



الأسرة تصنع الفرق

جمعية العناية الصحّيّة للتنمية المجتمعيّة الشاملة

2024

دليل الدعم النفسيّ- الاجتماعيّ لأولياء الأمور ولمقدّمي الرعاية للتعامل بشكل إيجابيّ مع أطفالهم المراهقين والمراهقات الذين قد يقومون في هذه المرحلة العمريّة بسلوكيّات خطرة تعرّضهم لاستخدام المخدّرات سواها من المخاطر

جدول المحتويات:

كلمة جمعيّة العناية الصحّيّة للتنمية المجتمعيّة الشاملة.	4
مقدّمة حول الدليل	5
خطّة تفصيليّة	11
دليل "الأسرة تصنع الفرق" .	13
مدخل لبرنامج الجلسات وقواعد العمل.	13
الجلسة الأولى: التواصل مع المراهقين/ات عمل دؤوب.	14
الجلسة الثانية:التعرّف على المراهقة.	17
الجلسة الثالثة: الاهتمام بحياة طفلك المراهق/ة.	24
الجلسة الرابعة: العلاقات السليمة وسلامة المجتمع.	27
الجلسة الخامسة: المرونة لدى أولياء الأمور.	31
الجلسة السادسة: تثقيف أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية عن الضغط النفسيّ.	33
الجلسة السابعة: استراتيجيّات وطرق التكيّف للتعامل الأفضل مع السلوكيّات الخطرة عند المراهقين/ المراهقات.	37
الجلسة الثامنة: مساحات للحوار تتناول السلوكيّات الخطرة عند المراهقين والمراهقات.	40
الجلسة التاسعة: التعاطُف واحترام آراء ابنك المراهق وأفكاره ومشاعره إذا كان معرّضًا للقيام بسلوكيّات خطرة.	45
الجلسة العاشرة: مهارات المرونة النفسيّة لمواجهة المخاطر.	50
الجلسة الحادية عشرة: التوعية على مشكلة استخدام المخدّرات والحدّ من مخاطرها.	54
الجلسة الثانية عشرة :حاجة الفتيان والفتيات إلى زيادة القدرة لديهم على اتّخاذ القرارات الخاصّة بهم.	61
الجلسة الثالثة عشرة والأخيرة.	65

كلمة جمعيّة العناية الصحّيّة للتنمية المجتمعيّة الشاملة

تُعدّ المراهقة فترة محورية بين الطفولة والبلوغ، تتميز بتحولات جسدية ونفسية واجتماعية ملحوظة. يعتبر الانتقال من الاعتماد الكامل على الوالدين إلى الاستقلالية والتفرد في اتخاذ القرارات من أكثر مراحل النمو تأثيرًا. تُرافق هذه المرحلة تحديات متعددة، مما يتطلب دعماً ومرافقة من الأسرة والمعلمين ومقدمي الرعاية.

تواجه المراهقة مخاطر قد تدفع البعض إلى سلوكيات تعرض حياتهم للخطر، لكن هذه الفترة أيضاً تحمل فرصاً للتأثير الإيجابي على صحة ورفاه الشباب. على الرغم من أن استقلالية المراهقين قد تبدو متزايدة، أظهرت الدراسات أن الروابط العائلية القوية والتواصل البناء يظلان من العوامل الوقائية المهمة ضد السلوكيات المتهورة. لذلك، فإن الحفاظ على قاعدة عاطفية آمنة داخل الأسرة يظل ضرورياً لنمو الشباب بشكل صحي وإيجابي.

الشباب، سواء كانوا مراهقين أو بالغين، يشكلون جزءاً أساسياً من المجتمع ويتطلبون اهتماماً خاصاً. فإنهم يعتبرون من أهم الموارد البشرية والاجتماعية لمستقبل مشرق، ولديهم القدرة على الابتكار والقيادة والتفاعل مع التكنولوجيا بطرق فريدة. لذا، فإن تثقيفهم وتوعيتهم يعدّان ضروريين لتعزيز التنمية الاجتماعية والاقتصادية، وتقليل النزاعات وتحسين جودة حياتهم ورفاههم. حياة صحية وسليمة للشباب تسهم في بناء مجتمع أكثر مرونة وانفتاحًا وازدهارًا.

بناءً على ذلك، ولكي تتمكّن جمعية العناية الصحيّة من أن تكون فعّالة في تقليل السلوكيات المحفوفة بالمخاطر بين المراهقين، من الضروري أن تعمل على عدّة مستويات. **المستوى الفردي**، من خلال إجراء جلسات توعية فردية وجماعية للشباب؛ و**على المستوى العائلي**، عبر العمل مع مقدمي الرعاية لتزويدهم بمعلومات عن السلوكيات الخطرة واكتشاف مدى انخراط أولادهم بها، اكتشاف طرقاً أفضل للتواصل مع أبنائهم ومساعدتهم على فهم تطورهم النفسي والجسدي والاهتمام أكثر باحتياجاتهم. أخيراً **على المستوى المجتمعي**، من خلال تنفيذ حملات توعية للمجتمع.

يركز هذا الدليل على المستوى العائلي، ويهدف إلى دعم مقدمي الرعاية من خلال تقديم مجموعة من الموضوعات التي تساهم في تعزيز قدرتهم على التواصل مع المراهقين والاستجابة لمتطلباتهم بطريقة فعّالة.

مقدّمة حول الدليل

يُعَدُّ دليل "الأسرة تصنع الفرق" مبادرة رائدة تهدف إلى دعم أولياء الأمور ومقدمي الرعاية في تعزيز صحتهم النفسية والاجتماعية، وزيادة تأثيرهم الإيجابي على أبنائهم المراهقين. يأتي هذا الدليل استجابةً للتحديات المتزايدة التي تواجه الأسر في تربية الشباب في ظل الظروف الاجتماعية والنفسية المعقدة. يسعى الدليل إلى تعزيز الوعي بأهمية بناء علاقات أسرية قوية وصحية، وتزويد الأسر بالمهارات الضرورية لمواجهة تحديات مرحلة المراهقة. من خلال جلسات تفاعلية ومحتوى قائم على الأدلة العلمية، يقدم الدليل استراتيجيات فعّالة للحد من سلوكيات الخطر مثل إستخدام المخدرات والسلوكيات الاجتماعية الضارة الأخرى.

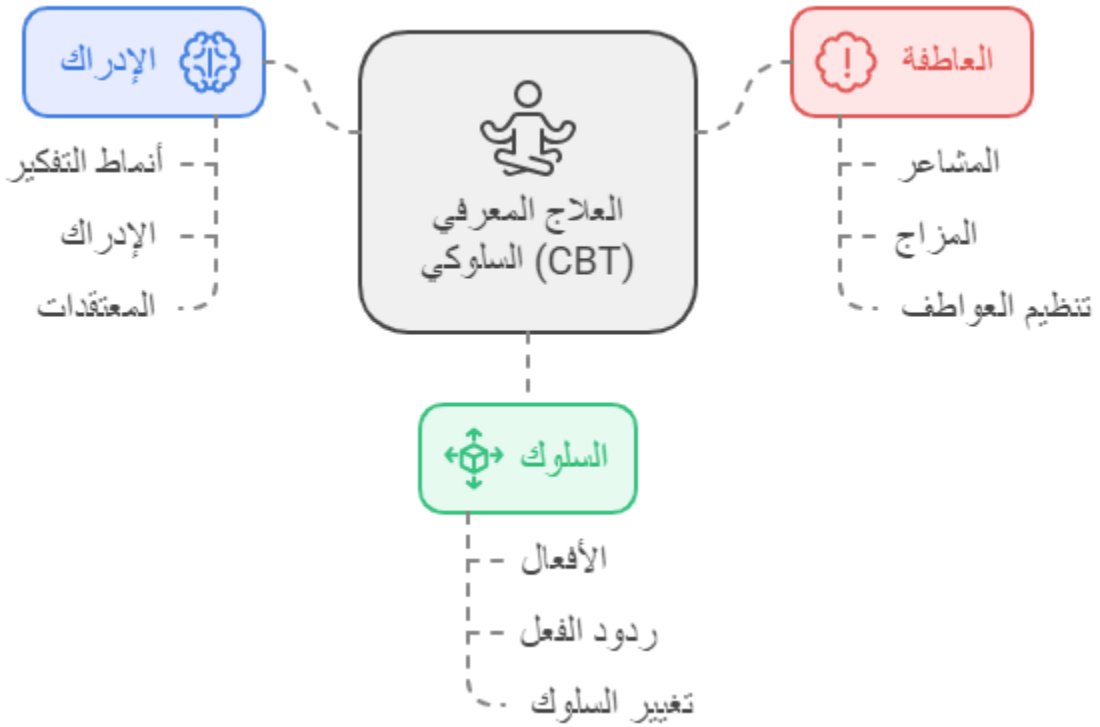
يركز الدليل أيضًا على بناء قدرات أولياء الأمور لفهم احتياجات أبنائهم وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي اللازم في حالات المخاطر المحتملة. تم تطوير هذا الدليل بالتعاون بين جمعية العناية الصحية للتنمية المجتمعية الشاملة ومنظمة يونيسيف، ويهدف إلى إثراء المجتمع بأدوات وموارد تعليمية حديثة تساهم في بناء جيل صحي ومتوازن. يمثل دليل "الأسرة تصنع الفرق" مرجعاً مهماً للأسر التي تسعى لتعزيز صحة وسلامة أبنائها، ويعكس التزام الجمعيات بتحقيق الوعي الصحي والاجتماعي في المجتمعات التي تخدمها. باختصار، يجسد هذا الدليل جهوداً متكاملة لتمكين الأسر من التعامل بفعالية مع تحديات المراهقة وبناء مستقبل آمن ومزدهر لأبنائهم.

تمّ استناد دليل الأسرة تصنع الفرق على أدوات نفسية واجتماعية معتمدة من قبل جمعية العناية الصحية للتنمية المجتمعية الشاملة، بالإضافة إلى دليل "SEE FAMILIES" الذي تم تطويره من قبل الجمعية سنة 2019 .بالإضافة إلى ذلك، وجعل هذا الدليل أكثر ملاءمة لمقدمي الرعاية، تم تطبيقه بشكل تجريبي على 160 من أولياء الأمور ومقدمي الرعاية، وخاصة الذين أولادهم عرضة للانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر أو استخدام المخدرات. وتم تحديث محتوى الجلسات بناءً على الأمثلة والتفاعلات التي قدمها المشاركون، مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف الثقافية والديموغرافية للأهل و المراهقين في لبنان. وبذلك، تم بناء هذا الدليل استنادًا إلى جلسات واقعية ساهمت في تحسين بناء الدليل وجعله أكثر قابلية للاستخدام. يحتوي الدليل على 13 جلسة، حيث يوجد أمثلة واقعية و فروض منزلية تسهم في توضيح كيفية التعامل مع المراهقين والمراهقات بشكل فعّال.

المقاربات المستخدمة في تطوير البرنامج:

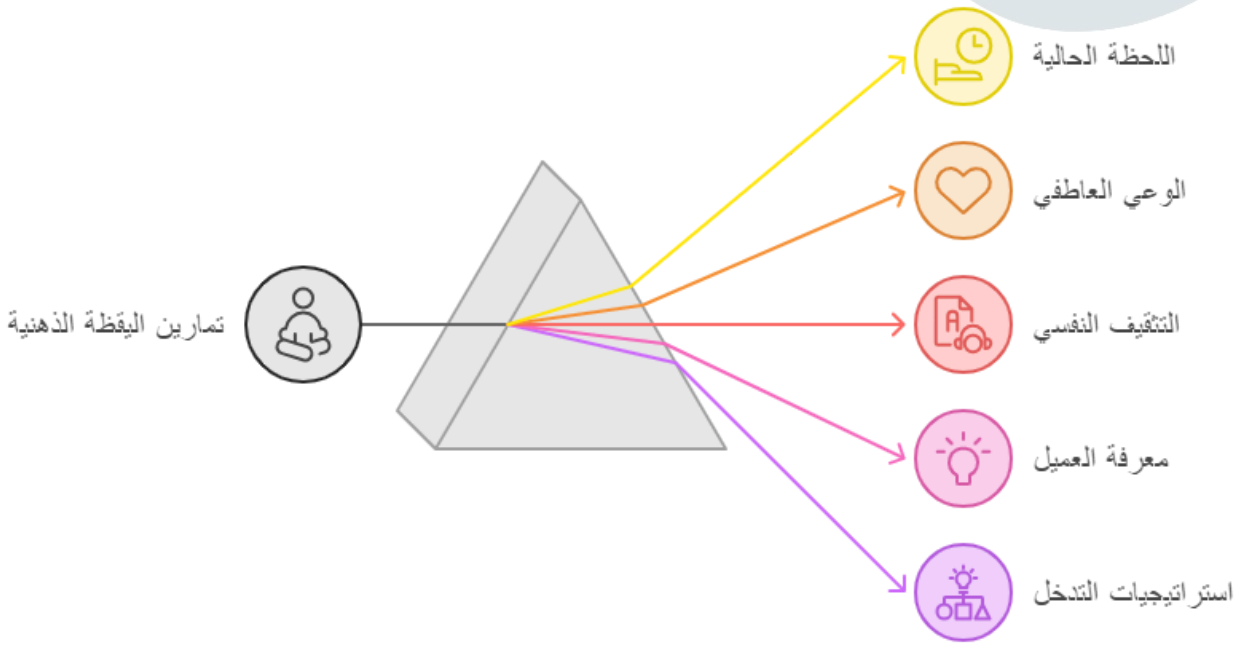
العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy):

يُعدّ العلاج المعرفي السلوكي شكلًا قصير المدى من العلاج النفسي الموجه نحو قضايا الساعة، ويقوم على فكرة أن طريقة تفكير الفرد وشعوره تؤثر على تصرفاته. يركز العلاج السلوكي على حل المشكلات من خلال تغيير أنماط التفكير وبالتالي تغيير استجابات الفرد للمواقف الصعبة. يمكن تطبيق هذا النهج على مجموعة واسعة من مشكلات الصحة العقلية. تستند المعالجة السلوكية المعرفية إلى:



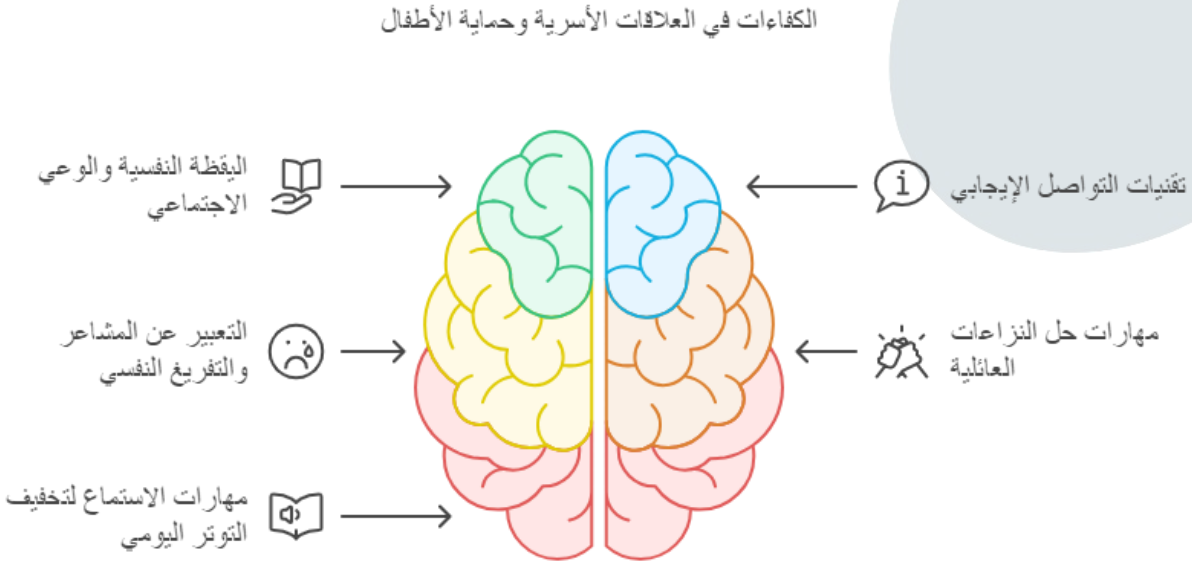
تتفاعل هذه العناصر مع بعضها البعض، حيث تلعب طريقة التفكير دورًا هامًا في تشكيل العاطفة والسلوك. ومن أهم التقنيات المستخدمة في البرنامج:

تمارين اليقظة الذهنية (Mindfulness): اليقظة الذهنية هي نوع من التأمل حيث يركز الإنسان على الحاضر والمشاعر الحالية، مما يمكّنه من الاستمتاع باللحظة والتفاعل بشكل أفضل مع المحيط دون إصدار أحكام أو تفسير المواقف.
التثقيف النفسي (Psychoeducation): يوفر التعليم النفسي معلومات لزيادة معرفة العملاء بمشاكلهم الحالية، وشرح تصور حالتهم، وتوفير أساس منطقي واضح لنهج التدخلات المطبقة. الأهداف الأساسية للتثقيف النفسي تشمل وضع برامج وخطط التدخل، مراقبة وتحليل تفاعلات الأفراد مع بيئتهم، وتنظيم البيئة المعيشية لدعمهم في عملية التكيف.(Beck, 2011)



الكفاءات المكتسبة:

- اليقظة النفسية والوعي الاجتماعي حول العلاقات الأسرية وأهمية التوعية لحماية الأطفال والمراهقين من المشاكل.
- تقنيات التواصل الإيجابي والفعّال بين أولياء الأمور وأبنائهم.
- تقنيات التعبير عن المشاعر والتفريغ النفسي.
- مهارات حل النزاعات العائلية.
- مهارات الاستماع لتخفيف التوتر الناتج عن المشاكل اليومية.



تتمثل مهمة جمعية العناية الصحية في تطوير التضامن الاجتماعي من خلال تعزيز السلوكيات الصحية في لبنان، عبر الوقاية وسياسات الحد من الضرر والدعوة والخدمات النفسية والاجتماعية للمجتمعات المستهدفة كالمهمشين والمستضعفين. وبما أن أهدافها تتماشى مع احتياجات المجتمع وتستند إلى التقييمات الميدانية، فقد طورت المؤسسة العديد من البرامج التدريبية والتوعوية. وبسبب إيمانها بأهمية الديناميكية العائلية وتأثيرها المباشر على المجتمع، قامت بتطوير برنامج "الأسرة هي الأساس". هذا البرنامج مستوحى من النسخة السابقة لبرنامج "See Families"، حيث شدّد على إشراك العائلات وتقديم أنواع الدعم المختلفة بالإضافة إلى طرق التدخل التي تحتاجها الأسر.

ماذا يحتوي هذا الدليل؟

يحتوي هذا الدليل على ثلاث عشرة جلسة توعوية تركز على تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية في تعاملهم مع المراهقين. يوضح الدليل تفاصيل كل جلسة، بما في ذلك أهدافها، المواد المطلوبة للتحضير، والمحتوى، بالإضافة إلى النشاطات الافتتاحية، الأساسية، والختامية لكل جلسة. تعتمد النشاطات على أساليب التعلم التفاعلي والتشاركي، حيث يلعب الميسّر دورًا حيويًا بعيدًا عن الطرق التقليدية والتلقين. يهدف البرنامج إلى تعزيز مهارات أولياء الأمور ومقدمي الرعاية في التعامل مع التحديات المرتبطة بمرحلة المراهقة، من خلال تحسين التواصل، فهم المخاطر، وتقديم الدعم الفعّال للمراهقين. كما يعزز هذا البرنامج قدرة المشاركين على اتخاذ قرارات مستنيرة ودعم أبنائهم في مواجهة السلوكيات الخطرة، ويساهم في بناء علاقات صحية ومستدامة داخل الأسرة. في نهاية هذا البرنامج، سيتمكن المشاركون من:

- فهم مراحل تطور المراهقة والتعامل معها بفعالية.
- تطوير مهارات التواصل الجيد مع المراهقين.
- تعلم استراتيجيات التعامل مع السلوكيات الخطرة وضغط الأقران.
- تعزيز القدرة على إدارة التوتر والتعامل مع الضغوط النفسية.
- تحسين قدرتهم على بناء علاقات إيجابية وتعزيز المرونة النفسية لديهم ولدى أبنائهم.

المهارات الحياتيّة التي يركّز عليها هذا الدليل تتضمّن:

مهارات التواصل الجيد

التواصل الفعّال يساعد على بناء علاقة إيجابية مع المراهقين ويتيح للأهل التعبير عن توقعاتهم بوضوح. يساهم التواصل الجيد في فهم احتياجات المراهقين ومعالجة القضايا بشكل بناء. (Positive Psychology n.d)

المرونة والتكيف

تطوير مهارات المرونة يساعد الأهل على التكيف مع التغيرات في سلوك المراهقين والتعامل مع المشكلات بمرونة. هذا يساهم في تحسين العلاقة بين الأهل والمراهقين ويقلل من التوتر والصراعات.

التعامل مع السلوكيات الخطرة

استراتيجيات التكيف مع السلوكيات الخطرة توفر للأهل أدوات للتعامل مع التحديات الناتجة عن سلوكيات المراهقين غير المقبولة. هذه الاستراتيجيات تساعد في تقليل التوتر وتعزيز الاستجابة الفعّالة.

التواصل البناء

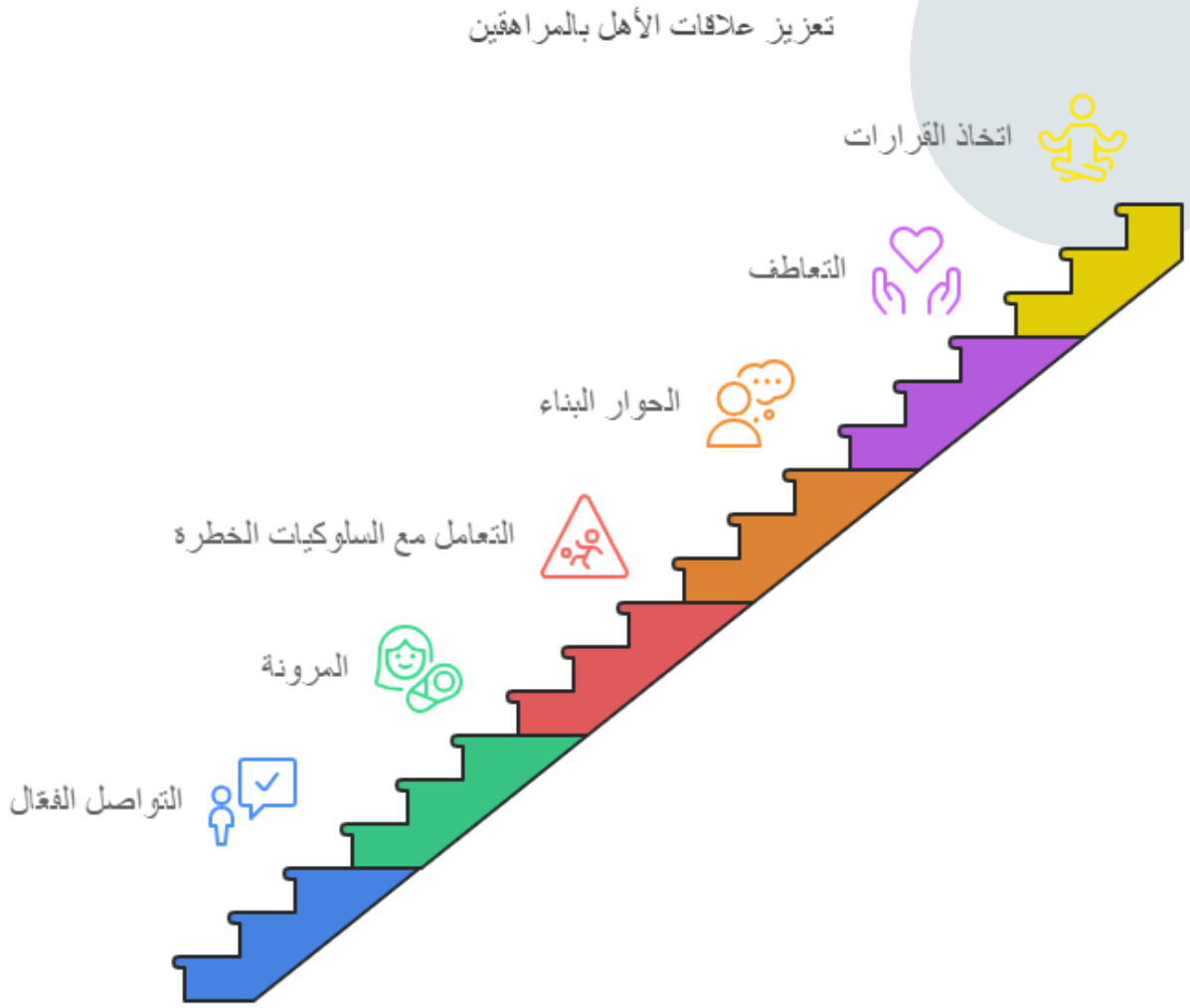
تحسين مهارات الحوار وبناء علاقات إيجابية يعزز من فعالية التواصل مع المراهقين. استخدام الثناء والتقدير يساهم في تعزيز الثقة وتسهيل النقاش حول القضايا المهمة.

