

أن تكون أباً أو أن تكوني أمّاً لطفل مرّاهق

ماذا لو تكلمنا معاً
بهذا الموضوع؟

كُتِبَ وقاية موجه إلى أولياء الأمور
ممن لديهم أطفال مرّاهقين

ملخص

	صفحة 4	المقدمة
	صفحة 7	أن تكون أباً أو أن تكوني أمّاً لطفل مرهق
	صفحة 11	تكلّموا معاً
	صفحة 12	تأثير الآخرين
	صفحة 16	الشباب والشاشات
	صفحة 20	امنحوا أطفالكم الحريات وضعوا لهم حدوداً وقواعد للسلوك
	صفحة 22	الخروج من البيت والسهرات
	صفحة 25	مناقشة مشاكل التبغ والكحول والمخدرات مع طفلكم المرهق
	صفحة 29	الحديث مع أطفالكم المرهقين في موضوع الجنس مع احترام خصوصياتهم
	صفحة 32	العقوبة والضرب
	صفحة 35	المخاطرة: هل هي حاجة أم شيء خطر؟
	صفحة 36	هل تحتاجون إلى معلومات أكثر؟



التواصل



الحدود/ القواعد



المخدرات/ الحشيشة



الكحول



التبغ



الشاشات/ الحاسوب



التلفون



الفيديو



العلاقات الجنسية



العنف



معلومات إضافية





إن كتيب «أن تكون أبا أو أن تكوني أمًا لطفل مراهق : ماذا لو تكلمنا معا بهذا الموضوع؟» تم انجازه في ١١ لغة (هي العربية والفرنسية والايطالية والألبانية والانكليزية والاسبانية والبرتغالية والصربية الكرواتية والصومالية والتركية والتاميل) ، ضمن مشروع ترجمة ثقافية سمح بإبراز قدرات بعض الشباب من ثقافات لغوية مختلفة شاركوا في برنامج الاندماج المهني والاجتماعي تحت إشراف منظمة انتماءات.

لقد تم تكوين فرق ثنائية مكونة من شاب ومن مترجم ثقافي يعمل في جمعية انتماءات، قاموا بترجمة الكتيب وبوضع النص ضمن إطاره الثقافي.

إن خصوصية هذا العمل الثنائي تكمن في أنه سمح بعمل مواجهة لرسائل الوقاية التي يحتويها الكتيب مع العادات الثقافية للجاليات اللغوية المعنية. فالشباب الذين شاركوا في هذه التجربة قد خرجوا للتو من مرحلة المراهقة وقد أبدوا رأيهم بخصوص المحتوى وأعطوا أفكار قيمة بخصوص طرق نشر رسائل الوقاية بين البالغين من أبناء جالياتهم وبذلك ساهموا في إغناء عملية الترجمة التي ساهموا بها بالتعاون مع المترجمين/ الوسطاء الثقافيين.

وتم بعد ذلك عرض ومناقشة أفكار كل الفرق الثنائية في جلسات جماعية حيث حدد المشاركون سويًا النقاط التي بدت لهم ببناء وملائمة للقراء المهاجرين وأولياء أمور المراهقين.

كما جرت مناقشة جماعية حول كيفية استخدام هذا الكتيب. وتبنى المشاركون فكرة مفادها إن طبع رسائل الوقاية بعدة لغات هي المرحلة الأولى فقط في هذا المسار، والهدف هو أن يتم استخدام هذا الكتيب كمنطلق لنقاشات ذات طابع ثقافي تُجيب على حاجات أولياء الأمور المهاجرين الذين يجدون أنفسهم أمام تحديات فترة المراهقة التي يمر بها أطفالهم.

جولي مايار مبنغا

المقدمة

إن تكون أبا أو أن تكوني أما لطفل مراهق هو تحد كبير وغنى كبير وخصوصا في مجتمع متعدد اللغات والثقافات.

إن هذا الكتيب مستوحى من «رسائل إلى أولياء الأمور» أصدرتها مؤسسة الإدمان السويسرية التي تعنى بالوقاية من مشاكل الإدمان. وهذا الكتيب موجه إلى الآباء والأمهات الذين لديهم أطفال من كلا الجنسين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٨ سنة. وقد كتب أصلا باللغة الفرنسية وتمت ترجمته بعدة لغات منها العربية والإيطالية والألبانية والانكليزية والاسبانية والبرتغالية والصربية الكرواتية والصومالية والتركية والتاميل، من أجل أن يقرأه ويطلع عليه أكبر عدد ممكن من العوائل التي تعيش في كانتون فو.

إن محتوى هذا الكتيب يعالج ما هو معتاد و«مقبول» في سويسرا، وهو يتطرق إلى مواضيع قد تهم بعض أولياء الأمور ولا تهم البعض الآخر بسبب اختلاف الثقافات والعادات والأصول. ومع ذلك فإن أطفالكم يلتقون في حياتهم اليومية بأطفال من أصول وثقافات مختلفة. إضافة إلى أننا نعيش سويا هنا، فمن المهم أن نفهم ونشارك بطريقة متوازنة التقاليد والأعراف المعمول بها في هذا البلد من أجل اندماج جيد ومتبادل.

إن هذا الكتيب لا يدّعي تثبيت قواعد عامة ولكنه ببساطة يهدف إلى إعطاء أفكار قد تساعدكم في الصعوبات التي قد تواجهونها مع طفلكم المراهق.

باسكال مانزيني

رئيسة قسم «الإدمان والوقاية» في منظمة «لوزان ريجيون»

غوستاف موهاييم

رئيس منظمة «لوزان ريجيون»



أن تكون أباً أو أن تكوني أماً لطفل مرهق



بهذا الشأن؟ هل تعتقدون أن تلك المنتجات تهمه أو انه قد جربها؟ ماذا تعرفون عن هذه المنتجات وما هو رأيكم بشأنها؟ هل تستهلكونها بدوركم وفي أي ظروف وهل استشاركم طفلكم بهذا الخصوص؟ إن تربية طفل مرهق تشكل تحدياً كبيراً، لأن المراهقين عادة ما يدفعوننا للتساؤل عن أفعالنا والأطر التي وضعناها مسبقاً. وهم يجروون على التشكيك بتعاطينا الشخصي لهذه المنتجات. لا بل إن أسألهم ترزع

ليس من السهل أن تكون أباً أو أن تكوني أماً لطفل في سن المراهقة! فمع تقدم أعمارهم، يبدأ أطفالكم بطرح المزيد من الأسئلة، ويقومون بإبداء آراءهم الشخصية والدفاع عنها وإن كانت تخالف آرائكم. هذه التغييرات التي تطرأ على حياتهم تعني أيضاً تغييرات في حياتكم. فتظهر عندها شكوك وأسئلة جديدة: من المرجح أن يقوم احدهم بتقديم السجائر أو الكحول، أو حتى المخدرات لطفلكم. ترى هل يتحدث معكم

التي صادفتكم أثناء يومكم أو تلك التي صادفت طفلكم. وهذا النقاش سيكون أسهل إذا ما وفرتم له مناخا وحددت له وقتا معيناً، مثلاً، أثناء اجتماعكم من أجل شرب الشاي بعد تناول العشاء.

عبّروا عن آرائكم وشجعوا طفلكم على فعل نفس الشيء

لا تترددوا، أثناء مشاهدة فلم ما أو إعلان تلفزيوني، في التعبير عن آرائكم وملاحظاتكم بخصوص ما تشاهدون. ولا تنسوا أن تتكلموا بصفتم الشخصية، قولوا مثلاً: « هذا رأيي الشخصي»، وشجعوا جهود طفلكم من أجل تكوين آراءه الشخصية حتى وإن كانت آراءه تختلف عن آرائكم. شخصوا الرسالة التي تحاول الإعلانات التلفزيونية تمريرها بخصوص صورة الجسم، أو تعاطي الكحول. وساعدوا طفلكم على تطوير حسه النقدي، لكي لا يتأثر بسهولة بالآخرين ولكي يكون باستطاعته الصمود أمام دعوات تعاطي الكحول أو المخدرات.

علموا طفلكم أن يضع حدوده وقواعده الخاصة واحترموها. وامنحوا طفلكم المراهق مسؤوليات متزايدة

لا تخشوا أن تضعوا قواعد وحدود لطفلكم وكونوا مستعدين لشرحها له. وتقبلوا حقيقة أن يستطيع طفلكم امتلاك وجهات نظره الخاصة بخصوص بعض الأشياء وعدم رغبته بالقيام بها. على سبيل المثال، عدم رغبته بالقيام ببعض الفعاليات العائلية خارج البيت، تفاوضوا مع طفلكم بخصوص قواعد مقبولة لكليكما، وبينوا له العواقب المحتملة إذا لم يحترم هذه القواعد.

آخر وثقافة أخرى، قد يجعلكم تجدون أنفسكم في موقف صعب جداً، لأنكم نشأتم وترعرعتم في بيئة لها قواعد ثقافية تختلف عن تلك السائدة في هذا البلد، إضافة إلى انعدام شبكة العلاقات والأقارب التي يستند إليها أولياء الأمور في بلدكم الأم. وقد تجدون من المفيد في هذا الإطار إعادة بناء شبكة العلاقات الاجتماعية الداعمة هنا أيضاً. مثلاً، ربما تعتقدون أنكم لستم الأشخاص المناسبين للحديث مع طفلكم في بعض المواضيع الحساسة. وربما أنكم تتقون بشخص من معارفكم قد يلعب دور الناصح لطفلكم في هذا الشأن. وربما تجدون انتم وابنكم بأن الأسهل هو الحديث مع شخص ثالث، مثلاً الأخ الأكبر أو أحد أعمامه أو أحد أخواله ممن تتقون بهم.

من المرجح إن كونكم أولياء الأمر سيجعلكم المثل الأعلى والرئيسي لأطفالكم، ولكن عليكم أن تتذكروا بأنكم لستم المثل الوحيد المتاح أمامهم. فهم سيلتقون بأشخاص آخرين وسيعرضون لتأثير وجهات نظر أخرى، وسيطورون طريقة تفكيرهم من خلال دمج وجهات النظر المختلفة تلك. وهنا بعض الاقتراحات التي نقدمها لكم بخصوص الكيفية التي تستطيعون بها مساعدة طفلكم المراهق أثناء مرووره إلى مرحلة البلوغ، من أجل أن يكون آرائه الشخصية ويضع حدوداً لنفسه.

