

# فواصل

نسخة للأهل

## مواد أساسية عن إعداد اجتماعات الأهل وإطارها العام







# برنامج فواصل - نسخة للأهل

مواد أساسية عن إعداد اجتماعات الأهل وإطارها العام

تستخدم هذه المادة مع الوحدات وإطاراتها



## فواصل (UNPLUGGED)

نسخة للأهل

من إعداد البرنامج الأوروبي للوقاية من إدمان المخدرات  
EU-DAP (European Union Drug Abuse Prevention)  
www.eudap.net

نسخة تجريبية من EU-DAP ، معدة بالتعاون مع مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة و مؤسسة مينتور العربية.

يُشكّل هذا الكتيب جزءاً من (برنامج «فواصل») UNPLUGGED ويُلحق به دفتر التطبيقات للتلاميذ وكتيب المعلم ومجموعة من 47 بطاقة وبروتوكول رصد عملية التطبيق واستمارة تقييم للتلاميذ. يُمكن تحميل المواد مجاناً على الموقع [www.eudap.net](http://www.eudap.net)، يُمكن الحصول عليها من المركز المخصص للبرنامج في بلدكم.

تم تمويل مشروع إعداد النسخة العربية من فواصل (UNPLUGGED) عبر مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة بالشراكة مع مؤسسة مينتور العربية والمفوضية الأوروبية .

يعكس هذا الإصدار آراء الكتّاب وليست المفوضية الأوروبية أو مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة أو مؤسسة مينتور العربية مسؤولة عن استخدام المعلومات التي يوردها.

© جميع الحقوق محفوظة:

DELL'OSSERVATORIO EPIDEMIOLOGICO DELLE DIPENDENZE - OED

المرصد الوبائي الإبيدميولوجي للإدمان في تورينو، 2010.

الترجمة: الأستاذة غلواء سبيلي.

مراجعة: ورشة الموارد العربية ومؤسسات مختلفة من البلدان العربية.



لوقاية الاطفال والشباب من المخدرات



## برنامج الوقاية المُعدّ للأهل

في العقود الأخيرة، كثرت الأدلّة التي تشير إلى أن سلوكيّات الأهل ومواقفهم لها تأثير مباشر في مدى استعمال الأولاد المخدرات لا سيّما لناحية عوامل الخطر والحماية لهم (المراجع: Brook J.S, et al، 1990؛ Petraitis J., et al، 1995؛ Steinberg L., et al، 1999؛ Velleman R., et al، 2000؛ Mendes F., et al، 1999؛ Simons-Morton B., et al، 1999).

مع أنّ المبادرة الأوروبيّة للوقاية من المخدرات EU-Dap لم تثبت دور الأهل في صوابيّة سلوك الطالب نظراً لغياب تقييم فعلي لفاعليّة مشاركة الأهل، وحيث إنّ الأدلّة المستقاة من دراسات أخرى تدعم أهميّة إشراك الأهل في برنامج لوقاية التلاميذ من المخدرات، فقد ارتأينا أنّه من المهم أن ندمج سيناريوهات العمل مع الأهل في مواد البرنامج.

### هدف البرنامج العام

يرمي البرنامج إلى زيادة وعي الأهل بشأن عوامل الخطر والحماية العائلية المتصلة باستعمال المخدرات في أولى مراحل المراهقة كذلك، كما يهدف إلى تشجيعهم على اتباع أسلوب تربية حازم. والمقصود من هذا الأسلوب تشجيع المراهق تشجيعاً إيجابياً ومراقبته في مساعيه إلى اكتساب الاستقلاليّة والحرية. ويقتضي مثل هذه المقاربة أن يتبع الأهل أسلوباً يقوم على حماية المراهق ومواساته، يصحبه قبول بخيارات المراهق المستقلة بل حتى التشجيع عليها.

### أهداف البرنامج المحددة

- إعلام الأهل عن تأثير العائلة في مدى استعمال المخدرات.
- مساعدة الأهل على فهم التغيّرات التي تطرأ على حياة المراهق في أثناء فترة نموه وتكوين هويّته، وفهم علاقة هذه الحقبة بالمخدرات.
- مساعدة الأهل على فرض قواعد واضحة في العائلة وتعزيز مهاراتهم التفاوضيّة.
- توعية الأهل على الإستراتيجيّات التي يمكن أن تعزز الروابط العائليّة.

يتضمن برنامج الأهل:

- ثلاث أمسيات تتعقد بمعدّل أسبوعيّة في كلّ شهر ويجتمع فيها الأهل في المدرسة (أو المركز الاجتماعي).
- توزيع كراس (أو مواد مكتوبة) من المعلومات على أولياء المجموعة المستهدفة.

### بنية المداخلة

تستهدف المداخلة أدناه أهل التلاميذ المشاركين في برنامج «فواصل». طبعاً لا مانع من إشراك أهل آخرين من المدرسة نفسها أو من الحيّ نفسه. فحسب تجربة الأخصائيين، فإن قلّة من الأهل تستجيب الدعوة ولا تتعدى هذه النسبة 20% من مجموع الأهل المدعويين. ومن هذا المنطلق لا يقوم هذا البرنامج المُعدّ للأهل على تشكيل مجموعات لا بل يُعقد على شكل مداوات ثلاث مفتوحة تُعالج مواضيع مختلفة.



يتلقى الأهل دعوة المشاركة في كل اجتماع على حدة، وذلك بهدف زيادة نسبة المشاركة. في حين تُعمم المعلومات عن المواضيع التي جرت مناقشتها في الاجتماع المسبق على شكل كُرّاس (أو مادة مطبوعة) يوزَّع على جميع الأهل المستهدفين. وسيكون من المفيد جداً إشراك أهل «متطوعين» في تلخيص المداولات وتدوينها في كُرّاس – إن أمكن. تنظّم الأُمسية على الشكل التالي:

1. نشاط افتتاحي.
2. محاضرة أو عرض.
3. نقاش عام.
4. العمل في مجموعات صغيرة.
5. لعب أدوار.
6. ختام.

### تعليقات عن المنهجية المتبعة:

لا شكّ في أنّ الاستعانة بالطرق التفاعلية في برنامج الوقاية تزيد من فعالية هذه البرامج. وينصّ مبدأ الوقاية الخامس عشر الصادر عن «المعهد الوطني لمكافحة استعمال المخدرات» 2003 على ما يلي:

«تؤتي برامج الوقاية فعالية أكبر حين تستعين بتقنيات تفاعلية مثل المناقشة والعمل في مجموعات وأداء الأدوار، والتي تسمح بالمشاركة الفاعلة في عملية التعلّم عن استعمال المخدرات وتعزيز المهارات».

ولكن اتضح أنّ بعض الثقافات لا تُرحّب بأساليب المشاركة الفاعلة كونها تُزعج الحضور أو تُثير تملله، وعليه يتمتع المدرّب بحريّة الاختيار، فله أن يُبقي على الإرشادات أو أن يُعدلها لتتكيف مع المجموعة. ومن هذا المنطلق، يُمكن للمدرّب أن يستعين بسيناريوهات في أداء الأدوار ويناقشها مع الأهل بدلاً من وضعها في تمثيلية أو مناقشة مواضيع العمل ضمن مجموعات صغيرة في الجلسة العامة.

يتضمن الكُرّاس (أو المادة المكتوبة) الموزَّع على الأهل ما يلي:

1. ملخصاً عن المحاضرة أو العرض.
2. وصفاً مقتضباً لأبرز المواضيع التي يُعالجها الاجتماع.
3. مراجع.

