samowar

مركز الاستشارة والوقاية ضد الإدمان للشباب في دائرة هورغن

Arabisch

المساعدة على تحديد الاتجاه بالنسبة للوالدين

– الشباب في طريقهم لنرافقهم (ونقودهم)!

التوجيهات التي بين يديك سوف تدعمك في هذا الاتجاه، ومن المفروض أن تساعدك بمشاركة طفلك على تحديد الإطار الذي يحتاجه هذا الأخير لتحقيق تطور مثالي، ولكي ينمو ويصبح ذا شخصية واثقة بنفسها وواعية بالمسؤولية.

الآباء والأمهات والمربون والمسؤولون الأعزاء

غالبا ما يتصرف المراهقون بشكل إلى حد ما „غير طبيعي" أو مفْرط إلى حد بعيد، ويريدون الإثارة وتخطي كل القيود. كل هذا يُعتبر جزءًا لا يتجزأ من التطور الصحي لهويتهم. وهم في طريقهم إلى مرحلة الرشد ينبغي عليهم بالإضافة إلى النضج الجسدي والجنسي معالجة مهمات التطور المختلفة. ويمثل الانفصال عن منزل الوالدين واحدا من هذه المهام. هذه التحديات يمكن أن تؤدي إلى أزمات وسلوك غير عادي.
ما يحتاجه الشباب من والديهم هو الكثير من الوقت والاهتمام والاحترام.

التربية تعني:

حق الجدال

التفهم

التشجيع

إظهار المشاعر

إهداء الحب

إعطاء مساحة من الحرية

تقديم القدوة

وضع الحدود

القدرة على الاستماع

(المرجع: الاتحاد السويسري لتكوين الوالدين SBE)

الحقوق والواجبات

حقوق وواجبات الأطفال والوالدين على شبكة الإنترنت:

www.tschau.ch/rechte-pflichten

www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html

www.elternclubschweiz.ch

أسس قانونية

ينص القانون المدني السويسري (ZGB) في المادة 296 منه على أن الأطفال يبقون تحت وصاية الوالدين حتى سن الرشد (أي ابتداءً من 18 سنة). وتشمل وصاية الوالدين الواجبات والحقوق القانونية لرعاية الطفل القاصر والاعتناء بنفقته، واتخاذ القرارات اللازمة به والسهر على تربيته، والنيابة عنه وإدارة شؤونه المالية وتحديد محل إقامته.

التعايش

الاحترام

يجب أن يأخذ الآباء مهمتهم كوالدين وأن يأخذوا الشباب على محمل الجد. كما ينبغي عليهم الاهتمام باحتياجاتهم ومشاركتهم إياها وكذا مشاعرهم. فتعامل المرء باحترام مع نفسه ومع الآخرين يُشكل أساس التعايش السلمي.

وجبة فطور متكاملة تشكل قاعدة للقدرة على الأداء الأمثل.

اتفاقات واضحة

في الغالب يحترم الأطفال والشباب الاتفاقات التي يتم التوصل إليها بشكل مشترك. لكن إذا تكرر خرق الاتفاقات مرات عديدة فقم بتطبيق العواقب التي تم تحديدها سابقا. ويجب ضبط عدة أمور مثل مصروف الجيب وترتيب الغرفة وأوقات الخروج وتنفيذ المهام. ولا تتردد في طلب المساعدة في الأعمال اليومية. من خلال هذا كله يتعلم الشباب تحمل المسؤولية.

وقت للحديث

تحرَّ مرارا وتكرارا فرص الحديث مع طفلك. فمن المهم أن تتحدث معه بصراحة حول القضايا الحساسة مثل استهلاك المواد الكحولية ومواد الإدمان الأخرى. وعليك أن تبدي اهتمامك في هذا الأمر برأي طفلك، كما ينبغي أن تعالج الموضوع بلا تهوين ولا تهويل.

التغذية

يُعتبر الغذاء الصحي جزءًا فقط من النظام الغذائي. احرص على توفير ثقافة غذائية مفيدة:

وجبة فطور متكاملة تشكل قاعدة للقدرة على الأداء الأمثل.

- « وجبة فطور متكاملة تشكل قاعدة للقدرة على الأداء الأمثل.
- « يجب أن يكون الغذاء متنوعا وأن يتزود طفلك بما يكفي من الطاقة للمدرسة والرياضة والأنشطة الترفيهية.
- « تناول وجبات الطعام في أوقات منتظمة وثابتة يعطي طفلك نظاما يوميا ويمنع تدني مستوى التركيز.
- « إعداد على الأقل وجبة واحدة مشتركة في اليوم إذا أمكن ذلك. ويجب استغلال فترة تناول الطعام معا للتحدث مع طفلك.