التعاطف والاحترام

تعزيز التعاطف واحترام مشاعر وآراء المراهقين يساعد على بناء علاقة قوية ومستدامة. هذا يؤدي إلى تحسين التواصل وفهم أعمق احتياجات المراهقين.

اتخاذ القرارات

تعزيز قدرة المراهقين على اتخاذ قرارات مستقلة وصحيحة يساعدهم في تطوير مهارات اتخاذ القرار الشخصية. هذا يساهم في تحسين قدرتهم على مواجهة تحديات الحياة بشكل إيجابي.



من يمكنه استخدام هذا الدليل؟

ينصح باستخدام هذا الدليل من قبل العاملين في مجال التوعية الصحّيّة، مثقفيّ الأقران أو الاختصاصيّين في العمل الاجتماعيّ المدرّبين على الطرق التفاعليّة للتوعية. يقوم فريق من المدرّبين من جمعيّة العناية الصحّيّة للتنمية المجتمعيّة الشاملة بتدريب هؤلاء الاشخاص ليتمكّنوا من تيسير الجلسات.

يلعب الميسّردورًا مهمًا في إنجاح هذا البرنامج وتحقيق أهدافه، لذلك من المهمّ أن يتمتع الميسّربالمزايا التالية لزيادة فرص تحقيق أهداف الدليل. ومن أهم ميزات الميسّر:

- حب المعرفة والبحث: من المهمّ أن يكون مطّلعًا على مختلف الأمور المتعلّقة بالمراهقين والمراهقات والصحّة الجنسيّة والإنجابيّة النفسيّة والحقوق المرتبطة بها.
- الإبتعاد عن أيّ فعل ينمّ عن الوصمة والتمييز.

- المرونة بالأفكار حول القضايا المطروحة حتى لو كانت لا تتماشى مع معتقداتهم.
- الارتياح في مناقشة قضايا حسّاسة.
- الاحترام الدائم للشباب والشابات والأفكار المطروحة.
- حب العمل مع الشباب والشابات.

كيف يستخدم هذا الدليل؟

إنّ الجلسات المطروحة هي جلسات تفاعليّة بحيث يختبر الشباب والشابات المعلومات عن طريق العمل وليس التلقين. لذلك من الضروريّ اتّباع الخطوات المذكورة في هذا الدليل والاستعانة بالمواد (powerpoint) المحضّرة كما هو ملحوظ. يرجى الانتباه إلى أنّ المواد (powerpoint) ليست أساس الجلسة بل هي تكمّل المعلومات التي سيتمّ مشاركتها مع الشباب والشابات. من المهمّ أن يقوم الميسّر بالتحضير مسبقًا للجلسات. تحتوي كلّ جلسة على قائمة بالمواد والأغراض الواجب تحضيرها قبل قدوم المشاركين. كما يحتوي الدليل على المراجع التي يجب الاطلاع عليها. المكان أو الصالة أو الغرفة التي ستقدم فيها الجلسات يجب أن تكون مجهّزة بالأغراض المطلوبة. من المحبّذ وضع الكراسي بشكل دائريّ بحيث يجلس المشاركون بطريقة دائريّة ويستطيعون رؤية بعضهم البعض. إذا تضمّنت الجلسة عملًا جماعيًّا يمكن الاستعانة بطاولات صغيرة لعمل المجموعات.

كيف يتعامل الميسّر مع الحالات الخاصّة؟

تهدف كلّ جلسة الى زيادة الوعي عند الشباب والشابات حول الموضوع المطروح وكيفيّة الوقاية منه أو تحديد العوارض أو تقديم المساعدة. في حال تمّ اكتشاف حالة بين المشاركين، يجب على ميسّر الجلسة الرجوع الى فقرة "نصائح للاختصاصيّين في العمل الاجتماعيّ حول الكشف عن الحالات وإحالتها" أو مراجعة دليل "الصحّة النفسيّة والدعم النفسيّ الاجتماعيّ – دليل تدريب الاختصاصيّين في العمل الاجتماعيّ (مخصّص للشباب)" لتحديد الحالة والعمل على إدارتها أو إحالتها. كما يمكن للميسّر مراجعة أحد أعضاء فريق العمل في جمعيّة العناية الصحّيّة للتنمية المجتمعيّة الشاملة للاستشارة والاتفاق على الخطوات الواجب اتّخاذها.

خطّة تفصيليّة للجلسات التي تعتني بأهالي الأطفال الذين هم في خطر استخدام المخدّرات أو لمُستخدميها منهم، فالهدف الرئيسيّ هو توعية الأهل وتثقيفهم على المشكلة، وكيفيّة مواجهتها مع تقديم الدعم النفسيّ- الاجتماعيّ للتعامل بشكل أفضل معها ومع السلوكيّات الأخرى الخطرة التي يتعرّض لها أطفالهم في المراهقة.

إنّ الممارسات القائمة على الأدلّة هي تدّخلات فعّالة فيما يتعلّق بالعلاج أو بالوقاية من اضطرابات الصحّة النفسيّة بما فيها اضطراب استخدام المخدّرات. تشمل بعض الممارسات الأكثر شيوعًا القائمة على الأدلّة المستخدمة في علاج اضطراب الإدمان ما يلي:

- المقابلات التحفيزيّة.
- العلاج السلوكيّ المعرفيّ.

يتضمّن نموذجان نفسيّان للإدمان نموذج التحليل النفسيّ ونموذج علم الأمراض النفسيّة. يتضمّن نموذج التحليل النفسيّ للإدمان الصراع والصدمات التي لم يتمّ حلّها كأسباب كامنة للإدمان أو لسلوكيّات خطرة المعرفة بما يلي:

- نشاط جنسيّ غير محميّ.

- الرسائل الجنسيّة وغيرها من الاستخدامات الخطرة لوسائل التواصل الاجتماعيّ.
- تدخين التبغ وإستخدام الكحول بما في ذلك الشراهة.
- الاستخدام غير القانونيّ للمواد المخدّرة.
- القيادة الخطرة.
- أنشطة غير قانونيّة مثل التعدّي على ممتلكات الغير أو التخريب.
- القتال.
- التغيّب عن المدرسة.

من هنا شدّدت الجلسات على الديناميكيّة العائليّة كأساس لتجنّب وقوع أبنائهم وبناتهم بمشكلة الإدمان و دعمهم للتعامل الأفضل مع الأطفال في حال وقعوا بالمشكلة.

"الأسرة تصنع الفرق"

أعدّ **دليل "الأسرة تصنع الفرق"** لتقديم الدعم النفسيّ- الاجتماعيّ لأولياء الأمور ولمقدّمي الرعاية للتعامل بشكل إيجابيّ مع أطفالهم المراهقين والمراهقات الذين قد يقومون في هذه المرحلة العمريّة بسلوكيّات خطرة تعرّضهم لاستخدام المخدّرات وسواها من المخاطر التي قد تعرّض حياتهم للخطر.
ويتناول الدليل مهارات التعامل بشكل إيجابيّ وصحّيّ مع المراهقين/ت لحمايتهم، وكذلك لمساندتهم في حال كان المراهقون/ المراهقات من أطفالهم قد بدأوا باستخدام المخدّرات.

مدخل لبرنامج الجلسات وقواعد العمل.

أهداف:

- يتعرّف المشاركون على بعضهم البعض وعلى الميسّرين.
- يتلقّى المشاركون لمحة عامّة عن برنامج الأسرة تصنع الفرق لتربية المراهقين.
- يتحدّث المشاركون ويحدّدون توقّعاتهم من أبنائهم الذين هم في عمر المراهقة.
- يحصل المشاركون على فرصة التعبير عن آمالهم وتوقّعاتهم من هذا البرنامج.
- يطّلع المشاركون على أسس الرعاية والتربية الإيجابيّة.

مواد:

- سجلّات حضور منفصلة للوصول والمغادرة.
- لوح قلّاب وأقلام عريضة (في حال توفر ذلك وإلّا تتمّ الاستعانة بأقلام وأوراق قياس A4).
- دفتر خاصّ للملاحظات الشخصيّة لكلّ مشارك/ة.
- نسخ من المادّة العلميّة في حال توفّرها للتوزيع.

للميسّر:

قبل بدء الجلسة: إستعد!

- راجع كافّة المواد المستخدَمة في هذه الجلسة.
- في حال توفّر النماذج الخاصّة بأولياء الأمور أو بمقدّمي الرعاية.
- وفّر بيئة مواتية للتعلّم غنّية بالثقة وخالية من الأحكام المسبقة.
- إجلس على شكل دائريّ تشجيعًا للتفاعل مع أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية.
- تأكّد من تزويد كلّ أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية بنموذجٍ الموضوع المطروح عند انتهاء الجلسة.
- حضّر المادّة العلميّة على شكل نموذج في حال أردت توزيع مضمون علميّ على المشاركين.

خلال الجلسة:

تسجيل الحضور.

يلتزم كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور.

ملاحظة:

يُستحسَن أن يحضرَ الأب والأم سويًّا لمتابعة الجلسات الثلاث عشرة كلّها بما أنّ تربية الأبناء هي مسؤوليّة مشتركة. وفي حال حضور أيّ شخص آخر برفقة وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية سواء أكان أحد الأولاد أم أحد أفراد العائلة، فيُرجى تحديد ذلك.

أهداف الجلسة الأولى:

- تقديم البرنامج وتعريف المشاركين على منهجيّة العمل ووضع مبادئ المجموعة.
- تذكّر مرحلة المراهقة الخاصّة بهم.
- تحديد توقّعات أطفالهم منهم، كأولياء الأمور.

1.التقديم والترحيب.

عرِّف عن نفسك وابدأ الجلسة بالترحيب بأولياء الأمور وبمقدّمي الرعاية، واشكرهم على حضورهم ومشاركتهم بالبرنامج.

وفيما يلي نموذج عن كلمات الترحيب:

- "نحن سعيدون جدًّا لأنّكم معنا اليوم!
- إنّنا متحمّسون لمشاركتكم المعلومات فنتعلّم سويًّا، من أجل التوعية وتفادي مشكلة استخدام المخدّرات عند المراهقين والمراهقات.

كما ويمكنك بشكلٍ موجَز المشاركة بخبرتك في التعامل مع أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية الآخرين. وأكّد للحاضرين أن البرنامج سيساهم بتطوير مهارات التعامل مع أطفالهم. وشدّد على أهميّة حضور الجلسات ال-١٣ كاملةً.

ملاحظة: من الأفضل أن تكون المجموعة هي التي تكمّل البرنامج كلّه، ولكن إذا لم تتمكّن من ذلك بحسب طبيعة العمل، يمكنك أن تقوم بكل جلسة، استقبل الأشخاص الجدد، ولكنّها ليست الطريقة الفضلى لتطبيق البرنامج.

٢.آمال أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية وتوقعاتهم.

أطلُب من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية الجالسين على شكل دائرة مشاركة توقّعاتهم المنتظرة من هذا البرنامج والتعبير عن آمالهم ومخاوِفهم المتعلّقة بسنّ المراهقة.

- أكتُب اسم كلّ وليّ أمرٍ على اللوح القلّاب أوعلى ورقة مع تحديد توقّعاته وآماله.
- أخبِر أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية بأنّك تحتفظ بهذه القائمة لمراجعتها خلال البرنامج لاسيّما في آخر جلسة للتأكّد من تلبية توقّعاتهم.

٣. عرض البرنامج.

بعد الانتهاء من مرحلة التعريف والتوقّعات،إشرح ماهيّة برنامج "الأسرة تصنع الفرق".

يتألف البرنامج من 13 جلسة حيث يُتوقع أن يحضرَ المشاركون كلّ الجلسات، ومدّة كلّ جلسة منها حوالي الساعتين.

- يوقّع المشاركون على سجلّ الحضور عند بداية كلّ جلسة ونهايتها. ولكلّ مشارك دفتره الخاصّ الذي يدوّن عليه بعض المعطيات والأفكار الخاصّة التي سترجع إليها كميسّر لاحقًا. كلّ جلسة تبدأ بنشاط ممتع للدخول بموضوع اللقاء، وتتضمّن أنشطة وتمارين تطبيقيّة ومشاركات ضمن ثنائيّات وأمام المجموعة الكبرى.

- عند انتهاء كلّ جلسة، يحصل كلّ مشارك/ةعلى نموذجٍ يتضمّن كافّة المعلومات الهامّة التي تمّت مشاركتها (حسب الحاجة). من المتوقّع أن تساعد هذه النماذج المشاركينَ على ممارسة مهاراتهم التي اكتسبوها ضمن المجموعة مع المراهقين والمراهقات. تنتهي الجلسة بتوزيع فرض منزليّ يقوم به أولياء الأمور لحين الجلسة المقبلة بالإضافة إلى تقييم الجلسة.

- أشكر كلّ المشاركين على التعاون وذكّرهم بموعد الجلسة المقبلة. اِنهِ الجلسة بإعداد تقريرك وتوثيق ما حصل فهذا يساعدك على حسن سير اللقاءات القادمة.

٤. أهمّيّة المجموعة ومبادئ عملها.

إنّ مجموعات دعم أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية عبارة عن مجموعاتٍ صغيرة تضمّ من 4 إلى 6 أشخاص من مقدّمي رعاية يجتمعون من أجل توفير الدعم المتبادَل أثناء طرح المواضيع كذلك مساعدة من تغيّب عن بعض الجلسات بإطلاعه عمّا فاته. تُنظَّم الجلسات مرّة في الاسبوع في المؤسّسة التي تقدّم البرنامج. كما ويمكن أن تلتقي المجموعة في مكان تحدّده المؤسّسة من أجل ضمان جوّ من الثقة والاحترام والشعور بالحماية. فالمهمّ هو:

- مشاركة الأفكار والمشاعر فيما بينهم.
- تشجيع بعضهم البعض على المشاركة بخبرات عمليّة جرّبوها بعد كلّ جلسة.
- دعم بعضهم بعضًا داخل نطاق الجلسات وخارجها.

من هنا، قدّم هذا التمرين على النحو التالي:

- من المفيد لأيّة مجموعة اعتماد مبادئ تساعد على إدارة الوقت وتذكيرهم بضرورة احترام بعضنا البعض.
- أطلب من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية اقتراح المبادئ التي يرَونها مهمّة.

دوّن القواعد على اللوح القلّاب تكون عادةً 3 – 5 قواعد كافيةً:

- احترام آراء الآخرين وأفكارهم من خلال الإصغاء إليهم : "كلّ ما يقوله المشاركون هو أمر بغاية الأهمية !"
- الإجابة عن الأسئلة والتعبير عن المخاوف بكلّ ثقة ومن دون تردّد.
- السرّيّة وعدم إفشاء المعلومات التي تتمّ مشاركتها ضمن المجموعة.
- الدقّة والحضور يمكن أن يحصل المشاركون الذين حضروا كافّة الجلسات على شهادة مشاركة.

قد تكون مبادئ العمل التالية:

- المحافظة على السرّيّة والخصوصيّة.
- الاحترام المتبادل.
- لا توجد أفكار خاطئة.

- الكلّ مدعوّ للمشاركة.

أختم القواعد بسؤال المشاركين إذا كان لديهم أيّة أسئلة قبل البدء بالجلسة.

٥. علاقة أولياء الأمور لأطفالهم المراهقين/ المراهقات.

تمرين 1:

- أطلب من أولياء الأمور أن يتذكّروا المراهقة التي سبق لهم و عاشوها. وأطلب منهم أن يشاركوا ذكرى إيجابيّة من عمر المراهقة، مثال عن فنان أحبوه أو أفلام و ممثلين كانوا يشاهدونها و يخبرونا عنها في المرّة القادمة.
- بعد المشاركة، أشكر الجميع وركّز على أنّ ما من أجوبة صحيحة وخاطئة إنّما هذه خبرات شخصيّة وكلّ شخص يحترم خبرات وتمنيّات الآخر.

تمرين 2:

كيف يكون واقع الحياة مع المراهقين/ المراهقات أطفالهم، قم بتوزيع ورقة بيضاء وقلم على كلّ مشارك/ة:

- أطلب من المشاركين التحدّث عن **واقع علاقتهم مع أطفالهم المراهقين/ المراهقات** وخبراتهم الناجحة معهم، وليذكر كلّ منهم ما الذي يوّد تحقيقه وتحسينه في هذه العلاقة بعد الانتهاء من البرنامج.
- أُطلب من المشاركين **تحديد توقّعات أطفالهم منهم** فعليهم تخيُّل ما يودّون أن يقوله أولادهم وبناتهم بعد بضعة سنوات على هذا الشكل:"إنّ الذكرى التي أريد لطفلي المراهق/ة أن يتذكّرها عنّي بعد سنوات هي:.....
- أُطلب من المشاركين مناقشة أجوبتهم ضمن ثنائيّات. خصّص كميّسر مدّة خمس دقائق لمناقشة الأجوبة والاستماع للتجارب. بعدها، أطلُب من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية مشاركة «ذكريات » أبنائهم وبناتهم المراهقين/ المراهقات مع المجموعة برمّتها وركّز على الذكريات الجميلة والمضحكة.
- أطلب من المشارك أن يدوّن الذكرى المرجوّة إلى جانب اسمه على لوح قلّاب أو على ورقة صغيرة؛ على أن تتطرّق إليها مجدّدًا في الجلسة الأخيرة من البرنامج كما ويمكنه أن يسجّلها على الدفتر الخاصّ له.

إشرح لأولياء الأمور أو لمقدّمي الرعاية بأنّك ستخصص وقتًا أطول للتحدّث عن أهميّة التواصل مع المراهقين والمراهقات في الجلسات المقبلة للتمرّن على بعض طرق التربية الإيجابيّة والداعمة.

٦. فرض منزليّ.

يكون الفرض المنزليّ سهلًا للغاية في الجلسة الأولى: أخبر أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية بضرورة الاستمتاع برفقة أبنائهم وبناتهم وقضاء وقت ممتع معهم والقيام بنشاط مشترك معهم مثل الرسم، الأعمال اليدويّة، الألعاب مثل كرة القدم أو التحضير لعشاءٍ عائليّ أو الطبخ.الاستماع إليهم وإظهار حبّهم لهم قدر المستطاع إلى حين موعد الجلسة التالية.

٧. التقييم.

اطرح الأسئلة الأربعة التالية:

- ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
- ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة بذلك؟
- كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟

- هل لديكم أيّة ملاحظاتٍ أو اقتراحات أخرى؟

٨. تقرير ما بعد الجلسة.

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافّة الأنشطة المحدّدة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه أن يأخذها بعين الاعتبار. مثلًا: يمكنه أن يكتشف أن أحدهم يحتاج إلى دعم إجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافيّة متوفّرة.

ملاحظة: في حال وجود أيّة أنشطة غير منجَزة، اشرح السبب وراء ذلك، وقم بطرحها في الجلسة المقبلة.

الجلسة الثانية:التعرّف على المراهقة.

أهداف الجلسة:

- يتعرّف أولياء الأمور أو مقدّمو الرعاية على المراهقة وعلى القدرات العقليّة للمراهق/ة.

المواد.

- سجلّات حضور أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية (سجلّات حضور منفصلة للوصول والمغادرة).
- رسم يُظهر نموّ الدماغ وتأثير الإجهاد وغيره من التوتّرات الضارّة.
- لوح قلّاب وأقلام عريضة لتدوين أفكار أولياء الأمور أومقدّمي الرعاية.
- دفتر المشاركين الخاصّ.
- نموذج المعلومات العلميّة للتوزيع.

قبل بدء الجلسة: اِستعد!

- راجع كافّة المواد المستخدَمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أيّة نماذج خاصّة بأولياء الأمور أو بمقدّمي الرعاية ، قم بتصوير نسخٍ عنها ووزّعها على كلّ وليّ أمرٍ أو مقدّم رعاية .
- إحرَص على حصول كلّ وليّ أمرٍ أو مقدّم رعاية على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- إحضَر إلى الجلسة قبل 30 دقيقة من موعدها؛ على الميسّر أن يحترم الوقت.
- جهِّز الغرفة للتأكّد من أنّها مناسبة للتعليم منعًا لأيّة مقاطعة.
- أطلب من المشاركين الجلوس على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بينهم.

١.ترحيب وتقديم موضوع الجلسة.

رحِّب بأولياء الأمور أو بمقدمي الرعاية وأثنِ على حضورهم. وفيما يلي اقتراح للترحيب بهم:

- نحن سعيدون جدًّا لحضوركم معنا اليوم!
- إسأل عن مجموعة دعم أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية من الجلسة السابقة لمشاركة النشاط الذي قاموا به مع أطفالهم.
- أثنِ على جهود أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية لالتزامهم بالبرنامج.

- شدّد أنّك في هذه الجلسة ستقوم بمشاركة المعلومات بشأن النموّ في المراهقة، وهذا ما من شأنه المساعدة على فهم قيام المراهق/ة بالسلوكيّات الخطرة. وستقوم بمناقشة الطرق التي من الممكن مساعدة المراهقين والمراهقات كي ينتقلوا إلى سنّ الرشد بعيدًا عن المشاكل.

٢. المراهقة أو سنّ البلوغ.

تمرين1: التغيّرات التي تطرأ على حياة المراهقين والتحدّيات في هذه المرحلة.

أطلب من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية ضمن مجموعات صغيرة تحديد التغيّرات التي بدؤوا يلاحظونها لدى المراهقين.