ابدلوا ما بوسعكم من أجل خلق تواصل جيد داخل العائلة

على سبيل المثال، إعطاء صورة ايجابية عن انجازات طفلكم، مناقشة الأشياء الإيجابية

لا تتساءلوا كثيرا في ما إذا كنتم أو لم تكونوا أولياء أمور مثاليين. فأطفالكم يحتاجون إلى أولياء أمور قريبين منهم وليس إلى أولياء أمور مثاليين. أن تكونوا مثال أعلى لأطفالكم لا يعني أن تبغوا الكمال، ولكن أن تكونوا كما انتم بسلبياتكم وإيجابياتكم وأن تحاولوا إيجاد توازن وتوافق بين حاجاتكم وحدود إمكانياتكم أو نقاط ضعفكم. فمن المرجح أن طفلكم سيحذو حذو شخص متواضع يعترف بنقاط ضعفه ويظهر بنفس الوقت كيف انه يحاول أن يعيش حياته بانسجام، ولكنه لن يصدق و بالتالي لن يحذو حذو شخص يدعي المثالية ولا يطبقها.

بان يُسمح لهم بتكوين وعرض آرائهم الشخصية. ومن المحتمل أنهم يرغبون بتجربة أشياء جديدة، خصوصا إذا كانت هذه الأشياء ممنوعة وتعتبر «سيئة» من قبل البالغين. ولكن هذا لا يعني بالضرورة أنهم يريدون تجاوز القواعد فقط من أجل تجاوز القواعد، ولكنهم يفعلون ذلك من أجل تجربة هذه الأشياء بأنفسهم. إن محاولة فرض قاعدة ما عليهم من دون شرح الأسباب التي تدعو لذلك قد يدفعهم إلى عدم احترامها. لذلك فإن توفير مناخ مفتوح للنقاش ولتبادل الآراء مع طفلكم المراهق هو شيء في غاية الأهمية، لأن ذلك سوف يسمح لكم بفهم شكوكه وأسئلته بشكل أفضل وبطرح موقفكم من مسألة تعاطي الكحول والمخدرات وعرض الأسباب التي دعتكم لاتخاذ هذه المواقف.

إن كونكم مهاجرين قادمين من بلد

أحيانا قناعاتنا الشخصية. استغلوا إذا هذا التحدي لإيجاد طرق جديدة للتواصل مع طفلكم. من أجل أن يكبر طفلكم المراهق، فانه يحتاج إلى تنمية شخصيته وآرائه الخاصة. وإحدى الطرق التي يقوم بها المراهق لتنمية شخصيته وآرائه هي في إبداء معارضته لكم أو لأشخاص آخرين من البالغين. وفي بعض الأحيان قد يكون طفلكم انتقاديا، وقد يبدو عدوانيا في لحظات معينة، وهو شيء ليس من السهل تحمله. ومع ذلك، يجب أن لا يغيب عن بالكم شيء مهم وهو أن ما يعبر عنه المراهقين في لحظة ما هو شيء عابر ويختلف عموما عما يفكرون به على المدى البعيد.

مع اقترابهم من سن البلوغ، يحاول المراهقون إثبات وجودهم من خلال اتخاذ وإبراز خياراتهم الخاصة. وهم يرغبون

النقاش مع أطفالكم



الكلمات والبحث عن طرق أخرى للتواصل، على سبيل المثال يمكنكم الحديث عن نشاط تشتركون في الاهتمام به (كرة القدم مثلا) أو أي موضوع آخر يهتم بطفلكم (ألعاب الفيديو أو مغني مشهور، الخ) . ففي بعض الأحيان يكون الحديث عن أنفسنا وعن رغباتنا ومخاوفنا أسهل من خلال الحديث بصورة غير مباشرة عن مواضيع أو أشياء أخرى، فمن خلال التعبير عن رأيكم بشيء ما، تستطيعون بنفس الوقت الحديث عن أنفسكم، وبالتالي فإن بطفلكم سيستطيع الحديث عن نفسه بلا صعوبة كبيرة.

فقد يرفض بطفلكم المراهق الحديث معكم خشية من أنكم لن تصفون إليه. لذلك من المهم جدا عند التحدث معه، أن تصفوا إلى ما يريد قوله حتى وإن كان لا يتطابق مع أفكاركم واطهروا له أنكم على استعداد لتبادل الآراء. وجهوا نظراتكم نحوه، أطفئوا التلفزيون إذا كنتم تشاهدونه، ضعوا كتابكم أو صحيفتكم جانبا، كل ذلك من أجل أن تظهروا له بأنكم مهتمين وتمتلكون

إن الاعتراف بشخصية بطفلكم المراهق والاستماع إليه والتواصل معه هي أشياء ضرورية لمساعدته على اجتياز هذه المرحلة من حياته. ولكن يحصل في بعض الأحيان، أن أولياء الأمور في محاولتهم الكلام مع أطفالهم يستسلمون أمام مراهق يلوذ بالصمت دائما أو يغلق على ذاته بعد أول ملاحظة.

على الرغم من أن النقاش مع بطفلكم المراهق يمكن أن يكون مفيدا للغاية، ولكنه قد يكون أيضا عبارة عن سلسلة من الخلافات المنهكة وسوء الفهم. فعندما يكون المراهقون تحت سيطرة مشاعر قوية فإنهم يميلون إلى التصرف بشدة وبعداونية. وفي الغالب فإن أولياء الأمور لا يفهمون الرسالة التي يريد بطفلكم إيصالها لهم. على سبيل المثال، إذا أغلق بطفلكم المراهق الباب بقوة أثناء عودته للمنزل، هل هو من أجل استفزازكم؟ أم هي إشارة إلى طبيعة اليوم الذي قضى؟ لذلك ومن أجل التواصل مع مراهق، يجب في الغالب الذهاب ابعد من

تحدثوا مع طفلكم المراهق عن المخدرات بدون اتخاذ نبرة الواعظ أو تخويله

إن الشباب بحاجة إلى معلومات وتجارب يمكن الوثوق بها. تحدثوا معه عن تجربتكم الخاصة، واستعلموا معه حول هذا الموضوع. ويمكنكم أن تجدوا معلومات وافية عن موضوع المخدرات على المواقع التالية :

www.addiction-vaud.ch

www.addictionsuisse.ch

فمن خلال قراءتكم سويا لكل المعلومات المتاحة عن هذا الموضوع، سيكون بوسعكم الوصول إلى معلومات موثوقة، وهذا سوف يتيح لكما مناقشة موضوع المخدرات ومخاطرها. ويستطيع طفلكم أن يجد معلومات وإجابات على أسئلته على موقع

www.ciao.ch

وأخيرا، من المهم جدا أن يحترم كلاكما هذه القواعد. لأن ذلك سيسمح لطفلكم بتنمية شخصيته ويصبح قادرا على أن يقرر لوحده ما هو مقبول، وأن يرفض الأشياء التي لا تعجبه.

من المهم أيضا أن يتحمل طفلكم مسؤولياته بشكل متزايد. علموه تدريجيا على إدارة نظامه الغذائي، ونظافته وساعات نومه وهواياته.

من المرجح جدا أن يتناول طفلكم الكحول يوما ما. لذلك حاولوا سويا تحديد قواعد سلوك تجعله مسؤولا عن سلوكه وعن طريقة تناوله للكحول بما يقلل الأخطار المرافقة لتناول الكحول. وحددوا سويا أيضا العواقب التي على طفلكم تحملها إذا لم يحترم هذا القواعد.

تأثير الآخرين



قد يدخن أو يشرب الكحول فقط خوفاً من أن يتم رفضهم من قبل أصدقائهم إن لم يقوموا بذلك. وبالتالي فإنهم قد يقومون بفعل أشياء هم في الحقيقة غير راغبين بفعلها ومدركين بنفس الوقت لمخاطرها ولكنهم يقومون بفعلها من أجل أن يكونوا مقبولين من قبل أصدقائهم. ومع ذلك، فإن مجموعة الأصدقاء لها أيضاً دور وتأثير إيجابي على طفلكم: فمن خلالهم سيتعلم تطوير قيمه الخاصة ورؤيته للعالم. يضاف إلى ذلك أن أصدقاءه يستطيعون تقديم المشورة والمساعدة له عند الحاجة. إن العلاقات التي يقيمها طفلكم مع الآخرين هي في غاية الأهمية. فهي تسمح له باستكشاف طرق جديدة للتعبير عن نفسه وبتجربة مشاعر جديدة كالحب والصدقة. وتدرجياً سيصبح طفلكم مستقلاً وبنياً شخصيته الخاصة.

وهنا بعض المقترحات التي نقدمها لكم من

من المرجح أن طفلكم المراهق سيتعرف على أشخاص جدد وسيعطى أهمية متزايدة لهؤلاء الأشخاص. وسوف تلاحظون بعض التغييرات التي ستطرأ على طريقة لباسه وسلوكه. من المرجح أيضاً أنه سيقبل هيئة وسلوك بعض أصدقاءه أو أنه سيعجب بنفس المغني أو النجم الذي يختاره أصدقاه. وغالباً ما يشعر أولياء الأمور بالقلق عندما يدركون أن طفلهم يقلد الآخرين، لأنهم يتساءلون ما هو الحد الذي سيذهب إليه طفلهم أو طفلاتهم لكي يكونوا مقبولين من قبل أصدقائهم. وربما كنتم قلقين أيضاً بخصوص احتمال أن يتم دفع طفلكم من قبل بعض أصدقائه على فعل أشياء لا يريدها، أو يمكن أن تكون خطيرة.

ما هو أكيد هو أن المراهقين غالباً ما يجدون أنفسهم مجبرين على التصرف مثل الآخرين لكي يكونوا «طبيعيين» أو مقبولين من قبل الأصدقاء. فالبعض منهم

تذكروا أن المراهق بحاجة إلى الاختلاف معكم. فمن خلال تحدي قراراتكم ووجهات نظركم يتعلم طفلكم أن يُثبِت نفسه ويصبح مستقلا. لذلك عليكم كأولياء أمور أن تتفهموا أن معارضته ليست موجّهة ضدكم، بل هي وسيلة ضرورية لتحقيق استقلاليته. **فهناك حاجات متضاربة تتنازع المراهقين؛ على سبيل المثال، الحاجة بأن يكونوا مفهومين من قبل أولياء أمورهم وبنفس الوقت الحاجة إلى حماية خصوصياتهم، الحاجة إلى خوض تجارب جديدة ومواجهة المخاطر وبنفس الوقت الحاجة إلى الشعور بالأمان والحاجة إلى الدعم.**

المصدر: مؤسسة الإدمان السويسرية

نشاطات العائلة. لذلك فليس من السهل في هذه الظروف إيجاد الوقت الكافي للقاء والنقاش والقيام بفعاليات عائلية. وتدرجيا وبسبب انعدام فرص اللقاء فان أفراد العائلة يصبحون كالعرباء لبعضهم البعض ويصبح من الصعب عليهم الاجتماع والنقاش سويا. من المهم جدا أن نعي هذه الصعوبات والتحدث بشأنها. رغم كل هذه الصعوبات، تكلموا بخصوص انعدام الوقت وانعدام الاجتماع سويا، كرسوا بعض الدقائق الثمينة من اجل أن تجتمعوا سويا، اشرحوا الأسباب التي أدت إلى انفصال العائلة. فمن خلال الحديث والنقاش سويا ستساعدون على إعادة اللحمة لعائلتكم وهي مناسبة للتعرف أكثر على بعضكم البعض.