ينعقد كل اجتماع لمدة ثلاث ساعات.

تُعَدُّ لكل مدرسة ثلاث أمسيات تُعقد مرّة في الشهر في موازاة العمل مع الطلاب. وتتمحور الأمسيات حول المواضيع التالية:

## 1. فهم المراهقين بشكل أفضل

المواضيع: معلومات عن خصائص المراهقة النفسية والاجتماعية؛ معلومات عن المخدرات؛ استعمال المخدرات يُعرض المراهقين للخطر؛ تأثير العائلة ودورها في مرحلة النمو.

## 2. تربية المراهق: مسيرة تطوّر مشتركة

المواضيع: اكتساب الاستقلالية وتكوين الهوية؛ صدام الأجيال وأهميّة تطوّر العائلة؛ حزم الأهل.

## 3. العلاقة الجيدة مع الأبناء تفترض احترام القواعد والحدود

المواضيع: السلطة ولكن بدون التسلّط؛ المراقبة بدلاً من القمع؛ المفاوضة بدون فقدان السلطة؛ رسم حدود واضحة في العائلة حيال الموقف من استعمال المخدرات.

## مهام المسؤول عن البرنامج:

- ✓ دعوة الأهل إلى كلّ اجتماع.
- ✓ حصر كلّ اجتماع بالأهداف وبنيتة والمنهجية المُعدّة له.
- ✓ إعداد كرّاس (أو مادة مطبوعة) عن اجتماع وتوزيعه على الأهل.
- ✓ تقييم كلّ اجتماع.



# 1. فهم المراهقين بشكل أفضل

## الأهداف:

- مساعدة الأهل على فهم التغيرات التي تطرأ على حياة المراهق في أثناء فترة نموه وتكوين هويته وفهم علاقة هذه الحقبة بالمخدرات .
- توعية الأهل بشأن دورهم في وقاية المراهقين من استعمال المخدرات.

## نشاط افتتاحي (لمدة 30 دقيقة)

- التعريف بمنسق الاجتماع وبأفراد المجموعة.
- التعريف بأهداف البرنامج.
- تحديد أهداف الاجتماع ولا سيما إيجاد «متطوعين» لإعداد الكرّاس أو المادة المطبوعة.
- العصف الذهني: «أين تكمن الصعوبة في تربية المراهقين؟».
- (ملخص محتمل: «الأبناء في هذه المرحلة يتغيرون بطريقة لا يمكن توقعها»).

## محاضرة أو عرض (لمدة 20 دقيقة)

- ما هو شعور المراهقات والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 13 سنة وما هي المهام التي يُطلب إليهم تحقيقها في مرحلة المراهقة.

## النمو في أولى سنوات المراهقة

غالباً ما توصف المراهقة على أنّها مرحلة انتقالية أي الفترة التي يتحقق فيها الانتقال من سنّ الطفولة إلى سنّ البلوغ. ولكن غالباً ما توصف هذه المحطة بالمحطة «الصعبة» التي تُطرح فيها علامات استنفام عن قدرة العائلة على التكيف مع التغيرات أو حتى القدرة على التغيير. غالباً ما يتساءل الأهل عن قدرتهم على التأثير في تطوّر أبنائهم وبناتهم.

عادةً ما تبدأ المراهقة في سنّ الحادية أو الثانية عشرة (أو حتى بالنسبة للبعض في سنّ الثالثة أو الرابعة عشرة). وهي كناية عن تغييرات كبرى تطرأ على نواح مختلفة من نمو المراهقة والمراهق:

- التغيرات الجسديّة؛ مثلاً شكل الجسم ووظائفه.
- التغيرات الأساسية على مستوى الشخصية (مثل تشكّل الهوية).
- التغيرات الأساسية على مستوى الاختلاط الاجتماعي حيث تصبح مجموعات الأقران مجموعات اجتماعية مهمة.
- اكتساب القدرة على التفكير المنطقي وصولاً إلى التفكير المجرّد، بشكل تدريجي.



- التمييز على مستوى الحكم الأخلاقي.
- تكوّن نظام القيم الشخصي.

تتلخّص أبرز وظائف النمو والتطور التي يتعيّن على المراهق، والمراهقة، أن يؤديها بما يلي:

- التآلف مع التغيّرات الطارئة على جسمه، وتقبّلها.
- فهم عواطفه الخاصة، والتأقلم الناجح معها.
- تكوين صورة متوازنة عن ذاته وتحديد هويّة مستقرة تسمح له بأن يتكيّف بسهولة مع الأدوار التي يؤديها كعضو من المجتمع، كعضو ضمن مجموعات مختلفة في داخل المجتمع، وبأن يتكيّف في علاقته مع أفراد أكثر ومع فرد محدد.
- في حين ينتقل المراهقون من دور إلى آخر، يشعرون بالحاجة إلى اكتساب مهارات التفكير المبدع وإلى العفوية (أي إلى إيجاد حلول جديدة للظروف نفسها) وإلى الاستعداد لاختبار مجالات جديدة قد تكون غير معروفة أحياناً.
- اكتساب الاستقلالية ومقاربة دوره في داخل الأسرة من منظور جديد.
- اكتساب القدرة على التفكير بتجرّد ورؤية الأمور من وجهة نظر شخص آخر.
- تشكيل قيمة الشخصية و«مواقفه من الحياة».

لا شكّ في أنّ مختلف وظائف نمو المراهق، والمراهقة، تتركز إلى محطات نضوجه السابقة. ولكنّ المراهقة هي محطة تغيير وفرص تخوّل الأهل التأثير في أبنائهم تأثيراً حاسماً. أيّاً كانت مهارة المراهق وثقته في نفسه، فلا شكّ بأنّ هذا المستوى من الثقة سوف يتغيّر زيادةً أو نقصاناً في أثناء فترة المراهقة. ويرتبط هذا التأثير بما يلقاه المراهق من تشجيع أو رفضٍ لمساعدته في التأقلم بنجاح مع التغيّرات المهمّة التي تحوطه.

وعادةً ما تُشكّل سنوات 12 - 13 سنة أولى مراحل المراهقة. ويألف المعلمون والأهل هذا الوضع لأنّه في هذه المرحلة غالباً ما يبدّل الأبناء والبنات سلوكهم فجأةً متأرجحين بين «نضج» و«طفوليّة»، والعكس صحيح.

أمّا أبرز خصائص هذه السن فهي:

- التغيّرات الجسديّة وهي مهمة ومتنوّعة وتُشكّل نقطة اختلاف شديد في نمو الأطفال.
- الاختلاف الجسدي الذي يُترجم في بعض الأحيان اختلافاً في السلوك. وقد يُحدث الشكل الخارجي تأثيراً كبيراً في ثقة المراهق بنفسه.
- هي فترة عاطفيّة بامتياز تؤدي فيها الهرمونات إلى ولادة عواطف تؤثر في سلوك المراهق وكثيراً ما تُساعد على التحكم بسلوكه (تغيّرات نموذجيّة مفاجئة في المزاج). وهي فترة يولّد فيها فقدان الطفولة حزناً شديداً.
- يعي المراهقون أنّهم كيانات فريدة قائمة بذاتها عليها أن تجد دورها في العائلة وفي المجتمع ككل. وعادةً ما ينتقل الأطفال في هذه المرحلة من الصفوف الابتدائية إلى سنوات التعليم الأعلى فيضطرون إلى الاضطلاع بدور أكثر استقلاليّة وإنما أكثر مسؤوليّة.