مزيد من المعلومات على شبكة الإنترنت:

www.sge-ssn.ch

النوم

يحتاج الأطفال إلى قسط كاف من النوم من أجل نمو صحي. فحتى سن 10 سنوات يُنصح بـ 10 ساعات من النوم وابتداءً من 14 سنة يجب أن لا يقل ذلك عن 8 ساعات.

الحياة الجنسية والأمراض والوقاية

تحدث بصراحة مع طفلك عن الحياة الجنسية. ويجب التطرق لموضوع النشاط الجنسي باعتباره عملية ممتعة، ولكن مع الإشارة أيضا لوسائل منع الحمل والمخاطر والأضرار.

www.lustundfrust.ch

www.feel-ok.ch

أوقات الخروج / العودة

توصيات:

« إذا كانت الموسيقى صاخبة يجب ارتداء واقي السمع.
« لا تترك المشروبات المفتوحة بدون مراقبة (احذر ما يسمى بنقط الـ K.O.!)
« إذا كان الشباب بالسيارات فيجب أن يكونوا على علم بأن تعاطي الكحول و / أو المخدرات الأخرى يمكن أن يؤدي إلى حوادث سير خطيرة. وعند استخدام وسيلة السفر الجماعي ينبغي مسبقا تحديد السائقة أو السائق التي ستبقى أو الذي سيبقى صاحيا.

إذا كان طفلك يريد أن يلتقي بأصدقاء له أو الخروج أو الذهاب لحضور حفل، فينبغي توضيح الأسئلة التالية:

« مع من ستلتقي وماذا تنوي القيام به؟
« إلى أين أنت ذاهب؟ من الذي سينظم هذا الحفل وما هي فئته العمرية؟
« كيف يمكنني أن أتصل بك أو كيف يمكنك الاتصال بي في حالة الضرورة؟
« متى وكيف ستعود إلى المنزل؟ إذا كنت في شك من أمرك فاتصل بأولياء أمور المشاركين الآخرين.

توصية: يجب الاتفاق على أوقات واضحة! على سبيل المثال:

أوقات العودة	خلال وقت المدرسة	خارج وقت المدرسة، العطلة / عطلة نهاية الأسبوع
بين 12 14 سنة	9 ليلا	11 ليلا
حتى 16 سنة	10 ليلا	12 ليلا

مصروف الجيب

توصيات:

« حدد مع طفلك سوية ما ينبغي أن يغطيه هذا المال.
« ادفع مصروف الجيب بشكل منتظم وبطواعية.
« لا تطلب تبريرا لكل مصروف.
« لا تستخدم المال كوسيلة ضغط.

إن الدفع المنتظم (أسبوعيا أو شهريا) لمصروف الجيب يعتمد على الإمكانيات المالية للأسرة. ويوصي المركز السويسري للاستشارات المتعلقة بالميزانية بالمبالغ الشهرية التالية:

مصروف الجيب	فرنك سويسري في الشهر
السنة الدراسية 5 و 6	25 إلى 30
السنة الدراسية 7 و 8	30 إلى 40
السنة الدراسية 9 و10	40 إلى 50

ما يقرب من 40 في المئة من شباب اليوم لديهم ديون. ومن المفيد أن يتعلم الأطفال والشباب في وقت مبكر التعامل مع المال بطريقة مستقلة ومسؤولة. وهم في ذلك محتاجون للمساعدة والدعم من الوالدين. فيجب أن يطَّلع الشباب في حياتهم اليومية على تكاليف المعيشة ويعلموا كيف يتعامل الكبار مع المال، وأن يتعلموا كيفية تقسيم مدخراتهم بأنفسهم.

www.budgetberatung.ch
www.schulden.ch

الهاتف المحمول

هذا ما يجب على الآباء أن يعرفوه:

« يستخدم الأطفال والشباب الهواتف الذكية بشكل مختلف عن الكبار- قليلا ما يستعملونها كهاتف، ولكن للتواصل عبر الشبكات الاجتماعية (مثل الفيس بوك والواتساب) أو للألعاب وتصفح الإنترنت والتقاط الصور وتبادل الصور إلخ.
« في كثير من الأحيان لا يكون لدى الأطفال والشباب وضوح حول الصواب والخطأ عند استخدامهم لهواتفهم المحمولة.
« يحتاج الأطفال والشباب إلى إرشادات وقيود لكي يتعلموا كيفية الاستخدام المسؤول.

توصيات:

« ضع اتفاقات واضحة وانتبه إلى الاستخدام المعقول والمناسب للفئة العمرية.
« تحدث مع طفلك حول العواقب القانونية والمخاطر المحتملة.
« نبه طفلك إلى الأرقام الخاضعة للرسوم وغيرها من فخاخ التكاليف.
« تطرق إلى موضوع الانشغال المفرط أو الإدمان المحتمل على الهاتف المحمول وحدد مع طفلك أوقاتاخالية من وسائط الإعلام („وقت بدون اتصال").