الوقت الكافي للحديث معه. تجنبوا الخوض معه في مواضيع حساسة أمام الآخرين لأن ذلك يمكن أن يضعه في موقف محرج.

غالبا ما تعاني العوائل المهاجرة من مشكلة الانفصال أكثر من العوائل السويسرية.

فهناك أعداد كبيرة من العوائل تعيش منفصلة: بعض الأحيان بسبب أن الزوج أو الزوجة يأتون للعمل في سويسرا بدون شريكة أو شريك حياتهم، وأحيانا بسبب أن الآباء مسجونين أو مشغولين بنشاط سياسي. وحتى بعد أن يلتحق احد أولياء الأمر بالعائلة بعد غياب عدة سنوات، فانه يجد نفسه كالعريب في علاقته مع أطفاله. وحتى لو كان كلا الوالدين موجودين في سويسرا، فإن طبيعة أعمالهم (مثلا بسبب العمل ليلا أو في نهاية عطلة الأسبوع) تجبرهم على الغياب وعدم المشاركة في

الموسيقى، دروس الرقص، الخ) . فالشباب الذين يمارسون الرياضة تكون عندهم في الغالب نزعة اقل لشرب الكحول والتدخين. وأحياناً يعجبون بنجوم الرياضة ويتخذونهم قدوة، ويستطيعون بدورهم أن يكونوا قدوة أمام أصدقائهم

تقبلوا حقيقة أنكم لن تعرفوا دائماً كل شيء عن طفلكم

كل واحد منا له أسرارهِ الخاصة، وهذا الشيء ينطبق على أطفالكم. أظهروا الاهتمام بأنشطة أطفالكم وبآرائهم أو بما يحبونه، ولكن حاولوا أن تتقبلوا أنهم لن يقولوا لكم كل شيء. أعلموهم فقط أنكم ستكونون بجانبهم متى ما احتاجوا إليكم، ولكن بدون أن تضغطوا عليهم، لان ذلك قد يدفعهم إلى الانغلاق على أنفسهم ورفض الحوار.

أن يشعر المراهق بأنه سوي أو طبيعي هو شيء في غاية الأهمية بالنسبة له : فهو في الغالب يتخذ قراراته وفقا لما يعتبره سلوكا «طبيعيا» أو عاديا. فمثلا، يعتقد الكثير من المراهقين أنه من الطبيعي في مثل أعمارهم تناول الكحول أو تدخين السجائر أو تدخين لفافة حشيشه. وهم قد يقومون بذلك فقط لأنهم يعتقدون إن فعل ذلك هو شيء «طبيعي».

وقد أظهرت دراسة حديثة أجريت في سويسرا مع مراهقين أعمارهم ١٥ سنة، بأن تعاطي الكحول أثناء مرحلة المراهقة هو شيء شائع جدا. وبحسب نتائج هذه الدراسة التي نشرت في عام ٢٠١٠، فإن ١٢٪ من التلميذات و ٢٧٪ من تلاميذ المدارس في عمر ١٥ سنة يتناولون مشروبا كحوليا على الأقل مرة بالأسبوع و ١٢٪ من الشباب في عمر ١٥ سنة يدخنون يوميا. بالمقابل فإن الغالبية العظمى من الشباب في عمر ١٥ سنة لم يدخنوا الحشيشة أبداً.

المصدر: مؤسسة الإدمان السويسرية

سويسرا، فإن طبيعة أعمالهم (مثلا بسبب العمل ليلا أو في نهاية عطلة الأسبوع) تجبرهم على الغياب وعدم المشاركة في نشاطات العائلة. لذلك فليس من السهل في هذه الظروف إيجاد الوقت الكافي للقاء والنقاش والقيام بفعاليات عائلية. وتدرجيا وبسبب انعدام فرص اللقاء فإن أفراد العائلة يصبحون كالغرباء لبعضهم البعض ويصبح من الصعب عليهم الاجتماع والنقاش سويا. من المهم جدا أن نعي هذه الصعوبات والتحدث بشأنها. رغم كل هذه الصعوبات، تكلموا بخصوص انعدام الوقت وانعدام الاجتماع سويا، كرسوا بعض الدقائق الثمينة من أجل أن تجتمعوا سويا، اشرحوا الأسباب التي أدت إلى انفصال العائلة. فمن خلال الحديث والنقاش سويا ستساعدون على إعادة اللحمة لعائلتكم وهي مناسبة للتعرف أكثر على بعضكم البعض.

الوقت الكافي للحديث معه. تجنبوا الخوض معه في مواضيع حساسة أمام الآخرين لأن ذلك يمكن أن يضعه في موقف محرج.

غالبا ما تعاني العوائل المهاجرة من مشكلة الانفصال أكثر من العوائل السويسرية.

لما ما تعاني العوائل المهاجرة من مشكلة الانفصال أكثر من العوائل السويسرية. فهناك أعداد كبيرة من العوائل تعيش منفصلة: بعض الأحيان بسبب أن الزوج أو الزوجة يأتون للعمل في سويسرا بدون شريكة أو شريك حياتهم، وأحيانا بسبب أن الآباء مسجونين أو مشغولين بنشاط سياسي. وحتى بعد أن يلتحق أحد أولياء الأمر بالعائلة بعد غياب عدة سنوات، فإنه يجد نفسه كالغريب في علاقته مع أطفاله. وحتى لو كان كلا الوالدين موجودين في

- أربعة من بين كل خمسة مراقبين يضعون أسمائهم الأولى في لوحة التعريف على موقع فيسبوك
- أربعة من بين كل خمسة مراقبين ينشرون صورهم في لوحة التعريف، وإثنان من كل ثلاثة مراقبين ينشرون صور أصدقائهم. وعندما نذكرهم بالطابع العام لنشر الصور، فإن أغلبهم يقولون بأن ذلك لا يشكل خطرا على حياتهم الخاصة. فهم يعتقدون بأن صورهم حتى وإن أضيفت إلى المعلومات الأخرى في لوحة التعريف فإنها لا تعطي ما يكفي من التفاصيل لكي تشكل خطرا على أمنهم الشخصي.
- ستة من كل عشرة مراقبين يضعون اسم المدينة التي يسكنون.
- واحد من كل اثنين يضع اسم مدرسته.
- أربعة من كل عشرة مراقبين يضعون الاسم المستعار الذي يستخدمونه في بعض خدمات البريد الإلكتروني.
- ثلاثة من كل عشرة مراقبين يضعون أسماء عائلاتهم.
- ثلاثة من كل عشرة مراقبين يضعون عنوان بريدهم الإلكتروني.
- واحد من كل عشرة مراقبين يضع اسمه الكامل في لوحة التعريف «العام».
- واحد من كل عشرين مراقبين يضع اسمه الكامل وصورته واسم مدرسته واسم مدينته في لوحة التعريف «العام».
- اثنان من كل ثلاثة مراقبين يضعان ضوابط تحد من الوصول إلى لوحة التعريف الخاصة بهم (بجعلها خاصة، أو بحمايتها بكلمة سر، أو بإخفائها كليا عن أعمى الآخرين، ...).

إن المراقبين الذين يعلم أبأهم بأنهم يمتلكون لوحة تعريف على الانترنت هم أكثر ميلا إلى إظهار معلوماتهم الشخصية لأصدقائهم فقط، على العكس من المراقبين الذين يمتلكون لوحة تعريف على الانترنت بدون علم أبائهم.

المصدر:

www.actioninnocence.org

الشباب وعالم الشاشات



إن أجهزة الكمبيوتر وشبكة الإنترنت هي جزء من الحياة اليومية لطفلكم. فالمرهقون يجدون في العالم الافتراضي معلومات يحتاجونها للمضي قدماً نحو مرحلة البلوغ. وهم يكتسبون، أثناء تصفحهم المتكرر للإنترنت، قدرة العثور والاختيار السريع للمعلومات التي يبحثون عنها؛ أما الشبكات الاجتماعية فهي تطمئنهم عن حالتهم الطبيعية وشعبيتهم (على سبيل المثال، يقوم بعض المراهقون بكسب احترام زملائهم بفضل ألعاب الفيديو على الانترنت)، وبعض المواقع المتخصصة تستطيع منحهم إجابات دقيقة على الأسئلة التي تشغلهم، على سبيل المثال عن موضوع العلاقات الجنسية أو موضوع استخدام المخدرات.

لكن وعلى الرغم من أن شبكة الإنترنت مفيدة للحصول على بعض المهارات، فإن لها مخاطرها أيضاً. فالعديد من الأطفال والمراهقين قاموا بتعريض أنفسهم للخطر من خلال كشف معلومات عن حياتهم الخاصة. فهم قد يعطون عناوينهم أو يعبرون عن مشاعرهم من دون أن يعوا خطورة ذلك، مما يجعلهم فريسة سهلة للأشخاص من ذوي النوايا السيئة. والنتيجة: هو أن واحد كل اثنين من المراهقين (أي نسبة ٥٢٪ وفقاً لمسح أجرتة شركة مايكروسوفت) تعرض إلى المضايقة أو الإهانة على الإنترنت. وفقط ثلث هؤلاء قالوا أنهم سيلجأون إلى أولياء أمورهم إذا ما تعرضوا لذلك من جديد. لذلك على أولياء الأمور أن يكونوا مستعدين لمواجهة وحل المشاكل المرتبطة بالإنترنت.

لذلك وفي حالة الشك، يمكنكم كأولياء أمور القيام بما يلي:

- أن تبهوا طفلكم المراهق إلى أن الوقت الذي يقضيه على الإنترنت (ألعاب الإنترنت، الخ.) سيمنعه من ممارسة أنشطة أخرى ضرورية جدا له كممارسة الرياضة، أو التحضير للامتحانات، وما إلى ذلك.
- أن تحاولوا بالتشاور معه لوضع قواعد لاستخدام هذه الوسائل (على سبيل المثال، تحديد مدة الاستخدام، أو إمكانية استخدامه لهذه الوسائل على شرط أن يؤدي واجباته المنزلية، الخ.)
- دعوته إلى إجراء تقييم ذاتي لطريقة استخدامه لهذه الوسائل من خلال الاختبارات المتاحة، على سبيل المثال على موقع www.addiction-vaud.ch

المدمن عندما لا يتمكن من استخدام هذه الوسائل، والاستمرار في استخدامها رغم آثارها السلبية (كانخفاض الأداء المدرسي مثلا).