- نتيجة التخييلات الجنسية والمشاعر غير المألوفة من قبل الأشخاص الآخرين، يقع الشباب في حيرة واضطراب شديد.

- هي فترة من الوقت ينمو فيها الوعي ويصّب فيها المراهقون تركيزهم على أنفسهم فيما يبقى تصوّرهم لنففسهم غاية في العموض.

- عادة ما يشعرون «بالاختلاف» و«الوحدة» فيُخيل إليهم بأنّ الغير لا يفهمهم ويذهبون إلى حدّ الظنّ بأنهم أطفال متبنون.

- يعتمد المراهقون في معالجة المشاكل إلى العدائية أو الخنوع أو التعاون. أمّا سلوكهم فيتوقف على طريقة تعاطي الآخرين معهم، وعلى القدوة التي يقدمونها، أو يُشكّل درعاً وقائياً يحمي به الشاب من عدم تأكده من عواطفه وأفكاره.

- في هذه الفترة يُكوّن المراهقون لأنفسهم تصوّراً عن سير الأمور ويخالون أنّ هذا السبيل هو الوحيد المتبع، ولكنهم يطوّرون في الوقت نفسه قدرتهم على التفكير المنطقي، فتكون النتيجة جدلاً لا ينتهي ونظرة أحادية للحياة. بانتظار أن يُنمي المراهقون قدرتهم على التفكير المجرّد، لا يسعهم أن يروا الأمور من منظور مختلف كما لا يأبهون لما يشعر به الآخرون حيال تصرفاتهم.

- أمّا في ما يتعلّق بالقدرة على التفكير المنطقي، فيحصر المراهقون تركيزهم بالماضي القريب وبال حاضر فيتعذر عليهم اتخاذ قرارات على المدى البعيد أو أخذ التبعات بعين الاعتبار لا بل يُلحون على أن تُلبّى حاجاتهم على الفور.

- تتسم المراهقة بتغيّر شديد هو الانفصال عن الوسط العائلي. ويبقى المراهقون يُعولون بدرجة كبيرة على الرقابة والسلطة الخارجيتين ولكنهم يأبون قبول هذه السلطة الوالدية التي تُستبدل بمجموعات الأقران و«الشلل» التي تصبح مهمة وقد تصل إلى حد أن تحل محلّ الأهل في بسط سيطرتها لتوفّر الأمان والمشورة.

- سلوك المراهقين في هذه المرحلة يبدو شبيهاً بسلوك الأطفال، فهم يتمسكون بالقواعد طالما أنه لا يُمسك بهم وهم ينتهكونها. فيُمتسي الكذب جزءاً من حياتهم فيما يفاوضون باستمرار على المواعيد وحدودها. هذا ويمكن أن يُصبح كلّ من الفوضى في الغرف وتجاهل الانسجام المنزلي والتدخين وتناول المشروب والسهر تعبيراً مؤسفاً عن الجهد الذي يبذلونه لتحدي الأهل بوصفهم السلطة ولاكتساب الاستقلالية.

«نظراً لقدرتهم المحدودة على تبيين المستقبل الأبعد والاتكال على ما يتوفّر «الآن» من أشخاص وأشياء «من أجل «تقدير الذات» قد يتقود المراهقين إلى شتى الأعمال الخطيرة» (المرجع: Myers B, 1996).

نقاش عام (لمدة 15 دقيقة)

أسئلة وتعليقات استيضاحية عن المحاضرة أو العرض.

العمل في مجموعات صغيرة (لمدة 15 دقيقة)

- الموضوع: نقاش على مستوى المجموعة.

«ما هي بنظركم نسبة المراهقين المنتمين إلى هذه المجموعة العمرية والذين يستعملون المخدرات؟». يجب التمييز بين المخدرات المسموح بها (كالتبغ) وغير المسموح بها والتمييز بين الاستعمال الدائم والاستعمال في الشهر الماضي. (يُمكن لهذه الغاية الاستعانة برسَم بياني فارغ لتلوينه أو استعماله بطريقة مرحة).

«ما الذي يجعل الأبناء في أثناء المراهقة أكثر عرضة لاستعمال المخدرات؟».

### تلخيص (لمدة 30 دقيقة)

- موجز.

- عرض البيانات الإحصائية عن استعمال المخدرات بين صفوف هذه المجموعة العمرية.

- التباحث في سبب تعرّض المراهقين لخطر المخدرات.

«يتعرّض المراهقون بشكل خاص لخطر استعمال المخدرات نظراً للطبيعة الانتقالية والمتقلبة في عواطفهم، وفي آلية الدفاع عن النفس وفي شخصياتهم ككل في هذه المرحلة من الحياة» (Brook J.S. et al, 1990 ص. 117).

### معلومات إضافية:

- يناضل المراهقون في سبيل الاستقلالية ويميلون إلى تجاهل نصائح الأجيال الأكبر سناً.
- تُصبح موافقة الأقران بقدر أهمية موافقة الأهل.
- إنّ التأثير الإيجابي الذي تولّده المخدرات (مثل التخفيف من حدّة القلق أو إنتاج شعور بالإحباط) ليس سوى تخلص مؤقت يُخفف من القلق الذي كثيراً ما ينتاب المراهقين.
- يفتقر المراهقون إلى التجارب الحياتية ويفتقرون للنضج في أحكامهم.
- تُشكّل التجربة جزءاً أساسياً من نمو المراهق.
- يُعدُّ المراهقون الهدف الأكثر شعبية في الإعلانات التي تبث رسالةً أساسيةً مفادها: «أشعرُ بغمرة الانطلاق»، «استهلك وأنضم إلى الشلة فتصبح جزءاً من المجموعة/ حتى تكون لك هويّة».

### استراحة قهوة (لمدة 10 دقائق)

### لعب أدوار (لمدة 15 دقيقة)

تؤدي مجموعة من الأهل السيناريو التالي: يستعد مراهق وبحماس شديد للذهاب إلى حفلة، وينتاب الوالدان قلقاً حيال الأمر. ما هي النصائح الأخيرة التي يُقدّمونها إليه؟



## نقاش عام (لمدة 20 دقيقة)

يجب التفكير في ما يلي:

- كيف يشعر الأهل حيال هذا الظرف؟
- ماذا يُتوقع من الأهل في ظروف مماثلة؟
- أي نصيحة يُمكن إسداؤها للأهل؟

## عرض (لمدة 10 دقائق)

بحث بشأن القواعد التي يفرضها الأهل وسلوك الأبناء المتصل بالمخدرات (Brook J.S. et al, 1990; Mendes F. et al, 1999; Velleman R. et al, 2000).

- يُمكن إقامة رابط مباشر بين استعمال المخدرات في أثناء المراهقة وأسلوب التربية. أو بتعبير أكثر إيجابية: لا يزال تأثير الأهل في حياة أبنائهم شديد الأهمية (خصوصاً في معظم المجتمعات العربية). يُقلل بعض الأهل من أهمية تأثيرهم ظناً منهم أنّ تأثير الأقران يُشكّل عنصراً حاسماً في سلوك أبنائهم المتصل بالمخدرات.
- حرصاً على نموّ المراهق نموّاً سليماً وعلى الوقاية من استعمال المخدرات، لا بدّ من توقّر العوامل التالية: العلاقة الوطيدة بين الأهل والمراهق، ودعم الأهل وتشجيعهم القائم على قواعد واضحة في بيئة عائلية تخلو من النزاع. لعلّ وجود الأهل إلى جانب أولادهم أكثر أهمية في هذه الفترة منه في أيام الطفولة.

