، از خشونت یا تهدید به عنوان روش تربیت استفاده نکنی • اینکه اجازه دهی فرزندت به مدرسه برود، زیرا حضور در مدرسه از شش سالگی اجباری است • و دیگر (BVC) اینکه با مدرسه، مرکز بهداشت کودک اداره‌ها درباره‌ی نیازهای فرزندت همکاری کنی • اینکه برای یادگیری زبان سوئدی تلاش کنی تا بتوانی اطلاعات را درک کرده و در جامعه به‌طور فعال شرکت کنی.
	Vad kan du förvänta dig? <ul style="list-style-type: none"> • Att du och ditt barn blir be mötta med respekt, oavsett var ni kommer ifrån. • Att du har rätt till information – och rätt att be om tolk vid samtal med skola, vård eller myndigheter. • Att du kan få stöd i ditt föräldraskap, t.ex. genom föräldrakurser, öppna förskolan eller socialtjänsten. • Att du inte är ensam det finns många organisationer och myndigheter som kan hjälpa dig. 	چه چیزی می‌توانی انتظار داشته باشی؟ <ul style="list-style-type: none"> • اینکه با تو و فرزندت با احترام رفتار شود، بدون توجه به اینکه از کجا آمده‌اید • اینکه حق داشته باشی به اطلاعات دسترسی پیدا کنی و در جلسات با مدرسه، مراکز بهداشت یا اداره‌ها درخواست مترجم بدهی • اینکه بتوانی در نقش والد حمایت دریافت کنی، مثلاً از طریق دوره‌های والدگری، پیش‌دبستانی باز یا خدمات اجتماعی • اینکه تنها نیستی – سازمان‌ها و اداره‌های زیادی هستند که می‌توانند به تو کمک کنند
Sid 6	Jämställdhet	برابری

	I Sverige är det viktigt med jämställdhet, att kvinnor och män, flickor och pojkar har samma rättigheter och möjligheter.	در سوئد، برابری مهم است، یعنی اینکه زنان و مردان دختران و پسران حقوق و فرصت‌های برابر دارند
	Varför är det viktigt? <ul style="list-style-type: none"> • Det ger barnen en trygg och rättvis uppväxt. • Det hjälper kvinnor att delta i arbetslivet och försörja sig själva. • Det minskar stress och press i familjen. • Det ger barnen förebilder som visar att alla har lika värde och rättigheter • Det ger både kvinnor och män möjlighet att vara aktiva och närvarande föräldrar 	چرا این مهم است؟ <ul style="list-style-type: none"> • کودکان را در محیطی امن و عادلانه پرورش می‌دهد. • به زنان کمک می‌کند تا در محیط کار شرکت کنند و خودشان تأمین معاش کنند. • استرس و فشار در خانواده را کاهش می‌دهد. • به کودکان الگوهایی ارائه می‌دهد که نشان می‌دهند همه افراد ارزش و حقوق برابر دارند • به زنان و مردان فرصت می‌دهد تا والدینی فعال و حاضر باشند
	Vad betyder det i familjen? <ul style="list-style-type: none"> • Både mammor och pappor ska ta hand om barnen. • Föräldrar kan dela på föräldraledighet och vara hemma med sjukt barn. • Både män och kvinnor förväntas hjälpa åt hemma – med matlagning, tvätt, städning och barnomsorg. 	این در خانواده چه معنا دارد؟ <ul style="list-style-type: none"> • هم مادران و هم پدران باید از فرزندان مراقبت کنند • والدین می‌توانند مرخصی والدین را تقسیم کنند و در خانه با کودک بیمار بمانند • از مردان و زنان انتظار می‌رود که در خانه کمک کنند با آشپزی، شستن لباس‌ها، تمیزکاری و مراقبت از کودکان