تجدر الإشارة هنا إلى أن التمييز بين الاستخدام السليم والأمن وبين الاستخدام المفرط والإدمان على وسائل الإعلام الالكترونية الجديدة هو شيء صعب لغير المتخصصين في الإدمان. فليس هناك معيار واضح لا لبس فيه كالوقت الذي يقضيه الشخص على الإنترنت والذي من شأنه أن يثبت وجود إدمان الفضاء الافتراضي.

وأخيرا، إذا لم يتغير سلوك طفلكم واستمر قلقكم بهذا الشأن، ننصحكم باستشارة أخصائي مثلا على موقع

www.jeu-excessif.ch

بالإضافة إلى المخاطر المذكورة أعلاه والمتعلقة بالاستخدام العادي للإنترنت، من المهم أن نعرف أن الاستخدام المفرط لوسائل الإعلام الإلكترونية الجديدة (كالإنترنت، الفيسبوك، ألعاب الفيديو، والرسائل النصية القصيرة، والهاتف المحمول، الخ.) قد تؤدي ببعض الشباب، كما هو الحال مع الكحول والتبغ أو المخدرات الأخرى، إلى شكل من أشكال الإدمان الذي يطلق عليه المتخصصين مصطلح إدمان الفضاء الافتراضي.

ومن أعراض إدمان الفضاء الافتراضي الرغبة التي لا تقاوم في استخدام وسائل الإعلام الجديدة، وعدم القدرة على التحكم بالنفس أمامها، والاهتمام الحصري بهذه الأجهزة، و ظهور بعض الأعراض مثل العصبية عند الشخص

ساعدوا طفلكم المراهق على تكوين حسه النقدي تجاه الإنترنت؛ فحتى لو استطعنا العثور على كل شيء على الإنترنت، فهذا لا يعني أن كل ما هو متاح على الإنترنت هو صحيح. وسواء أكان المراهق يتصفح الإنترنت، أو يشاهد التلفزيون أو يمارس ألعاب الفيديو، من المهم جدا بالنسبة له أن يكون حسه النقدي تجاه المعلومات المطروحة أمامه. بينما له كيف يمكن تفسير الصور والإعلانات، وكيف يمكن التحقق من

إن العديد من المراهقين لديهم مدونات أو مواقع على الفيسبوك. لذلك يجب عليكم إعلامهم بمسؤولياتهم وبالقواعد المتعلقة في ما يمكن نشره أو كتابته في هذه المواقع. ويجب تذكيرهم، من بين أمور أخرى، بأنهم مسؤولين أمام القانون عن المعلومات التي ينشرونها على الإنترنت، وبأنهم لا يستطيعون نشر صور أو أفلام فيديو يظهر فيها أشخاص آخريين من دون موافقة هؤلاء (أو موافقة أولياء أمور القاصرين منهم).

إننا نحث أولياء الأمور على أن تكون لهم، قدر الإمكان، كلمتهم بخصوص استخدام طفلهم لشبكة الإنترنت. ضعوا مثلاً أجهزة الكمبيوتر والتلفزيون في غرفة مشتركة من المنزل وليس في غرفة طفلكم المراهق. يمكنكم أيضاً استخدام أجهزة الحماية والترشيح (الفلاتر) لمنع وصول طفلكم إلى بعض مواقع الإنترنت أو تصعيب عملية تبادل المعلومات الشخصية. ومع ذلك، يجب أن تعلموا أنه لا يوجد هناك أجهزة حماية وترشيح مثالية، لذلك عليكم أن تتكلموا دائماً مع طفلكم المراهق حول كيفية استخدام الإنترنت.

المعلومات التي يتم تمريرها عبر هذه الوسائط. ويمكنكم الاطلاع على فوائد وإخطار وسائل الإعلام الرقمية على موقع www.jeunesetmedias.ch

إن المواقع التالية تحتوي على معلومات مفيدة للشباب ولأولياء أمورهم:

www.actioninnocence.org
www.safersurfing.ch
www.prevention-web.ch
www.addiction-vaud.ch

وعليهم أن يفهموا أن تحميل الموسيقى وأفلام الفيديو ذات الحقوق المحفوظة على مواقع التبادل من شخص لآخر هو سلوك غير قانوني. قولوا لهم أيضاً بأن إهانة شخص ما أو ممارسة التمييز ضده على الإنترنت هو سلوك يعاقب عليه القانون كما هو الحال في الحياة «الحقيقية». من المهم معرفة هذه القواعد ومناقشتها، لأنها ستسمح لطفلكم تجنب التجارب السيئة على شبكة الإنترنت.

قليلا قبل فرض العقوبة، ولكن لا تنتظروا طويلا لكي يتسنى لطفلكم فهم العلاقة بين التجاوز والعقوبة.

من المهم تطبيق عقوبة أعلن عنها مسبقا ولكن من المهم أيضا عدم تهديد طفلكم المراهق بعقوبات لا تنفذوها بعد ذلك. مثلا، لا تهددوا طفلكم المراهق بالطرد من البيت إذا لم يكن في نيتكم فعلا الاتصال بمؤسسة متخصصة من أجل وضعه فيها.

وقد تجدون أن بعض العقوبات قاسية جدا وتقرررون تخفيفها. في هذه الحالة، كرسوا بعض الوقت لشرح السبب الذي دعاكم لهذا التغيير. إن القواعد التي تم وضعها مسبقا يمكن تغييرها ولكن لا ينبغي أن تكون تعسفية في حالة تغييرها.

أهمية بالنسبة لكم ولا يمكنكم قبولها وبالنقاط الأقل أهمية والتي تقبل النقاش والتفاوض من قبلكم. فمن الأفضل أن تكونوا مرنين حول قصة الشعر وطريقة الملابس وبنفس الوقت تتخذون موقفا صارما في موضوع تعاطي المخدرات مثلا. يمكنكم التنازل لطفلكم المراهق في بعض القواعد إلى حد ما، لاسيما فيما يتعلق بخصوصيته، على سبيل المثال لا تدخلوا في غرفته عندما لا يكون فيها، ولا تفتشوا أغراضه الخاصة.

أشيروا بوضوح إلى طبيعة العقوبات التي تنتظر طفلكم في حال تجاوزه للقواعد التي تم الاتفاق عليها. ومن المهم أن تكون للعقوبة علاقة بالقاعدة التي تجاوزها طفلكم المراهق لكي لا يشعر بأنه عوقب من دون سبب. ويجب أن تكون العقوبة موجهة إلى التجاوز الذي تم على القاعدة ولا تكون موجهة إلى شخص طفلكم، لا تقولوا لطفلكم المراهق بأنه خائب ولا ينفع في شيء، ولا تذلوهم. بل كونوا واضحين بخصوص ما لا تقبلونه ولماذا. بمعنى، تكلموا معه بخصوص سلوكه، بخصوص ما فعله أو فعلته، وليس بخصوص شخصه أو شخصها. تجنبوا التصرف تحت وطأة الغضب، وربما كان من الأفضل الانتظار

كلما كانت العقوبة معروفة مسبقا ولها علاقة بالقاعدة المعنية، كلما تسنى للمراهق التفكير مليا قبل المخاطرة بتجاوز تلك القاعدة. على سبيل المثال، قولوا له بوضوح بأنه إذا عاد إلى البيت متأخرا على الموعد المحدد، فإنه سيفقد حقه في الخروج في نهاية الأسبوع القادم.

امنحوا أطفالكم الحريات، وضعوا لهم حدودا وقواعد للسلوك



إن طفلكم المراهق يحتاجكم ويحتاج دعمكم وحنانكم. ولكنه يحتاج منكم أيضا أن تضعوا له حدودا لما هو مقبول سلوكيا. فهو بحاجة إلى بوصلة للاسترشاد بها في الحياة. فبعض القواعد قابلة للتفاوض، ويمكن مناقشتها. وهناك قواعد أخرى تتعلق بكم والأمر فيها متروك لكم لتحديد ما هو مسموح به في منزلكم.

هناك عدة نقاط قد لا تتفقون فيها مع طفلكم : كطريقة كلامه أو ملبسه أو الوقت الذي يقضيه على الهاتف أو استخدامه للإنترنت، أو صرفياته أو تعاطي الكحول والمخدرات. ضعوا قائمة بالنقاط الأكثر

من الضروري، مع نمو الأطفال، أن يمنحهم أولياء الأمور مزيدا من المسؤوليات لتطوير استقلاليتهم وإعدادهم لمرحلة البلوغ. إن دوركم كأولياء أمور هو إقامة توازن جديد بين ما هو مسموح وما هو ممنوع. إن الغرض من ذلك ليس فرض محرمات على طفلكم، ولكن لإعطائه مزيدا من الحرية تدريجيا، مع ضمان سلامته ورفاهيته. إن الحقوق الجديدة الممنوحة لطفلكم لا بد أن تتناسب مع مسؤوليات والتزامات جديدة، مثلا، اسمحوا له بالخروج ولكن حتى ساعة محددة في المساء. وإذا كنتم لا تستحرمون الكحول امنحوه الحق في استهلاك الكحول ولكن باعتدال، الخ.

إن دوركم كأولياء أمور هو وضع قواعد واضحة من شأنها أن تقلل من المخاطر. ولكم أن تقرر ما إذا كان طفلكم يستطيع الذهاب إلى سهرة ما، أو كمية النقود التي تمنحونها له، أو في أي ساعة يجب أن يعود أو تعود إلى البيت. إن فرض هذه الحدود لن يجعل منكم «أولياء أمور قساة». فحتى وإن اشتكى طفلكم المراهق من أنكم لا تثقون به عليكم بتذكيره بأن الثقة هي شيء يجب أن يُكسب بالتجربة. **ضعوا قواعد واضحة في البداية وخففوها تدريجياً بقدر ما يبرهن طفلكم المراهق بأنه جدير**

من سيذهب لإعادته أو لإعادتها إلى البيت؟ كيف سيعود أو ستعود للبيت؟ حذروا طفلكم من الصعود في سيارة شخص لا يعرفه. قولوا له أيضاً وبوضوح بأن لا يصعد في سيارة يقودها شخص في حالة سُكْر أو تحت تأثير المخدرات، ومهما كانت الظروف. شجعوا طفلكم على الاتصال بكم إذا لزم الأمر حتى تتمكنوا من مساعدته على إيجاد حل أو تذهبون انتم لإعادته. وإذا ما كان طفلكم سينام خارج المنزل، تأكدوا بأن كل شيء قد جرى تنظيمه بالاتفاق مع الأشخاص البالغين الذين سيكونون مسؤولين عنه.