«تؤدي اللحمة والروابط العائلية وتأثيرها دوراً في التخفيف من استعمال المخدرات من منطلق وجود العوامل التالية: (أ) الدفء الأبوي الذي يُضفي على وجود الأهل أهمية عند الطفل بعيداً عن الحاجة إلى أشكال صارمة من التهذيب؛ (ب) نماذج التصرف المنضبط التي يطبّقها الوالدان أمام الصغار (ج) علاقة تخلو من النزاع وبالتالي من الضغط والعنف والحاجة إلى الثورة؛ (د) تماهي الشباب مع الوالدين ما ينتج عنه استدخال قيم الوالدين وسلوكياتهم». (Brook J. S. et al, 1990، ص. 229).

- من النقاط الأخرى المتصلة بعوامل الخطر التي مصدرها العائلة نورد مواقف الأهل السلبية حيال سلوكيات أبنائهم الخطرة المنافية للسلوك الاجتماعي. إنّ سلوكيات الأهل المؤيدة لاستعمال المخدرات والتصرفات الاجتماعية العدائية (مثل السلوك السيئ في المدرسة أو قضاء الليل في السهر) تمثّل عامل خطر مرتبط بتعاطي كل المخدرات (Mendes F, et al, 1999).
- حبّذ المراهقون مشاركة الأهل في برنامج الوقاية من المخدرات وهم يثقون في ما يقوله الأهل ويشعرون بأنّ موقف الأهل قد يؤثّر في نظرتهنّ إلى المخدرات (Velleman R. et al, 2000). يجب على الأهل في تواصلهم مع أبنائهم أن يتمتعوا بمعلومات دقيقة عن المخدرات. وعليه من الضروري أن يكتسب الأهل المعلومات نفسها المتوفرة لأولادهم من خلال برنامج الوقاية من المخدرات.

## الختام ( لمدة 15 دقيقة )

كيف يتفاعل الأهل مع هذه المعلومات وما هي المعلومات التي اكتسبوها حول دورهم ودور أبنائهم؟  
أتموا الجمل التالية:

- تعلّمت في هذه الأمسية....
- لم أكن أتوقّع...
- كلمة تصف شعوراً انتابني ...

ناقش ما دوّنته كتابةً أو فكّرت فيه ضمن مجموعة من شخصين أو ثلاثة وتوقّف عند إجابة واحدة تشرحها للآخرين.



## 2. تربية المراهق الوالدية تعني أن تكبر معاً

### الأهداف:

- مساعدة الأهل على فهم التغيرات الطارئة على العائلة في أثناء فترة المراهقة.
- توعية الأهل من خلال إستراتيجيات تنمّي اللحمة العائلية.

### نشاط افتتاحي (لمدة 20 دقيقة)

- موجز الاجتماع السابق وتلخيص المعلومات للوافدين الجدد إذا دعت الحاجة لذلك.
- عرض مواضيع الاجتماع.
- عصف ذهني: «ما الذي يشعر به الأهل حين يبلغ ولدهم سنّ المراهقة?».

### محاضرة (أو عرض) (لمدة 15 دقيقة)

«التغيرات الطارئة على عائلة ينمو أبنائها ليلبغوا سنّ المراهقة»

### أسر أبنائها في سنّ المراهقة

تعقيباً على الاجتماع السابق، تُشكّل المراهقة مرحلة تطراً فيها تغيّرات عدّة على نموّ الطفل ويواجه فيها العديد من الأهل صعوبة في التأقلم مع الوضع الجديد.

ولقد شددنا في الاجتماع السابق على أنّه على الرغم من سعي المراهقين إلى تكوين مجموعة خاصة بهم خارج إطار الأسرة التي ينتمون إليها، فهذا لا يلغي دور الأسرة الأساسي وتأثيرها في سلوكهم وقراراتهم.

وحيث إنّنا نسعى إلى إيجاد سبل بناءة لمعالجة المشاكل الطارئة على العلاقة بين الأهل والأبناء في فترة المراهقة، فقد يكون من المجدي التركيز على المواضيع الأساسيّة الطارئة على العلاقة بين الأهل والأبناء في فترة المراهقة.

فيما يتطوّر جسم المراهق ويسعى إلى تنمية قدرات جديدة، فهو يخوض عملية تؤدي فيها الحاجة إلى الاستقلاليّة دوراً مركزياً.

ويبدأ المراهقون بين 12 و 13 عاماً بالبحث عن المغامرات خارج أحضان العائلة من دون أن يقطعوا صلتهم بها. أمّا السعي إلى الاستقلاليّة فهو أساسي في عملية نموّ الطفل التي يفترض دخوله سنّ البلوغ.

إن القدرة على تحقيق الحاجات الأساسيّة والتوصّل إلى الضبط الذاتي، يتطلبان من المراهق أن يتحمّل أيضاً المسؤوليّة عن قراراته وآرائه. وغالباً ما يتذمر الأهل من لازمة يكررها أولادهم ومفادها أنّهم بالغون كفاية ليتمتعوا بالاستقلاليّة في حين تبقى تصرفاتهم طفوليّة و«غير مسؤولة»، من وجهة نظر البالغين.



دعونا لا ننسى بأننا نتحدث عن عملية طويلة من التطور المشترك، عملية يتعلم فيها الأبناء تحمّل مسؤوليّة أفعالهم ويتعلم فيها الأهل تدريجياً تسليم مقاليد السلطة إلى أبنائهم ومنحهم الثقة المناسبة لتحمل المسؤولية.

يؤدي الأهل دوراً أساسياً في هذه العملية حيث يسمحون للمراهق بأن يُعبّر عن رأيه من دون أن يعدل عن أفكاره وقيمه (وهذا مهم للغاية) فيما هم يؤيدون ما يمكن تسميته «تدريب» المراهقين المستمر على الاستقلالية. ويصبح هذا ممكناً عندما يُشجع الأهل أبناءهم على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم وحين يحثّونهم على مراعاة جوانب أخرى من الحياة ووجهات نظر أخرى (Mendes F. et al, 1999).

يجب على الأهل أن يعوا قدرة أبناء اليوم على الوصول إلى قدر أكبر من المعلومات من خلال الانترنت مثلاً. وعليهم أن يتنبهوا أيضاً بأنّ عوامل عدّة تخرج على سيطرتهم تؤثر في هؤلاء الأبناء (مثلاً الرسائل عبر الهواتف النقالة والردشة على الانترنت). ولكن في حين تزداد قدرة الأبناء على طلب المعلومات وإيجادها فالأهل هم الذين يرشدونهم إلى كيفية تقييم المعلومات واختيار ما هو مناسب لهم.

ويتعيّن على العائلة أن تمنح المراهق درجة من الاستقلالية فتحوّله المشاركة في قرارات العائلة وتحترم آراءه وأحكامه. كما يكتسب المراهق هذه الاستقلالية من «العالم الخارجي» سيّما عن طريق اختيار الأصدقاء أو إنفاق مصروفه.

وستتخلل العملية بلا شك اختلافات ونزاعات. وعلى الرغم من توافق الأهل والمراهقين بشأن الحاجة إلى استقلالية الطفل، فمن المتوقع أن يسجّل تصادم في مواضيع مثل الحرية والتحكم الذاتي والتوقيت.

عادةً ما يسعى المراهقون إلى التحكم بأصدقائهم وحياتهم الاجتماعية في حين يتذمّر الأهل من انعدام مسؤوليّة المراهقين سيّما في ما يخصّ الفروض المدرسية.