	Du har rätt att: <ul style="list-style-type: none"> • Vara föräldraledig – både mamma och pappa. • Be om vård av barn (vab) när barnet är sjukt. • Få stöd och information om du vill dela ansvaret mer jämlikt. 	و حق داری که <ul style="list-style-type: none"> • مرخصی والدین بگیری – هم مادر و هم پدر • وقتی کودک بیمار است درخواست مرخصی مراقبت کنی (vab) از کودک • اگر می‌خواهی مسئولیت‌ها را برابرتر تقسیم کنی حمایت و اطلاعات دریافت کنی
	Vill du läsa mer om jämställdhet kan du göra det här:	اگر می‌خواهی بیشتر درباره برابری بخوانی، می‌توانی اینجا این کار را بکنی
Sid 7	Kontakter	تماس‌ها
	Som förälder i Sverige kommer du att ha kontakt med många delar av samhället	به عنوان والدین در سوئد، با بخش‌های زیادی از جامعه در ارتباط خواهی بود
	Förskola Barn har rätt att gå i förskola mellan 1-5 års ålder.	مهد کودک پیش‌دبستانی کودکان حق دارند بین ۱ تا ۵ سالگی به مهد کودک بروند
	MVC- Mödravårdcentral el. barnmorskemottagning Här kan du få hjälp redan innan barnet är fött.	مرکز مراقبت‌های بارداری یا درمانگاه مامایی – MVC در اینجا می‌توانی حتی پیش از تولد کودک، از کمک و مشاوره برخوردار شوی
	Skola I Sverige har vi skolplikt från 6 års ålder. Det betyder att barnet måste gå i skola mellan 6-15 års ålder.	مدرسه در سوئد، مدرسه رفتن از ۶ سالگی اجباری است. این به این معناست که کودکان باید بین ۶ تا ۱۵ سالگی به مدرسه بروند
	Familjecentralen Här har man samlat, MVC, BVC, öppen förskola mm.	مرکز خانواده در اینجا خدماتی مانند مرکز مراقبت‌های دوران بارداری، (BVC) مرکز مراقبت‌های بهداشتی کودکان، (MVC)

		مهد کودک باز و سایر خدمات در یک مکان جمع آوری شده اند
	Försäkringskassan ser till att du får föräldrapenning när barnen är små, barnbidrag och betalar dig om du behöver vara hemma då ditt barn är sjukt.	(Försäkringskassan) اداره بیمه های اجتماعی این اداره اطمینان حاصل می کند که شما هنگام کوچک بودن فرزندانتان، کمک هزینه والدین (مرخصی زایمان یا پدری) دریافت کنید، کمک هزینه کودک بگیرید و در صورتی که نیاز باشد به دلیل بیماری فرزندتان در خانه بمانید، به شما پرداختی انجام شود
	Tandläkare Barn har rätt till gratis tandvård mellan 0-19 års ålder. Det är ditt ansvar att se till att barnet går till tandläkaren	دندان پزشکی کودکان از بدو تولد تا ۱۹ سالگی حق دریافت خدمات دندان پزشکی رایگان را دارند. مسئولیت شماست که اطمینان حاصل کنید فرزندتان به دندان پزشکی مراجعه کند
	Öppna förskolan Här kan du och ditt barn möta andra föräldrar och barn, det är gratis	(Öppna förskolan) مهد کودک باز در اینجا شما و فرزندتان می توانید با والدین و کودکان دیگر دیدار کنید این مکان رایگان است
s.8	Skola	مدرسه
	Föräldrars roll i barnens utbildning	نقش والدین در تحصیل فرزندان
	Du som förälder spelar en viktig roll i ditt barns skolgång. Skolan förväntar sig att du är delaktig.	شما به عنوان والدین نقش مهمی در تحصیل فرزندتان دارید. مدرسه انتظار دارد که شما در این فرایند مشارکت داشته باشید