تعاطي الكحول أو المخدرات

ضعوا حدوداً واضحة تماماً بخصوص موضوع التدخين أو تناول الكحول أو المخدرات غير المشروعة. فعلى الرغم من أن المراهقين اللذين تتجاوز أعمارهم ١٦ سنة يحق لهم قانونياً تناول بعض المشروبات الكحولية الخفيفة مثل البيرة، فأنهم غير مخولين بتقديم هذه المشروبات الكحولية

الخروج كم مرة وحتى أي ساعة؟

إن سؤال «كم مرة»، ينبغي أن يُسمح لطفلكم المراهق بالخروج، وحتى أي ساعة يمكنه البقاء خارج البيت هو في كثير من الأحيان موضوع مثير للتوتر بين أولياء الأمور وأطفالهم. لذلك يجب أن تتفقوا فيما بينكم كأولياء أمور بخصوص هذه الأسئلة لإعطاء رسالة واضحة وموحدة لطفلكم المراهق. وينبغي أن تتناسب تصاريح الخروج مع سن وسلوك طفلكم. على سبيل المثال، لا ينبغي السماح لطفل عمره ١٢ سنة بالخروج إلا برفقة أحد البالغين. أما بخصوص الأطفال اللذين تتجاوز أعمارهم الثانية عشرة، فينبغي أن يقتصر الخروج على عطلات نهاية الأسبوع وينبغي تحديد ساعات عودتهم إلى المنزل بوضوح.

مسألة النقل

تكلّموا مع طفلكم المراهق في مسألة النقل ووضحوا مسبقاً بعض الأسئلة المهمة: هل انتم من سوف يرافقه إلى مكان الموعد؟

الخروج من البيت والسهرات



الأحيان ولكنهم يعتقدون أن شيئاً ما لن يحدث لهم. لأنهم غالباً ما يمتلكون شعور بأنهم لا يقهرون.

اطلبوا من ابنكم معلومات عن المكان الذي يرغب بالذهاب إليه

اطلبوا من طفلكم المراهق ما الذي سيفعله أو ستفعله، وإلى أين ينوي أو تنوي الذهاب وبمن سيلتقي أو ستلتقي هناك. كثيراً ما يحدث أن طفلكم المراهق لا يعرف بعد كل هذه المعلومات، لأن المراهقين في هذا العمر يحبون الخروج والتجول بلا هدف محدد، أو هم قد يفعلون ذلك لكي لا يتم استبعادهم من مجموعة الأصدقاء، أو فقط لقضاء بعض الوقت مع الأصدقاء والدردشة. اظهروا لطفلكم أنكم مهتمين بهذا الشأن، ولكن لا تطرحوا أسئلة كثيرة جداً، ودعوهم «يعيشون حياتهم».

تتذكرون حتما سهراتكم الأولى عندما كنتم في سن المراهقة. طفلكم المراهق أيضاً يحلم بقضاء أوقات ممتعة برفقة أصدقائه. فعندما يخرج المراهقون سوياً فهم غالباً ما يحبون المرح و«الانطلاق» والتحرر من القيود. إذ يقوم المراهقون بإعمال مثيرة وخطرة من أجل التباهي أو لكسب الأصدقاء، وأحياناً يقومون بهذه الأفعال مع تناولهم الكحول، والحشيشة أو مخدرات أخرى.

ويقوم المراهقون أحياناً وتحت تأثير هذه المواد بتبني سلوكيات غير مناسبة أو القيام برودود أفعال عنيفة أو تعريض أنفسهم للخطر، مثل اللعب بمقود السيارة التي يقودها صديق، أو من خلال تبني سلوكيات جنسية محفوفة بالمخاطر. إن المراهقين يدركون جيداً هذه المخاطر في كثير من

مناقشة مشاكل التبغ والكحول والمخدرات



وضعها، مثل الساعة المقررة للعودة إلى البيت، أو تناوله للمواد الممنوعة، يجب عليكم عندها أن تتصرفوا بسرعة وبوضوح. امنحوه الفرصة لشرح ما حدث وفكروا في إمكانية منحه «فرصة ثانية». أما إذا تكررت المشكلة، فلا تترددوا في تطبيق العقوبة المناسبة مع القاعدة التي لم تحترم. يجب على طفلكم أن يفهم بأن الثقة يجب أن تُكسب، وإذا لم تحترم تلك الثقة، فإن العواقب يجب أن تكون واضحة: هل عاد أو عاد في وقت لاحق على الموعد المتفق عليه؟ إذا قللوا الوقت المسموح به للخروج في المرات القادمة. هل صرف أمواله من أجل تناول مواد لم تسمحوا باستهلاكها؟ إذا قللوا من كمية المال الذي تعطونه له أو لها في المرة القادمة. أخبروا طفلكم بأن لا يتردد في الاتصال بكم أو الاتصال بالرقم 144 إذا ما تعرض هو أو هي أو أي من أصدقائهم للخطر أثناء خروجهم. إذ سيكون من المؤسف أن لا يجرؤ طفلكم على الاتصال بكم رغم أنه في حالة خطرة، فقط لأنه يخاف أو لأنها تخاف من رد فعلكم.

إلى أصدقاءهم الذين يصغرونهم سنا. تكلموا مع طفلكم المراهق بخصوص أثر الكحول والمخدرات على السلوك. كونوا موضوعيين معهم: تكلموا عن المخاطر المرتبطة بتعاطي هذه المواد من دون إخفاء الجوانب الإيجابية التي تمنحها هذه المواد (الاسترخاء أو المرح أو الروح الودية). فبقدر ما تكونوا موضوعيين في التطرق للموضوع، بقدر ما تزداد ثقة طفلكم بكم وبمشروعية الحدود التي تضعونها.

تكلموا معا بعد السهرة

قد يرغب طفلكم المراهق بإطلاعكم على بعض الأمور التي حدثت خلال السهرة، الأشياء التي أحبها أو أحببتها أو الأشياء التي لم يحبها أو تحبها. كونوا منفتحين للنقاش وعلى استعداد للاستماع، ولكن عليكم أيضا أن تحترموا رغبة طفلكم إذا ما فضل عدم الحديث.

ما العمل إذا لم يتم احترام القواعد؟

إذا لم يحترم طفلكم القواعد التي تم

هل طفلكم في خطر؟

إذا عاد طفلكم إلى البيت وهو في حالة سكر واضح أو تحت تأثير مادة ما، تأكدوا أولا من أنه أو أنها ليسا في خطر. حاولوا معرفة المواد التي تناولها أو تناولتها، وكيف يشعر أو تشعر. إذا كان طفلكم لا يستطيع الإجابة، أو غير قادر على التركيز، أو فاقد للوعي أو في حالة هستيريا، فلا تترددوا في استدعاء طبيب أو نقله إلى الطوارئ. أن جرعة زائدة من الكحول، أو مزيج من بعض المواد يمكن أن يهدد حياته. اتصلوا بالرقم 144 الذي سيضعكم على اتصال مع موظفي الطوارئ الذين سيساعدونكم على تقييم الحالة وتنظيم المساعدة إذا لزم الأمر.

إن المراهقين هم ثلاث مرات أكثر عرضة للتدخين إذا كان أولياء أمورهم يدخنون؛ فربح الأطفال الذين يدخن أولياء أمورهم يقومون بالتدخين لاحقا، أما في حالة الأطفال الذين لا يدخن أولياء أمورهم، فإن طفل واحد فقط من مجموع ١٠ من المرجح أن يبدأ التدخين لاحقا. وبطبيعة الحال، فإن المراهقين يتأثرون أيضا إذا كان أحد إخوتهم يدخن أو لا.

تناول الكحول

ومع ذلك فهذا لا يعني أنه يجب عليكم أن تقبلوا بتناولهم الكحول في المنزل. في أماكنكم الحديث مع طفلكم وتحديد ما هو مقبول وما هو غير مقبول، سواء أكان في المنزل أو في السهرات.

يقول العديد من المراهقين أنهم يشربون الكحول من أجل المتعة والراحة وأيضا من أجل قضاء أوقات سعيدة مع الأصدقاء. ولكن من المهم أن نعرف أن المتعة ليست مرتبطة بالضرورة بتناول الكحول، حتى وأن كان شرب الكحول يُسهّل التواصل مع الآخرين إلى حد ما. فإذا كان طفلكم المراهق يعتقد أن تناول الكحول هو عنصر مساهم بقضاء سهرة سعيدة، فيمكنكم أن تقولوا له أن الكحول قد تساعد على استرخاء جو السهرة إلى حد ما، ولكنها أيضا يمكن أن تقصد السهرة كليا.

تعاطي المخدرات، على سبيل المثال الحشيشة

إن استهلاك وحيازة وبيع أو زراعة الحشيش

يستطيع البالغون تناول كميات محددة من الكحول من دون أن يشكل ذلك خطرا كبيرا على صحتهم. أما الأطفال تحت سن ١٦ عام فينبغي أن لا يشربوا الكحول لأن ذلك يمكن أن يؤثر على صحتهم بشكل أكبر بكثير من الكبار؛ فبعض أعضاء جسمهم مثل المخ أو الكبد هي أكثر عرضة لمفعول الكحول من البالغين. وإذا كنتم لا تستحرمون الكحول، فيمكنكم السماح لهم بتناول القليل من الكحول في مناسبات خاصة جدا مثل رأس السنة الجديدة، إذا كانوا يرغبون في ذلك، وبهذه الطريقة يمكنكم تعليمهم تناول الكحول باعتدال.

إن القانون السويسري يمنع بيع أو تزويد الكحول للمراهقين تحت سن ١٦ عام، أما بخصوص المشروبات الروحية أو المشروبات الروحية ذات المذاق الحلو والمطعمة بنكهات مختلفة، فالحد العمري هو ١٨ عام. أما عندما يتجاوز المراهقون سن ١٦ عام فإن القانون يسمح لهم بشراء البيرة أو النبيذ.

تتخذوا موقفا واضحا ضد كل أشكال استخدام التبغ. وإذا كان طفلكم المراهق قد بدأ التدخين مسبقا، فيمكنكم منعه من التدخين داخل المنزل من أجل تقوية موقفكم.

حتى وإن كنتم مدخنين، تستطيعون دائما القول لأطفالكم أنه لا ينبغي أن يفعلوا الشيء نفسه. قولوا لهم كم سيكون صعبا

يشكل التبغ والكحول في أيامنا هذه جزء من الحياة اليومية للمراهقين. لذلك فمن الطبيعي أن يتساءل المراهقين بخصوص هذه المنتجات وأن يفكروا بتناولها. فحتى لو كانوا قد عبروا في ما مضى عن آراء قاطعة ضد تناول هذه المنتجات، فإن تلك الآراء قد تتغير في سن المراهقة لأنهم في هذا العمر يبدؤون في الاعتقاد بأن تناولها شيء طبيعي.