- تغيّرات من الناحية البدنيّة؟
- تغيّرات في طريقة التصرّف والمعتقدات؟
- تغيّرات في العلاقة مع أقرانهم وأولياء أمورهم أو مقدّمي الرعاية؟

بعد المشاركة ضمن المجموعة الكبرى، إطرح الأسئلة التالية:

- ما هو سنّ البلوغ؟
- مَن منكم يتذكّر كيف كانت مرحلة بلوغه؟
- هل تعرفون بعضًا من علامات البلوغ عند الإناث؟
- هل تعرفون بعضًا من علامات البلوغ عند الذكور؟

إستخدم المعلومات من القائمة التي لم يأتِ المشاركون على ذكرها:

- سنّ البلوغ أو المراهقة عبارة عن المرحلة التي يُصبح فيها جسم الإنسان ناضجًا من الناحية الجنسيّة ويُصبح قادرًا على التكاثر الجنسيّ. نموّ الثديَين لدى الإناث.
- بدء الدورة الشهريّة أو "فترة الحيض" عند الإناث.
- نموّ الشعر حول الأعضاء التناسليّة وتحت الإبطَين لدى الذكور والإناث على حدٍّ سواء.
- تغيرُّ نبرات الصوت حيث تزداد خشونته لدى الذكور.
- ظهور الشعر على الوجه لدى الذكور.
- تغيّرات في المزاج أو التصرّفات لدى الذكور والإناث.
- تغيرّات هرمونيّة (سنتطرق إلى هذا الأمر بالتفصيل بعد قليل) – لدى الذكور والإناث.
- الرغبة في البقاء على انفراد لفتراتٍ أطول- لدى الذكور والإناث.
- الرغبة في ممارسة العلاقات والأنشطة الجنسيّة – لدى الذكور والإناث.
- قضاء وقتٍ أقلّ مع الأسرة ووقت أطول مع الأصدقاء – لدى الذكور والإناث.
- ممارسة نشاطات جنسيّة - الأمر الذي يزيد من خطر حالات الحمل المبكر والأمراض المنقولة جنسيًّا – لدى الذكور والإناث.

لخّص بالتركيز أنّ مرحلة المراهقة عبارة عن فترة رائعة لكنّها مليئة بالتحدّيات، حيث يختبر الشباب عدّة تغييرات على الصعيد المعرفيّ (التفكير والتعليم) والسلوكيّ.عادةً ما يعتمد المراهقون على أقرانهم ويتمثّلون بهم وهذا ما يجعل من هذه الفترة عصيبة من الناحية العاطفيّة وقد تلاحظون بأنّ أبناءكم تارة يحتاجون إلى مساعدتكم وطورًا ينشدون استقلاليّتهم. غالبًا ما يشعر

المراهقون بأنّ تجاربهم متميّزة وفريدة من نوعها وبأنّه لا يمكن لأيّ أحدٍ فهم ما يشعرون به. إنّهم يتغيرّون جسديًّا والهرمونات في تقلّبٍ مستمرّ. تؤثّر هذه الأخيرة على أمور محدّدة مثل المزاج والوظيفة الجنسيّة والرغبات والنموّ والتطوّر.إنّه الوقت المناسب للتحدّث مع أبنائنا وبناتنا عمّا يمرّون به جسديًّا واجتماعيًّا وعاطفيًّا!.

تتميّز المراهقة باعتبارها ثاني أكثر فترة دقيقة من ناحية السلوكيّات الخطرة! من المهمّ أن يواصل المراهقون اقتناص فرص التعلّم لمساعدة أدمغتهم على النموّ بشكلٍ سليمٍ تحقيقًا لاتّخاذ القرارات الصائبة وتحمُّل المخاطر والتخطيط لمستقبلهم!يحتاج المراهقون إلى التعلّم للحصول على وظائف في المستقبل ومتابعة تحصيلهم الجامعيّ!

إسأل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية عن التحدّيات والمخاوف التي تنتابهم بشأن تربية أبنائهم. قد تشمل بعض الأمثلة ما يلي:

- عدم توفّر عددٍ كافٍ من المؤسّسات التربويّة.
- وجود أصدقاء يقومون بسلوكيّاتٍ خطرة ...

أشكر أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية على مساهمتهم القيّمة ومشاركتهم المعلومات التالية. إشرح لأولياء الأمور أو لمقدّمي الرعاية بأنّكم ستتحدّثون عن مواضيع متعلّقة بمسألة السلامة في حصص لاحقة.

3. نموّ الدماغ في سنّ المراهقة؟

إشرح المعلومات التالية مستخدمًا الصور.

تكون أدمغة المراهقين بمثابة «عملٍ قيد الإنجاز» وزوِّد أولياء الأمور ومقدِّمي الرعاية بالمعلومات التالية والتي يمكن أن تقدّمها لهم على شكل نموذج في نهاية الجلسة.

الاندفاع الهرمونيّ.

نملك عند الولادة أكثر من 80 مليار خلية دماغيّة يُطلق عليها اسم الخلايا العصبيّة. وهي التي تجعل منّا "بشرًا" لأنّها تتشابك فيما بينها بواسطة نبضات كهربائيّة صغيرة تدعى نقاط الاشتباك العصبيّ.

تحدثُ بعض تغيّرات في الدماغ قبل إتمام مرحلة البلوغ، بينما يستمرّ البعض الآخر منها بعد بلوغ هذه المرحلة بوقتٍ طويلٍ. إنّ مرحلة البلوغ عبارة عن الفترة الزمنيّة التي يختبر فيها المراهقون والمراهقات تغيرّاتٍ على صعيد الجسم مرتبطةً بالصحّة الجنسيّة والتناسليّة (سنتطرق إلى هذا الموضوع في جلسة لاحقة). هذا ويعتمد تغيّر الدماغ على العمر والتجربة والتغيّرات الهرمونيّة في مرحلة البلوغ. على الرغم من نموّ كافّة أدمغة المراهقين/ المراهقات بالطريقة عينها وفي الوقت ذاته تقريبًا إلّا أنّها تُسجِّل بعض الاختلافات بين الذكور والإناث أو حتى بين المراهقين والمراهقات من الجنس نفسه.(Katz & Bluestein, 2008) على سبيل المثال، في حال أدركَ طفلك مرحلة البلوغ باكرًا قد يعني ذلك بأنّ بعضًا من التغيّرات اللاحقة بدماغه قد تبدأ أيضًا في وقتٍ مبكرٍ.

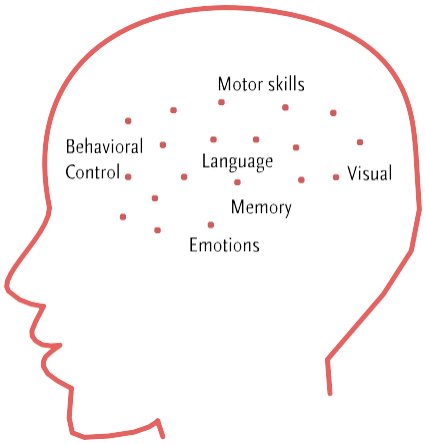
ويدلّ نموّ الطفل والمراهق على التغيّرات البيولوجيّة والهرمونيّة والاجتماعيّة والنفسيّة التي تحدث للأطفال منذ لحظة تكوينهم وحتى مرحلة البلوغ. وممّا لا شكّ فيه بأنّ هذه التغيّرات تؤثّر على القدرات الجسديّة والاجتماعيّة والعاطفيّة والنفسيّة والفكريّة للأطفال.

على سبيل المثال، قد يؤدّي الاندفاع الهرمونيّ في مركز الدماغ لدى المراهق/ة والمسؤولة عن العواطف (اللوزة الدماغيّة) إلى قيام هذا الأخيربسلوكٍ محفوف بالمخاطر وبالتشويق، لأنّ الأجزاء من الدماغ المسؤولة عن اتّخاذ الأحكام (judgement)في

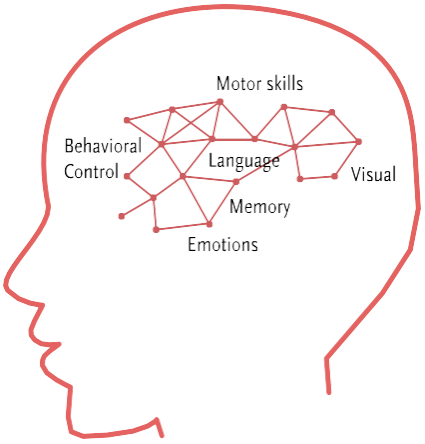
الدماغ لم يتمّ تطويرها بعد، فلا يستطيع بالتالي المراهق/ة أن يردع نفسه من القيام بسلوك خطر لمجرد أنّ الخطر نفسه يشعره بالرضى.

ملاحظة: توضيحًا لعمليّة نموّ الدماغ، أُرسُم صورةً للدماغ على اللوح القلّاب على الشكل التالي أو استخدِم صورة نموّ الدماغ بشأن الإجهاد الضار المحدّدة ضمن المواد التدريبيّة التي يستخدمها الميسّر.

الصورة الأولى: صورة الدماغ مع الخلايا العصبيّة.



الصورة الثانية: صورة الدماغ مع "الوصلات الكهربائيّة" بواسطة نقاط الاشتباك العصبيّ.

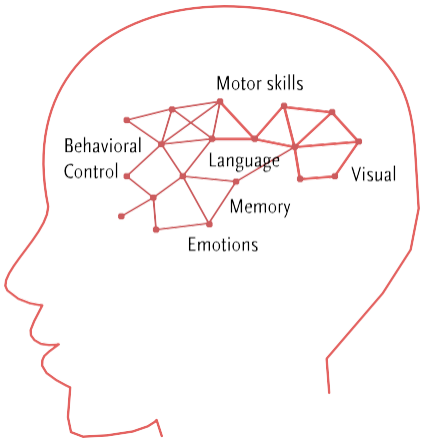


تساهم كلٌّ من مشاعر الحبِ والدعم والتشجيع في نمو صحيّ لدماغ المراهق/ة . تمكّن الوصلات الكهربائيّة الإنسانَ من تعلّم اللغة والتفكير وتعلّم كيفيّة المشي والتقاط الكرة والثقة بالآخرين والتحكّم بالعواطف. فهي تشبه الأسلاك الكهربائيّة التي متى

اتّصلت فيما بينها تعطي تفاعلًا، ففي حال استخدِمت نقاط الاشتباك العصبيّ المتوفّرة بين الخلايا العصبيّة بشكلٍ متكرّر تصبح دائمة وقويّة تمامًا كتمرين العضل.

يكون الجزء الأماميّ من الدماغ في فترة المراهقة المعروف باسم « قشرة الفصّ الجبهيّ » مسؤولًا عن اتّخاذ القرارات الجيّدة والسيطرة على الانفعالات واستخدام الحُكم الجيّد. يمكن لأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية مساعدة أبنائهم المراهقين في المحافظة على هذا الجزء من الدماغ عبر دعمهم ومساعدتهم في اتّخاذ القرارات الجيّدة واستخدام الحُكم الجيّد.

الصورة الثالثة: الدماغ مع «وصلاتٍ كهربائيّة» أقوى بفضل الحب والتشجيع.

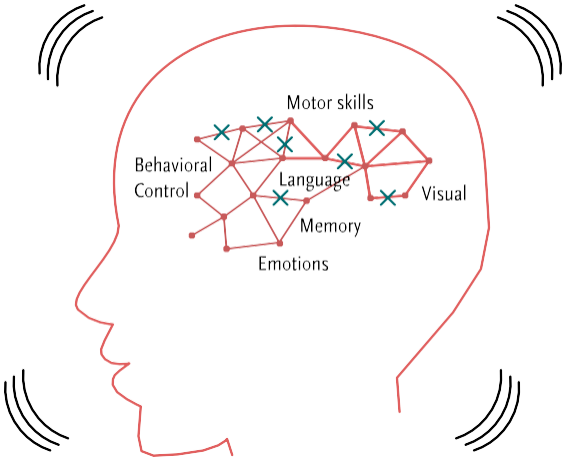


يتمّ التخلّص من نقاط الاشتباك العصبيّ غير المستخدَمة في الجزء المتعلّق بالتفكير من دماغ المراهق (المعروفة ب المادة الرماديّة) أو يتمّ «فصل » نقاط الإشتباك العصبيّ. في الوقت عينه، يشهد هذا الجزء تعزيزًا لوصلاتٍ أخرى. وهكذا يصبح الدماغ أكثر فعاليةً بناءً على المبدأ القائل بأنّ الخلايا العصبيّة التي لا تستعمَل تُدمَّر وتموت. لذلك، فإنّ حالات الإجهاد المتكرّرة والتعرّض لحالات أليمة وحالات العنف (الإجهاد الضارّ) يمكن أن يؤدّي إلى تدمير الوصلات والتداخل مع قدرة المراهقين على اتّخاذ قراراتٍ سليمة وآمنة.

في المقابل، يساهم كلّ من الحبّ، رفع تقدير الذات والتوجيه وحلّ المشاكل والدعم العاطفيّ في تعزيز الوصلات الإيجابيّة بين نقاط الإشتباك العصبيّ ؛ وبالتالي يشكّل الأساس الذي يحتاجه المراهقون لاتّخاذ خياراتٍ سليمة و ليصبحوا أفراد أسرة ومجتمع مسؤولين.

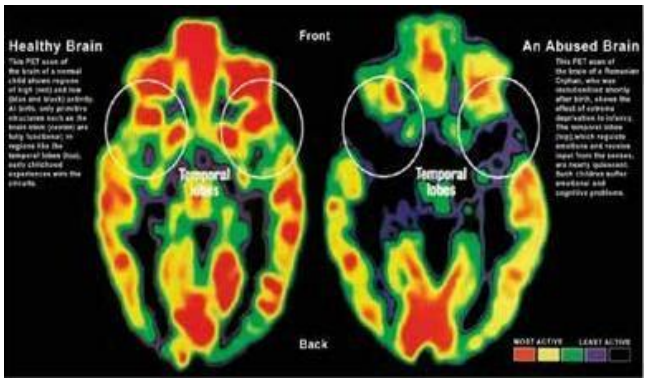
تبدأ عمليّة التقليم في الجزء الخلفيّ من الدماغ. أمّا الجزء الأماميّ من الدماغ، أو ما يُعرف بقشرة الفصّ الجبهيّ، فتبقى موصولة ومشغَّلة باعتبارها الجزء المسؤول من الدماغ عن اتّخاذ القرار لاسيما عن القدرة على التخطيط والتفكير بتبعات الأفعال وحلّ المشاكل والسيطرة على الانفعالات. تستمرّ التغييرات الناشئة في هذا الجزء حتى مرحلة البلوغ المبكر. نظرًا لاستمرار عمليّة نموّ قشرة الفصّ الجبهيّ، يجوز أن يعتمد المراهقون على جزءٍ من الدماغ يُعرَف ب اللوزة من أجل اتّخاذ القرارات وحلّ المشاكل أكثر ممّا يعتمد عليه الراشدون. تكون اللوزة مسؤولة عن العواطف والانفعالات والترف العدوانيّ والسلوك الفِطريّ.

الصورة الرابعة: تدمير «الوصلات الكهربائيّة» بسبب الإجهاد الضارّ والعنف.



الوصلات القويّة هي التي تمكّن المراهقين من التحوّل إلى أفراد أسرة ومجتمع سليمين وسعداء ومسؤولين.

قارن بعض الأطباء صورةً دماغيّة لطفلٍ تعرض للتعنيف، وأخرى لطفلٍ لم يتعرّض أبدًا لعقابٍ بدنيّ أو إهمال. ولاحظ الأطباء أن دماغ الطفل المعرّض للإهمال أصغر حجمًا وأقلّ نشاطًا من دماغ الطفل الآخر.



بعد عرض المضمون، على الميسّر أن يسأل المشاركين:

هل يمكنكم تذكّر بعض الأوقات خلال مرحلة المراهقة حيث فشلتم في اتّخاذ القرار الصائب أو القيام بسلوكيّات خطرة أو حيث تصرّفتم بتهوّر؟

إمنَح أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية فرصة التحدّث في ثنائيّات عن الموضوع ثم أطلب منهم ما إذا كان أحدهم يرغب بمشاركة تجربته مع المجموعة.

خلاصة.

لا يكتمل نموّ الدماغ إلّا عند إتمام أولى مرحلة العشرينات وحتّى منتصفها. فإنّ أجزاء مختلفة من الدماغ تتكوّن وتنضج بمعدّلات مختلفة. على سبيل المثال، تتكوّن أجزاء الدماغ التي تتحكّم بالحواس والاندفاع التلقائيّ في فترة الطفولة المبكرة. أمّا أجزاء الدماغ المسؤولة عن السيطرة على الانفعالات واستخدام الحكم الجيّد فهي آخر الأجزاء التي تنضج. نتحدّث هنا عن قشرة الفصّ الجبهيّ التي تتحكّم بوظائفها التنفيذيّة.

يتمتّع الدماغ بقدرةٍ استثنائيّة أخرى تتمثّل بالتغيير أو القدرة على إعادة خلق مسارات عصبيّة جديدة. تُعرف هذه الميزة بالمرونة العصبيّة. إذ تتميّز الأدمغة في البداية بنسبة مرونة عالية لتزدادَ صلابة كلّما تقدّمنا في العمل بحيث يصعب على أدمغتنا التغيّر. كشف العلماء بأنّه لو خضع دماغ الإنسان في مرحلة المراهقة (الطفولة المبكرة) للتمرين عبر اكتسابه خبراتٍ إيجابيّة، عندئذٍ سيتمكّن المراهقون من السيطرة على الانفعالات والتحكّم بأفكارهم واستخدام الحكم الجيّد وهي بمثابة مهاراتٍ وقدراتٍ تساهم في التحوّل إلى راشدين سعداء ومُعافين.

٣. فرض منزليّ.

أطلب من المشاركين أن يحضروا خلال الأسبوع السلوكيّات والمواقف التي يتجادلون بها مع المراهقين/ المراهقات وما الذي أزعجهم بالتحديد.

4. التقييم.

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

- ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
- ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة بذلك؟
- كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
- هل لديكم أيّة ملاحظاتٍ أو اقتراحات أخرى؟

5. تقرير ما بعد الجلسة.

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافّة الأنشطة المحدّدة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه أن يأخذها بعين الاعتبار. مثلًا: يمكنه أن يكتشف أنّ أحدهم يحتاج إلى دعم اجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافيّة متوفّرة.

ملاحظة: في حال وجود أيّة أنشطة غير منجَزة، اشرح السبب وراء ذلك، وقم بطرحها في الجلسة المقبلة.

الجلسة الثالثة: الاهتمام بحياة طفلك المراهق/ة.

أهداف الجلسة:

- يتعلّم أولياء الأمور أو مقدّمو الرعاية طرقًا جديدة لعملية اتّخاذ القرار الآمن والحُكم الجيّد للمراهق/ة.
- التمرّس على استخدام مفاهيم جديدة من أجل اتّخاذ قراراتٍ جيّدة والسيطرة على انفعالاتهم واستخدام الحُكم الجيّد أثناء التعامل مع أطفالهم.
- يتعرّف أولياء الأمور أو مقدّمو الرعاية على المراهقة وعلى القدرات العقليّة للمراهق/ة.

المواد.

- سجّلات حضور أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية (سجلّات حضور منفصلة للوصول والمغادرة)
- لوح قلّاب وأقلام عريضة لتدوين أفكار أولياء الأمور أومقدّمي الرعاية.
- دفتر المشاركين الخاصّ.
- نموذج المعلومات العلميّة للتوزيع.

قبل بدء الجلسة: اِستعد!

- راجع كافّة المواد المستخدَمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أيّة نماذج خاصّة بأولياء الأمور أو بمقدّمي الرعاية ، قم بتصوير نسخٍ عنها ووزّعها على كلّ وليّ أمرٍ أو مقدّم رعاية .
- إحرَص على حصول كلّ وليّ أمرٍ أو مقدّم رعاية على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- إحضَر إلى الجلسة قبل 30 دقيقة من موعدها؛ على الميسّر أن يحترم الوقت.
- جهِّز الغرفة للتأكّد من أنّها مناسبة للتعليم منعًا لأيّة مقاطعة.
- أطلب من المشاركين الجلوس على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بينهم.

ترحيب وتقديم موضوع الجلسة.

رحِّب بأولياء الأمور أو بمقدّمي الرعاية وأثنِ على حضورهم. وفيما يلي اقتراح للترحيب بهم:

- نحن سعيدون جدًّا لحضوركم معنا اليوم!

إسأل عن مجموعة دعم أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية من الجلسة السابقة والتمرين المنزليّ واعط 10 دقائق للمشاركة.

1.تمرين

1: أطلب من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية التفكير بالسؤال التالي:

هل تتذكّرون الفترة العمريّة بين ال 12 و17 سنة؟ ما هي الأمور التي كانت تحدث في حياتكم؟ربما كنتم تشعرون بالقلق بشأن الامتحانات أو كنتم معجبين بصبيّ أو بفتاة في القرية...

- إمنَح أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية بعض الوقت لمشاركة تجربتهم في مرحلة المراهقة وتوقّعاتهم من أهلهم في تلك الفترة.
- إسأل أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية عن معنى الاهتمام بحياة أبنائهم المراهقين وسلامتهم.
- أعدّ قائمة بكلّ ما يقولونه وتأكّد من أنّ الأمور التالية مذكورة في القائمة:
  - الاستماع من دون أيّة مقاطعة.
  - تأكيد وإثبات المشاعر، على سبيل المثال: إنّي أفهم لماذا قد تشعر بالغضب.
  - تقديم الدعم، إذا أمكن ذلك.

- الثناء على القرارات والأفعال الجيّدة والصفات الشخصيّة الحميدة.

إسأل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية عن أنواع المهارات التي يعتقدون بأنّ أطفالهم المراهقين بحاجة إليها ليصبحوا راشدين سعداء ومعافين. جهِّز قائمة بأجوبتهم ودوّنها على اللوح القلّاب. ثم اسألهم كيف يمكنكم مساعدة أطفالكم لتطوير هذه المهارات.

2.تمرين 2: لعب أدوار-إظهار الاهتمام للمراهق/ة.

يلعب أحد المشاركين دور مقدّم الرعاية وآخر يلعب دور المراهق. ويظهر مقدّم الرعاية من خلال الحوار دعمًا وتفهّمًا لم يخبره به ولده.

قم كميسّر بالتعليق على لعب الأدوار وعلى الأفكار التي نوقشت.

واختم الموضوع بالقول بأنّك سنتطرّق في الجلسات المقبلة إلى الحديث عن كيفيّة مساعدة أبنائنا المراهقين/ المراهقات على تعلّم المهارات المطلوبة للتّمتّع بحياةٍ آمنة وسعيدة وسليمة. كما سنتحدّث عن سُبُل دعم عمليّة نموّ الدماغ السليم والمستمرّ عبر مناقشة وتطبيق كلٍّ من المهارات التالية:

- إظهار الاهتمام بحياة أبنائك المراهقين ممّا يرفع تقدير الذات لديهم.
- التحلّي بالصدق والصراحة حول المواضيع الحسّاسة.
- مساعدة ابنائك المراهقين على اتّخاذ قراراتٍ سليمة.
- احترام أفكار وآراء أبنائك المراهقين.

أخيرًا، أخبر أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية بأنّكم ستتحدّثون عن مسألة حلّ المشاكل ومساعدة المراهقين في اتّخاذ الخيارات الجيّدة خلال الحصص المقبلة.

3. تمرين الاسترخاء. (Anderer, 2017)

أطلب من المشاركين خلع أحذيتهم وإرخاء ثيابهم ووضع وسادة تحت رأسهم والاستلقاء بشكلٍ مريحٍ. ويمكن أن تضع موسيقى مريحة أيضًا.