	Hur kan du samarbeta med skolan? • Delta i utvecklingsamtal – en gång per termin träffar du barnets lärare och pratar om hur barnet har det i skolan. • Du kan alltid ställa frågor eller be om tolk. Det är din rätt. • Du kan få kontakt med skolan via, Unikum eller liknande appar/webbplatser.	چگونه می توانید با مدرسه همکاری کنید؟ • شرکت در جلسات پیشرفت تحصیلی – یک بار در هر ترم با معلم فرزندتان ملاقات می کنید و درباره وضعیت فرزندتان در مدرسه صحبت می کنید. • شما همیشه می توانید سؤال پرسید یا درخواست مترجم کنید. این حق شماست • می توانید از طریق برنامه ها یا وبسایت هایی مانند Unikum با مدرسه ارتباط برقرار کنید
	Korta fakta: -skolplikt från år 6-15 - betyg från åk 6-9, A-F (F= underkänt) - barn med särskilda behov har rätt till stöd - barn med annat modersmål har rätt till modersmålsundervisning	:حقایق کوتاه • تحصیل اجباری از ۶ تا ۱۵ سالگی • (مردود) F تا A نمره دهی از کلاس ۶ تا ۹، از • کودکان با نیازهای ویژه حق دریافت حمایت دارند • کودکان با زبان مادری دیگر حق شرکت در آموزش زبان مادری را دارند

	<p>Hur kan du stötta ditt barn?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hjälp barnet med läxor, rutiner och sömn. • Visa intresse för vad barnet lär sig. • Prata med läraren om du är orolig eller undrar något. • Uppmuntra barnet att gå i sko an varje dag. 	<p>چگونه می‌توانید از فرزندتان حمایت کنید؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • به فرزندتان در انجام تکالیف، رعایت برنامه‌های روزانه و خواب کمک کنید. • به آنچه فرزندتان یاد می‌گیرد علاقه نشان دهید. • اگر نگرانی یا سوالی دارید، با معلم صحبت کنید. • فرزندتان را تشویق کنید که هر روز به مدرسه برود.
	Vill du veta mer om skolan kan du få det här:	اگر می‌خواهید اطلاعات بیشتری درباره مدرسه داشته باشید، می‌توانید این موارد را دریافت کنید
s. 9	Om du behöver hjälp	اگر به کمک نیاز دارید
	Om du eller din familj har det svårt, det kan vara fysiskt, psykiskt eller ekonomiskt så finns det hjälp att få.	اگر شما یا خانواده‌تان در شرایط دشواری قرار دارید، چه از نظر جسمی، روانی یا مالی، کمک در دسترس است
	<p>Exempel på stöd du kan ha rätt till:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ekonomiskt bistånd (social bidrag) – tillfällig hjälp om du inte kan betala för det viktigaste (mat, hyra, el). • Boendestöd – stöd i hemmet om du har psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning. • Familjerådgivning – hjälp vid relationsproblem, konflikter eller skilsmässa. • Stödperson/ familjebehandling – om du behöver stöd i ditt föräldraskap. • Stöd för barn med särskilda behov – t.ex. kontaktfamilj, avlösarservice eller habilitering. 	<p>نمونه‌هایی از حمایت‌هایی که ممکن است حق دریافت آن را داشته باشید</p> <ul style="list-style-type: none"> • کمک موقت در صورتی – (socialbidrag) کمک مالی که نتوانید هزینه‌های ضروری مانند غذا، اجاره یا برق را پرداخت کنید. • حمایت در محل زندگی – کمک در خانه اگر دچار مشکلات روانی یا معلولیت هستید. • مشاوره خانواده – کمک در مشکلات رابطه، اختلافات یا طلاق. • فرد حمایت‌کننده/درمان‌کننده خانواده – اگر به پشتیبانی در نقش والدینی نیاز دارید. • حمایت برای کودکان با نیازهای ویژه – مانند خانواده جایگزین، خدمات نگهداری موقت یا توان‌بخشی
	Kontakta din kommun. Du har rätt att få information och få hjälp	با شهرداری خود تماس بگیرید. شما حق دارید اطلاعات دریافت کنید و کمک بگیرید