لا تنتظروا «أدلة» تثبت تناول طفلكم المراهق لهذه المنتجات للبدء في التحدث معه في هذا الموضوع. فبإمكانكم استباق الأمور

ومساعدة طفلكم المراهق على تكوين رأي بخصوص التبغ والكحول والمخدرات. وللقيام بذلك يجب أن تتحدثوا معه بالموضوع، وتكونوا منفتحين أمام حججه وأن تكونوا متأكدين من وجهات نظركم. وعليكم أن تحدّدوا بوضوح ما هو مقبول لكم وما هو غير مقبول. وقد يكون من المفيد أيضا أن تستندوا إلى ما يقوله القانون في هذا الإطار من أجل دعم وجهة نظركم. ومع ذلك، لا تستندوا فقط على القوانين وعبروا بشكل واضح عما هو مقبول أو ما هو غير مقبول لكم.

وقف التدخين بمجرد أن يبدأوا. تستطيعون أيضا القول لهم بأنكم واعين بمخاطر التدخين على صحتكم ولكنكم غير قادرين بعد على ترك التدخين. بينوا لهم من أنكم تأخذون هذه القضية على محمل الجد من خلال امتناعكم عن التدخين في المنزل على سبيل المثال.

علما أن بيع السجائر للقاصرين هو شيء غير قانوني في جميع الكانتونات السويسرية تقريبا.

وفيما يلي بعض الأفكار التي ستساعدكم على تحديد وجهات نظركم، و ستساعدكم أيضا في النقاش مع طفلكم المراهق. معرفة هذه المعلومات يمكن أن يساعدكم في أن تكونوا متأكدين من وجهات نظركم، خصوصا إذا كان طفلكم قليل الاطلاع على الموضوع:

التدخين

بقى التبغ مضرًا بالصحة دائما وأيا كانت طريقة استهلاكه. لذلك ننصحكم بأن

الحديث مع أطفالكم المراهقين في موضوع الجنس مع احترام خصوصياتهم



كل شيء، كما أن أولياء الأمور لا يحتاجون لمعرفة كل شيء.

إن طفلكم المراهق يمر في مرحلة يتخللها الكثير من الأسئلة والشكوك حول ما هو طبيعي وما هو صحيح. وهو قد يرغب في

هناك مواضيع أكثر حساسية من غيرها، أو ربما أن أولياء الأمور ليسوا هم الأشخاص الأمثل في الخوض فيها مع أطفالهم. وهذا ينطبق على مواضيع كثيرة من بينها الحياة العاطفية لطفلكم المراهق. لذلك عليكم أن تتقبلوا أنهم لن يخبروكم بكل شيء في هذا الإطار. فللمراهقين الحق في أن لا يقولوا

بإمكانكم الحصول على مزيد من المعلومات حول التبغ والكحول والحشيشة وغيرها من المخدرات على المواقع التالية:

www.addiction-vaud.ch

www.addictionsuisse.ch

حيث يمكنكم أيضا تحميل الملفات مجانا من هذين الموقعين وأيضا من الموقع أدناه الذي يسمح للشباب بطرح الأسئلة وتلقي الأجوبة من أشخاص مختصين ومن دون الحاجة للكشف عن هوياتهم الحقيقية. كما انه يحتوي على معلومات وعناوين مفيدة ومنتديات للنقاش.

أو المخدرات الأخرى تعتبر أعمال مخالفة للقانون في سويسرا. وقد يستغرب طفلكم المراهق من أن المخدرات تعتبر غير قانونية من ناحية، ومع ذلك يسهل الحصول عليها. على أولياء الأمور أن لا يسمحوا مطلقا باستخدام هذه المخدرات في المنزل أو زيادة مصروف الجيب لأطفالهم لتغطية تكاليف استهلاكهم لهذه المخدرات. إن المراهقين غالبا ما ينسون أن استخدام المخدرات «الخفيفة» يمكن أن يوقعهم في مشاكل.

في بعض الأحيان يتناول المراهقون الكحول أو المخدرات ليس من أجل قضاء وقتا ممتعا، ولكن من أجل نسيان همومهم. ومع ذلك فإن الاسترخاء الناتج عن تناول هذه المنتجات هو استرخاء مؤقت. إن محاولة نسيان الهموم هو شيء طبيعي، ولكن من الخطورة فعل ذلك من خلال تبني سلوكيات تسبب المشاكل. فتناول المخدرات يسبب مخاطر كبيرة منها فقدان السيطرة على النفس ووضع الشخص الذي تحت تأثير المخدرات في مواقف خطيرة.

قانون العقوبات السويسري (المادة ١٢٤) لإدانة الأشخاص الذي ينظمون أو يقومون بعمليات الختان في سويسرا أو خارجها وحتى مع موافقة البنت. إن المكتب الكانتوني لاندماج الأجانب ورقم تلفونه هو ٠٢١ ٣١٦ ٩٢٧٧ يستطيع منحكم المعلومات وتوجيهكم في هذا الشأن.

العنف الجنسي

كل شخص سواء أكان رجلاً أم امرأة ، مهاجر أم سويسري يمكن أن يقع ضحية للعنف الجنسي. وقد يكون ذلك اغتصاباً مع ولوج، أو أفعال أخرى ذات طابع جنسي كالمداعبة والمضايقة. ومن المهم معرفة أن هذه الأفعال هي ليست بسبب سلوك الضحية. إن الفتيات الصغيرات لم يتم اغتصابهن لأنهن يرتدين تنورة أو لأنهن يضعن مساحيق التجميل، أو لأنهن يتصرفن بطريقة «مثير». ففي العديد من الحالات، لم يكن العنف الجنسي بسبب «الانجذاب الجنسي» الغير مكبوح ولكن بسبب رغبة بجرح وإهانة الضحية أو التسلط عليها. وفي غالبية حالات العنف الجنسي فإن الفاعل ليس غريباً بل قريباً للعائلة أو عضو فيها.

وتقدر الإحصائيات بأن نسبة ٣٠٪ من البنات و١٠٪ من الصبيان كانوا ضحية لشكل من أشكال الإكراه الجنسي على الأقل مرة واحدة قبل نهاية دراستهم. وما يقارب ٦٪ من البنات تعرضن للاغتصاب أو لاعتداء جنسي خطير. المصدر: CONSYL

إن العنف الجنسي يترك أثراً عديدة على حياة وتطور الأشخاص وخصوصاً صعوبة

الأمر باختيار شريكة الحياة التي يرغب ابنكم بالزواج منها أو شريك الحياة الذي ترغب ابنتكم بالزواج منه. وقد ترغبون في التدخل في اختيار شريكة الحياة أو شريك الحياة ولكن طفلكم أو طفلكم لا يقبلان بذلك. إن مهمتكم هي احترام رغبة وحقوق أطفالكم باختيار الشخص الذي يريدون الزواج منه. إن القانون في سويسرا واضح جداً بهذا الشأن وينص على أن: كل شخص له الحق في أن يقرر بنفسه ما إذا كان يريد الزواج ومع من يريد الزواج. إن إجبار الأشخاص على الزواج هو انتهاك لحقوق الإنسان وهو سلوك يعاقب عليه القانون. علماً أن مكتب الكانتون لإدماج الأجانب يقدم المشورة والخبرة الفنية في موضوع الزيجات المدبرة. وهنا رقم تلفون هذا المكتب ٠٢١ ٣١٦ ٩٢٧٧

ختان الإناث

شيء طبيعى أن أولياء الأمور المغتربين يسعون لحماية أطفالهم والتمسك بما يعرفونه من تقاليد بلدهم الأصلي وعادات الآباء. ولكن عندما تكون إحدى تلك العادات والتقاليد خطيرة على الصحة فيجب الامتناع عن ممارستها. إن ما يعرف بالختان وما تسميه منظمة الصحة العالمية بتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية هي أشياء خطيرة على الصحة : فالنزيف الحاد والالتهابات المرافقة للختان يمكن أن تعرض صحة وحياة الإناث للخطر.

إن الكثير من البلدان ومن ضمنهم سويسرا أجرت تغييرات في قوانينهم من أجل منع الختان. وقد تم إدخال مادة جديدة في

ومع ذلك، كونوا منفتحين ومستعدين للنقاش مع أطفالكم المراهقين. مثلاً، عندما تتكلمون معهم حول قدرتهم على قول «لا» لبعض المنتجات المضرة بالصحة، استغلوا الفرصة واخبروهم أيضاً عن حقهم وقدرتهم على قول «لا» للعلاقات الجنسية غير المرغوب فيها. ليس عليكم معرفة الحياة الجنسية لطفلكم، ولكن أعلموهم أنكم ستكونون بجانبهم إذا ما احتاجوا إليكم في هذا الموضوع.

تنتقل عبر العلاقات الجنسية، أم لا؟ إن حياة ابنكم للواقي الذكري لا تعني أنه سيستخدمها. بالمقابل فإن هذا يدل على أنه يأخذ صحته وسلامته على محمل الجد. من جهة أخرى، ستجدون في خدمة «التخطيط العائلي» التي يقدمها مركز «بروفا» إجابات على أسئلتكم المتعلقة على وجه الخصوص بالحمل وموانع الحمل والأمراض التي تنتقل عبر العلاقات الجنسية. ورقم التلفون التالي ٠٨٤٠ ٨٤٤ ٨٤٤ مجاني وتحت تصرف المهاجرين من أجل الحصول على الدعم والنصائح في هذا الموضوع من مركز بروفا:

www.profa.ch

الزواج

هناك موضوع آخر قد يشغلكم، وهو موضوع زواج طفلكم أو طفلكم واختيارهما لشريكة حياته أو شريك حياتها. إن سعادة أبنائكم هو شيء مهم لكم وخصوصاً عندما يتعلق

إيجاد معلومات عن موضوع الجنس على شبكة الإنترنت، ولكن شبكة الإنترنت، لسوء الحظ، تقص بصور جنسية تركز على أوضاع جنسية مبالغ فيها وعلى علاقات جنسية شاذة. ومع ذلك، فإن هناك العديد من المواقع الجيدة حيث بإمكان المراهقين طرح أسئلتهم الحميمة من دون الحاجة إلى كشف هوياتهم الحقيقية وتلقي إجابات من مختصين بهذا الموضوع، خصوصاً على موقع جيد يمكنكم تزكيته أمام طفلكم المراهق وهو موقع

www.ciao.ch

من الممكن - وأيضاً من المحبذ - أن يحصل طفلكم على الواقي الذكري. وربما أنكم ستعثرون عليه في أغراضه أو داخل غرفته. لذلك وقبل أن تغضبوا وتستجوبوه بخصوص حياته الجنسية، اطرحوا على أنفسكم السؤال التالي: أليس من الأفضل لأبني أن يحمي نفسه من الأمراض التي

العقوبة والضرب



وبين العنف غير المبرر هو أكبر التحديات التي يواجهها أولياء الأمور.