أسس قانونية

تُعتبر حيازة ونشر مشاهد العنف (المادة 135 من قانون العقوبات) والمواد الإباحية (المادة 197 من قانون العقوبات) جنحا يعاقب عليها القانون. وللمعلمين الحق في التبليغ عن الطالبات والطلاب الذين ارتكبوا المخالفة والتحفظ على الهاتف المحمول كدليل.

www.jugendundmedien.ch

المنشطات والمواد المسببة للإدمان

القنب (الماريجوانا والحشيش)

يخضع القنب لقانون المخدرات. فحيازته واستهلاكه وزراعته والتجارة به وتوزيعه يعتبر بالنسبة لجميع الأشخاص جريمة يعاقب عليها القانون. وفيما يخص القنب في حركة المرور فينطبق عليه مبدأ عدم التسامح المطلق.

المخاطر والتعلق والإدمان

كل شخص معرض لكي يصبح مدمنا. والشباب لا يمكنهم تقدير الحدود بشكل جيد ولا التحكم في سلوكهم كالكبار، مما يجعلهم عرضة للإدمان. ويبقى استهلاك خليط من المواد المختلفة يشكل خطورة خاصة ولا يمكن التنبؤ بعواقبه.

توصيات:

« استعلم بنفسك أو مع أطفالك حول المنشطات والمواد المسببة للإدمان.
« تحدث مع طفلك حول مخاطر وتأثيرات التعاطي لهذه المواد.
« اتفق مع طفلك بخصوص استهلاك الكحول والمواد الأخرى المنشطة والمسببة للإدمان.
« أرشد طفلك أن لا يركب مع سائقين وهم في حالة سكر.

المشروبات الكحولية والتبغ

يحظر القانون بيع وتوزيع المشروبات الكحولية والسجائر / ومنتجات التبغ بشكل مجاني للأطفال والشباب دون سن ١٦ عاما.

ولا يُسمح ببيع أو تقديم البيرة والنبيذ إلا لمن يتجاوز سنه ١٦ عاما. كما أن السن الإلزامي لاستهلاك المشروبات الروحية والمقبلات والليموناده الكحولية هو ١٨ عاما. وفيما يخص قوانين المرور فقد فُرض منذ عام ٢٠١٤ حظر الكحول على السائقين الجدد.

الشباب لديهم فضول ويريدون تجريب كل شيء - حتى الكحول والتبغ والمواد الأخرى المسببة للإدمان. وبما أنهم لا يزالون في طور النمو جسديا وعقليا فإن استهلاك هذه المواد يؤثر عليهم بشكل أسرع خطورة وضررا للصحة، خصوصا النيكوتين الذي يؤدي إلى الإدمان بطريقة سريعة. كما أن كل تعاط لهذه المواد يكون محفوفا بالمخاطر إذا تم استهلاكها أكثر من اللازم أو في وقت غير مناسب (مثلا قبل الذهاب إلى المدرسة أو قبل ركوب الدراجة) أو لمرات متعددة (خطر التعود والإدمان) أو لأسباب خاطئة (مثلا لنسيان المشاكل).

علم طفلك الاستهلاك المناسب لكل فئة عمرية وأن يكون بشكل متوسط وقليل المخاطر ودقيق ومسؤول. وأنتما كوالدين مطالبان بالتأثير إيجابيا على سلوك الاستهلاك لدى الطفل وبتبني موقف واضح وبأن تكونا نموذجا يحتذى به. ولا داعي للذعر إذا لاحظت أن طفلك قد سبق وقام بتجربته الأولى باستهلاك المواد المسببة للإدمان، واسْع إلى فتح حوار معه.

١٠ قواعد ذهبية للوقاية من الإدمان تجدونها على الإنترنت:
www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtprävention

مزيد من المعلومات تجدونها في كتيب «شرب الخمر والتدخين وتعاطي الحشيش لدى الشباب. ما يمكنكم القيام به كوالدين أو معلمين أو مدربين مهنيين»
www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationsmaterial
(وأيضا الاختبارات الذاتية للكحول والتبغ والقنب والعقاقير)
www.suchtschweiz.ch/

التلفزيون وجهاز الكمبيوتر وألعاب الفيديو

القاعدة البسيطة لاستخدام وسائط الإعلام

السن	في اليوم	في الأسبوع
6 إلى 9 سنوات	نصف ساعة كحد أقصى	5 ساعات كحد أقصى
10 إلى 12 سنة	ساعة واحدة كحد أقصى	7 ساعات كحد أقصى
المدرسة الثانوية (13 إلى 16 سنة)	ساعتان كحد أقصى	14 ساعة كحد أقصى

قدم البدائل واعمل على تنظيم أنشطة مشتركة

مزيد من المعلومات تحت:
www.jugendundmedien.ch
www.cybersmart.ch
www.pegi.info/de/ (توصيات حسب الفئة العمرية)
www.zischtig.ch

التجارب الإلكترونية المعقولة

الإنترنت، الدردشة، الألعاب، الهاتف المحمول، الفيس بوك، التلفزيون... طفلك يتعرض لمجموعة متنوعة من العروض والتأثيرات. ولكن لا ينبغي أن يهيمن هذا كله على الحياة اليومية لطفلك. لأجل ذلك يجب أن تنتبه لاستهلاك طفلك لوسائط الإعلام وأن تحدد أوقاتا لاستخدامها تكون مناسبة لفئته العمرية.