وقد يُسلم الأهل علناً بأنّ أبناءهم بلغوا سنّاً تحوّلهم السهر، ولكنهم في العمق يعتبرون بأنّ الأوان «لم يحن» بعد ليمتع هؤلاء بالاستقلالية.

وبينما يسعى المراهقون إلى الحرية ويحاولون اكتساب الاستقلالية، يخوض الأهل عملية بحث وإعادة اكتشاف وتعريف الاستقلال الذاتي.

ينفق الأهل معظم سنوات العمر في رعاية أبنائهم ولا يتقبلون فكرة أنّ ابنهم «سيغادرهم» في نهاية الأمر، لذا عليهم أن يعيدوا تحديد دورهم حيال أبنائهم وشركائهم وحياتهم الاجتماعية.

يُضاف إلى ما تقدّم أنّ الأهل يخوضون «أزمة منتصف العمر» وهي أزمة شبيهة بما يعانيه أبناؤهم حيث يُعيدون التفكير بقيمتهم وبطريقة





عيشهم. ومن المواضيع المكثفة والنزاعات التي تطرأ في أثناء «أزمة منتصف العمر» ما يلي: هل حققت نجاحاً في العمل؟ هل أصبت في اختيار شريك الحياة؟ هل أصبحت الآن مجرد ممرض يعتني بوالديه؟ ولا شك في أن هذه التساؤلات تؤثر سلباً في المفاوضات مع المراهق وتؤثر على قدرات الأهل على إقامة الحوار اللازم والثبات والصمود مما يجب أن يتحلّى به الأكبر سناً.

ومن العوامل الأخرى التي تزيد الطين بلة، سقوط الأهل عن عرش المثاليات. فحيث يكسب المراهق ثقةً بالنفس (خصوصاً في أولى سنين المراهقة) تراه يميل إلى «الشعور بالقوة المطلقة». فبدلاً من مقولة «أهلي هم الأفضل، وهم يعرفون كل شيء»، يُردد المراهق مقولة «أنا أعرف كل شيء». ولن يستطيع المراهق أن يتفهّم نسبيّة المعرفة إلا متأخراً» (المرجع: Mendes F. et al, 1999).

ونتيجة للضغط الذي يتعرّض له الأهل، قد ينتهي بهم الأمر أن يفقدوا ثقتهم بالنفس أو أن يتناهبهم شعورٌ بالعجز. ولكي تتطوّر العائلة ويبلغ المراهق سنّ النضوج، فمن المهم أن يواجه الأهل مشاعر الإحباط والرفض التي تتناهبهم وأن يتعلّموا كيفية التأقلم مع حالات زوال الحبّ والإعجاب والسلطة التي كانوا يعيشونها في المراحل الأولى من نموّ الطفل.

وقد تُمثّل فترة المراهقة الدافع الضروري لتجدد حياة العائلة. ويتحقق هذا التجدد من خلال كسب الأهل والأبناء استقلاليتهم ما يتضمّن بالضرورة الريح والخسارة على الجانبين. يجب عدم إغفال مواطن الاختلاف بين الأجيال التي تتعايش في داخل العائلة؛ لا بل على العكس، تؤدي مواطن الاختلاف هذه دوراً أساسياً في تطوّر العائلة وتطوّر نظامها نظراً لما تولّده من قدرة على القبول والتفاوض. وليس المراهقون «وحوشاً» عصيّة على الحكم أو «مساكين» كما ليس الأهل ضحيّة الأبناء أو جلاّديهم أو حتى «بنائهم» (Satir V., 1991، اقتباس عن Mendes F. et al, 1999).

وفي حين يدخل الأبناء والبنات فترةً تختلط فيها المشاعر، يجب على الأهل أن يكونوا حازمين وداعمين. فمن خلال اختلاف الرأي والتصادم مع الأهل، يبني المراهقون هويّتهم واستقلاليتهم ومن هنا أهميّة الحدود والقواعد التي تسمح للمراهقين بأن يُحكّموا الرأي فيختاروا القنوات والآراء الصائبة والمقبولة.

وبتعبير آخر، يحتاج الأبناء والبنات إلى صرامة أهلهم وحبّهم وهم يتحرّكون خارج حدود العائلة. فالمراهق طفلٌ يخطو خطواته الأولى فيما ينظر إلى الخلف ليتأكد من أنّ والدته تسهر عليه وهو بهذا يحتاج إلى رابط عاطفي قويّ مع عائلته لكي ينتقل إلى دائرة الاستقلاليّة. وباختصار، تشكّل المراهقة حقبة تستوجب تربية حذرة وصرامة بعيداً عن الجدل والصدام.

### نقاش عام (لمدّة 15 دقيقة)

أسئلة وتعليقات استيضاحيّة عن المحاضرة أو العرض.

### عمل في مجموعات صغيرة (لمدّة 15 دقيقة)

- نقاش على مستوى المجموعة

«كيف يُمكن للأهل أن يتعاملوا مع التغيّرات التي تطرأ على الأدوار في العائلة. ما هي المفاعيل الإيجابيّة التي تولّدها المراهقة في حياتهم؟»



### تلخيص (لمدة 15 دقيقة)

- لخص ما تعرضه كل مجموعة. شجع على الإستراتيجيات الإيجابية - ولا تشجع الاستراتيجيات السلبية.

### استراحة قهوة (لمدة 10 دقائق)

### لعب أدوار (لمدة 60 دقيقة)

### الموضوع: الاستقلالية في داخل العائلة وخارجها

تؤدي مجموعة من الأهل سيناريو يعالج التخطيط لعطلة فصل الصيف حيث يُحاول الأهل أن يحترموا رأي أبنائهم المراهقين ورغباتهم.

تؤدي مجموعة أخرى من الأهل سيناريو يُعبّر فيه الأهل عن تحفظهم حيال بعض أصدقاء ابنهم المراهق أو ابنتهم المراهقة من دون أن يجرحوا شعوره/ا أو يجادلوه/ا. (نفترض أن الأصدقاء هم أكبر سنّاً ويظنّهم الأهل مدمني مخدرات).

يُطلب إلى الجمهور في كلا الحالتين إبداء الرأي حول ما يلي:

- أ . كيف يشعر المراهق/ة؟
- ب. كيف تشعر الوالدة؟
- ج . كيف يشعر الوالد؟
- د . ما هي برأيهم محصّلة النقاش بالنسبة إلى الحياة العائلية؟
- هـ . ما هي نصائحهم لأولياء هذه الأسر؟

### موجز (لمدة 15 دقيقة)

- التركيز على أهمية اللحمة العاطفية في العائلة باعتبارها صمام أمان.
- مناقشة الحالات التي يُمكن فيها تعزيز الروابط العائلية.

### الختام (لمدة 15 دقيقة)

كيف يتفاعل الأهل مع هذه المعلومات وما هي المعلومات التي اكتسبوها حول دورهم ودور أبنائهم؟

أكملوا الجمل التالية:

- تعلّمت في هذه الأمسية....

- لم أكن أتوقّع...

- كلمة تصف شعوراً انتابني ...

ناقش ما دوّنته كتابةً أو فكرت فيه - ضمن مجموعة عمل من شخصين أو ثلاثة - وتوقّف عند إجابة واحدة تشرحها للآخرين.



### 3. العلاقة الجيدة تفترض احترام القواعد والحدود

#### الأهداف:

- التباحث مع الأهل في أنماط التربية المختلفة.
- تشجيع الأهل على التحلي بالصرامة في فرض القواعد والحدود.
- مساعدة الأهل على فرض قواعد واضحة في العائلة وتعزيز مهارات التفاوض.