	Om du eller ditt barn är sjuk. Ring 1177 eller sök på www.1177.se Är det akut Ring 112	اگر شما یا فرزندتان بیمار هستید با شماره ۱۱۷۷ تماس بگیرید یا به وبسایت www.1177.se مراجعه کنید در مواقع اضطراری با شماره ۱۱۲ تماس بگیرید
	Behöver du tolk? Du har rätt att få tolk vid besök i vården.	آیا به مترجم نیاز دارید؟ شما حق دارید هنگام مراجعه به مراکز درمانی از مترجم استفاده کنید
Sid 11	<p>Socialtjänsten</p> <p>När du vänder dig till din kommun och vill ha hjälp är det ofta social tjänsten du kommer till.</p> <p>Socialtjänsten finns till för att stötta familjer.</p> <p>De kan hjälpa till om du har det svårt ekonomiskt, mår dåligt eller behöver hjälp som förälder.</p> <p>Socialtjänsten samarbetar ofta med skolor, BVC och familjecentraler.</p>	<p>(Socialtjänsten) خدمات اجتماعی</p> <p>وقتی برای دریافت کمک با شهرداری خود تماس می‌گیرید، اغلب به خدمات اجتماعی ارجاع داده می‌شوید. خدمات اجتماعی برای حمایت از خانواده‌ها فعالیت می‌کند.</p> <p>آن‌ها می‌توانند کمک کنند اگر از نظر اقتصادی دچار مشکل باشید، حال روحی‌تان مناسب نباشد یا به عنوان والد به حمایت نیاز داشته باشید.</p> <p>خدمات اجتماعی معمولاً با مدارس، مراکز بهداشت و مراکز خانواده همکاری می‌کند (BVC) کودک</p>
	Här kan du också få hjälp:	اینجا هم می‌توانید کمک بگیرید

<p>BRIS - Barns rätt i samhället 116 111</p> <p>Kvinnofridslinjen - om du är utsatt för våld 116 016</p> <p>Majblomman - söka ekonomiskt stöd www.majblomman.se</p> <p>Rädda barnen - råd och tips till föräldrar www.raddabarnen.se</p> <p>Attention - för barn och vuxna med NPF 08-6421234 NPF-linjen www.attention.se</p> <p>Mind - självmordslinjen 90 101</p> <p>Rätt att välja - om du är utsatt för hot, kontroll eller annat våld för att skydda familjens heder. 020-57 70 70 www.rattattvalja.se</p>	<ul style="list-style-type: none"> • حقوق کودکان در جامعه: ۱۱۶ ۱۱۱ - BRIS <ul style="list-style-type: none"> • اگر در معرض - Kvinnofridslinjen - خشونت هستید: ۱۶ ۱۱۶ • درخواست کمک مالی - Majblomman - www.majblomman.se • مشاوره و - (Rädda Barnen) نجات کودکان: راهنمایی برای والدین www.raddabarnen.se • برای کودکان و بزرگسالان با - Attention (NPF): 08-6421234 اختلالات عصبی-روانی www.rattattvalja.se <u>NPF خط</u> • خط پیشگیری از خودکشی: ۱۰۱ ۹۰ - Mind <ul style="list-style-type: none"> • اگر در - (Rätt att välja) حق انتخاب - معرض تهدید، کنترل یا خشونت به بهانه حفظ ناموس " خانواده هستید: 70 70 57-020 " www.rattattvalja.se
<p>Vill du veta mer om socialtjänsten kan du göra det här:</p>	<p>اگر می‌خواهید بیشتر درباره خدمات اجتماعی بدانید، می‌توانید از این لینک یا منبع شروع کنید</p>

Sid 17	Ordlista	واژه‌نامه	
	Ansvar	Att ta hand om något eller någon och stå för det man gör	مسئولیت - مراقبت از چیزی یا کسی و پذیرش نتیجه کارهایی که انجام می‌دهید
	Arrangerat äktenskap	När familjen väljer vem man ska gifta sig med	ازدواج ترتیب‌داده‌شده - هنگامی که خانواده تصمیم می‌گیرد با چه کسی باید ازدواج کنید