- خذ بضع دقائق للاسترخاء، تنفّس شهيقًا وزفيرًا برويّة وخذ نفسًا عميقًا.
- عندما تشعر بالاسترخاء وبأنّك جاهز ، حوّل كامل انتباهك إلى قدمك اليمنى.
- خذ بضع دقائق للتركيز على إحساسك بها.
- شُدّ عضلات قدمك اليمنى ببطءٍ واضغط عليها بإحكام قدر الإمكان.
- حافظ على هذه الوضعيّة وقم بالعدّ حتى ال 10.
- أَرخِ قدمك اليمنى. ركِّز على التوتر الذي ينسابُ بعيدًا وعلى قدمِك التي أصبحت ليّنة ورَخوة.
- حافظ على هذه الوضعيّة المُريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطء.
- عندما تصبح جاهزًا، حوّل انتباهك الآن إلى القدم اليسرى وانتظر قليلًا قبل التركيز على إحساسك بها.
- ببطءٍ شديدٍ، شُدَّ عضلات القدم اليسرى واضغط عليها بإحكام قدر الإمكان.
- حافظ على هذه الوضعيّة وقم بالعدّ حتى ال 10 .
- أَرخِ قدمك اليسرى. ركِّز على التوتر الذي ينسابُ بعيدًا وعلى قدمِك التي أصبحت ليّنة ورَخوة.
- حافظ على هذه الوضعيّة المُريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطء.
- عندما تصبح جاهزًا، حوّل انتباهك الآن إلى بطنك وانتظر قليلًا قبل التركيز على إحساسك به.
- ببطءٍ شديد، شُدّ عضلات البطن واضغط عليه بإحكام قدر الإمكان.

- حافظ على هذه الوضعية وقم بالعدّ حتى ال 10 .
- أَرخ بطنك. ركِّز على التوتر الذي ينسابُ بعيدًا وعلى البطن الذي أصبح ليّنًا ورَخوًا.
- حافظ على هذه الوضعية المُريحة لبرهةٍ ثم تنفسّ بعمقٍ وببطء.
- عندما تصبح جاهزًا، حوّل انتباهك الآن إلى صدرك وانتظر قليلًا قبل التركيز على إحساسك به.
- ببطءٍ شديدٍ، شُد عضلات الصدر واضغط عليه بإحكام قدر الإمكان.
- حافظ على هذه الوضعيّة وقم بالعدّ حتى ال 10 .
- أَرخ صدرك. ركِّز على التوتّر الذي ينسابُ بعيدًا وعلى الصدر الذي أصبح ليّنًا ورَخوًا.
- حافظ على هذه الوضعيّة المُريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطء.
- عندما تصبح جاهزًا، حوّل انتباهك الآن إلى كتفك اليمنى وانتظر قليلًا قبل التركيز على إحساسك بها.
- ببطءٍ شديدٍ، شُدّ عضلات كتفك اليمنى واضغط عليها بإحكام قدر الإمكان.
- حافظ على هذه الوضعيّة وقم بالعدّ حتى ال 10 .
- أَرخ كتِفك اليمنى. ركِّز على التوتّر الذي ينسابُ بعيدًا وعلى الكتف اليمنى التي أصبحت ليّنةً ورَخوةً.
- حافظ على هذه الوضعيّة المُريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطء.
- عندما تصبح جاهزًا، حوّل انتباهك الآن إلى كتفك اليسرى وانتظر قليلًا قبل التركيز على إحساسك بها.
- ببطءٍ شديدٍ، شُد عضلات كتفك اليسرى واضغط عليها بإحكام قدر الإمكان.
- حافظ على هذه الوضعيّة وقم بالعدّ حتى ال 10 .
- أَرخ كتِفك اليسرى. ركِّز على التوتّر الذي ينسابُ بعيدًا وعلى الكتف اليسرى التي أصبحت ليّنةً ورَخوةً..
- حافظ على هذه الوضعيّة المُريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطء.
- عندما تصبح جاهزًا، حوّل انتباهك الآن إلى ظهرِك وانتظر قليلًا قبل التركيز على إحساسك به.
- ببطءٍ شديدٍ، شُد عضلات ظهرك واضغط عليه بإحكام قدر الإمكان.
- حافظ على هذه الوضعيّة وقم بالعدّ حتى ال 10 .
- أَرخ ظهرك. ركِّز على التوتر الذي ينسابُ بعيدًا وعلى ظهرِك الذي أصبح ليّنًا ورَخوًا.
- حافظ على هذه الوضعية المُريحة لبرهةٍ ثم تنفسّ بعمقٍ وببطء.
- عندما تصبح جاهزًا، حوّل انتباهك الآن إلى رقبتك وانتظر قليلًا قبل التركيز على إحساسك بها.
- ببطءٍ شديدٍ، شُد عضلات الرقبة واضغط عليها بإحكام قدر الإمكان.
- حافظ على هذه الوضعية وقم بالعدّ حتى ال 10 .
- أَرخ رقبتك. ركِّز على التوتر الذي ينسابُ بعيدًا وعلى رقبتك التي أصبحت ليّنة ورَخوة.
- حافِظ على هذه الوضعية المُريحة لبرهةٍ وتنفّس بعمقٍ وببطءٍ.
- عندما تصبح جاهزًا يمكنك الجلوس.

5. فرض منزليّ.

التمرّس على تمارين الاسترخاء وليدونوا مشاعرهم عند القيام بهذه التمارين.

6. التقييم.

اطرح الأسئلة الأربعة التالية:

- ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
- ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة بذلك؟
- كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
- هل لديكم أيّة ملاحظات أو اقتراحات أخرى؟

7. تقرير ما بعد الجلسة.

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافّة الأنشطة المحدّدة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه ان يأخذها بعين الاعتبار. مثلًا: يمكنه أن يكتشف أنّ أحدهم يحتاج إلى دعم اجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافيّة متوفّرة.

ملاحظة: في حال وجود أيّة أنشطة غير منجَزة، اشرح السبب وراء ذلك، وقم بطرحها في الجلسة المقبلة.

الجلسة الرابعة: العلاقات السليمة وسلامة المجتمع.

الأهداف:

- يدرك أولياء الأمور المخاطر المتعلّقة بسنّ المراهقة في إطار العلاقات والمجتمع على نطاق واسع.
- يظهر المشاركون المشاعر والمشاكل التي يعيشونها وتكون فرصة لهم للتعبير.

المواد:

- سجلّات الحضور.
- لوح قلّاب وشريط لاصق وأقلام عريضة.

قبل بدء الجلسة: اِستعد!

- راجع كافّة المواد المستخدَمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أيّة نماذج خاصّة بأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية، قم بتصوير نسخٍ عنها ووزّعها على كلّ وليّ أمرٍ.
- إحرَص على حصول كلّ وليّ أمرٍ أو مقدّم رعاية على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- جهِّز الغرفة للتأكد من أنّها مناسبةً للتعليم منعًا لأيّة مقاطعة.
- أجلِس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية.

الحضور.

يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور.

١ . التقديم والترحيب.

رحِّب مجدّدًا بكافة أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية واشكرهم على حضورهم!
أولاً، إسأل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية التطوّع لمشاركة تجربتهم بخصوص الفرض المنزليّ المحدَّد في الجلسة الأخيرة.
هل قام أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية بفرضهم؟

٢ . بناء العلاقات السليمة ضمن إطار العائلة أولًا.

يتعيّن على الميسّر أن يبدأ الجلسة من خلال استخدام المقدمّة التالية:

غالبًا ما تتعرّض الأسَر التي تعاني من الإجهاد للعنف الأسريّ، وهذا ما يؤثّر سلبًا على نموّ المراهقين ّ والعاطفيّ والنفسيّ. يتسبّب العنف القائم بين الكبار، لاسيّما أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية بإصابة الأطفال بالهلع، كما يشكّل مثالًا سلبيًّا على كيفيّة تواصل الناس فيما بينهم وحلّ المشاكل. بحسب ما تمّت مناقشته سابقًا، فإنّ العنف والإهمال وإساءة المعاملة كلّها عوامل تؤثّر على عمل دماغ الطفل وتحدّ من إمكانيّات مرحلة البلوغ السليمة والسعيدة. هذا ويزيد العنف وإساءة المعاملة الممارَسين داخل المنزل من احتمال دخول الفتيان والفتيات إلى دائرة الصداقات أو العلاقات أو علاقات الزواج التعسّفيّة أو حتى يمكن للأطفال استخدام العنف ضدّ أطفالهم في المستقبل.

يمكن لأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية أن يشكّلوا نموذجًا قويًّا للعلاقات الآمنة والسليمة ممّا يحمي أبناءهم من السلوكيّات الخطرة.

ملاحظة: أثناء الجلسة يمكن أن يبدي أحد المشاركين مخاوف من مرورهم شخصيًّا أو أيٍّ من معارفهم بعلاقاتٍ أو علاقة زواجٍ غير آمنة أو خطيرة، تأكّدوا من وجود خدمات إحالة مناسبة لهم.

وشدّد على أن بعض المهارات التي تعلّموها في جلساتٍ سابقة تساهم في مواجهة المخاوف التي قد يواجهها المراهقون والمراهقات من أبنائهم. كلّ مشارك يعطي إحدى الأفكار، وقم أنت بتلخيصها :

- الاستماع.
- إظهار الثقة.
- تكريس الوقت يوميًّا للتحدّث مع المراهقين/ المراهقات.
- الاطلاع على الأمور التي تجعل المراهقين والمراهقات يشعرون بعدم الأمان.
- الاطلاع على الأمور التي تريحهم.
- إيلاء العناية بالإشارات التي يرسلها كلّ من بناتكم وأبنائكم بشأن تعرّضهم للأذيّة.
- عدم التساهل مع ظاهرة العنف بين أيّ من أفراد الأسرة.
- إبقاء أيّ شجارات ومشاكل بين الكبار بعيدًا عن أعين المراهقين. فهم غير مسؤولين عن حلّ مشاكل العائلة، وبخاصّةٍ تلك القائمة بين أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية أو بين أفراد الأسرة الكبار.

٣. مهارات حلّ المشاكل من أجل بناء علاقات سليمة والحماية من العلاقات غير السليمة أو المعرّضة للمخاطر في عمر المراهقة:

أطلب من أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية مناقشة الأمور التالية ضمن مجموعات صغيرة مؤلّفة من شخصين أو ثلاثة أشخاص:

- ما هي مميّزات الصداقات السليمة؟
- ما هي مميّزات الصداقات غير السليمة؟

إشرح ما يلي:

لا تكون علاقات الصداقة السليمة من طرفٍ واحدٍ. بل يستفيد كلا الطرفين من معرفة بعضهما بعضًا. أمّا بالنسبة إلى علاقات الصداقة غير السليمة، عادةً ما يتولّى أحد الشخصين بذل جهودٍ أكثر ممّا يبذله الشخص الآخر.ترتكز علاقات الصداقة السليمة على الاحترام المتبادَل. أمّا في علاقات الصداقة غير السليمة فيعمد الأشخاص إلى الاستهزاء بالآخرين أو اللجوء إلى النميمة أو بثّ الشائعات أو التصرّف بطريقة شريرة تجاه الآخر.تفسح علاقات الصداقة السليمة المجالَ أمام نضج الشخص الآخر. أمّا علاقات الصداقة غير السليمة فهي مهدّدة بالانهيار عند نضج أحد الأشخاص أو حدوث تغيّرات في تصرفاته. لا تكون علاقات الصداقة السليمة تملّكية. أمّا علاقات الصداقة غير السليمة فمُهدَّدة من قبل الشخص الآخر.تقوم علاقات الصداقة السليمة على قبولك لشخصك. أما علاقات الصداقة غير السليمة فترغمُك على التصرّف بالطريقة التي يريدها الشخص الآخر كي يتمّ قبولك.

تُطلق علاقات الصداقة السليمة العنانَ لمشاعرك، أما علاقات الصداقة غير السليمة فتحدّد لك بعض المشاعر وحسب.

تقوم علاقات الصداقة السليمة على احترام الاختلافات، أما علاقات الصداقة غير السليمة فتنصّ على ضرورة الامتثال.

- إشرح لأولياء الأمور ومقدّمي الرعاية بأنّهم سيتعرّفون اليوم على عمليّة حلّ المشاكل لتعليم المراهقين/ات كيفيّة اتّخاذ القرارات الصائبة المتعلّقة بعلاقات الصداقة فضلًا عن مسائل الحياة الأخرى.

4. نشاط: كيف نحمي أبناءنا من العلاقات السامّة. عن طريق الخطوة STEP.

(Linehan, 2015)

- **S: تحديد المشكلة.**
- **T: التفكير بالحلول الممكنة.**
- **E: تقييم الحلول الممكنة.**
- **P: اختيار الحل الأمثل.**



إروِ قصّة شادي، وبعد الانتهاء من قراءتها، ناقش المضمون مع أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية من خلال تحديد الخطوات الأربع للعمليّة .

قصّة شادي:

يبلغ شادي ١٥ عامًا ويخرج برفقة أصدقاء يدعونه لشرب الكحول والتدخين مع التغيّب عن المدرسة.أطلب من أولياء الأمور / مقدّمي الرعاية تحديد ومناقشة الخطوات الأربع للوصول إلى الحلّ الأمثل لمشكلة شادي.

ناقش مع المشاركين كيف يستخدمون الخطوات من أجل الوصول إلى الحلّ الأنسب.

تحدّثوا مع أطفالكم عن مشاكل قد تحصل مع أصدقاء لهم، وأطلبوا منهم مشاركتها وتفاعلوا وأظهروا المحبة والعاطفة، وشدّدوا على الثقة بينكم.

- ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
- ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة بذلك؟
- كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
- هل لديكم أيّة ملاحظات أو اقتراحات أخرى؟

7.

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافّة الأنشطة المحدّدة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه أن يأخذها بعين الاعتبار. مثلًا: يمكنه أن يكتشف أنّ أحدهم يحتاج إلى دعم اجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافية متوفّرة.

ملاحظة: في حال وجود أيّة أنشطة غير منجَزة، اشرح السبب وراء ذلك، وقم بطرحها في الجلسة المقبلة.

١. التقديم والترحيب.

رحِّب مجدّدًا بكافّة أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية وأثنِ على حضورهم!

اسألهم إذا تمكّنوا من تطبيق أيّ من الأمور التي تعلّموها في الجلسة الأخيرة. إمنَح كلّ ولّي أمر أو مقدّم رعاية فرصة مشاركة تجربته.

2. نشاط المرونة.

- عصف ذهنيّ ومشاركة.
- ما هي المرونة؟
- كيف تعرف إذا كنت مرنًا ؟
- لِمَ أهميّة تطوير المرونة النفسيّة للتأقلم مع المتغيّرات التي يمرّ بها المراهقون/ات؟

اشرح ما هي المرونة العقلية.

هي قدرة الشخص على التكيّف مع التغيير. والأشخاص الذين يملكون هذا النوع من المرونة هادئون في أوقات الأزمات. أنّهم يستخدمون القوّة العقليّة لحلّ المشاكل والمضيّ قدمًا ،ويظلّون متفائلين حتّى عندما يواجهون مشاكل وتحدّيات في حياتهم اليوميّة. وركّز على أهميّة التواصل مع الآخرين وبناء علاقات قويّة وصحّيّة مع الأحباء والأصدقاء التي تساعد في الأوقات الصعبة.وتشمل هذه المرونة، المرونة العقليّة والبدنيّة والعاطفيّة والاجتماعيّة.

وتحدّث معهم عن ركائز المرونة العقليّة التي تتجسّد ب:

- الوعي الذاتيّ.
- اليقظة .
- الرعاية الذاتيّة.
- العلاقات الإيجابيّة.

واختم بالقول إنّه من المهمّ لكلّ مشارك/ة أن يقوم بالتالي:

- اجعل لكلّ يوم معنى .
- تعلّم من الماضي .
- إبق متفائلًا.
- إعتن بنفسك.

٤. فرض منزليّ.

بعد سماع الإجابات، أطلب من المشاركين أن يحضّروا للمرّة المقبلة، لائحة بالأوقات، المواقف، التي يشعرون أمامها أنّهم غير قادرين على إظهار مرونة معيّنة، ويدوّنون مشاعرهم تجاه هذه المواقف، وما الذي لم يسمح لهم بأن يكونوا مرنين، ويشاركون المواقف التي شعروا بالمرونة أمامها. واطلب منهم التركيز على ما يمكنهم السيطرة عليه في الوقت الحالي.

٥. التقييم.

اطرح الأسئلة الأربعة التالية:

- ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
- ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟
- كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
- هل لديكم أيّة ملاحظاتٍ أو اقتراحات أخرى؟

6. تقرير ما بعد الجلسة.

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافّة الأنشطة المحدّدة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه أن يأخذها بعين الاعتبار. مثلًا: يمكنه أن يكتشف أنّ أحدهم يحتاج إلى دعم اجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافيّة متوفّرة.

ملاحظة: في حال وجود أيّة أنشطة غير منجَزة، اشرح السبب وراء ذلك، وقم بطرحها في الجلسة المقبلة.

الجلسة السادسة: تثقيف أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية عن الضغط النفسيّ.

الأهداف:

- يطّلع أولياء الأمور أو مقدّمو الرعاية على تأثير الإجهاد على رفاهيّة أطفالهم في المراهقة.
- يتعلّم أولياء الأمور أو مقدّمو الرعاية تقنيّة التأمّل والشعور بتفاعل الإجهاد على جسدهم.

المواد:

- سجلّات حضور.
- ألواح قلّابة وشريط لاصق وأقلام عريضة.
- أقلام تلوين.
- استبيان عن الحالة النفسيّة لمقدّمي الرعاية أو أولياء الأمور.
- تمارين الاسترخاء.

قبل بدء الجلسة: اِستعد!

- راجِع كافّة المواد المستخدَمة في هذه الجلسة للاطلاع على المحتوى.
- أدخل إلى الغرفة قبل 15 دقيقة من بدء الجلسة لتجهيز الغرفة منعًا لأيّة عراقيل قد تطرأ، والتأكّد من أنّ المكان مناسب.
- تعرّف على أسماء المشاركين والأطفال والأزواج.

الحضور (مع تحديد الزمان والمكان):

يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور.

١. التقديم والترحيب.

كُن إيجابيًّا وارسُم البسمة على وجهك فأنت بحاجة إلى كلّ طاقتك لإدارة هذه الجلسة بشكلٍ ناجحٍ.
رحِّب بأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية. أطلب من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية استرجاع ما تعلّموه في الجلسة السابقة ومناقشته. واجعلهم يتشاركون بالتمرين المنزليّ الذي قاموا به.

٢.تحديد مستوى الإجهاد أو الضغط النفسيّ لأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية.

بعد الأزمات المتتالية التي تعّرض لها لبنان، وبسبب الظروف الاقتصاديّة والخسائر المتتالية مثل جائحة كورونا،وانفجار المرفأ والأزمات الاقتصاديّة، يشعر الأهل بالإجهاد والضغط النفسيّ. ولمّا كانت المحاولات اليوميّة لمكافحة هذه المشاعر غير مجدية ممّا جعل الأهل في مواجهة أعلى مستويات التوتّر والإجهاد.

تمرين 1:

قم بتوجيه مقدّمي الرعاية للقيام بالتمرين التالي:
دعونا نكتشف ما هو مستوى الإجهاد الفرديّ لديكم، وكيف يؤثر على حياتكم اليوميّة:
أطلب منهم وبكلّ صدق، ملء العامودَين الأوّل والثاني للجدول وترك العمود الثالث فارغًا في الوقت الراهن.

إمنَح المشاركين 10 دقائق لملء الجدول الخاصّ بهم. وأعرُض بإيجاز هذا النشاط مع المجموعة بكاملها.

العامود الأوّل	العامود الثاني

ما هي العواطف والمشاعر التي تخالجك منذ لحظة وصولك إلى المنزل؟	ما هي الأمور التي تقوم بها نتيجة لهذه المشاعر؟قد تكون هذه الأمور إيجابيّة أو سلبيّة.
• الحزن. • المرض. • العدائيّة. • التعب / الإجهاد. • الغضب/ الكره. • التوتّر. • الاكتئاب. • إحساس بالسيطرة. • السعادة	• لا أنام، لا آكل. • أصرخ، أضرب أولادي. • آكل كثيرًا. • أنا شخصٌ مهووس بالنظافة. • أملك جدولًا يوميًّا واضحًا للغاية. • أدعو الجيران لشرب الشاي/القهوة والدردشة

بعد ملء الجدول على المستوى الفرديّ أطلب من المشاركين عرض أجوبتهم. وأطلب منهم أن يعطوا رأيهم بهذه المشاركة.

٣. تأثير الضغط النفسيّ على أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية، على المراهقين.

يؤثّر الضغط النفسيّ على أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية على الأسرة برمّتها. عندما تكون هادئًا كُن متأكّدًا بأنّ ولدك وشريكك الزوجيّ سينعمان أيضًا بالهدوء. وعندما تكون متوتّرًا فإنّ أسرتك أيضًا سيسيطر عليها التوتّر.
أظهرت الأبحاث وجود عددٍ من السلوكيّات غير المرغوب فيها مرتبطة بالضغط النفسيّ على أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية. بمعنى أنّه كلّما زادت مستويات الضغط النفسيّ على أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية كلّما أساء المراهقون التصرّف وأظهروا عدم الاحترام تجاه الآخرين.وكلّما أساء المراهقون التصرّف كلّما ازدادت مستويات الضغط النفسيّ لدى أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية. وهو أشبه بحلقةٍ مفرَغة ولعلّها إحدى أهمّ الأسباب التي تدفع بأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية إلى مواجهة حالات الإجهاد ومعالجتها. (Therapist Aid n.d)
يحق لأولياء الأمور أو لمقدّمي الرعاية الشعور بالحزن أو الكآبة إلّا أنّه يتعيّن عليهم الحدّ من تأثير ذلك على أولادهم. إنّ تثقيفهم عن العوامل البيولوجيّة للضغط النفسيّ، كارتفاع الكورتيزول نتيجة الضغط النفسيّ تظهر بعوارض جسديّة أهمّها:

- التعرّق.
- عملية هضم بطيئة.
- ضربات قلب سريعة.
- إرتفاع ضغط الدم.
- التنفّس السريع.

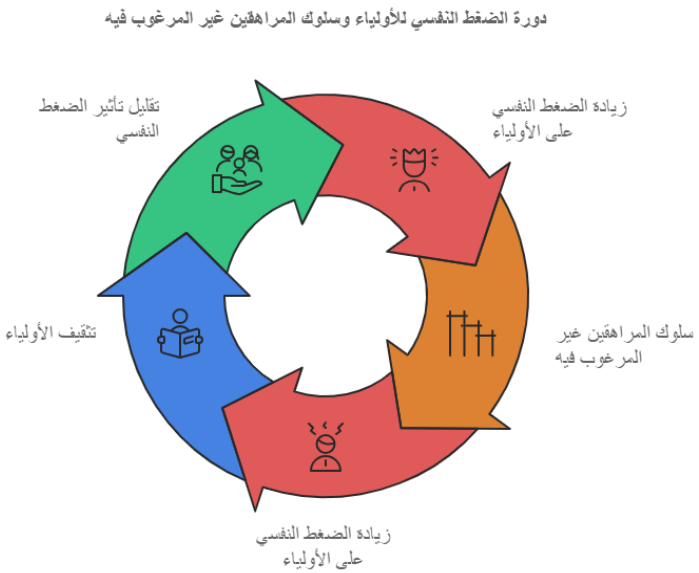
ولخفض مستوى الكورتيزول يكفي أن تكون سعيدًا. إذ إنّ ذلك يرفع من مستويات هرمونات السعادة:

- الدوبامين: هرمون المكافأة ويمكن تحفيزه من خلال: سماع الموسيقى، التمارين الجسديّة، الرقص، الاهتمام بالنفس، الطعام والنوم الصحّيّ.
- السروتونين: هرمون إستقرار المزاج ويمكن تحفيزه من خلال: تمارين رياضيّة، ممارسة اليوغا، التأمّل، المشي في الطبيعة، أكل الخضار والفاكهة والتعرّض للشمس.
- اندورفين: هرمون قاتل الألم ويمكن تحفيزه من خلال: الضحك، التمارين، الشوكولا الداكن، الاستحمام.
- أوكسيتوسين: هرمون الحضن ويمكن تحفيزه من خلال: مسك الأيادي، حمل طفل، حمل حيوان، ضمّ أفراد العائلة وإعطاء إطراء.