ربما أنكم تجدون بأن أولياء الأمور السويسريين «ليبيين» ومتسامحين أكثر من اللزوم، إلى درجة أنهم لا يجروؤن على معاقبة أطفالهم. وربما أنكم تتذكرون طفولتكم حين كان آباؤكم شديدين وربما أنكم تعتقدون أن بعض العقوبات التي تلقيتموها آنذاك كان لها الفضل بما انتم عليه الآن من أخلاق حسنة. وربما انه من الطبيعي في ثقافتكم أن يظهر أولياء الأمور سلطتهم من خلال ضرب أطفالهم ، وربما تعتقدون بأن جاليتكم سوف تتقدمكم إن انتم أظهرتم كثير من الليونة.

ربما كل هذا صحيح أو على الأقل في جزء منه صحيح. ومع ذلك فأن أولياء الأمور الذين يضربون أطفالهم لا يفعلون ذلك في الغالب لأنهم يجدون أنها الطريقة الوحيدة الممكنة. فاللجوء إلى الضرب هو ليس

واحدة من مهام أولياء الأمور الرئيسية، منذ الطفولة إلى المراهقة، هو وضع حدود وتوضيح قواعد والتأكد من أن أطفالهم يلتزمون بها. من المهم باعتباركم أولياء أمور التأكد من القواعد التي تضعونها وان تكونوا مستعدين لمعاقبة أطفالكم إن لم يلتزموا بها. واحدة من أهم قواعد الحياة التي يجب أن تعلمونها لطفلكم هو أن كل فعل، جيد أم سيء، له عواقبه. اتفقوا مع طفلكم بخصوص العواقب والعقوبات التي سيتعرض لها إن هو لم يلتزم بالقواعد التي اتفقتم عليها.

من الممكن في بعض الحالات التي يتم فيها القيام بتجاوزات خطيرة على بعض القواعد المهمة جدا بأن يكون الرد الوحيد عليها هو العقوبة الجسدية. يقال أحيانا «أن ضربة على الأرداف هي شيء ضروري».. ولكن ما هي هذه الحالات الاستثنائية التي تجعل من العقوبة الجسدية الطريقة الوحيدة الممكنة؟ إن إيجاد توازن جيد بين العقوبة «العادلة»

خصوصيته. لا تحملوه المسؤولية أو تثيرون شعوره بالذنب بخصوص تصرفه أو مخاطرته أو أن تحاولوا التقليل من حجم العنف الذي وقع عليه وكأنه شيء عادي. فليس هناك عنف جنسي «عادي».

إقامة علاقة جيدة مع الآخر، واستخدام المخدرات والكحول والمخاطرة في العلاقات الجنسية. إذا كنتم تعتقدون بأن طفلكم كان ضحية عنف جنسي فمن المهم أن تكونوا حاضرين بجانبه ومراعاته. اظهروا له دعمكم وأصغوا له وبنفس الوقت احترموا

في حالة التعرض إلى اغتصاب مع ولوج من المهم جدا الذهاب إلى طوارئ المستشفيات. فإذا ما استطاعت ضحية الاغتصاب الذهاب إلى المستشفى في غضون الأيام الثلاثة الأولى (٧٢ ساعة) بعد الاغتصاب، فمن الممكن منع الحمل (ولا يتعلق الأمر هنا بالإجهاض وإنما باستعمال طرق وقاية) وأيضا منع انتقال فيروس نقص المناعة المسؤول عن مرض الإيدز. كما يمكنكم الاتصال بالرقم ١٤٤ الذي يستطيع أن يداكم بشكل أفضل بهذا الشأن.

المخاطرة: هل هي حاجة أم شيء خطر؟



الأفعال مثل الإحساس بالمتعة والتحدي. إن الشباب بحاجة لخوض تجارب جديدة، وتجربة أحاسيس مثيرة واختبار طاقاتهم ودرجات تحملهم. فالفضول والرغبة في استكشاف طرق جديدة للوجود هي جزء من مسار نمو المراهقين. فبهذه الطريقة يتعلمون ويكتسبون مهارات جديدة. ومن نفس المنطلق، ومن باب الفضول غالباً، يقوم المراهقون بتجربة التدخين أو بتناول الكحول. وهذه التجربة الأولى، في كثير من الأحيان، ليس لها تبعات خطيرة. ومع ذلك، ينبغي على أولياء الأمور اتخاذ موقف واضح بخصوص تعاطي هذه المواد.

إن المراهقة هي المرحلة التي يقوم فيها كثير من الشباب بسلوكيات خطيرة من خلال ممارسة أنواع من الرياضة الخطرة على سبيل المثال، أو من خلال تصفح مواقع ممنوعة على الانترنت، أو من خلال تعاطي الكحول والمخدرات أو في علاقاتهم الجنسية. إن أولياء الأمور والمراهقين في الغالب لا ينظرون لهذه المخاطر بنفس الطريقة: فبينما يركز البالغين على العواقب السلبية المحتملة لهذه الأفعال، يقوم المراهقون بالتركيز على جوانبها الترفيهية مما يؤدي بهم إلى التقليل من مكامن الخطر في هذه الأفعال. بالمقابل يميل أولياء الأمور إلى نسيان الجوانب الترفيهية لهذه

ومع ذلك، فإن الأمر متروك لأولياء الأمور لكي يقرروا ما هي المخاطر المقبولة وتحت أي ظروف. إن الهدف ليس منع شيء ما أو السماح بشيء ما، وإنما التشاور مع المراهق من أجل إيجاد سبل تتيح له إدارة أفضل لهذه المخاطر والتخفيف من عواقبها.

زيادة مخاطر اللجوء إلى العنف داخل العوائل المهاجرة. إن للعنف أوجه كثيرة. فهو قد يظهر على شكل عنف جسدي كالضرب والعقوبات مثلا. ولكنه قد يأخذ شكل العنف النفسي، أو سوء المعاملة أو الاهانات. وأخيرا فإن الإهمال بحد ذاته هو فعل عنيف ويحاسب عليه القانون. كل أشكال العنف المختلفة

قرارا يتخذها أولياء الأمور بتروحي، فأولياء الأمور الذين يضرّبون أطفالهم يفعلون ذلك في أغلب الحالات لأنهم «لا يتمالكون أعصابهم»، لأنهم يفقدون السيطرة على أنفسهم تحت وطأة الغضب. إن الصفعة أو الضربة هما ليس دليل قوة وسلطة الشخص الذي يقوم بهما، على العكس من ذلك إنهما دليل ضعف وعلامة على أن هذا الشخص فقد السيطرة على نفسه.

إن العنف الجسدي لا يربح في الغالب إلا أولياء الأمور، في حين أن كلمة «لا» واضحة مع شرح بسيط هما أكثر فعالية من أجل الإحاطة بطفلكم. ابحثوا عن طرق أخرى لإظهار سلطتكم، طرق لا تقوي فقط سلطتكم كأولياء أمور ولكن أيضا طرق تفيد ابنكم كنماذج سلوكية في حياته كرجل

هذه تساهم بالإضرار بالنمو الجسدي والنفسي والذهني السليم للأطفال. إذا كنتم بحاجة للمساعدة من أجل فهم أفضل لحالتكم، أو من أجل الخروج من حلقة عنف مفرغة، وإذا كنتم بحاجة إلى الحماية، أو إذا كنتم تعرفون شخصا يتعرض للعنف، فتوجد هناك مؤسسات كثيرة لمساعدتكم. **إن دائرة حماية الأطفال** تستطيع إن تقدم لكم نصائح قانونية وعند الحاجة تستطيع إن تتخذ إجراءات لحماية الأطفال. لذلك لا ترددوا في طلب المساعدة. هناك أيضا خدمتي «اليد الممدودة» و«اخبرني» لمساعدتكم تلفونيا على الأرقام ١٤٣ و١٤٧.

فهل هذا هو الانطباع الذي تريدون إعطاؤه لطفلكم عنكم. هل تريدونه أن يفهم في حالة الخلاف وعندما لا يملك حجة أخرى أو لا يتمالك أعصابه بأن العنف هو طريقة النقاش الوحيدة المقبولة. فعندما يرى طفلكم بأنكم تستخدمون العنف عند الغضب فإنه سيقوم بتقليد نفس السلوك في حالات مشابهه.

كل العوائل وحتى «أرقاها» تعرف العنف، حتى وإن كان أولياء الأمور من ذوي التعليم العالي ومن ذوي المكانة المهنية العالية. ومع ذلك فإن القلق الذي تسببه عملية الهجرة وما يرافقها من انعدام الدعم الاجتماعي والقلق الاقتصادي هي عوامل تساهم في

TELME

جمعية «أخبرني» تقدم دعم نفسي للشباب وأولياء الأمور - تلفون: ١٤٧، www.telme.ch

LA MAIN TENDUE

بإتصالكم بجمعية «اليد الممدودة» تلفونيا (تلفون ١٤٣) أو عبر موقع الأنترنت أدناه ستجدون دائما إذانا صاغية ومفهمة من قبل شخص محايد تستطيعون البوح له بكل ما يشغلكم www.lmr.ch

الدعم القانوني:**SAJE**

«ساج» هي خدمة المساعدة القانونية للمغتربين : تقوم باستقبال وتوجيه ومتابعة المهاجرين في المجال القانوني: تلفون ٢١٣١٢٥٥١ www.saje-vaud.ch

CSP

«المركز الاجتماعي البروتستانتي» يقدم استشارات قانونية : تلفون ٢١٥١٠٦٠٦٠ www.cspch/csp/prestations/consultations/juridique

JET SERVICE

يقدم استشارات قانونية للشباب
تلفون: ٢١٥١٠٦٠٣٠ jet.service@csp-vaud.ch

الدعم الطبي:**PMU**

العيادة الطبية الجامعية المتعددة الاختصاصات، تستقبل المراجعين كل أيام الأسبوع وعلى مدار اليوم، تلفون: ٢١٣١٤٦٠٦٠ www.polimed.ch

WWW.MIGESPLUS.CH

يقدم لكم معلومات كثيرة عن الصحة مترجمة بعدة لغات www.migesplus.ch

شؤون الجنس، الأمراض التي تنتقل عبر العلاقات الجنسية، التشوهات الخ:

مركز التخطيط العائلي (بروفا):

يقوم بنشر طرق الوقاية بين المهاجرين ويقدم استشارات للزواج ويجب عن الأسئلة المتعلقة بشؤون الجنس والأمراض التي تنتقل عبر العلاقات الجنسية، تلفون: ٠٨٤٠٨٤٤٨٤٤ www.profa.ch

المكتب الكاثوليكي لدمج اللاجئين

يستطيع أن يزودكم بالمعلومات ويوجهكم بخصوص موضوع تشوهات الأعضاء الجنسية النسائية، تلفون: ٢١٣١٩٢٧٧ www.wd.ch/integration

بخصوص أسئلة المراهقين**WWW.CIAO.CH**

على الموقع أعلاه يستطيع المراهقون طرح أسئلتهم ذات الخصوصية الشخصية دون الحاجة إلى كشف هوياتهم الحقيقية واستلام إجابات من قبل أشخاصين بخصوص العديد من المواضيع التي تطرقنا لها في هذا الكتيب.