قواعد للتعامل

« قم بتوعية طفلك بمخاطر الدردشة والشبكات الاجتماعية (التعامل مع المعلومات الشخصية والصور، إلخ.)
« خذ بعين الاعتبار أن الهواتف المحمولة وأجهزة الألعاب ومشغلات MP٣في الوقت الحاضر غالبا ما تتوفر أيضا عل وظيفة الإنترنت.
« ضع وسائط الإعلام الإلكترونية مثل التلفزيون والكمبيوتر في الغرف المشتركة ولا تضعها في غرفة الطفل. ولكن لا تراقب أجهزة أطفالك سراً.

« حدد مع طفلك قواعد لاستخدام وسائط الإعلام المختلفة.
« حددوا سويا ما الأفلام والألعاب والمواقع وقنوات وسائل الإعلام الاجتماعية إلخ... التي يُسمح لطفلك رؤيتها/ استخدامها.

إشارات الخطر

يمكن أن تجري حديثا باستخدام الأقوال والأسئلة التالية:

- « هذه من الأمور التي ألاحظها وأنا قلق، لأن ...
- « ما الذي يشغلك حاليا في الحياة؟
- « ما هي الأمور التي تسير على ما يرام؟ وما هي الأمور التي تنغص عليك؟
- « ما هو الهدف الذي يحققه لك استهلاك المخدرات والمواد المسببة للإدمان؟
- « كيف يمكنك تجنب الحالات الخطرة (مثلا إساءة استعمال الكحول)؟

العلامات على محمل الجد وأن تسعى إلى التحدث مع طفلك. وإذا تبين لك أن طفلك يتعاطى المخدرات أو يفْرط في استخدام وسائط الإعلام الإلكترونية، لا تلجأ إلى التوبيخ كرد فعل، ولكن أظهر الاهتمام وحاول أن تبقى في إطار الحوار. وشاركه مخاوفك ومواقفك وأشر إلى استعدادك لمساعدته. واسْع للحصول على دعم من الخبراء المتخصصين.

يمكن أن تكون التقلبات القوية في المزاج أو العصبية أو التغيرات في السلوك أو في دائرة الأصدقاء أو في الأنشطة الترفيهية أو في الأداء المدرسي مؤشرات أو علامات محتملة على تعاطي المخدرات شديدة الخطورة. ولكن كل هذا يمكن أن تكون له علاقة أيضا بسن المراهقة أو بلوعة الحب أو التعب الكثير أو المرض أو المشاكل الشخصية. يجب أن تأخذ هذه

مكاتب تقديم المشورة والمعلومات

يد العون
البريد الإلكتروني و الدردشة www.143.ch

خط الطوارئ للوالدين (24 ساعة)
24h@elternnotruf.ch ,0848 35 45 55

kjz مركز تقديم المساعدة للأطفال والشباب
kjz Horgen
kjz.horgen@ajb.zh.ch ,043 259 92 00
kjz Adliswil
kjz.adliswil@ajb.zh.ch ,043 259 92 92

للشباب والوالدين
samowar
مكتب تقديم المشورة في منطقة هورغن
044 723 18 18
info@samowar.ch
www.samowar.ch/web/horgen

(المشورة المجانية للشباب والناشئين (من سن 13 إلى 25
ولواديهم والمسؤولين عنهم في دائرة هورغن

العمل الاجتماعي المدرسي أو
عمل الشباب في مدينتهم/دائرتهم

للشباب
تقديم المشورة للأطفال والشباب (٢٤ ساعة)
الهاتف: 147 (للرسائل القصيرة كذلك) أو الدردشة, www.147.ch

معلومات وعناوين للشباب بخصوص مواضيع مهمة ومتنوعة
www.feel-ok.ch

معلومات للشباب وتقديم المشورة عبر الإنترنت: www.tschau.ch

اختبارات ذاتية ونصائح وألعاب للشباب:
www.meinselbstwertgefuehl.ch

الإصدار | الاتصال:

samowar

مركز الاستشارة والوقاية ضد الإدمان للشباب في دائرة هورغن

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 18
www.samowar.ch | info@samowar.ch

raschlepartner.ch | 003510 | ar