تابع ملء العمود الثالث في الجدول السابق: كيف يمكن أن يتأثّرَ المراهقون بإجهاد أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية ؟
إبدأ العصف الذهنيّ مع المشاركين في الجلسة حيث قد تتضمّن الأجوبة:

- العدائيّة وقلّة الاحترام.
- الشعور بالخوف، رفض مغادرة المنزل.
- الكآبة، البكاء المتكرّر، الخ...

راجِع الجدول الذي تمّتَ تعبئته في النشاط السابق وتحقّق ما إذا كان بإمكانك الربط بين مشاعرك وأفعالك مع التغيّرات الحاصلة في سلوك ابنك او ابنتك المراهق/ة.إمنَح المشاركين 10 دقائق لملء الجدول الخاصّ بهم، ودعهم يشاركون أفكارهم.



تمرين 2: أطلب من أولياء الأمور تخيّل ما يمكن أن " يقوله أولادهم بعد بضع سنوات أي الذكرى التي أريد لابني أن يتذكّرها عنّي هي:.....

تقنيّات الاسترخاء للتكيّف مع الضغط النفسيّ.

إتّخِذ وضعيّة مريحة لك وتخيّل بأنّك متواجدٌ في أكثر الأماكن راحةً وأمانًا وسلامًا. خذ نفسًا عميقًا ودع الهواء يدخل إلى أعماق بطنك. ثم تطلب من المشاركين التركيز على مختلف مناطق الجسم بدءًا من الرجلين حتى الرأس. دون أن ينسوا التركيز الكامل على الشهيق والزفير.

٥. فرض منزليّ.

طبِّق تمارين التنفّس والتهدئة وذلك مرة واحدة على الأقلّ في اليوم الذي يسبق موعد الجلسة التالية.قُم بتمارين الاسترخاء / التأمُل مرّتين على الأقلّ قبل موعد الجلسة التالية. واطلب منهم أيضًا أن يحضّروا التمرين التالي ويشاركوه في اللقاء المقبل.

٦. التقييم.

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

- ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
- ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟
- كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
- هل لديكم أيّة ملاحظاتٍ أو اقتراحات أخرى؟

7. تقرير ما بعد الجلسة.

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافة الأنشطة المحدّدة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه أن يأخذها بعين الاعتبار. مثلًا: يمكنه أن يكتشف أنّ أحدهم يحتاج إلى دعم اجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافيّة متوفّرة.

ملاحظة: في حال وجود أيّة أنشطة غير منجَزة، إشرح السبب وراء ذلك، وقم بطرحها في الجلسة المقبلة.

الجلسة السابعة: استراتيجيّات وطرق التكيّف للتعامل الأفضل مع السلوكيّات الخطرة عند المراهقين/ المراهقات.

الأهداف:

- يحدّد مقدّمو الرعاية أدوات التكيّف الخاصّة بهم للتعامل مع الإجهاد الذي يعانون منه نتيجة سلوكيّات أطفالهم المراهقين والمراهقات.

المواد:

- سجلّات حضور.
- قائمة مرجعيّة للتحقّق من الأمانة.
- ألواح قلّابة وشريط لاصق وأقلام عريضة ودفتر ملاحظات.

قبل بدء الجلسة: اِستعد!

- راجع كافّة المواد المستخدَمة في هذه الجلسة لاسيما الملاحظات المختصّرة، للاطّلاع على المحتوى.
- جهِّز المواد المطلوبة قبل البدء بالتدريب.
- أُدخل إلى الغرفة قبل 15 دقيقة من بدء الجلسة.

الحضور:

يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور.

١ . التقديم والترحيب.

ابتسِم وحافظ على إيجابيّتك! سخِّر كلّ طاقاتك في هذه الجلسة نظرًا لأهمّيّتها في تحسين حياة هذه الأسَر. رحّب بأولياء الأمور أو بمقدّمي الرعاية وأثنِ على حضورهم.

مَن منكم يمكنه أن يذكّرنا بما تعلّمناه في الجلسة الأخيرة ؟

أطلُب من المشاركين التطوّع لمشاركتك تجربتهم الخاصّة مع الفرض المنزليّ المحدّد في الجلسة الأخيرة. هل أنجز أولياء الأمور أو مقدّمو الرعاية فروضهم؟

هل واجهوا صعوبةً في إيجاد الوقت والمكان المناسبَين لتطبيق تمرين الاسترخاء أم كان الأمر سهلًا؟ ولماذا؟ هل لاحظوا أيّ تغييرٍ في مشاعرهم في خلال الأسبوع المنصرم ؟ هل لاحظوا أيّ تغييرٍ في طريقة تصرّف أطفالهم؟ هل لدى أحدهم أيّة أفكار أو آراء يودّ مشاركتها؟

٢ . التحدّث:

قُل لأولياء الأمور أو لمقدّمي الرعاية: يعاني معظمكم من الإجهاد الذي يأتي من مصادر مختلفة. لا يكمن الغرض من هذا النشاط في علاج مصدر الإجهاد بل تعلّم التقنيّات المناسبة للتكيّف معه كما شرحنا في الجلسة السابقة خاصّةً أمام سلوكيّات أولادكم الخطرة. تعلّمنا بعض تقنيّات الاسترخاء والتنفّس. أمّا اليوم فسنتعرّف على أهميّة التحدّث حول كيفيّة التحكّم بالعاطفة.

يساعد التحدّث على التخلّص من الحالات المُجهِدة أو الذكريات السيّئة. كما تساهم عمليّة مشاركة المشاكل مع الآخرين في التخلّص من الإجهاد.

ناقِش مع المجموعة حسناتِ وتحدّيات"التحدّث". ثم أكتُب أجوبة المشاركين على لوحٍ قلّابٍ.

أمثلة عن حسنات التحدّث	أمثلة عن تحدّيات التحدّث
• أطمئن حين أشعر أنّ هناك من يسمعني ويدعمني. • يجعلني أشعر بأنّي أفضلُ حالًا. • يساعدني على فهمِ ما حدثَ. • أكتشف إذا مرّ الآخرون بتجارب مماثلة أو مشابهة. • تتخلّص من المشكلة كلّيًا. • قد يساعدك أحدهم إذا طلبت منه المساعدة. • يمكنك الحصول على نصيحة حول كيفيّة التصرّف. • يمكنك مساعدة أشخاصٍ آخرين.	قد يستهزىء الأشخاص الآخرون بما أقوله. يرفض أولادي التحدّث معي. أعاني مع أولادي من مشكلتي :الإدمان. لا أعرف كيف أمنع ولدي من الخروج مع أصدقاء سيّئين . يقود ولدي بسرعةٍ خطرة، وقد تعرّض حتى الآن لثلاثة حوادث سير خطرة. من الصعب التحدّث عن مشاعري.

يكون من الصعب أحيانًا التحدّث عن أنفسنا إلى أشخاص آخرين يعانون مشاكلهم الخاصّة أو التحدّث بالأمر أمام أشخاص بالكاد نعرفهم. قد يكون ذلك صعبًا في بعض الأوقات إلّا أنّه قد يكون مفيدًا في نهاية المطاف أن تثقَ بالشخص الذي تتحدّث إليه.

أمثلة ذات صلة:

- تحدّثت مع ابني أو ابنتي وكان مستعدًا للحوار.
- علمت بخبر نجاح ابني او ابنتي في المدرسة.

تمرين تفاعليّ فرديّ:

أطلب من أولياء الأمور مشاركة حدث جميل وأطلب من كلّ شخص منهم أن يجلس أمام كرسيّ فارغ، ويتخيّل أنّ هناك شخصًا جالسًا أمامه لكن بالحقيقة هذا الشخص غير موجود.

بعد الانتهاء من تمرين التحدّث مع هذه الشخصيّة الخياليّة، أطلب منهم المشاركة بماذا شعروا عندما عبّروا عن مشاعرهم، وما الذي يتوقّعونه من خلال التحدّث مع هذا الشخص الخياليّ، وما هي خصائص هذا الشخص؟

نشاط بديلٌ: تقنيّة المكان الآمن.

سأطلب منكم أن تتخيّلوا مكانًا أو مشهدًا يُشعركم بالهدوء والأمان والسعادة. قد يكون مكانًا حقيقيًّا تتذكّرونه نتيجة قضائكم عطلةً ما فيه، أو مكانًا سمعتم عنه أو أيّ مكانٍ في روايةٍ أو حتى أيّ مكانٍ وهميٍّ من مخيّلتكم. خُذ نفسًا عميقًا؛ أغمِض عينيك وتابِع التنفّس بشكلٍ طبيعيٍّ.

قم بتحضير صورة مكانك الآمن وتخيّل بأنك واقفٌ أو جالسٌ هناك. هل ترَى نفسك في ذلك المكان؟ تابِع التخيُّل وقُم بجولة في المكان. ماذا ترى؟ حدِّق بالألوان المختلفة. تخيَّل بأنّك تلمسها. ما هو شعورك؟ ألقِ نظرة أخرى. ماذا ترى من حولك؟

شاهِد الألوان والأشكال والظلال. إنّه مكانك الخاصّ ويمكنك تخيُّل هذا المكان كلّ مرةٍ تريد التواجد فيه. عندها، تشعر بالهدوء والسكينة. تخيّل بأنّك حافي القدَمين على الأرض. ما هو شعورك الآن؟ ماذا تسمع؟ قد تسمع صوت الرياح أو زقزقة العصافير أو صوت البحر.

ماذا تشمّ؟ رائحة هواء البحر أو الأزهار أو طعامك المفضّل؟ أنت في مكانك الخاصّ ويمكنك مشاهدة كلّ الأمور التي تودّ رؤيتها حتى أنّك تتخيّل لمسها أو شمّ رائحتها وسماع الأصوات اللطيفة. عندها ستشعر بالهدوء والسعادة.

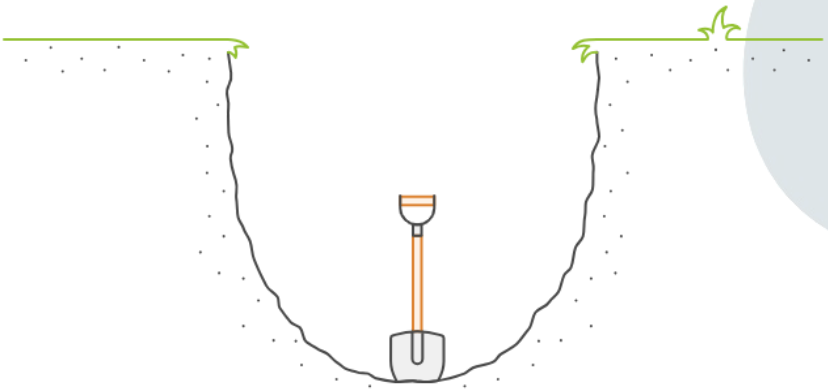
تخيّل الآن بأن أحد الأشخاص المميّزين يرافقك في هذا المكان. لقد أتى هذا الشخص ليكون صديقًا عزيزًا ويقدّم لك المساعدة. إنّه شخصٌ قويٌّ وطيّب.

أغمض عينيك،لقد أتى لمساعدتك والاهتمام بك. تخيّل بأنكما تسيران سويًّا لاستكشاف المكان الخاصّ. تشعر بالسعادة معه. إنّه المساعد الخاص بك وهو يبرع في مساعدتك على حلّ المشاكل.وتخيّل أنّك تتحدّث إليه عن مشاكلك الحالية واسمع ما قد ينصحك بالقيام به.

قُم بجولةٍ أخرى في خيالك وأمعِنِ النظر. تذكّر بأنّ هذا هو مكانك المميّز وسيكون كذلك دائمًا. يمكنك زيارة هذا المكان في خيالك متى ترغب بالهدوء والأمن والسعادة. سيكون مساعِدك إلى جانبك كلّما كنت بحاجة إليه. أمّا الآن فاستعِد لفتح عينيك ومغادرة مكانك المميّز. يمكنك العودة كلّما رغبت بذلك.

تشعر وأنت تفتح عينيك بهدوء وسعادة أكبر.

بعد ذلك نقوم بمناقشة المشاكل التي تحدث عنها التي قد تشمل السلوكيّات الخطرة لأولاده. عندها نخبره أنّه هو من وجد الحلول بنفسه. هنا يتّضح لديه أنّ الحلول موجودة في داخله.



٣. فرض منزليّ .

تقنيّات الإسترخاء.

٤. التقييم.

اطرح الأسئلة الأربعة التالية:

- ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
- ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟
- كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
- هل لديكم أيّة ملاحظاتٍ أو اقتراحات أخرى؟

٥. تقرير ما بعد الجلسة.

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافّة الأنشطة المحدّدة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه أن يأخذها بعين الاعتبار. مثلًا: يمكنه أن يكتشف أنّ أحدهم يحتاج إلى دعم اجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافيّة متوفّرة.

ملاحظة: في حال وجود أيّة أنشطة غير منجَزة، إشرح السبب وراء ذلك، وقم بطرحها في الجلسة المقبلة.

الجلسة الثامنة: مساحات للحوار تتناول السلوكيّات الخطرة عند المراهقين والمراهقات.

الأهداف:

- فهم أهمّيّة التواصل الإيجابيّ والقدرة على إرساء علاقاتٍ آمنة وداعمة خلال فترة المراهقة.
- فهم أهمّيّة الثناء في بناء علاقاتٍ إيجابيّة مع المراهقين/ات.
- التمرّس على تطبيق مهارات بناء العلاقات والثناء.

المواد:

- سجلّات الحضور لدى وصول أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية ولدى مغادرتهم.
- لوح قلّاب وأقلام عريضة.

قبل بدء الجلسة: اِستعد!

- جهِّز الغرفة للتأكّد من أنّها مناسبة للتعليم منعًا لأيّة مقاطعة.
- أجلِس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية.

الحضور (مع تحديد الزمان والمكان).

يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه. يُستحسَن أن يحضرَ الأب والأمّ سويًا لمتابعة الحصص الثلاث عشرة كلّها بما أنّ تربية الأبناء هي مسؤوليّة مشتركة. وفي حال حضور أيّ شخص آخر برفقة أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية (سواء أكان أحد الأولاد أم أحد أفراد العائلة) فيُرجى تحديد ذلك.

١ . التقديم والترحيب.

رحّب مجدّدًا بالمشاركين واشكُرهم على حضورهم!

اِطرح عليهم السؤال التالي كمدخل للجلسة:

كيف نفّذتم فروضكم المنزليّة ؟ماذا لاحظتم؟ وكيف أثّر ذلك على كلّ منكم؟

٢ . نشاط تكريس الوقت.

يبدأ الميسّر بتمرين التنبّه لخمسة أشياء/ أغراض عادة لا ينتبه الشخص لوجودها.

يطلب من الأشخاص أن يتأمّلوا كلّ واحد منهم بمفرده لأشياء أو لعبارات يسمعها أو لأغراض يشمّها أو يشعر بها أو يراها يوميًّا ولكنّه لا يعطيها أهميّة.على سبيل المثال، النظر إلى جدران غرفة البيت حيث نتناول الطعام كلّ يوم أو سماع زقزقة العصافير صباحًا أو الشعور بملمس الثياب على البشرة أو شمّ أريج الأزهار في الحديقة.

ويترك الميسّر الوقت لكلّ مشارك للتفكير بهذه المسائل الخمسة ويمكن أن يدوّنها على ورقة وبعدها يتناقش بها مع المشاركين مستعينًا بالأسئلة التالية:

- هل تتذكّر الأشكال التي تتحدّث عنها؟
- هل أدركت يومًا أدق تفاصيلها؟
- ما هي أهمّيّة هذه الأشياء التي فكرت بها؟ هل من تأثير لها على حياتك وحياة الآخرين؟
- هل فكّرت بما قد تبدو عليه الحياة لو لم تكن هذه الأمور موجودة؟
- هل فكّرت بمدى روعة هذه الأمور؟

بعد المناقشة ، يمكن للميسّر أن يستعين بما يلي من أجل تلخيص مغذى النشاط:

دَع عقلك المُبدِع يكتشف روعة وتأثير هذه الأمور التي لا تلاحظها عادةً . استمتع بالبيئة. فمن خلال التنبُّه لجسدنا والشعور به ولمكان تواجدنا وما نقوم به يوميًّا، وكيفيّة التفاعل مع كلّ الأمور المتوفّرة ضمن بيئتنا نكون مدركين متيقّظين ويقظين على أنفسنا وعلى ما يجري من حولنا.

ومن شأن ذلك مساعدتنا على تعلّم تحديد الإجهاد والقلق والحدّ منهما فضلًا عن الأفكار والمشاعر والأحاسيس الصعبة والمؤلمة وحتى المُخيفة التي قد تراودنا في حياتنا اليوميّة. لذا، عوضًا عن الخضوع لأفكارنا ومشاعرنا السلبيّة يوميًّا تلك التي تتأثّر عادة بتجاربنا السابقة ومخاوفنا من المستقبل، بتنا قادرين على عيش اللحظة وإيلاء العناية التامّة لذاتنا.

٣. تمرين: ماذا أعرف عن طفلي المراهق/ة؟

يطرح الميسّر الأسئلة التالية على المشاركين:

- ماذا تعلّمتَ عن أبنائك وبناتك نتيجة قضائك الوقت معهم والاهتمام بهم؟
- هل تعرّفت إلى الأمور التي تسبب سلوكيّات خطرة؟
- ما هي مواهبهم؟
- ما هي أهدافهم وأحلامهم؟

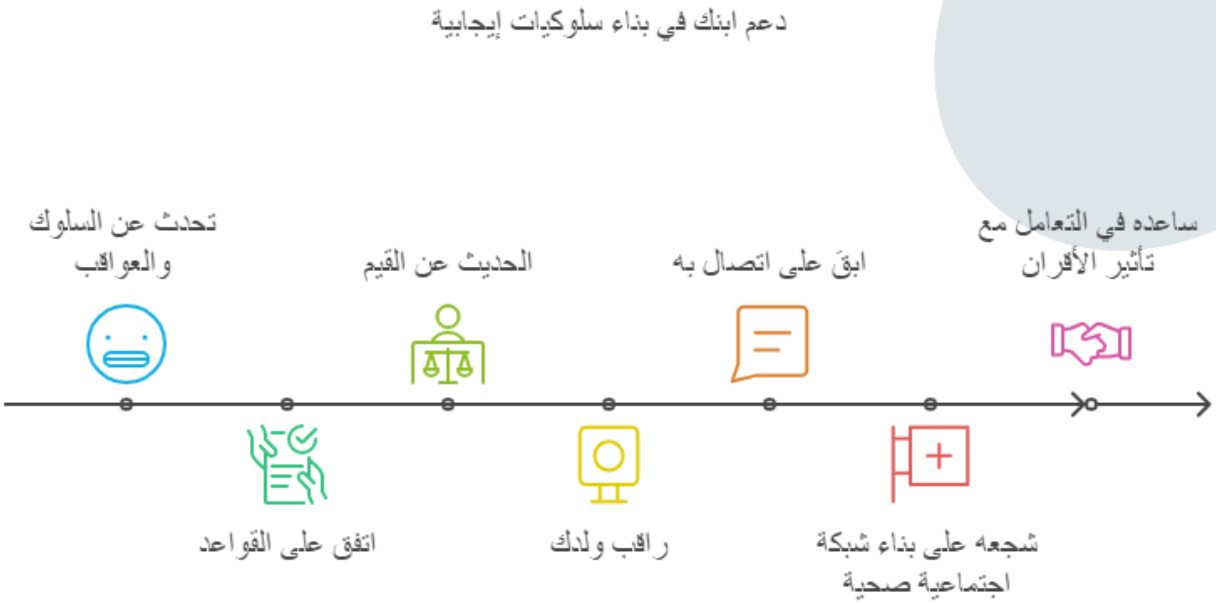
بعد مشاركة الجميع لأفكارهم، يتابع الحوار معهم ويسألهم:

ما هو شعورك عندما تدرك كلّ هذه الأمور عن أبنائك أو بناتك المراهقين/ات؟ وكيف شعرت عندما تواصلت معهم بطريقة إيجابيّة وديّة؟ كيف أتى ذلك بالنفع عليكم كأولياء أمور وكمقدّمي رعاية؟ وكيف تعتقد بأنّ هذا الأمر كان مفيدًا لأطفالكم المراهقين والمراهقات؟

إشرح لهم بأنّك ستتحدّث اليوم عن أهمّيّة محاولة حماية الأبناء من السلوكيّات الخطرة عن طريق التقنيّات.

٤. تكريس الوقت للتوعية:

- تحدّث عن السلوك والعواقب.
- إتفق على القواعد.
- الحديث عن القيم.
- راقب ولدك.
- إبقَ على اتّصال به.
- شجّعه على بناء شبكة إجتماعيّة صحّيّة.
- ساعده في التعامل مع تأثير الأقران.



٥. التشجيع والثناء على السلوكيّات الحسنة.

يقوم الميسّر باستخدام المعلومات التالية حول التشجيع والثناء :

يساهم الاهتمام الذي يُبديه وليّ الأمر / مقدّم الرعاية في تعزيز السلوكيّات الإيجابيّة والحماية من السلوكيّات السلبيّة. عندما يُثني أيّ وليّ أمرٍ أو مقدّم رعاية على ابنه أو ابنته نتيجة تحمّله المسؤوليّة أو القيام بأعمال مسؤولة، كتحقيق نتائج ممتازة في المدرسة أو إنجاز الأعمال المنزليّة، عندئذٍ يتمّ تعزيز هذه السلوكيّات!

بصفتنا أولياء أمور ومقدّمي رعاية، نحن بحاجةٍ إلى التفكير بطريقة استراتيجيّة حول التعامل مع السلوكيّات والأفعال التي نوليها اهتمامًا! فالثناء هو توفير الاهتمام الإيجابيّ للأفعال الإيجابيّة والاجتماعيّة (لمساعدة الآخرين) فضلًا عن الثناء لمجرّد ما هم عليه!

نواجه أحيانًا صعوبةً في تحديد الأمور التي تستحق الثناء. لذا، يكون التشجيع هو الحلّ البديل. يمكنك تشجيعهم على محاولاتهم الحثيثة، وعلى تحمُّل مسؤوليّة تبعات أيّ خطأ ارتكبوه. ويطرح الميسّر الأسئلة التالية لمتابعة النقاش مع المشاركين كما ويمكنه دائمًا تقديم إضافات إلى ما يقولونه من أجل إعطائهم أفكارًا مختلفة يمكن الاستعانة بها.

إسأل: ما هو الثناء والتشجيع؟ أعط مثالًا.

- الثناء هو إخبار طفلك المراهق/ة عن إعجابك بأمر قام به.
- إنّي فخورٌ بالعناية التامّة التي توليها لإنجاز فرضك المدرسيّ...
- أشكرك لأنّك ساعدتني اليوم على العمل في المنزل.
- أنا سعيد للغاية لأنّك إبني / إبنتي!

- أنا فخور لكونك اِبني / اِبنتي!

إسأل: لماذا نُثني على المراهقين والمراهقات؟

يمكن للميسّر بعد مشاركة الحضور لأجوبتهم أن يضيف بعض الأفكار من أجل تلخيص النقاش:

- أظهِر الحب والمودّة دائمًا حتى ولو لم تكن توافق على ما قاموا به.
- ساعد المراهق/ة على الشعور بالرضا عن أنفسهم.

إسأل: ما هي فوائد الثناء على بناتك وأبنائك؟

للثناء الفعّال أغراض محدّدة فهو يكشف لابنك المراهق أو لابنتك المراهقة الأمور الجيّدة التي قام بها أو الأمور التي تقدّرها فيه وذلك عبر اعتماد نبرة صوتٍ وملامح وجه إيجابيّة!