#### نشاط افتتاحي (لمدة 30 دقيقة)

- موجز الاجتماع السابق وتلخيص المعلومات للوافدين الجدد إذا دعت الحاجة لذلك.
- عرض مواضيع الاجتماع.
- عصف ذهني: «ما الذي نصبو إليه في تربية طفل مراهق?».

«ما هي مواصفات أب جيد أو مواصفات أم جيدة؟»

(ملخص: يسعى الأهل إلى تحقيق الأفضل لأبنائهم. لا يوجد أهل مثاليون ولكن بعض أنماط التربية تُساعد على تطوّر الطفل وتحوّله شاباً مسؤولاً ومستقلاً أو شابة مسؤولة ومستقلة).

#### محاضرة أو عرض (لمدة 20 دقيقة)

لنلق نظرة على أبرز استراتيجيات التربية التي يتبعها الأهل في علاقتهم مع أبنائهم وفي مفاعيل تلك الإستراتيجيات وتأثيرها في سلوك المراهق/ة.

#### أنماط التربية الوالدية

كما أشرنا إليه في اجتماعاتنا السابقة، تطرأ تغييرات جذرية على العلاقة بين الأهل والأولاد وتبرز الحاجة إلى إقامة توازن جديد على مستوى سلطة الأهل ونفوذهم على أولادهم المراهقين.

ولكنّ هذا لا ينفي أنّه في خلال هذه الفترة من النمو لا يزال الأهل يتمتعون بتأثير شديد على تطوّر طفلهم. فلا شكّ بأنّ نمط التربية والانضباط الذي يستخدمونه في التعاطي مع توق المراهق/ة إلى الحرية وما ينجم عن ذلك من نزاعات يُحدث تأثيراً مباشراً في سلوك الشباب وخياراتهم.

ونحن لا نقصد في استعراض أساليب التربية الوالدية المختلفة أن نضع الأهل في قفص الاتهام ولكننا بذلك نلفت إلى أنّ الأهل غالباً ما يعمدون في تربية أبنائهم إلى تطبيق الممارسات التي ورثوها عن أهلهم وإلى الاعتماد على التجربة الخاصة بهم. وهم يصبون اهتمامهم أحياناً على عدم تكرار الأخطاء التي ارتكبتها أهلهم بحقهم. وعليه، أي محاولة لاتهام الأهل في ما يتصل بأرائهم في طرق التربية الوالدية، يجب أن تراعي جميع الأجيال السابقة.

في العقود الأخيرة، حصل التباس في المفاهيم نتيجة التناقض في نصائح الخبراء. ففعل الأهل صاروا شباباً في زمن كان فيه أسلوب الضبط والجزاء سيّد الموقف وهو النمط المتبع في حمل الأبناء على أن يصبحوا أشخاصاً مسؤولين، في حين تطوّرت الأمور في السنوات التالية وأصبح السماح للأطفال بالتعبير بدون قيود هو الطريقة الأساسية.

ومن البديهي أنّ ما تقدّم أثر في مصداقيّة النظريّات القائمة عن أساليب التربية. ولكن من المهم أن نأخذ في اعتبارنا أن القيم والأفكار المتصلة بأساليب التربية تعكس تلك القيم والأفكار المتعلّقة بالمجتمع الذي نعيش فيه.

واليوم يتعلّم الأولاد حقوقهم وأمست مصطلحات الحرّية والمساواة جزءاً من قاموسهم. ولكن في موازاة هذه الحرّية هناك الحاجة إلى ممارسة الرقابة الذاتيّة واحترام الحدود لكونهما من دعائم قيام مجتمع عادل ومستقبل سليم.

يحتاج الأهل إلى تكييف قيمهم وفتاوتهم بحسب التغيّرات الطارئة على العالم خارج العائلة، لا بل يحتاجون في بعض الأحيان إلى مراجعة وإعادة تحديد أفكارهم حيال أنواع التربية التي يستخدمونها.

ولا شكّ في أن وصف أنماط التأديب غير الفعّالة على أن لا مضرّ منها سوف يفضي، بدون شك، إلى التعميم لا بل ربما إلى التبسيط. ولكن يُمكن تحديد أسلوبين عامين من التأديب لا يُساهمان في تعزيز سلوك الطفل المسؤول والمستقل وهما القمع الشديد أو التساهل المطلق.

يُمكن وصف تربية المراهق على أنّها عمليّة من التغيّرات والتطوّر المشتركة. فحضور الأهل الفاعل وعلاقتهم الوثيقة مع أبنائهم لهما أهميّة تساوي أهميّة ملازمة الطفل في سائر مراحل نموّه. وعليه، لا يزال دور الأهل في هذه المرحلة دوراً قائماً على «الاهتمام والتعبئة من دون التوجيه، وعلى الدعم في حال الفشل، والإشادة في حال النجاح» (المرجع: Sampaio، 1994:42 ورد في Mendes F. et al، 1999). ويُمكن وصف هذا الأسلوب من التربية على أنّه «تدريب» المراهقين تدريباً متواصلًا في عمليّته الفرديّة. ويعني هذا الدور أنّ المراهق يحظى بفرصة تحمّل مسؤوليّة سلوكه واكتشاف تبعات خياراته، سلبية كانت أم إيجابية.

ومن المهم أن يمنح الأهل أبنائهم فرصة ارتكاب الأخطاء، ومعرفة النجاحات كما الإخفاقات، وتعلّم التأقلم مع الإحباط والانتظار إذا لم يُستجب لطلباتهم على الفور.

إذا وضع الأهل جميع احتياجاتهم الخاصة جانباً لكي يمنحوا أبنائهم «كلّ شيء»، فقد يُفرضون في الحماية ويحدّون من قدرة المراهقين على إدارة الصعاب أو التحكّم بأنفسهم. وإذا أبدى الأهل تسامحاً مفرطاً، ولم يفرضوا القواعد في العائلة، فلن يتمكن المراهقون من تكييف سلوكهم بحسب القيود والقواعد الخارجيّة.

وإذا افتقر الأهل الحزم والثبات في تعاطيهم مع أبنائهم، فهم لا يُساعدونهم بذلك على إدراك قيمة قواعد العيش المشترك ويحرمونهم من ضرورة مراعاة وتلبية حاجات الآخرين ويحرمون الطفل بذلك من الظروف الضروريّة التي تساعد على تكوين حكم أخلاقي.



وعلى خطٍّ موازٍ، إذا واجه المراهقون فرطاً من الرقابة أو القمع، فلن يتمكنوا من تفصيل سلوكهم على قياس القواعد والحدود أو من التمتع بالاستقلالية لكونهم يواجهون القواعد الصارمة أو يخضعون لرقابة خارجية مفرطة.

وبحسب الدراسات المتعلقة بنتائج أنماط التربية الوالدية في الثقافات المختلفة (Mendes F. et al, 1999)، فكلمًا تباحث الأهل في قراراتهم مع أبنائهم، كلما شعر هؤلاء بالحماس لاتخاذ المبادرة وتحمل المسؤولية والتمتع بالاستقلالية والحرية واحترام النفس والضبط الذاتي. كما اتضح بأن التساهل في العلاقة مع الأبناء يفضي إلى تصرف لا يلبث أن يخرج عن سيطرة الأهل ويتجلى رفضاً للأهل وسلوكاً معادياً للمجتمع. وفي الوقت نفسه، اتضح من دراسة Mendes F. et al, 1999، أن مواقف الأهل من مخاطر سلوكيات أبنائهم المعادية للمجتمع (كمثل طريق عدم فرض قواعد واضحة بشأن المخدرات والكحول، أو التساهل إزاء استعمال أي مواد مخدرة وسلوكيات المراهقين المدمرة) تُشكّل عاملاً من عوامل المخاطر الأسرية المؤدية إلى استعمال مختلف المخدرات.