	Barnuppfostran	Hur man lär barn vad som är rätt och fel och hur man ska bete sig	تربیت کودک - اینکه چگونه به کودکان آموزش داده می‌شود چه چیزی درست یا نادرست است و چگونه باید رفتار کنند
	Begränsning	När man inte får eller kan göra allt man vill, det finns ett stopp eller hinder	محدودیت - وقتی اجازه ندارید یا نمی‌توانید هر کاری که می‌خواهید انجام دهید، مانعی یا توقفی وجود دارد
	Dialog	När personer pratar med varandra och lyssnar på varandras svar	گفتگو: وقتی افراد با یکدیگر صحبت می‌کنند و به پاسخ‌های یکدیگر گوش می‌دهند
	Erfarenhet	Det man lärt sig av saker man varit med om	تجربه: آنچه فرد از چیزهایی که تجربه کرده است، یاد گرفته است
	Fly	Att snabbt lämna en plats, ofta för att man är i fara	فرار کردن: سریعاً ترک کردن یک مکان، اغلب به دلیل خطر
	Flytta	Att byta bostad, plats eller land	جابجایی / نقل مکان کردن: تغییر محل سکونت، مکان یا کشور
	Frihet	Att själv bestämma över sitt liv	آزادی: تصمیم‌گیری درباره زندگی خود
	Funktionsnedsättning	När kroppen eller hjärnan inte fungerar som för de flesta andra	ناتوانی / معلولیت: زمانی که بدن یا مغز مانند بیشتر افراد عمل نمی‌کند
	Föräldraskapsstöd	Hjälp och råd som föräldrar kan få för att ta hand om sina barn på ett bra sätt. Det kan vara kurser, träffar eller samtal där man lär sig mer om barn, uppfostran och familjeliv	حمایت والدین: کمک و راهنمایی که والدین می‌توانند دریافت کنند تا به خوبی از فرزندان خود مراقبت کنند. این می‌تواند شامل دوره‌ها، جلسات یا گفتگوهای باشد که در آن‌ها درباره کودکان، تربیت و زندگی خانوادگی بیشتر یاد می‌گیرند
	Gemenskap	Att känna samhörighet med andra	جامعه / همبستگی احساس پیوستگی با دیگران
	Generositet	Att vilja dela med sig och vara givmild	سخاوت: تمایل به بخشیدن و سهیم شدن
	HBTQI	Ett ord som samlar människor som kan vara homosexuella, bisexuella, transpersoner, queer eller intersex. Det handlar om olika sätt att älska, olika könsidentiteter och olika kroppar	واژه‌ای که افرادی را HBTQI افراد در بر می‌گیرد که ممکن است همجنس‌گرا، دوجنس‌گرا، ترنسجندر، کوپیر یا بیناجنسی باشند. این درباره شیوه‌های متفاوت عشق ورزیدن، هویت‌های جنسیتی گوناگون و بدن‌های متفاوت است

Identitet	Vem man är och hur man ser på sig själv	هویت: اینکه چه کسی هستی و چگونه خودت را می بینی
Integration	När människor från olika länder och kulturer möts, lär av varandra och försöker leva tillsammans	ادغام / هم پیوند زمانی که افراد از کشورهای و فرهنگ های مختلف با هم دیدار می کنند، از یکدیگر یاد می گیرند و سعی می کنند با هم زندگی کنند
Jämlikhet	Att alla människor har samma värde	برابری: اینکه همه انسان ها ارزش یکسانی دارند
Jämställdhet	Att kvinnor och män har samma rättigheter och möjligheter	برابری جنسیتی: اینکه زنان و مردان حقوق و فرصت های یکسانی داشته باشند
Koll	Att ha överblick, veta vad som händer	آگاهی / اشراف: اینکه بدانی چه اتفاقی در حال رخ دادن است و دید کلی داشته باشی
Kontroll	Att bestämma eller styra över något	کنترل / تسلط تصمیم گیری یا اعمال قدرت بر چیزی
(Barn) Konvention	En internationell överenskommelse eller regel mellan länder	کنوانسیون (کودکان): توافق نامه یا قانون بین المللی میان کشورها