- يُرسي علاقة إيجابيّة بين أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية وبين أبنائهم وبناتهم.
- يعزّز الأفعال الاجتماعيّة الإيجابيّة والمستحبّة للمراهقين.

شدّد على أولياء الأمور أنّه عندما يثنون على تصرّفات المراهقين والمراهقات، يُدركون بأنّهم يحترمونهم كأشخاص ويحترمون أفعالهم المسؤولة. إذ يساعدُ الثناء عقولَ المراهقين والمراهقات على إرساء علاقات اجتماعيّة وعاطفيّة سليمة!فهم غالبًا ما يواجهون انتقاداتٍ طوال اليوم عن كلّ الأمور الخاطئة التي قاموا بها. من هنا أهمّيّة التشجيع والثناء!

٦. قضاء وقتٍ ممتع.

أطلُب من كلّ مشارك التعاون مع الشخص الجالس بقربه ثم أطلُب منهم إعداد قائمة تتضمّن 5 أو 6 أنشطة يمكن لأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية القيام بها مع المراهقين كأُسرة. إمنَح أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية حوالي 10 دقائق لاقتراح أفكارهم. فيما يلي بعض الأمثلة:

- الطهي وتناول الطعام سويًّا.
- الذهاب في نزهة.
- الذهاب للتسوّق سويًّا.
- تلاوة أو قراءة القصص ....

إلفِت نظر المشاركين بأنّ قضاء الوقت مع أطفالهم المراهقين والمراهقات لا يحتّم عليهم طرح الكثير من الأسئلة المتعلّقة بشعورهم أو توقّعاتهم. فلو أراد المراهق/ة التحدّث، اغتنِموا هذه الفرصة ولكن لا تكونوا المبادرين في طرح الأسئلة لأنّ قضاء الوقت يعني التواجد معه بالكامل حيث تعبّر له بأنّه الأولويّة لديك وليس الاستقصاء عن حياته/ها.

إسأل أعضاء المجموعة: ما هي الفوائد المتأتّية من تكريس الوقت مع أبنائكم المراهقين أو بناتكم المراهقات؟

يمكن للميسّر إضافة النقاط التالية عند الاقتضاء:

- تناقُل التقاليد والعادات الثقافيّة.
- تعليم المهارات الحياتيّة كالطهي ورعاية الحيوانات.
- يشعر المراهقون بالرضى والأهمّيّة، ما يزيد من ثقتهم بنفسهم ومن احترامهم لذاتهم.
- فرصة الاطّلاع على مشاكل المراهقين والمراهقات والتدخّل عند الحاجة والمساهمة في حلّها.

أشكُر المشاركَين على مساهمتهم في هذا التمرين!

تمرين: لعب الأدوار ضمن مجموعات صغيرة.

تشجيع المشاركين على التمرّس على الثناء والحوار أثناء تمضية الوقت مع المراهقين/ المراهقات. قسِّم المجموعة إلى عدّة مجموعاتٍ أصغر حجمًا مؤلّفة من ثلاثة أشخاص. يقوم الشخص الأول بدور المراهق/ة، أمّا الشخص الثاني فيلعب دور الوالد/ة، بينما يتولّى الشخص الثالث دور المراقب / المدرّب. ثم أطلب منهم تبادل الأدوار حتى يتسنّى للجميع القيام بكلّ الأدوار.

عند انتهاء لعب الأدوار، أطلب من مجموعة المراقبين أن يضعوا لائحة بالأمور التي يجدون أنّه يمكن القيام بها بطريقة مختلفة.

٧. فرض منزليّ:التشجيع على السلوكيّات الحسنة.

يوضح الميسّر بأنّ الفرض المنزليّ لهذا الأسبوع ينصّ على التوجه إلى المنزل، وقضاء بعض الأوقات الخاصّة والممتعة مع أبنائهم المراهقين. خصِّص يومًا واحدًا على الأقلّ يمكنك القيام فيه بأمر خاصّ من اختيارهم.

حاول أن تتذكّر كيف شعرت ذلك اليوم، وتذكّر أن تثنِيَ على جهود وإنجازات أبنائك وبناتك وعلى شخصهم. فأنت تخلق مساحاتٍ للحوار والتواصل المفتوح!

ذكّر أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية بمجموعات الدعم الخاصّة بهم وشجّعهم على التلاقي والاجتماع في الفترات الواقعة بين الجلسات.

٨. التقييم.

اطرح الأسئلة الأربعة التالية:

- ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
- ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟
- كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
- هل لديكم أيّة ملاحظاتٍ أو اقتراحات أخرى؟

٩. تقرير ما بعد الجلسة.

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافّة الأنشطة المحدّدة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه أن يأخذها بعين الاعتبار. مثلًا: يمكنه أن يكتشف أنّ أحدهم يحتاج إلى دعم اجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافيّة متوفّرة.

ملاحظة: في حال وجود أيّة أنشطة غير منجَزة، إشرح السبب وراء ذلك، وقم بطرحها في الجلسة المقبلة.

الجلسة التاسعة: التعاطُف واحترام آراء ابنك المراهق وأفكاره ومشاعره إذا كان معرّضًا للقيام بسلوكيّات خطرة.

يشكّل التعاطف والاحترام المتبادَل في المنزل أساسَ الأسَر والمجتمعات الصحّيّة والسليمة.

الأهداف:

- يعزّز أولياء الأمور التواصل مع أبنائهم بخصوص السلوكيّات الخطرة.

المواد.

- سجلّات الحضور لدى وصول أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية ولدى مغادرتهم.
- لوح قلّاب وأقلام عريضة (في حال توافر ذلك).

قبل بدء الجلسة: اِستعد!

- راجع كافّة المواد المستخدَمة في هذه الجلسة.
- جهِّز الغرفة للتأكد من أنّها مناسبة للتعليم منعًا لأيّة مقاطعة.
- أجلِس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية.

الحضور .

يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور.

١ . التقديم والترحيب.

أهلاً بكم مجدّدًا وشكرًا على حضوركم!

إسألهم عن الفرض المنزليّ وأثنِ على تطبيقهم مهارات جديدة.

تهدف الفروض المنزليّة المخصّصة لأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية إلى قضاء وقتٍ ممتع مع أبنائهم المراهقين وإيجاد الطرق الملائمة للإشادة بهم!

- إسأل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية إذا كانوا يتذكّرون بعضًا من الأفكار التي تمّت مناقشتها في الجلسة الأخيرة. إسألهم عن الطرق المستخدَمة لتشجيع أبنائهم المراهقين ومدحهم والسبب وراء ذلك!

- إسأل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية عن شعورهم حول قضاء وقت ممتع مع ابنهم أو ابنتهم. أشكُر أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية وأثنِ على جهودهم التي بذلوها!

- إسأل أولياء الأمور عن السلوكيّات الخطرة التي يخشون على أولادهم منها.

. تمرين: من هو الفائز "بينغو"؟

نقدّم لك تمرينًا ممتعًا يمكنك القيام به مع أبنائك المراهقين. حدّدوا سويًّا أصناف الأغراض كالفاكهة وأسماء المدن والبلدان، الخ. فليفكّر أحد المشاركين بحرفٍ من أحرف الأبجدية ريثما يقول له مشارك آخر "توقّف" وهكذا، عليكم أن تجدوا أسماء الفاكهة والمدن والبلدان التي تبدأ بذلك الحرف. يكون الشخص الذي حزرها كلّها هو الفائز!

٣. التواصل الفعّال: يتطلّب وقتًا واحترامًا.

عن طريق تبادل الأفكار في المجموعة، ذكّر أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية بما تمّ تعلّمه في الجلسات السابقة:

- تكريس الوقت لأبنائهم المراهقين.
- إبداء الاهتمام بحياتهم اليوميّة.
- تشجيع المراهقين على تحقيق الإنجازات ومدحها والإشادة بها.

ولخّص بالقول بأنّ هذه الأنشطة تساهم في تعزيز العلاقات الإيجابيّة، فضلًا عن توفير مساحاتٍ للحوار والتواصل. أمّا اليوم فسنغوص أكثر في أهمّيّة التواصل بين أولياء الأمورأو مقدّمي الرعاية وبين المراهقين لاسيما اعتماد التعاطف عند التواصل معهم بموضوع السلوكيّات الخطرة.

٤. إسأل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية: ما هي مشاعر المراهق/ة في بعض الظروف؟

يمكن أن تتضمّن الأجوبة ما يلي:



ماذا يمكنكم أن تفعلوا أمام هذه المشاعر ومتى تتدخّلون؟ بعد المشاركة شدّد على طمأنة المراهق/ة أنّك موجود لمساعدتهم في حلّ مشاكلهم ويمكنك مشاركتهم فرحهم أيضًا.

ولكن، إسأل المشاركين عن الحالات التي تتطلّب مساعدةً.

- مشاكل في المدرسة مع الأقران.
- الأهداف الخاصّة بالمستقبل.
- إدمان الكحول أو المخدّرات.
- تحرّش جنسيّ.

- نشاط جنسيّ / حمل مبكر / أمراض منقولة جنسيًّا.
- هروب من المدرسة.

لخّص أنّ المواقف التي يواجهونها مع أطفالهم مختلفة وأحيانًا تحتاج إلى تدخّل ومساندة متخصّصة، فلا يمكنهم التأخّر في طلبها.

مفهوم التعاطف وليس العطف.

- أكتُب كلمة تعاطف واكتب كلمة عطف على اللوح القلّاب أو الأوراق حتى يتمكّن أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية من رؤيتها، ومن خلال العصف الذهنيّ، أطلب منهم الإجابة عمّا تعنيه كلّ كلمة على حدة.

إنّ العطف عبارة عن الشعور بالشفقة أو الأسى تجاه المِحن التي يمرّ بها شخصٌ ما. في المقابل، قد يتطلّب التعاطف اللجوء إلى الخيال أو العمل أو أيّة تجربة مماثلة. فالتعاطف يتمثّل بالقدرة على الحلول محلّ شخص آخر واختبار المشاعر عينها التي يُحسّ بها.

التعاطف إذًا هو عبارة عن قدرة الشخص على إدراك عواطف واحتياجات ورغبات الشخص الآخر. إنّه القدرة على الحلول محلّ شخصٍ آخر والإحساس بالشعورذاته. بالنسبة إلى تربية المراهقين، فإنّ التعاطف هو القدرة على إدراك عواطف واحتياجات ورغبات الأبناء والقدرة على الاستجابة لهم على نحوٍ معزّز مع المحافظة على الرفاهيّة الإيجابيّة للطفل/ المراهق ضمن أولى الأولويّات. فالتعاطف هو القدرة على تفهّم الآخر والتصرّف بعناية تامّة.

يساهم التعاطف مع الآخرين وتفهّم مشاعر الآخرين واحتياجاتهم في فهم السبب الذي يدفع بالمراهقين إلى التصرّف بطريقة معيّنة مثل القيادة المتهوّرة أو الاستعمال لمواد معينة (مثل الكحول أو المخدّرات)، وبالتالي يسمح لأولياء الأمور ومقدّمي الرعاية التفاعل بطريقة أكثر صحّيّة وبنّاءة. فالتعاطف مع المراهقين يفتح المجال للحوار!

إسأل المشاركين لِماذاَ يُعتبرَ التعاطف مهمًّا عندما يتعلّق الأمر بتربية مراهق/ة؟

قُم بإضافة الأجوبة الخمسة التالية على الأقلّ مع إمكانية إضافة أسبابٍ أخرى:

- إذا أظهرنا تعاطفنا مع المراهقين سيكون بإمكانهم التحدّث إلينا عندما تواجههم أيّة مشاكل.
- يساهم التعاطف في توليد مشاعر وعلاقات إيجابيّة.
- عندما تتعاطفون مع إبنكم المراهق فإنّكم تشكّلون مثالًا يُحتذى به لدى تعامله مع الآخرين.

يمرّ المراهقون بفتراتٍ صعبة على الصعيد العاطفيّ والجسديّ والفكريّ، وهم لا يزالون بحاجة إلى الدعم والحبّ والمساعدة من قبل أولياء أمورهم أو مقدّمي الرعاية.

٥. إبداء التعاطف عبر اعتماد تقنيّة الخطوات.

إنّها تقنيّة بسيطة لمساعدتكم على فهم مشاعر ابنكم المراهق والقدرة على الاستجابة السريعة.

الخطوة 1- تحديد المشاعر.

الخطوة 2 – تحديد السبب.

الخطوة 3 – فهم المشاعر (إقرار بالمشاعر).

الخطوة 4 – مساعدة ابنك المراهق بشأن مشاعره. التصرّف.

فيما يلي مثال على ذلك حيث يمكن لميسّري المجموعة القيام بالدور أمام أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية.

تقوم الخطوة الأولى على محاولة تحديد أو تصنيف شعور شخصٍ ما. عندما ينجح أولياء الأمور أو مقدّمو الرعاية في فهم شعور ما، يبادرون أولًا إلى تحديده أو تصنيفه. إذ يساهم تحديد شعور المراهق/ة في تحديد عواطفهم الخاصّة.
فقد أثبتت الأبحاث في هذا الخصوص بأنّ المراهقين والمراهقات لا يزالون يكافحون لتحديد عواطفهم وعواطف الآخرين.

٦. التمرّن على المهارات: أربع خطوات لاتّباع مفهوم التعاطف وفهم مشاعر ابنكم.

اِختر مثلًا من قائمة المشاكل المحتمَلة لتطبيقها في هذا التمرين. لنَقُل بأنّ ابنتك المراهقة تعرّضت للتحرّش الجنسيّ من قبل مجموعة مراهقين أكبر منها سنًّا. تبلغ ابنتك ١٣ سنة.أطلُب من مشاركَين اثنين مساعدتك في هذا التمرين حيث يتولّى الأوّل دور ولّي الأمر أو مقدّم الرعاية ، بينما يقوم الثاني بدور الفتاة ذات ال ١٣ ربيعًا.

سيحرص المشاركان على تطبيق الخطوات الأربع، ويمكنك، عند توجيههم، الاستعانة بالسيناريو التالي.

الحوار:
مقدّم الرعاية: (يلاحظ مقدّم الرعاية بأنّ ابنته حزينة) لِمَ أنتِ حزينة يا سارة؟
(الخطوة 1) هل تريدين إخباري بالسبب؟
(الخطوة 2) المراهقة: عندما كنت في طريقي إلى المدرسة، بدأ بعض الفتيان الأكبر منّي سنًّا يوجّهون إليّ بعض التعليقات والإيحاءات الجنسيّة وهذا ما أزعجني بالكامل.
مقدّم الرعاية: أنا آسفة للغاية سارة لأنّك تعرّضت لمضايقات مماثلة، إنّه أمر خطير.
(الخطوة 3) كيف يمكنني المساعدة؟ هل يمكننا الاستعانة بأحد الأشخاص الراشدين ليصطحبك إلى المدرسة.
(الخطوة 4) بعد الانتهاء من التمرين، إسأل الشخص الذي قام بدور الفتاة ذات ال ١٣ ربيعًا ما كان شعوره عندما أقرّ وتفهّم الشخص الآخر شعوره. إسأله ما كان شعوره عندما أدرك بأن وليّ أمره أو مقدّم الرعاية سيساعده. ثم إسأل الشخص الذي قام بدور ولّي الأمر أو مقدّم الرعاية ما كان شعوره عندما استجاب لابنته بهذه الطريقة.

ثم وزِّع المشاركين إلى مجموعة تتألّف كلّ منها من شخصين للتمرّن على الخطوات الأربع. يمكنهم اتّباع السيناريو عينه أو اختيار واحدٍ آخر من تأليفهم.

ملاحظة للميسّر: إحرَص على التنقل بين المشاركين وقم بمراقبتهم / تدريبهم وهم يتمرّنون. إنّها لمهارة جديدة بالنسبة إلى معظمهم. لا تتردّد بتشجيعهم على التمرّن عند الحاجة لذلك. إنّها لجلسة مهمّة للغاية.

٧. فرض منزليّ : اتّباع الخطوات مع أبنائهم.

أطلب من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية تطبيق الخطوات الأربع للتعاطف مع أبنائهم المراهقين من الآن وحتى موعد الجلسة التالية:

- الخطوة 1- تحديد المشاعر.
- الخطوة 2 – تحديد السبب.

- الخطوة 3 – فهم المشاعر (إقرار بالمشاعر).
- الخطوة 4 – مساعدة ابنك المراهق بشأن مشاعره وتوفير الحلّ الملائم، إذا أمكن.

يمكن أن يلجأ أولياء الأمور أو مقدّمو الرعاية إلى الخطوات الأربع لفهم مشاعرهم الخاصّة: "ما هو شعوري؟ ولماذا؟ وهل الطريقة التي أشعر بها مناسبة؟ يمكنني قبول الطريقة التي أشعر بها سواء كانت منطقيّة أو غير ملائمة. سأقرّ بمشاعري وأتعامل معها بشكلٍ آمنٍ وبنّاء".

٨. التقييم.

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

- ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
- ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟
- كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
- هل لديكم أيّة ملاحظاتٍ أو اقتراحات أخرى؟

٩. تقرير ما بعد الجلسة

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافّة الأنشطة المحدّدة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه أن يأخذها بعين الاعتبار. مثلًا: يمكنه أن يكتشف أنّ أحدهم يحتاج إلى دعم اجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافيّة متوفّرة.

ملاحظة: في حال وجود أيّة أنشطة غير منجَزة، إشرح السبب وراء ذلك، وقم بطرحها في الجلسة المقبلة.

الجلسة العاشرة: مهارات المرونة النفسيّة لمواجهة المخاطر.

الأهداف:

- يدرك أولياء الأمور أهمّيّة تثقيف أطفالهم عن المرونة النفسيّة لمواجهة عدم الوقوع في سلوكيّات ومخاطر.
- يدرك أولياء الأمور / مقدّمو الرعاية أهمّيّة التحدّث مع المراهقين حول موضوع الحمل والأمراض المنقولة جنسيًّا.

المواد.

- سجلّات حضور منفصلة لدى وصول أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية ولدى مغادرتهم.

- لوح قلّاب وأقلام عريضة (في حال توفّر ذلك) أو الاستعانة بقلم وورقة.

قبل بدء الجلسة: اِستعد!

- راجع كافّة المواد المستخدَمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أيّة نماذج خاصّة بأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية، قم بتصوير نسخٍ عنها ووزّعها على كلّ وليّ أمرٍ.
- إحرَص على حصول كلّ وليّ أمر أو مقدّم رعاية على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- جهِّز الغرفة للتأكّد من أنّها مناسبة للتعليم منعًا لأيّة مقاطعة.
- أجلِس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية.
- قد ترغب الاستعانة بمقدّم رعاية صحّيّة للتحدّث بالتفصيل عن المخاطر الجسديّة للحمل المبكر لدى الفتيات.

الحضور.

يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور.

١. التقديم والترحيب.

- رحِّب مجدّدًا بكافّة أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية وأثنِ على حضورهم!
- إسأل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية عن الفرض المنزليّ المحدَّد في الجلسة الأخيرة.
- إسأل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية إذا كانوا يتذكّرون بعض الأفكار التي تمّت مناقشتها في الجلسة الأخيرة.
- ثم إسألهم إذا تحدّثوا مع أبنائهم المراهقين عن الطرق الملائمة لإجراء أحاديث خاصّة أو إذا أجرى أحدهم حواراتٍ خاصّة مع أبنائهم المراهقين. في حال قاموا بذلك، إسألهم كيف كان الأمر؟

٢. تمرين الاسترخاء: تمرين التمدُّد.

- أرشِد أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية خلال تمارين التمدُّد التالية، وأخبِرهم بأنّ التمدُّد مفيدٌ للعضلات ويساعد على الاسترخاء.
- أطلُب من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية الوقوف ورفع أيديهم فوق رؤوسهم ورفع أصابعهم نحو الأعلى قدر المستطاع. أطلب منهم القيام بهذه الحركة لمدة 30 ثانية.
- ثم أُطلب من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية الانحناء عند الخصر ولمس أصابع أقدامهم أو محاولة الوصول قدر المستطاع إلى أصابع القدَمَين.
- أطلب منهم الوقوف مجدّدًا وحَني الرأس نحو الأمام حتى يتّجه ذقنهم نحو صدرهم مع تحريك الرقبة ببطءٍ من اليسار إلى اليمين.
- أطلُب من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية إطلاعكم على أيّة تمارين تمدُّد أخرى يقومون بها في المنزل!

٣. المرونة.

إنّ تطوير قدرات المراهقين لكي يظهروا مرونة أمام مشكلات وتحدّيات لعدم انجرارهم بسلوكيّات خطرة أمر مهمّ جدًّا. قم كميسّر بمقدّمة بسيطة حول المرونة معتمدًا على ما يلي:

إنّ المرونة تتأثّر بمجموعة من العوامل الداخليّة والخارجيّة، حيث إنّه على أولياء الأمور الاطلاع على هذه العوامل، وتوطيد العلاقة مع المراهقين والمراهقات من أجل تقوية المرونة لديهم.(Mentaly.cn.d)

من العوامل الداخليّة مثل:

- المهارات الاجتماعيّة.
- حسّ الفكاهة والمرح.
- الشعور بالإستقلاليّة.
- احترام الذات والثقة بالنفس.
- التمكّن من حلّ النزاعات.
- القدرة على صياغة المشاريع الحياتيّة والإصرار على تحقيقها.

من العوامل الخارجيّة مثل:

- الدعم الاجتماعيّ والمودّة من الأسرة.
- علاقات صحّيّة على المستوى الإجتماعيّ وكذلك مع الأصدقاء.
- التواصل الفعّال مع الآخرين والقدرة على إجراء إتصالات اجتماعيّة إيجابيّة.

بعد تقديم الموضوع، أطلب من المشاركين التحدّث عمّا يجول في ذهنهم عند طرح الموضوع، وكيف يمكنهم أن يحفّزوا المرونة؟ ما هي العوائق والتحدّيات التي قد تواجههم.

4. السلوكيّات الخطرة التي قد يتعرّض لها المراهق/ة.

التقاط الأمراض المنقولة جنسيًّا وحالات الحمل غير المخطّط له.

أخبِر أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية بأنّنا سنتابع اليوم الحديث عن الصحّة والرفاهيّة خلال مرحلة المراهقة. تشهد هذه المرحلة من الحياة زيادة في مخاطر حدوث حالات الحمل المبكِر والتقاط الأمراض المنقولة جنسيًّا.

غالبًا ما يبدأ النشاط الجنسيّ في فترة البلوغ عندما يُصبح المراهقون ناشطين جنسيًّا، ويزداد خطر إصابتهم بالأمراض المنقولة جنسيًّا.

قد يُزعجكم مجرّد التفكير بالنشاط الجنسيّ لابنكم أو ابنتكم. لذلك، فإنّ توعية أبنائكم المراهقين لحماية أنفسهم وحثّهم على اتّخاذ قراراتٍ سليمة لهو أمر حاسم في توفير الرفاهيّة والصحّة الإنجابيّة الإجماليّة، ما يؤثّر على قدرتهم في إنجاب أطفال يتمتّعون بصحّةٍ جيّدة في المستقبل. قد يحصل أبناؤكم المراهقون وبناتكم المراهقات على معلومات غير دقيقة أو خاطئة من أقرانهم. قد يتعرّض أبناؤكم المراهقون وبناتكم المراهقات لضغط من قبل الأقران لممارسة سلوكٍ جنسيّ ينطوي على مخاطر عالية.يمكن أن يتّخذ المراهقون والمراهقات قراراتٍ فضلى وأكثر أمانًا عندما يحصلون على معلوماتٍ دقيقة ودعم وتفهّم بشأن جسمهم وصحّتهم الإنجابيّة والجنسيّة. كلّ هذه المواقف تتطلّب من أولياء الأمور إظهار المرونة.