وفي أثناء فترة المراهقة، يُطلب من الأهل توخي الحزم. فبدلاً من إسقاط سلطتهم الأبوية، يجب عليهم أن يتعلموا التكيف مع هذه السلطة وتطويعها بحسب الظرف. «إذا فهم الأهل بأن المواجهة ضرورية لرفاه أبنائهم، وجب عليهم أن يرسموا حدوداً واضحة وأن يمنحوا الأبناء شيئاً يكافحون ضده» (Skinner R. & Cleese J. 1990: 261-262). ولكن يجب بالطبع إسقاط هذه الحدود تدريجاً فيما يتطور الأبناء ويزدادون استقلالية فيحتاجون إلى مساحة أكبر.

من الضروري عدم الخلط بين الحزم المبني على قناعة وبين القمع أو الرقابة المفرطة. قد يرغب الأهل في ضبط أفعال أبنائهم ولكن هذا لا يعني بالضرورة ألا يحترموا قدراتهم على اتخاذ القرارات.

يجب تضادي تعبير من مثل «عليك أن تمتثل للأوامر» أو «أنت لا تعرف ما يُناسبك»، وتغليب عبارات على شاكلة «أخبرني عن تجربتك وقُل لي الأسباب التي تجعلك تظن أنني على خطأ».

من المفيد أن يعي المراهقون الحدود التي يفرضها أهلهم ولكن يجب أن يحظوا أيضاً بفرصة التفاوض بشأن هذه الحدود والقواعد (مثلاً حيال الفروض المنزلية أو ساعة العودة إلى المنزل، الخ.).

يجب التوقف عند الأمور التالية لدى وضع قواعد العائلة:

- محاولة إشراك المراهق في عملية وضع القواعد وتحديد تبعات انتهاك هذه القواعد.
- الفصل بين الأمور المهمة في عمليات الضبط وتلك غير المهمة.
- الفصل بين القواعد المبرمة وتلك القابلة للتفاوض.
- تحديد مجالات استقلالية المراهق (الملابس، الغرفة، الخ.).
- الوضوح والحزم في التذكير بالقواعد المتفق عليها (وعي مواقفكم وحدودكم وتوقعاتكم الذاتية).
- محاولة «أن تفعلوا ما تبشرون به».



قد يواجه المراهقون لا سيّما في سنّ 12 و13 سنة صعوبات شديدة في الامتثال لما جرى الاتفاق عليه. وحيث أنّهم يتأثرون في هذه الفترة من النمو بالأقاويل والاعتبارات الخارجيّة، يُمكنهم أن يتفاعلوا مع الطرف الفوري (مثلاً يُريد صديق أن ياتمني على سر بعد المدرسة) بدلاً من الوضع المتفق عليه، «يجب علي أن أعود مباشرة إلى البيت بعد المدرسة أو أن أعلم الأهل بتأخري». ولا يعني تفهم الموقف أنّ السلوك مقبول ولكنه يسمح للأهل بأن يكونوا أكثر لطفاً لدى تصويب الخطأ.

ويقول Bob Myers (84: 1996) في هذا الصدد: «علّمتني تجربتي مع مراهقين نائرين على مرّ السنين أنّه كلّما حاولت التحكم بسلوك الطفل كلّما قلّ تأثيرك في تصرّفاته. وكلّما تحكّمتنا بالتربية الوالدية كلّما ازداد تأثيرنا في سلوك الطفل».

### نقاش عام (لمدّة 10 دقائق)

أسئلة وتعليقات استيضاحيّة بشأن المحاضرة أو العرض.

### عمل في مجموعات صغيرة (لمدّة 20 دقيقة)

الموضوع:

«أعدّوا لائحة بخمسة إلى عشرة سيناريوهات تُسبب إشكالات في المنزل بين الأهل والأبناء. افصلوا الظروف القابلة للتفاوض عن غيرها. ارسّموا حدوداً واضحة للظروف التي يُمنع فيها التفاوض (مثلاً من المرفوض أن يُسمح للأبناء باستعمال المخدرات)، وفكّروا في قواعد مقبولة تُفرض في الحالات التي يجوز فيها التفاوض».

### تلخيص (لمدّة 40 دقيقة)

(أ) لخصّ ما تعرضه كلّ مجموعة

(ب) ناقش بعض الخطوط التوجيهيّة في عمليّة التفاوض

- الحدود والقواعد التي يتفاوض الأهل والأبناء بشأنها: اسمح للمراهق بأن يتخذ القرارات فيشعر بالحرية والأمان ويتعلّم التعاون والمسؤوليّة.
- الفصل بين الشخص والمشكلة، أي إخراج القواعد عن نطاقها الضيق: القواعد كناية عن حلول اقترحت لمشاكل سابقة وعليه يُمكن التباحث بشأنها لا بل تغييرها إلى قواعد جديدة إذا دعت الحاجة. والقواعد من مسؤوليّة كلّ من يساهم فيها وليست فقط من مسؤوليّة الأهل.
- القواعد تحترم حاجات الجميع: ليست المسألة مسألة مساومة حول مطالب الأهل والمراهق بل هي تقضي بإيجاد حلول تأخذ بالاعتبار حاجات جميع الأطراف.
- يجب أن يمتلك الأهل موقفاً احتياطياً في حال رفض المراهق التفاوض أو فشل التفاوض.
- كن حازماً واحترم حقّ الجميع في الإنصاف والأمان.
- من حَقك وواجبك أن تقول لا.



(ج) كسر القواعد: ما الذي يمكن أن يفعله الأهل؟

- عرّف بالنتائج المنطقية أو الاجتماعية باعتبارها الطريقة البديلة للتعاطي مع سلوكيات المراهقين الخاطئة.

مهم:

- إن التبعات المحددة نتيجة سوء السلوك يجب أن تكون منطقية.
- أن يتمتع المراهق بسيطرة معينة على التبعات (لقد جرى التوافق على التبعات، فإذا عدّل الطفل السلوك فعلى التبعات أن تتغير أيضاً).
- يجب أن يتمتع الأهل بالصرامة والحزم في تنفيذ التبعات.
- حين يُحاول الأهل أن ينقلوا إلى أبنائهم القيم والقناعات، فمن المهم أن «يعملوا بما يعظون».
- يُمكن أن يُحاول الأهل إقناع المراهق بضرورة التعاون وتغيير السلوك فيشرحوا له موطن الخطأ والتبعات المترتبة عن هذا الخطأ.
- يُمكن للأهل أن يستخدموا التعاون طريقة في التأديب فيمتنعون عن التعاون معه إذا ما خرق الاتفاقات.
- يجب أن يُبقي الأهل حاضراً في أذهانهم أن الغرض من كل طرق التأديب هو تنشئة مراهقين مسؤولين.

استراحة قهوة (لمدة 10 دقائق)

تمرين: تعلّم الرفض (لمدة 10 دقائق)  
وزّع المشاركين على مجموعتين هما «أ» و«ب».

تعبّر المجموعة «أ» عن طلب محدد مثلاً (هل تقرضني مالاً؟) بينما ترفض المجموعة «ب» بطريقة صارمة ولكن لطيفة. اطلب من أفراد هذه المجموعة أن يدوروا في الغرفة وأن يتمرّنوا على قول «لا» لأكبر عددٍ ممكن من الأشخاص. بدّل الأدوار بين المجموعتين بعد دقائق. اسأل عن ردود الفعل وعن شعورهم عندما قالوا «لا».