Kultur	Sättet människor lever på, till exempel språk, mat, musik, kläder, traditioner och hur man betar sig	فرهنگ: شیوه زندگی مردم — برای مثال، زبان، غذا، موسیقی، لباس سنت ها و رفتارها
Kulturkrock	När olika kulturer möts och det blir missförstånd eller problem	تضاد فرهنگی: زمانی که فرهنگ های مختلف با هم برخورد می کنند و سوء تفاهم یا مشکل پیش می آید
Livslinje	En tidslinje över viktiga händelser i en persons liv	خط زندگی / جدول زمانی زندگی: خط زمانی از رویدادهای مهم در زندگی یک فرد
Mod	Att våga göra något även om det är svårt eller skrämmande	شجاعت / دلبری جرأت انجام کاری حتی اگر سخت یا ترسناک باشد
Norm	Osynliga regler om hur man "borde" vara eller bete sig	هنجار: قوانین ناپیدا درباره اینکه فرد چگونه "باید" باشد یا رفتار کند
Normbrytare	En person som inte följer de osynliga reglerna	شکننده هنجار / غیر همسو: فردی که قوانین ناپیدا را دنبال نمی کند
Omtanke	Att bry sig om andra människor	مراقبت / توجه به دیگران: اهمیت دادن به دیگران
Oskuldsnormen	Idén om att man ska vara "oskuld" (inte haft sex) innan äktenskapet	قانون بی گناهی / معیار باکرگی: ایده "اینکه فرد باید قبل از ازدواج "بی گناه (نداشتن رابطه جنسی) باشد"
Perspektiv	Ens sätt att tänka eller förstå världen	دیدگاه / چشم انداز نحوه ی فکر کردن یا درک جهان توسط یک فرد
Respekt	Att behandla andra väl och ta dem på allvar	احترام: رفتار خوب با دیگران و جدی گرفتن آنها
Rättvisa	När alla behandlas på ett rätt och lika sätt	عدالت: وقتی همه به طور عادلانه و برابر رفتار می شوند

Självständighet	Att klara sig själv och bestämma över sitt eget liv	استقلال / خوداتکایی توانایی اداره خود و تصمیم گیری درباره زندگی خود
Solidaritet	Att stötta och stå på samma sida som andra, särskilt de som har det svårt	همبستگی: حمایت و همپشتیبانی با دیگران، به ویژه کسانی که در سختی هستند
Tillit	Att lita på någon	اعتماد: اعتماد به کسی داشتن
Tradition	Något som människor brukar göra på samma sätt, ofta vid högtider	سنت: کاری که مردم معمولاً به همان شیوه انجام می دهند، اغلب در تعطیلات
Trygghet	När man känner sig säker och skyddad	امنیت / ایمنی: زمانی که فرد احساس امنیت و حفاظت می کند
Tvångsäktenskap	När någon tvingas gifta sig mot sin vilja	ازدواج اجباری: زمانی که کسی برخلاف میل خود مجبور به ازدواج می شود
Tålmod	Att kunna vänta lugnt och inte bli arg snabbt	صبر / شکیبایی توانایی صبر کردن به آرامی و عصبانی نشدن سریع
Våld i uppfostring / Barnaga	När vuxna använder våld eller hot mot barn för att få dem att lyda	خشونت در تربیت تنبیه بدنی: وقتی بزرگسالان برای مجبور کردن کودکان به اطاعت از خشونت یا تهدید استفاده می کنند
Värdering	Tankar om vad som är viktigt och rätt i livet	ارزش / باور: افکاری درباره آنچه در زندگی مهم و درست است
Äktenskap	När två personer gifter sig och lever tillsammans	ازدواج: وقتی دو نفر با هم ازدواج می کنند و با هم زندگی می کنند
Ärlighet	Att tala sanning och inte ljuga	صداقت / راستگویی گفتن حقیقت و دروغ نگفتن
Öppenhet	Att våga säga vad man tycker och acceptera andras tankar	گشایش / صراحت جرات داشتن برای گفتن آنچه فکر می کنید و پذیرفتن افکار دیگران