الأمراض أو الالتهابات المنقولة جنسيًّا.

سنتحدّث في هذه الجلسة عن الأمراض المنقولة جنسيًّا ثم سننتقل إلى التمرّس حول كيفيّة التواصل مع الفتيان والفتيات عندما تراودهم أسئلة حول الجنس والحمل والأمراض المنقولة جنسيًّا.

ملاحظة: يمكن للميسّر في هذه الجلسة أن يستعين بمحاضر ا\أو بمؤسّسة تقدّم له هذا المضمون العلميّ.

إسأل أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية عمّا يعرفونه عن هذه الأمراض أو الالتهابات المنقولة جنسيًّا، وشاركهم المعلومات التالية:

يوجد أكثر من 35 نوعًا من الأمراض المنقولة جنسيًّا، ولعلّ الأكثر شيوعًا من بينها هي: الحراشف البرعميّة / الكلاميديا والسيلان والزهري والهربس التناسليّ وقمل العانة وفيروس نقص المناعة البشريّة/ متلازمة نقص المناعة المكتسَبة (السيدا/الإيدز). كما يُطلق على هذه الأمراض اسم الالتهابات المنقولة جنسيًّا لكنّنا سنعتمد عبارة الأمراض في هذا المنهاج لسهولة فهمها من قبل المراهقين والمراهقات.

- الحراشف البرعميّة (الكلاميديا) والسيلان عبارة عن التهابات بكتيريّة.
- مرض الزهري: يبدأ هذا المرض عادةً بقرحةٍ في المهبل، تُشفى من تلقاء ذاتها إلّا أنّ المرض يلازم الجسم بصورة دائمة.
- الهربس التناسليّ: وهو عبارة عن نتوءات صغيرة أو بثور في المهبل وآلام وحكّة في منطقة المهبل.
- قمل العانة (المعروف أيضًا بسرطان البحر): هو عبارة عن حشرات طفيليّة صغيرة للغاية بنيّة اللون تصيب عادةً الأعضاء التناسليّة عند النساء والرجال.
- فيروس نقص المناعة البشريّة/ متلازمة نقص المناعة المكتسَبة (الإيدز): وهو فيروس مزمن وخطير قد يؤدّي إلى الوفاة. يدمّر فيروس نقص المناعة البشريّ الجهازَ المناعي الذي يتولّى محاربة الأمراض والحفاظ على صحّة سليمة.

نشاط: الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًّا.

أخبِر أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية بأنّه عندما يُصاب الأشخاص بأحد الأمراض المنقولة جنسيًّا قد لا يعلمون بإصابتهم، لسوء الحظّ. ما يعني بأنّه يمكن لشخص ما، أن يتمتّع بصحّةٍ جيّدة ويعاني في الوقت عينه مرضًا منقولًا جنسيًّا، وبالتالي يسهل التقاط العدوى ونقله إلى الآخرين.

ما هي بعض طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًّا و/أو الحمل المُبكر؟

- الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًّا تساهم في تجنُّب الحمل وبخاصّةٍ حالات الحمل المُبكر في فترة المراهقة عندما يكون جسم الفتاة في نموٍّ مستمرّ وغير جاهزٍ بعد لنموّ طفلٍ داخله.
- لا يكتشف عددٌ كبير من الأشخاص إصابتَهم بمرضٍ منقولٍ جنسيًّا إلّا عندما يُخبرهم بذلك شخص سبق أن مارس الجنسَ معه أو في حال توجّهوا إلى الطبيب وخضعوا للفحوصات الطبّيّة.
- «الامتناع عن ممارسة الجنس »: الامتناع أي عدم ممارسة الجنس، وهي الطريقة الوحيدة التي تمنع انتقال عدوى مرض منقول جنسيًّا والحمل بنسبة 100 %.
- «الوفاء لشريك الحياة»: كن وفيًّا أي بأنّ خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًّا ينخفض بشكلٍ كبير إذا كان الشخص لا يمارس الجنس إلّا مع الشريك نفسه. يزداد خطر الإصابة بمرضٍ منقولٍ جنسيًّا عند الأشخاص الذين يمارسون الجنس مع عدّة أشخاص أو إذا كان للشخص الذي تتمّ ممارسة الجنس معه، نشاطٌ جنسيٌّ مع شخصٍ آخر.
- «استخدام الواقي الذكريّ»: يَحول استخدم الواقي الذكريّ دون الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًّا وحالات الحمل!

إسأل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية إذا كانت لديهم أيّة أسئلة عن الأمراض المنقولة جنسيًّا أو الحمل غير المرغوب به وعن سبُل الوقاية منهما.

تمرين.

- ما هي الأسئلة التي قد يطرحها عليكم أبناؤكم وبناتكم في عمر المراهقة حول موضوع الجنس والعلاقات الجنسيّة؟

أطلب من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية التفكير بطرق الإجابة عن هذه الأسئلة. إمنَحهم مدة 5 دقائق لمشاركة أفكارهم مع وليّ أمر أو مقدّم رعاية آخر من المجموعة. ثم أطلب منهم التطوّع لمشاركة أفكارهم مع المجموعة حول السؤالَين كليهما. قُم بتدوين اقتراحات الأجوبة تحت كلّ سؤالٍ.

٤.فرض منزليّ.

مناقشة مخاطر العلاقات الجنسيّة غير المحميّة، وفتح نقاش أوسع عن المرونة النفسيّة التي ستساعدهم فى مواجهة الأزمات.

٥ .التقييم.

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

- ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
- ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟
- كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
- هل لديكم أيّة ملاحظاتٍ أو اقتراحات أخرى؟

٦. تقرير ما بعد الجلسة.

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافّة الأنشطة المحدّدة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه أن يأخذها بعين الاعتبار. مثلًا يمكنه أن يكتشف أن أحدهم يحتاج إلى دعم اجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافيّة متوفّرة.

الجلسة الحادية عشرة: التوعية على مشكلة استخدام المخدّرات والحدّ من مخاطرها.

الأهداف:

- يفهم أولياء الأمور مخاطر استخدام المخدّرات وكيفيّة التعامل مع أبنائهم وبناتهم في حال تعرّضوا لذلك وكيفيّة طلب المساعدة.

المواد.

- سجلّات الحضور لدى وصول أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية ولدى مغادرتهم.
- المنهج التعليميّ لتربية المراهقين.

- لوح قلّاب وأقلام عريضة (في حال توافر ذلك).

قبل بدء الجلسة: اِستعد!

- راجع كافّة المواد المستخدَمة في هذه الجلسة.
- جهِّز الغرفة للتأكّد من أنّها مناسبة للتعليم منعًا لأيّة مقاطعة.
- أجلِس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية.
- يمكنك ان تدعو أحد المتخصّصين في الموضوع ليساهم بالجزء العمليّ والإجابة عن تساؤلات المشاركين.

الحضور.

يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور.

١. التقديم والترحيب.

رحِّب مجدّدًا بكافّة أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية واشكرهم على حضورهم!

- اسألهم عن الفرض المنزليّ وأثنِ على تطبيق مهاراتهم الجديدة.
- **نصّت؟؟؟** الفروض المنزلية المخصّصة لأولياء الأمور أو لمقدّمي الرعاية عن مخاطر العلاقات الجنسيّة غير المحميّة وافتح نقاشًا أوسع عن المرونة النفسيّة التي تساعدهم في مواجهة الأزمات.
- إسأل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية إذا كانوا يتذكّرون بعضًا من الأفكار التي تمّت مناقشتها في الجلسة الأخيرة.
- أشكُر أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية وأثنِ على جهودهم التي بذلوها!

٢. تمرين محفّز: لعبة الصورة.

قسِّم مجموعتك المؤلّفة من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية إلى ثلاث فِرقٍ بحيث يضم كلّ فريق 4 أو 5 أولياء أمور أو مقدّمي الرعاية.

- إمنَح كلّ فريقٍ ورقةً وقلمًا أو قلم رصاصٍ.
- يختار كلّ فريقٍ أحد أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية من بين أعضائه لرسم صورة عن المكان أو الغرض أو الحيوان الذي تطلبُ منهم رسمه.
- يرسم كلّ فريقٍ الصورة عينها ويفوز الفريق الذي يتمكّن من تخمين ما هي الصورة التي يرسمها الشخص!
- إلعَب اللعبة مرة واحدة أو مرّتين حسب الوقت. في حال تمّ تكرارها مرّتين، إختر في المرة الثانية شخصًا آخر من بين أعضاء الفريق لرسم الصورة.
- شدِّد على أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية بأنّه يمكنهم ممارسة هذه اللعبة مع أبنائهم المراهقين والأطفال الآخرين في المنزل بعد انتهاء الاجتماع العائليّ.

٣. التثقيف عن مخاطر استخدام المخدّرات.

إبدإِ الحديث بأنّك اليوم ستخصّص الجلسة للتحدّث عن مشكلة الإدمان عند المراهقين وكيفيّة حمايتهم ودعمهم.

تفيدُ الأبحاث في هذا السياق بأنّ التربية التي يميزها الدفء والدعم العائليّ، ووضع القواعد الثابتة واللجوء إلى التواصل المنفتح، واعتماد مستوياتٍ عالية من الإشراف على المراهقين والمراهقات، تساهم في تشجيعهم على الالتزام بحياة صحّيّة ومنتِجة.
شدّد أنّك ستتولّى في الجلستَين المقبلتَين التحدّث عن الطرق المعتمَدة من قبل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية للاهتمام بصحّتهم الاجتماعيّة والعاطفيّة والجسديّة وتطبيقها لكي يستمدّوا الطاقة اللازمة التي تخوّلهم تربية أبنائهم المراهقين لأنّ التربية غاية في الصعوبة!

التمرين1:

ما هي العوامل التي تدفع المراهقين إلى استخدام المخدّرات؟ وهل هذا الأمر قد تتعرّض له جميع الأسر؟

يقوم المشاركين بالتمرين في ثنائيّات وبعدها يتناقشون بالإجابات في المجموعة الكبرى.

لخّص مستعينًا بالمضمون التالي:

يمكن أن تتسبّب عوامل كثيرة في استخدام المراهقين/ت للمخدّرات وإساءة استخدامها مثل، طبيعة شخصيّة المراهق والتفاعلات الأسريّة ومدى شعور المراهق بالراحة مع أقرانه.
يكون المراهقون أكثر عرضة لتجربة المواد المخدّرة للمرّة الأولى أثناء قضاء وقت ممتع في المناسبات الاجتماعيّة.
وقد يكون الكحول والنيكوتين أو التبغ من أولى المواد المخدّرة التي يسهل حصول المراهق عليها، ما يجعلها تبدو تجربة أكثر أمانًا ولكنّها في حقيقة الأمر غير آمنة للمراهقين.في أكثر الأحيان، يرغب المراهقون في التأقلم مع الأقران. لذا إذا كان أقرانه يستخدمون الموادّ المخدّرة، فسوف يتطلّع ابنك المراهق إلى مشاركتهم هذه التجربة والإحساس بنفس الشعور. وأيضًا قد يستخدم المراهقون الموادّ المخدّرة رغبة منهم بالشعور بالقبول ومزيد من الثقة مع أقرانهم. وإذا كان هؤلاء الأصدقاء أكبر سنًّا، فيمكن أن يتعرّض المراهقون لمواقف أكثر خطورة من تلك التي اعتادوا عليها. على سبيل المثال، عدم وجود شخص بالغ في حياة هؤلاء الأقران الصغار، أو اعتمادهم على أقرانهم في التنقّل. وقد يلجأ المراهقون إلى إستخدام الموادّ المخدّرة عند شعورهم بالوحدة أو التعرّض للضغوط في محاولة منهم لصرف التفكير عن هذه المشاعر. وقد يُجرب المراهقون هذه الموادّ المخدّرة بدافع الفضول كوسيلة للتمرّد أو لتحدّي القواعد التي تتّبعها الأسرة. قد يظنّ بعض المراهقين أنّه لن يلحق بهم أذى، وقد يعجزون عن فهم عواقب تصرّفاتهم. والشرح عن عوامل الخطر لاستخدام المواد العالية الخطورة:
تشمل عوامل الخطر الشائعة لاستخدام المراهقين للمخدّرات ما يلي:

- وجود تاريخ عائليّ لإستخدام المواد المخدّرة.
- الإصابة بمشكلة صحّيّة عقليّة أو سلوكيّة مثل الاكتئاب أو القلق أو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.
- سوابق التعرّض لأحداث صادمة، مثل التعرّض لحادث سيارة أو الوقوع ضحيّة لسوء المعاملة و التنمّر.
- قلّة تقدير الذات والشعور بالرفض الاجتماعيّ.

مراقبة أبويّة ضعيفة. إستخدام المواد المخدّرة من الوالدين. الرفض العائليّ للتوجّه الجنسيّ أو الهويّة الجنسيّة أو لشخصيّة المراهق/ة عامّة. تغيير السلوك. العدائيّة والانعزاليّة والصمت.

عواقب استخدام المخدّرات في سن المراهقة.

يمكن أن تشمل عواقب معاقرة المخدّرات في سن المراهقة ما يلي:

- الاعتماد على المخدّرات. بعض المراهقين الذين يسيئون استخدام الأدوية أكثر عرضة لخطر الإصابة باضطراب إستخدام المواد المخدّرة فيما بعد.

- ضعف القدرة على اتّخاذ القرارات. يرتبط استخدام المخدّرات في سن المراهقة بسوء التقدير في التفاعلات الاجتماعيّة والشخصيّة.
- النشاط الجنسيّ. يرتبط استخدام المخدّرات بالنشاط الجنسيّ العالي الخطورة، الجنس غير الآمن، والحمل غير المخطّط له.
- اضطرابات الصحّة العقليّة. إستخدام المخدّرات يمكن أن يعقّد أو يزيد من خطر الإصابة باضطرابات الصحّة العقليّة، مثل الاكتئاب والقلق.
- القيادة تحت تأثير المخدّرات. تؤثّر القيادة تحت تأثير أيّ نوع من المخدّرات على كفاءة مهارات القيادة. وتُعرّض السائق والركاب وغيرهم من مرتادي الطرق للخطر.
- تغيّرات في الأداء الدراسيّ. من الممكن أن يؤدّي إستخدام المواد المخدّرة إلى ضعف التحصيل الدراسيّ أو عدم الانتظام في الحضور، وتدنّي مستوى الخبرات المكتسبة في المدرسة.

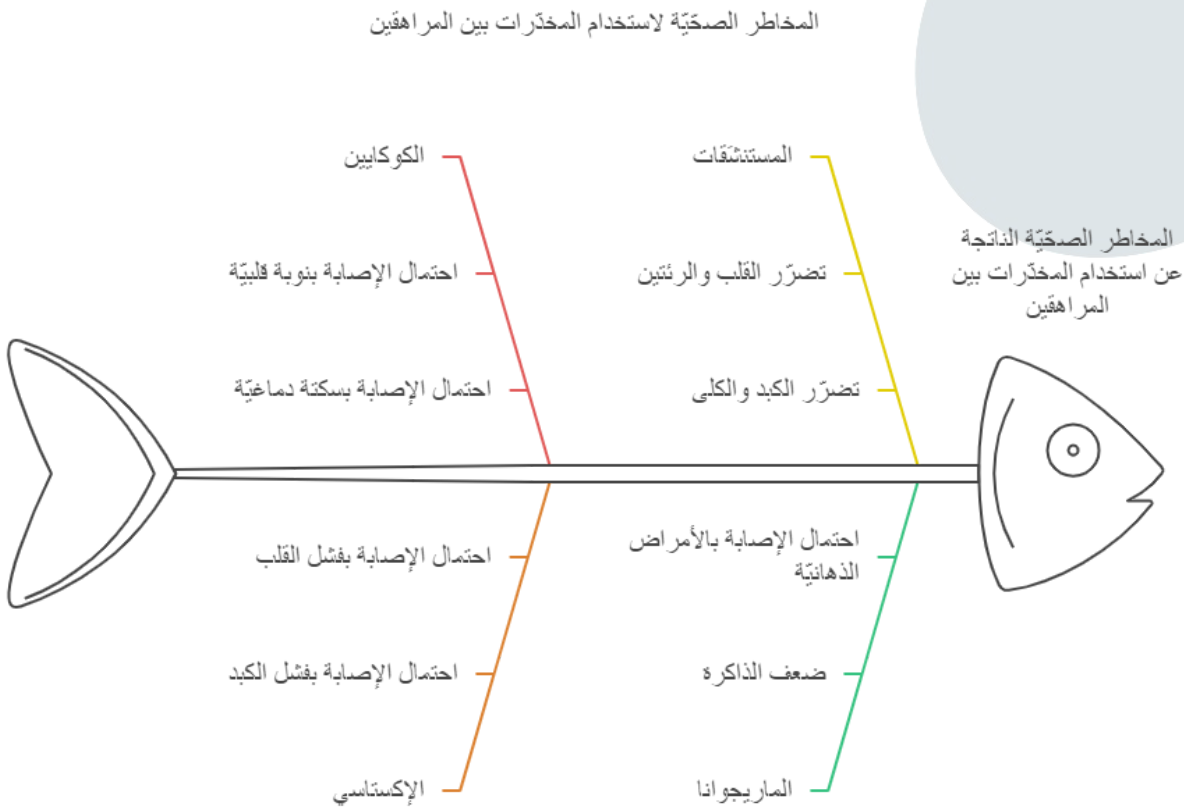
الآثار الصحّيّة الناجمة عن استخدام المخدّرات.

تشمل العقاقير التي يمكن أن يستخدمها المراهقون مواد قد يُصرح بها للبالغين كالكحوليّات أو التبغ. وقد يستخدمون أيضًا عقاقير توصف لحالات مَرَضية معينة، مثل الأفيونيّات. من الممكن أيضًا أن يطلب المراهقون عبر الإنترنت عقاقير تزعم أنّها تساعد في المنافسات الرياضيّة أو تساعد في إنقاص الوزن.

وفي بعض الحالات يستنشق المستخدمون المنتجات الشائع وجودها في المنازل والتي تحتوي على مواد كيميائيّة معيّنة للانتشاء. ومن الوارد كذلك أن يستخدم المراهقون العقاقير غير المشروعة مثل الكوكايين أو الميثامفيتامين.

يمكن أن يؤدّي الاستخدام إلى الإدمان والتعرّض للعجز الشديد والمرض والوفاة. وتشمل المخاطر الصحّيّة للعقاقير الشائعة الاستخدام ما يلي:

- الكوكايين. احتمال الإصابة بنوبة قلبيّة وسكتة دماغيّة ونوبات صرع.
- الإكستاسي. احتمال الإصابة بفشل الكبد وفشل القلب.
- المستنشَقات. احتمال تضرّر القلب والرئتين والكبد والكلى عند استخدامها لفترات طويلة.
- الماريجوانا. احتمال الإصابة بضعف الذاكرة وصعوبة التعلُّم وحلّ المسائل والتركيز، واحتمال الإصابة بالأمراض الذهانيّة كالفُصام والهلاوس والبارانويا في مرحلة عمريّة لاحقة في حال بدء الاستخدام من مرحلة عمريّة مبكرة واستمراره مدّة طويلة. أمّا المراهقون الذين يتعاطون الماريجوانا ولديهم بالفعل اضطراب نفسيّ، فهناك احتمال أن يصابوا بالاكتئاب وأن يزداد احتمال إقدامهم على الانتحار.
- الميثامفيتامين. احتمال الإصابة بالسلوكيّات الذهانيّة نتيجة الاستخدام لفترات طويلة أو بجرعات عالية.
- العقاقير أفيونيّة المفعول. احتمال الإصابة بضيق المجرى التنفسيّ أو الوفاة نتيجة جرعة زائدة.
- القايب بنكهاتها المتعدّدة والسجائر الإلكترونيّة. زيادة احتمال التدخين أو استخدام الماريجوانا، علاوة على التعرّض مواد ضارّة مشابهة للمواد الموجودة في دخان السجائر التقليديّة، واحتمال إدمان النيكوتين. قد يؤدّي تدخين السجائر الإلكترونيّة أيضًا إلى جعل جزيئات العقاقير تصل إلى أعماق الرئتين، أو ربما تحتوي النكهات المستخدمة على مواد كيميائيّة ضارة أو معادن ثقيلة.



4.التواصل والحديث عن استخدام المراهق/ة للمخدّرات.

من المحتمل أن تتحدّث عدة مرات مع ابنك أو ابنتك عن المخدّرات والكحوليّات. فإذا كنت بصدد بدء حوار مع ابنك المراهق عن إستخدام المخدّرات، فاختر مكانًا تشعران فيه بالراحة. واختر وقتًا يقلّ فيه احتمال أن يقاطعك أحد أو شيء. ويعني هذا أنّ عليكما التخلّي عن هواتفكما. من المهمّ أيضًا أن تعرف الوقت الذي ينبغي أن تتجنّب فيه الحديث.

يُستحسن تأجيل الحوار عندما يكون الوالدان غاضبين أو عندما يكون المراهق محبطًا. وفي حال لم تكن مستعدًا للإجابة عن أسئلته، فيمكن إخبار الابن المراهق بتأجيل الحديث عن هذا الأمر في وقت لاحق.

وكذلك في حال كان المراهق ثمِلًا، انتظر حتى يستعيد حضوره الذهنيّ.

من المهمّ جدًّا الحديث مع ابنك المراهق عن إستخدام المخدّرات:

- اسأل ابنك المراهق عن آرائه. تجنّب أسلوب إلقاء المحاضرات، بل أنصت إلى آرائه وأسئلته عن المخدّرات. يستطيع الوالدان طمأنة أبنائهم المراهقين بأنّ بإمكانهم التحلّي بالصدق وخوض النقاش دون الوقوع في مشكلة.
- ناقش الأسباب المشجّعة على الامتناع عن استخدام المخدّرات.تجنّب أساليب التخويف، بل أكّد على أن إستخدام المخدّرات يمكن أن يؤثّر على الأشياء المهمّة في حياة ابنك المراهق مثل الأداء الرياضيّ أو قيادة السيارات أو الحالة الصحّيّة أو المظهر.
- إنتبه للرسائل الإعلاميّة. يمكن لمواقع التواصل الاجتماعيّ والبرامج التلفزيونيّة والأفلام والأغاني أن تطبّع إستخدام المخدّرات أو تجعله يبدو أمرًا جذابًا. لذلك تحدّث عمّا يشاهده ابنك المراهق ويسمعه.
- ناقش سبل مقاومة الضغط الحاصل من الأقران. تبادل مع ابنك أفكارًا عن كيفيّة رفض عروض إستخدام المخدّرات.

- كن على استعداد لمناقشة تجربتك مع إستخدام المخدّرات. فكّر في كيفيّة الرد إذا سألك ابنك المراهق عن تجربتك في استخدام المخدّرات والكحوليّات. وإذا كنت قد اخترت الامتناع عن إستخدامها، فاشرح له السبب. أما إذا كنت قد استخدمت المخدّرات بالفعل، فاذكر له ما تعلّمته من تجربتك.

استراتيجيّات وقائيّة أخرى.