### لعب أدوار (لمدة 30 دقيقة)

اختر موضوعاً شائكاً أو موضوعين بحسب ما يتيّسر من الوقت من بين المواضيع المتعلقة باستعمال المخدرات. اختر متطوعين يرغبون في أداء هذا المشهد. بعد ذلك، اطلب منهم أن يتسمّروا في مكانهم على شكل صورة واسأل الحضور: لماذا يتصرّف المتطوعون على هذا الشكل؟ ماذا يشعرون وهم في مثل هذا الوضع؟ ما هي النصيحة التي يسدونها لهذه العائلة؟

### الختام (لمدة 15 دقيقة)

كيف يتفاعل الأهل مع هذه المعلومات وما هي المعلومات التي اكتسبوها عن دورهم ودور أبنائهم؟  
أتمّوا الجمل التالية:

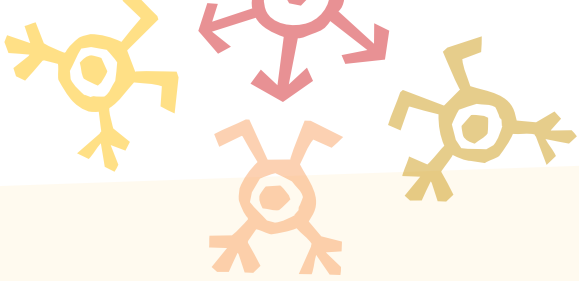
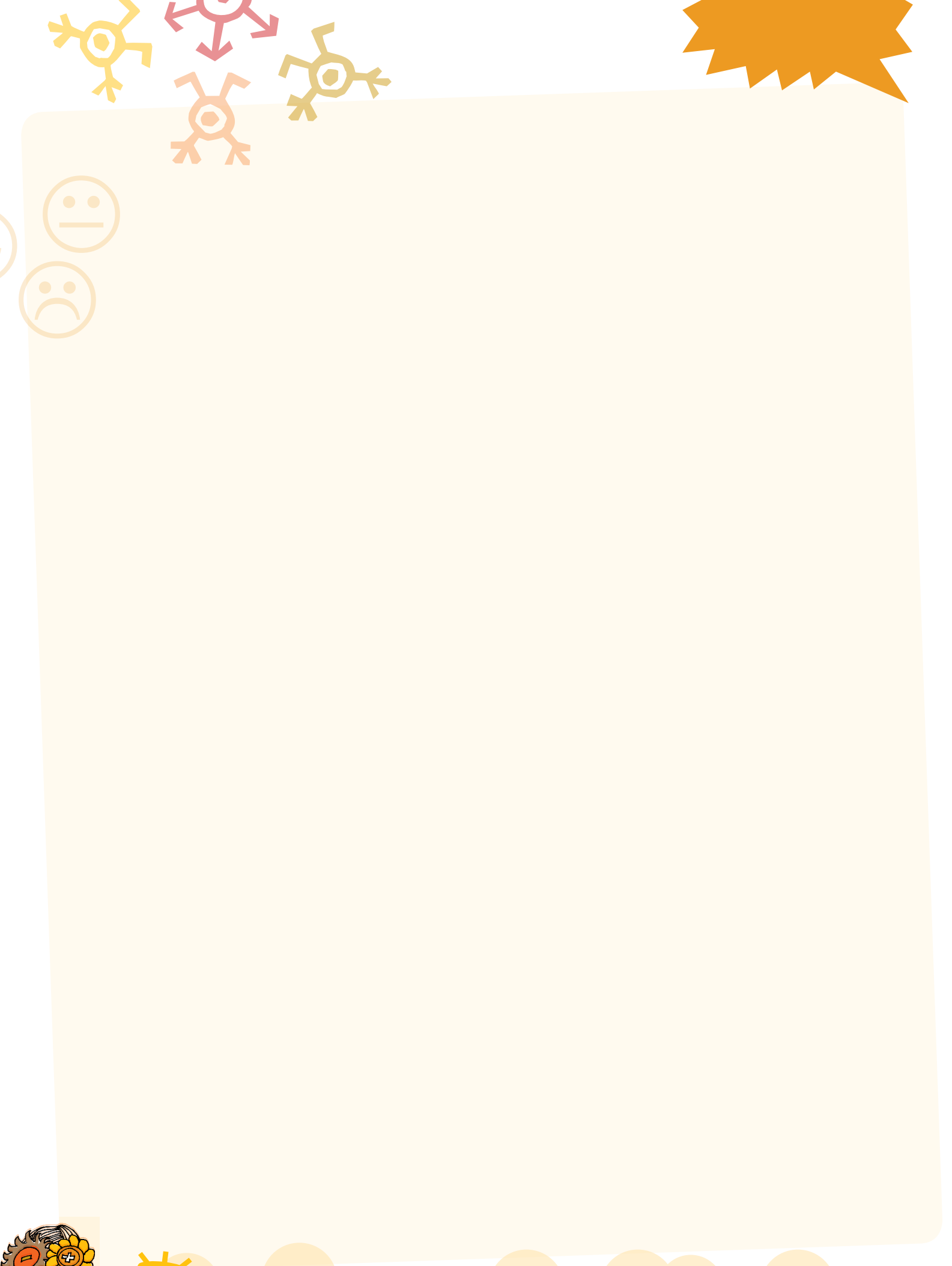
- تعلّمت في هذه الأمسية...

- لم أكن أتوقّع...

- كلمة تصف شعوراً انتابني...

ناقش ما كتبتّه أو فكرت فيه ضمن مجموعة عمل من شخصين أو ثلاثة ودوّّن إجابة واحدة تشرحها للآخرين.







- Brook J.S., Brook D.W., Gordon A. S., Whiteman M. & Cohen P. (1990): The Psychosocial Etiology of Adolescent Drug Use: A Family Interactional Approach. Genetic, Social and General Psychology Monographs, 116, 2.
- Dinkmeyer D., McKay G.D. (1983) The Parent's Guide. The step approach to parenting your teenager. American Guidance Service.
- National Institute on Drug Abuse (2003) Preventing Drug Use among Children and Adolescents – A Research Based Guide. U.S Department of Health and Human Services.
- Mendes F., Relvas A.P., Lourenço M., Reccio J.L, Pietralunga S., Broyer G., Bussac H., Calafat A., Stocco P. (1999) Family relationships and primary prevention of drug use in early adolescence. IREFREA.. Coimbra – Portugal.
- Myers B. (1996) Raising responsible teenagers. Jessica Kingsley Publishers. London.
- Petraitis J., Flay, B.R. & Miller, T.Q. (1995). Reviewing theories of adolescent substance use: Organising pieces of the puzzle. Psychological Bulletin, 117, 67-96.
- Velleman Richard, Mistral Willm & Sanderling Lora (2000). Taking the message home: involving parents in drug prevention. University of Bath.
- Simons-Morton B., Crump A.D., Haynie D.L., Saylor K.E., Eitel P. & Yu K. (1999) Psychosocial, School and Parent Factors Associated with Recent Smoking among Early – Adolescent Boys and Girls. Preventive Medicine 28, 138 –148.
- Skinner R., Cleese J. (1990) Family and How to Survive it. Methuen.
- Steinberg L., Lamborn S.D., Dornbusch S.M. & Darling N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. Child Development, 63, 1266- 1281.







# فواصل