جمعية أخبرني:

حيث يستطيع الشباب وأولياء الأمور الحديث عن المشاكل التي تواجههم و طرح أسئلة وتلقي دعم نفسي وطرق الوقاية المتاحة والحصول على المعلومات بالاتصال برقم التلفون التالي (تلفون ١٤٧) أو بالربط أدناه www.telme.ch

الدعم الاجتماعي**جمعية انتماءات:**

مركز موزاييك الذي يقدم للمهاجرين برامج تعليمية، ومكان للقاء والمرافقة الاجتماعية والنفسية تساعد على بناء علاقات اجتماعية على التفاعل المتبادل والاندماج مع المجتمع السويسري. تلفون: ٢١٣٢٠٠١٣١ www.appartenances.ch/index.php

التأخي:

هو مركز اجتماعي بروتستانتي، ويقدم خدمة اجتماعية متخصصة بالمهاجرين تلفون: ٢١٣١٣٠٣٥٣ www.cspch/vd/prestations/consultations/migration/fraternite

مكتب لوزان للمهاجرين

تلفون: ٢١٣١٥٧٢٤٥ www.lausanne.ch/bli

POINT D'APPUI

متعدد الثقافات التابع للكنائس - وهو مكان للاستقبال والدعم الاجتماعي: تلفون: ٢١٣١٢٤٩٠٠

الدعم النفسي**جمعية انتماءات:**

تقدم استشارات وعلاج نفسي للمهاجرين تلفون: ٢١٣٤١١٢٥٠ www.appartenances.ch

SUPEA

تقدم مجموعة خدمات متكاملة من أجل العناية بالأطفال والمراهقين حتى سن الثامنة عشرة ممن يعانون من صعوبات نفسانية.

www.chuv.ch/pediatric/dpc_home/dpc_infos/dpc_infos_organisation/supea.html

هل تحتاجون الى معلومات أكثر؟

?

وفي ما يلي عناوين مراكز ومنظمات مع
أرقام تلفوناتها ومواقعها الالكترونية وهي
مرتبة بحسب المواضيع، يمكنكم زيارتهما
للحصول على مزيد من المعلومات:

جمعيات وجاليات وعناوين داخل الأوساط المهاجرة

تجدون جميع عناوين الجمعيات الأجنبية العاملة في
كانتون فوفي كتيب «اتصالات» الصادر عن المكتب
الكانتوني لدمج اللاجئين وتستطيعون الحصول
عليه مجاناً في هذا المكتب الذي يقع في لوزان
rue Valentin ١٠ - تلفون: ٠٢١٣١٦٤٩٥٩

أو على موقع: www.vd.ch/integration

الاندماج

المكتب الكانتوني لدمج اللاجئين

تلفون: ٠٢١٣١٦٤٩٥٩ - www.vd.ch/integration

مكتب بلدية لوزان للمهاجرين

تلفون: ٠٢١٣١٥٧٢٤٧ - www.lausanne.ch/bil

مسؤولية ملف الاندماج في بلدية رونون

تلفون: ٠٢١٦٣٢٧٧٩٥ - www.renens.ch

نلفت عنايتكم إلى أن هذا الكتيب موجود أيضاً بنسخة الكترونية على موقع

«لوزان ريجيون»: WWW.LAUSANNERE.GOV.CH

Cette brochure, inspirée par les «*Lettres aux parents*» d'Addiction Suisse, a été réalisée par Lausanne Région. Cette association de 29 communes de la région lausannoise travaille sur plusieurs thématiques, dont les dépendances et la prévention, notamment. Dans ce domaine, outre l'octroi de subventions, Lausanne Région se positionne comme un interlocuteur reconnu et agit en matière de prévention en menant des recherches, des actions telles que cette brochure, entre autres, ou en subventionnant des actions entreprises dans les communes.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien du Canton de Vaud et de l'OFSP.

Rédaction

Mikhael DE SOUZA - MPH & Chanthy CHEA - FRANCAIS

Traduction et travail communautaire autour des textes par des DUOS constitués d'un interprète communautaire d'Appartenances et d'un jeune migrant

Ivona GANIOZ & Skurte MORINA - ALBANAIS

Divvyva VORBURGER-RAJAGOPA & Sera BEERO - ANGLAIS

Karim FARHAN & Zoubeyda BHIRI - ARABE

Patricia AYLLON & Paul SAMANAMUD - ESPAGNOL

Karine REBECCHI & Elisa SABBIONE - ITALIEN

Matilde DIAS MATELA & Brunalize PEREIRA - PORTUGAIS

Olga MARKOVIC WAGNIERES & Milan RISTIC - SERBO-CROATE

Saida MOHAMED ALI & Rahma SAID - SOMALI

Asvini RATNAM - TAMOUL

Cetin SINACI & Oruc GUNES - TURC

Coordination du travail communautaire

Julie Maillard Mbenga, Johanna Hoffman, Alain Simon - Appartenances

L'Association Appartenances, fondée en 1993, a pour mission de favoriser le mieux-être et l'autonomie des personnes migrantes, et de faciliter une intégration réciproque avec la société d'accueil dans un rapport d'équité. Ses interprètes communautaires facilitent la compréhension mutuelle entre les interlocuteurs de langues différentes et tiennent compte des contextes socioculturels.

Au sein de l'Espace Social la Mozaïk, le programme Migr'Action favorise l'insertion socio-professionnelle des jeunes migrant-e-s par la communication de modèles positifs, la promotion des échanges, l'encouragement à l'action, ainsi que le suivi à long terme.

Graphisme alafolie.ch

Impression Groux SA

VOUS RETROUVerez CES BROCHURES SUR LES SITES

WWW.LAUSANNERE.GOV.CH ET **WWW.MIGESPLUS.CH**

ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT AU 021 613 73 35,

OU SUR MAIL@LAUSANNERE.GOV.CH ET INFO@MIGESPLUS.CH.

المخدرات والكحول والتدخين والانترنت التي يمكنكم زيارة المواقع التالية المتخصصة بكل أشكال الإدمان:

www.addiction-vaud.ch
www.addictionsuisse.ch

التدخين :

www.stop-tabac.ch
www.cipretvaud.ch
www.monado.ch

الكحول :

www.stop-alcool.ch
www.bemyangel.ch
www.monado.ch

الحشيشة :

DEPART

www.infoset/inst/depart
وهذا الموقع متخصص بكشف وتقييم ومتابعة
المراهقين المتعاطين للمخدرات. ويمكنكم كذلك
زيارة موقع
www.addiction-vaud.ch

الانترنت والالعاب الفيديو

CENTRE DU JEU EXCESSIF

يُجيب هذا المركز المتخصص بالإدمان على الألعاب
على جميع أسئلتكم ورقم التلفون أدناه مجاني
وتحت تصرفكم لهذا الغرض:
تلفون: ٠٨٠٠ ٨٠١ ٣٨١

www.jeu-excessif.ch
www.sos-jeu.ch

مواقع التواصل الاجتماعي والدردشة والموبايل والالعاب وتحميل الملفات عبر الانترنت:

www.surferprudent.org
www.actioninnocence.org
www.prevention-web.ch
www.safesurfing.ch
www.jeunesetmedias.ch

حماية البيانات الشخصية www.netla.ch

WWW.MIGESPLUS.CH

يقدم لكم معلومات كثيرة عن الصحة ومترجمة
بعدة لغات، وخصوصا في موضوع الختان
info@migesplus.ch

ASSOCIATION FAIRE LE PAS

جمعية للحديث عن الانتهاكات الجنسية
www.fairelepas.ch

FAMILLES SOLIDAIRES

«عوائل متضامنة» لدعم العوائل التي تواجه
انتهاكات جنسية
www.famille-solidaire.ch

ACTION INNOCENCE

يعنى بالوقاية من الباحثين عن إقامة علاقات
جنسية مع الأطفال على الانترنت
www.actioninnocence.org

الزواج القسري

المكتب الكانتوني لدمج اللاجئين يستطيع تزويدكم
بالمعلومات اللازمة بهذا الشأن عند الاتصال برقم
التلفون التالي : ٠٢١٣١٦٤٩٥٩، وتستطيعون لنفس
الغرض الذهاب إلى الموقع الرسمي لكانتون فو على
الرابط التالي:
www.vd.ch/mariage-si-veux

العنف

SPJ دائرة حماية الأطفال

www.vd.ch/spj

VIOLENCE QUE FAIRE

العنف ما العمل: يزودكم بالمعلومات ويجب على
أسئلتكم واستفساراتكم بخصوص العنف داخل
العلاقات الزوجية

MALLEY-PRAIRIE

هذا المركز الواقع في لوزان يقدم ملجأ للنساء
والأطفال المعرضين للخطر: ٠٢١ ٦٢٠ ٧١ ٧١
www.malleyprairie.ch

TELME

يقدم دعم نفسي للشباب وأولياء الأمور - تلفون ١٤٧
www.telme.ch

LA MAIN TENDUE

باتصالكم تلفونيا (تلفون: ١٤٣) أو عبر موقع
الانترنت بهذه الخدمة سنجدون دائما أذا
صاغية ومتفهمة من قبل شخص محايد تستطيعون
البوح له بكل ما يشغلكم

LES BORÉALES

تلفون: ٠٢١ ٣١٤ ٦٦ ٣٣
www.chuv.ch/psychiatrie

FRANÇAIS
ALBANAIS / SHQIP
ANGLAIS / ENGLISH
ARABE / عربي
ESPAGNOL / CASTELLANO
ITALIEN / ITALIANO
PORTUGAIS / PORTUGUÊS
SERBO-CROATE / SRPSKO-HRVATSKOM
SOMALI / SOOMAALI
TAMOUL / தமிழ்
TURC / TÜRKÇE

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR



Lausanne Région

RETROUVEZ TOUTES LES BROCHURES EN DIFFÉRENTES
LANGUES SUR WWW.LAUSANNEREION.CH

EDITION 2014

AVEC LE SOUTIEN DE



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Croix-Rouge suisse
migesplus.ch