أدرس استراتيجيّات أخرى لمنع المراهقين والمراهقات من إستخدام المخدّرات:

- تعرّف على أنشطة ابنك المراهق. انتبه للأماكن التي يرتادها ابنك المراهق. وتعرَّف على الأنشطة التي يشرف عليها البالغون التي يهتمّ بها المراهق وشجّعه على المشاركة فيها.
- ضع قواعد وعقوبات. شرح القواعد المفروضة في أسرتك، مثل مغادرة الحفلات التي تشهد إستخدامًا للمخدّرات، وعدم ركوب سيارة مع سائق يستخدم مخدّرات. تعاوَن مع ابنك المراهق لوضع خطّة للوصول إلى المنزل بأمان إذا كان من يقود السيارة يستخدم المخدّرات. في حال خالف ابنك المراهق القواعد الموضوعة، يجب تطبيق ما يترتّب على ذلك من عواقب بصورة متوافقة مع ما حدث.
- أعرف أصدقاء ابنك المراهق. إذا كان أصدقاء ابنك المراهق يستخدمون المخدّرات، فقد تلحّ عليه الرغبة في تجربتها هو الآخر.
- راقب استخدام الأدوية الموصوفة طبّيًّا. سجّل كمّيّات جميع ما في منزلك من أدوية موصوفة طبّيّة وأدوية متاحة بدون وصفة طبّيّة.
- قدّم الدعم. امدح ابنك المراهق وشجّعه عندما يحقّق نجاحًا. فوجود رابطة قويّة بينك وبين ابنك المراهق قد يساعد في حمايته من إستخدام المخدّرات.
- كن قدوة حسنة. إذا كنت لا محالة ستشرب الكحوليّات، فليكن ذلك باعتدال. واستخدم الأدوية الموصوفة طبّيًّا وفقًا للإرشادات. وتجنّب استخدام العقاقير غير المشروعة.

5.التعرف على العلامات التحذيريّة للبدء باستخدام المخدّرات في سن المراهقة.

يجب أن تكون على دراية بالعلامات التحذيريّة المحتملة، مثل:

- التغيّر المفاجئ أو البالغ في الأصدقاء أو العادات الغذائيّة أو أنماط النوم أو المظهر الخارجيّ أو تكرار طلب النقود أو التنظيم أو الأداء المدرسيّ.
- السلوك غير المسؤول وضعف القدرة على اتّخاذ القرارات وفقدان الاهتمام بشكل عام.
- انتهاك القواعد أو الانعزال عن الأسرة.
- وجود عبوات أدوية، على الرغم من عدم الشكوى من أيّ مرض، أو أدوات إستخدام المخدّرات في غرفة ابنك المراهق.

5.1. طلب المساعدة بخصوص إستخدام المراهق/ة للمخدّرات.

إذا كنت تظنّ أو تعرف أن ابنك أو ابنتك المراهق/ة يجرّب إستخدام المخدّرات:

- ضع خطّة العمل. إنّ اكتشافك أن ابنك المراهق يستخدم المخدّرات أو إذا كنت تظن ذلك، فقد يثير الأمر بعض المشاعر القويّة. قبل التحدّث مع ابنك المراهق، يجب التأكّد من استعدادك لذلك أنت وأي شخص يشاركك في رعايته.

وقد يكون من المفيد تحديد الهدف من المحادثة. كما قد يكون من المفيد أيضًا اكتشاف الطريقة التي ستستجيب بها لردود الفعل المختلفة التي قد تصدر من ابنك المراهق.

- تحدّث مع المراهق/ة. لا يمكنك أبدًا التدخّل قبل الأوان. فمن الممكن أن يتحوّل إستخدام المخدّرات العارض إلى استخدام مفرط أو إدمان، والتسبّب في حوادث ومشكلات قانونيّة وصحّيّة.
- شجّع الصدق. تكلّم بهدوء وصرّح بأنّ كلامك نابع عن الاهتمام. اعرض تفاصيل محدّدة تدعم شكوكك. وتحقّق من أيّة ادّعاءات يقدّمها الطفل.
- ركز على السلوك وليس الشخص. أكّد على أن إستخدام المخدّرات أمر خطير لكنّه لا يعني أنّ ابنك المراهق شخص سيّئ.
- تابع بانتظام. إقضِ المزيد من الوقت مع ابنك المراهق. واعرف الأماكن التي يتردّد عليها باستمرار وتطرح عليه أسئلة حول نزهاته بعد عودته إلى البيت.
- أطلب المساعدة من متخصّص. إذا كنت تعتقد أنّ ابنك منخرط في إستخدام المخدّرات، فاتّصل بطبيب أو استشاريّ للحصول على المساعدة.
- ليس من السابق لأوانه أبدًا أن تبدأ في التحدّث مع ابنك المراهق عن إستخدام المخدّرات. فمحادثات اليوم يمكن أن تساعد ابنك المراهق في اتّخاذ خيارات صحّيّة في المستقبل.

استراتيجيات فعّالة للتعامل مع تعاطي المخدّرات لدى المراهقين



٧. فرض منزليّ.

التحدّث مع أفراد الأسرة عن السلوكيّات الخطرة التي يمكن أن يقوم بها أيّ مراهق/ة، وشدّد على استعداد للإصغاء والدعم دائمًا.

٨. التقييم.

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟
كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
هل لديكم أيّة ملاحظاتٍ أو اقتراحات أخرى؟

٩. تقرير ما بعد الجلسة .

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافّة الأنشطة المحددة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه أن يأخذها بعين الاعتبار. مثلًا: يمكنه أن يكتشف أنّ أحدهم يحتاج إلى دعم اجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافيّة متوفّرة.

ملاحظة: في حال وجود أيّة أنشطة غير منجَزة، إشرح السبب وراء ذلك، وقم بطرحها في الجلسة المقبلة

الجلسة الثانية عشرة :
حاجة الفتيان والفتيات إلى زيادة القدرة لديهم على اتّخاذ القرارات الخاصّة بهم.

الاجتماعات والاتّفاقيّات العائلية.

تشكّل الاجتماعات العائليّة التي تُعقد على نحوٍ منتظم وسيلة ممتازة لإبقاء خطوط التواصل مفتوحة بينكم وبين أبنائكم المراهقين. إذ تساهم هذه الاجتماعات العائليّة في خلق مساحات حوارٍ، وتعزيز مهارات حلّ المشاكل، ومناقشة الاتّفاقيّات العائليّة، لاسيما الحماية والتوعية على السلوكيّات الخطرة.

توفير الوقت والمكان المناسبَين للاجتماعات العائليّة الخاصّة بهذه السلوكيّات.
قد يكون من الصعب توفير الوقت للتحدّث سويًّا كأسرة.
إسأل: لماذا يُعتبر توفير الوقت للاجتماع بالأسرة أمرًا مهمًا؟
قد تشمل الأجوبة:
تعزيز الشعور بالانتماء إلى الأسرة، وبالتالي يشعر المراهقون بأنّهم مقدَّرون ومحبوبون.
إرساء والمحافظة على علاقاتٍ إيجابيّة بين أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية والمراهقين.
منح المراهقين مساحات للتعبير عن وجهات نظرهم، وعن استيائهم ومخاوفهم، بطريقة إيجابيّة حيث يلقون آذانًا صاغية وتقبّلًا لِمَا يمرّون به من أزمات .
تعزيز المساواة بين أفراد الأسرة والحدّ من الصراعات على السلطة.
إسأل: ما هي الأوقات المناسبة للاجتماع سويًّا كأسرة؟
قد تشمل الأجوبة:

- في أيّ يومٍ عاديّ من أيّام الأسبوع.
- عندما يكون الجميع هادئًا.

- فور الانتهاء من تناول العشاء.
- بعد الانتهاء من الصلاة.
- في عطلة نهاية الأسبوع حيث يكون الجميع في المنزل.

إشرح:

غالبًا ما تكون الاجتماعات العائليّة فعّالة عندما:

تُعقد بشكل منتظمٍ ولا يقتصر الهدف منها على حلّ أزمة عائليّة.

تُبقي النقاش مفتوحًا لحين يتمّ التوصل إلى اتّفاق عائليّ حتّى لو تطلّب الحلّ عقد أكثر من اجتماعٍ واحدٍ.

يتمّ الترحيب بكافّة المخاوف والأسئلة سواء أكانت عادية أم استثنائيّة.

لا تستغرق الاجتماعات وقتًا طويلًا. تكون مدّة نصف ساعة معدّلًا جيّدًا، و في حال استغرقت الاجتماعات ساعة واحدة، وتعتبر مدّة طويلة جدًّا.

يتمتّع المراهقون بالقدرة الحقيقيّة على التحدّث والاستماع إلى ما لديهم عوضًا عن إلقاء محاضرة عليهم من قبل شخصٍ راشد.

إشرح.

الاجتماع العائليّ في 4 خطواتٍ:

- **الخطوة 1:** يبدأ الاجتماع العائليّ دائمًا بجولةٍ من التغذية المرتَجعة عن الحياة العائليّة. يتمتّع كلّ فردٍ من أفراد الأسرة بفرصة التحدّث إيجابًا عن كلّ فردٍ آخر؛ ما يشجّع المراهقين على تقدير الوقت الممتع والتعبير عن امتنانهم، وتحديد الأمور التي تعجبهم في تصرّفات أفراد الأسرة الآخرين. على سبيل المثال، أشكرك يا سارة لأنّك أعددتِ العشاء بالأمس. أمّا أنت يا أحمد فإنّي أقدّر لك اهتمامك بإخوتك الأصغر سنًّا في أثناء ذهابي إلى السوق.
- **الخطوة 2:** تتابع الأسرة الحلول المعتمَدة خلال الاجتماع الأخير. على سبيل المثال، اتّفقنا في اجتماعنا الأخير على ضرورة عودة جميع أفراد الأسرة إلى المنزل عند السادسة مساءً. كيف كان الأمر هذا الأسبوع؟ هل تقيّد الجميع بالوقت؟
- **الخطوة 3:**تحديد كافّة بنود جدول الأعمال. يحصل الجميع على فرصة الإفصاح عمّا يريد قوله. لن يتمّ حلّ كافّة النزاعات والمشاكل، لكن على الأقلّ يتمّ تخصيص الوقت حتى يتمكن الجميع من مشاركة وجهة نظره، والاستماع إلى الآخرين. فالاستماع لا يعني الموافقة ولكنّه يفسح المجال لفهم وجهة نظرأيّ شخصٍ. على سبيل المثال، عبّرتِ يا جميلة عن استيائك لعدم تمكّنك من مرافقتي إلى السوق. كما تعلمين، لا نسمح لك بالخروج لدواعٍ أمنيّة. هل من أمر آخر أكثر أمانًا تودّين القيام به؟ هل ترغبين بحضور النشاط الذي ينظّمه مركز الشباب/النساء؟
- **الخطوة 4:** الاستمتاع بالوقت المخصّص للأسرة. تسلّوا وخطّطوا لتنظيم مناسباتٍ عائليّة. على سبيل المثال، من لديه فكرة يقترحها؟ ما رأيكم بالذهاب إلى الحديقة العامّة للتنزّه يوم السبت المقبل؟

عقد الاتفاقيّات العائليّة: نفترضُ عادةً بأنّ المراهقين على علم بقواعد المنزل والمجتمع. وغالبًا ما يتمّ التقيّد بالقواعد / الاتفاقيّات العائليّة في حال تمّ التوصل إليها سويًّا من قبل المراهقين وأولياء الأمور ومقدّمي الرعاية. ينبغي أن تكون القواعد العائليّة مراعية للعمر حتّى يتمكّن جميع أفراد الأسرة من التقيّد بها! فهي لا تستهدف المراهقين وحسب بل الكبار أيضًا.

إشرح:

تحديد الخطوات الأربع عند التوصّل إلى اتّفاق ما.

- **الخطوة 1:**

يعبرّ المراهق عن وجهة نظره وأهدافه. في المقابل، يُصغي ولّي الأمر /مقدّم الرعاية إلى ما يقوله بحسن نيّة وفضول لفهم ماهيّة المشكلة، خاصّةً بما يتعلّق بالسلوكيّات الخطرة.

- **الخطوة 2:**

يتقاسم أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية وجهة النظر والأهداف.

- **الخطوة 3:**

في حال تعارُض الأهداف والتوقّعات، يمكن لأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية والمراهقين مناقشة أيّ حلّ محتمَل يكون مقبولًا من كلّ الأطراف. يشكّل التفاوض والتسوية أساسَ هذه الخطوة.

- **الخطوة 4:**

يختار أولياء الأمور والمراهقين حلًّا واحدًا لاعتماده في خلال فترة زمنيّة قصيرة. ويشكّل هذا الخيار أساس الاتّفاق فيما بينهم. يجب أن يكون الحلّ واضحًا ومفهومًا من قبل المراهق وأولياء أمره أو مقدّمي الرعاية؛ على أن يتضمّن إطارًا زمنيًا محدّدًا.

متابعة الاتّفاقيّة:

ينبغي متابعة كافّة الاتفاقيّات متابعةً فعّالة لمساعدة المراهقين على الوفاء بالتزاماتهم.

تكون متابعة الاتّفاقيّات أكثر فعاليّة في الحالات التالية:

عندما تكون الملاحظات بسيطة وقصيرة وملائمة. على سبيل المثال، لاحظت بأنّك لم ..... هل يمكنك إنهاؤه الآن؟

إذا اعترض المراهق على الطلب، اسأله: ما كان اتّفاقنا في هذا الخصوص؟

إذا أصرّ المراهق على الامتناع عن الوفاء بالاتّفاقيّة، استخدِم لغة غير شفهيّة،

مثال: أنظر إلى ساعتك، ربّت على الكتف، الخ. كلّما حافظتَ على هدوئك كلّما كنت أكثر فعاليّة. فالصراخ على المراهق وانتقاده لن يحل المشكلة بل سيساهم ذلك في تأجيج الصراع بينكما.

إذا لاحظتَ بأن المراهق يمتنع تكرارًا عن التقيّد بالاتّفاقيّة، عندئذٍ قد تلجأ إلى نتيجة منطقيّة كالحدّ من الوقت الذي يُمضيه مع أصدقائه لحين وفائه بالتزاماته المنزليّة.

وأخيرًا، عندما يفي المراهق بالتزاماته، اشكره على تعاونه.

٦. دعم عمليّة اتّخاذ القرارات الصائبة.

عند وضع القواعد العائليّة والاتّفاق عليها، لن تكون بحاجة بعد الآن إلى التهديد أو الصراخ أو حتى اللجوء إلى المعاقبة البدنيّة عند قيام أبنائك المراهقين بمخالفة القواعد أو ارتكابهم خطأً ما. فهذا أمر عاديّ بالنسبة إلى المراهق وهو جزء من عمليّة تعلّمه! إذ تُعتبرُ الأخطاءُ فرصًا للتعلّم، لذلك من المهمّ أن تحافظ على هدوئك وتساعد أبناءَك على التعلّم من أخطائهم!

على سبيل المثال، تتّفق مع ابنك المراهق على ضرورة العودة إلى المنزل قبل حلول المساء في عطلة نهاية الأسبوع. إنّه يوم الجمعة وقد حلّ الليلُ وها هو ابنك يعود متأخّرًا. لن تحتاج إلى الصراخ أو حتى ضربه بل تحدّث معه حول ما حصل، قد يكون لديه سببٌ وجيهٌ دفعه إلى التأخّر. قل له بأنّك قلقت لأنّه تأخّر. ثم بادر إلى حلّ المشكلة معه حتّى لا يكرّر فعلته في المرّة المقبلة عندما يخرج مع أصدقائه، ويتمكّن من العودة إلى المنزل على الوقت. تذكّر أهمّيّة التواصل التعاطفيّ ومهارات حلّ المشاكل التي تعلّمتها في الجلسة السابقة!

يمكنك إخباره بأنّه لو تأخر مرة أخرى، فلن يُسمَح له بالخروج في نهاية الأسبوع التالي. من المهمّ منح أبنائك المراهقين فرصة التعلّم من أخطائهم، وفي حال أعادوا الكرّة، عندها يمكنك اعتماد نتيجة منطقيّة كتلك المحدّدة أعلاه.



فرض منزليّ:

التمرّس على الثناء في حال تحسّنت سلوكيّات المراهق/ة وتشجيعه في هذا التغيّر الإيجابيّ.

٤. التقييم

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

- ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
- ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟
- كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
- هل لديكم أيّة ملاحظاتٍ أو اقتراحاتٍ أخرى؟

٥. تقرير ما بعد الجلسة

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافّة الأنشطة المحدّدة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه أن يأخذها بعين الاعتبار. مثلًا: يمكنه أن يكتشف أنّ أحدهم يحتاج إلى دعم اجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافيّة متوفّرة.

ملاحظة: في حال وجود أيّة أنشطة غير منجَزة، إشرح السبب وراء ذلك، وقم بطرحها في الجلسة المقبلة.

الجلسة الثالثة عشرة والأخيرة.

الأهداف:

- يطّلع أولياء الأمور ومقدّمو الرعاية على تطوّر علاقاتهم بأطفالهم في عمر المراهقة.
- يقيّمون البرنامج / الجلسات والاستفادة ويدلون بتوصيات لجلسات مستقبليّة.
- توزيع الشهادة والاحتفال.

المواد:

- سجلّات الحضور.
- ألواح قلّابة.
- أقلام عريضة بألوان مختلفة.
- شهادات المشاركة.

قبل بدء الجلسة: اِستعد!

- راجع كافّة المواد المستخدَمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أيّة نماذج خاصّة بأولياء الأمور أو بمقدّمي الرعاية، قم بتصوير نسخٍ عنها ووزّعها على كلّ وليّ أمرٍ.
- جهِّز الغرفة للتأكّد من أنّها مناسبة للتعليم منعًا لأيّة مقاطعة.
- أجلِس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية.

الحضور:

يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور.

١. التقديم والترحيب:

- رحِّب بأولياء الأمور أو بمقدّمي الرعاية وأثنِ على حضورهم!
- أطلُب من المشاركين التطوّع لمشاركة تجاربهم مع الفرض المنزليّ المحدَّد في الجلسة السابقة.
- هل يرغب أحدكم بمشاركتنا أيّة أفكار أو ملاحظات في هذا الخصوص؟

إشرح:

للتحدّث عن طرق التعامل كأولياء أمور أو مقدّمي الرعاية مع المراهقين والمراهقات لدعم ما يحبّون القيام به، حيث ستخصّص للمشاركة بخبرات الأهل والتحدّث عن تطور علاقتهم بأبنائهم وبناتهم.

تمرين1:

نسأل أولياء الأمور مشاركة خبراتهم عمّا يحب أبناؤهم القيام به معهم.

المناقشة من خلال طرح الأسئلة.

- أيّ نوعٍ من الأمور قد اكتشفتهم أنّ المراهق/ة لديكم يحبّ القيام به؟

أكتب الأجوبة على لوحٍ قلّاب.قد تشمل الأجوبة:

- القراءة.
- الرسم.
- الاستماع إلى الموسيقى.
- ممارسة الرياضة.
- الاشتراك في النوادي.

- كيف يمكنكم تشجيعهم على ذلك؟
- هل يمكنكم اقتراح أنشطة خاصّة بالمراهقين أو العمل على اكتشاف بعضها؟
- كتابة كافّة الأفكار، سواء أكانت إيجابيّة أم سلبيّة.
- تلوين المناديل (الأشكال الهندسيّة الدائريّة)

في نهاية التمرين، قم كميسّر بالاستعانة بالمعلومات التالية وشاركها مع أولياء الأمور:

عندما يُدرك أولياء الأمور أو مقدّمو الرعاية بأنّ بعض أبنائهم وبناتهم المراهقين والمراهقات لا زالوا يقومون بسلوكيّات خطرة على الرغم من كافّة الجهود التي يبذلونها تجاههم، يتعيّن عليهم الاتّصال بشخص متخصّص بالعمل الاجتماعيّ والنفسيّ.
شدّد أنّه في حال أظهر المراهقون والمراهقات أيًّا من العلامات التالية، عندئذٍ تتمّ إحالتهم من قبل أولياء الأمور إلى شخص متخصّص في المؤسّسة على الفور، وتقومون بتشجيعه على المتابعة مع المتخصّص:

- ممارسة العنف تجاه الآخرين.
- إيذاء الذات.
- محاولة الانتحار.
- استخدام المخدّرات.
- فقدان الشهيّة / الأنوركسيا.
- البوليميا (الشره العصبيّ)

تقييم الجلسات:

أطلب من كلّ مشارك أن يضع على ورقة أمامه: ما أكثر ما أعجبه في الجلسات، يذكر الجلسة التي أثّرت به كثيرة، كتابة عبارة استوقفته من خلال البرنامج. واطلب منهم في حال أرادوا أن يغيّروا شيئًا من البرنامج ما الذي يغيّرونه؟ وما الذي يبقون عليه ويجدونه مفيدًا لغيرهم من أولياء الأمور.

تمرين٢:

لعبة محفّزة أو غناء أغنية أو القيام بتمارين الاسترخاء.
دَع المشاركين يختارون اليومَ اللعبة المحفّزة؛ قد تكون عبارة عن لعبة أو أغنية؟

تمرين ٣:

الإشادة بأولياء الأمور أو بمقدّمي الرعاية والتغذية المرتَجعة من الحاضرين.

- أُشكُر الحاضرين على حضورهم الجلسة الأخيرة واطلُب منهم مشاركة كلمات التشجيع والدعم.
- كما يمكنك الطلب من الحاضرين التحدّث عن سبل مواصلة دعم أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية.
- يشارك أولياء الأمور للمرّة الأخيرة خبراتهم الناجحة ومقارنة وضعهم الحالي بوضعهم عند بدء البرنامج.

٤. توزيع الشهادات وإبداء الالتزام العام بالتربية الإيجابيّة.

أدعُ أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية لإظهار التزامهم بمبادئ التربية الإيجابيّة أمام الحاضرين، حيث يعبّرون عن ذلك بأغنية أو قصّة أو عبر إجراء تعهّد جَماعيّ. ثمّ قم بتوزيع الشهادات عليهم.

٥. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة).

في نهاية الجلسة، يتعيّن على الميسّر التحقّق من إنجاز كافّة الأنشطة المحدّدة للجلسة. ويقوم بإعداد تقرير نهائيّ يجمع فيه ملخصًا عن التقارير الماضية، يوثّق تفاعلات المجموعة، ويدوّن أيّة ملاحظة عليه أن يأخذها بعين الاعتبار.

مثلاً: يمكنه أن يكتشف أنّ أحدهم ما زال يحتاج إلى دعم اجتماعيّ، نفسيّ، أو سواه فيقوم بإحالته إلى المؤسّسة من أجل الحصول على مساعدة إضافيّة متوفّرة.

مركز إسكال :

+961 1 491705

خط الدعم لخدمات الحدّ من المخاطر واستخدام المخدّرات:

+ 961 70 983427

خط الدعم لخدمات الصّحّة النفسيّة:

+961 76028221

مركز الصّحّة الجنسيّة والإنجابيّة:

+961 1 428 482

خط الدعم للصّحّة الجنسيّة والإنجابيّة:

+961 70 498229

Book Reference:

Young, J. E., & Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life: The breakthrough program to end negative behavior and feel great again*. Penguin Books.

DBT reference:
Linehan, M. M. (2015). *DBT® skills training manual* (2nd ed.). The Guilford Press.

CBT reference:
Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavioral therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.

Meditation and relaxation reference:
Anderer, P. (n.d.). *The basis of empowerment in health and resilience*. [Unpublished manuscript]. Contemplative Practice.

Activities reference:
Katz, E., & Bluestein, J. (n.d.). *High school's not forever*. [Unpublished manuscript].

MentalYc:
MentalYc. (n.d.). *Mental health resources and support*. Retrieved from https://www.mentalyc.com

Positive Psychology:
Positive Psychology. (n.d.). *Positive psychology and its applications*. Retrieved from https://www.positivepsychology.com

DBT-MENA:
DBT-MENA. (n.d.). *Dialectical behavior therapy in the Middle East and North Africa*. Retrieved from https://www.dbt-mena.com

Therapist Aid:
Therapist Aid. (n.d.). *Therapist tools and worksheets*. Retrieved from https://www.therapistaid.com