



وزارة التربية والتعليم  
الإدارة التربوية  
قسم كبار المسؤولين- الخدمات النفسية الاستشارية



كانون الأول، 2020

## عشيّة انتهاء السنة الميلاديّة- نتحدّث مع المراهقين بشكل صريح

أولياء أمور المراهقين الأعزّاء،

نواجه خلال هذه الفترة تأثيرات فترة الكورونا على حياتنا (قد يثير التّباعدُ وكثرة القيود المفروضة وحالات عدم اليقين مشاعرَ معقّدة، كمشاعر القلق والهَمّ وغيرها)، كما أننا نواجه تحديات جيل المراهقة لدى أبنائنا أيضًا: الملل، الشعور بالعزلة، السّعي إلى حُوض تجارب جديدة من خلال التّركيز فيما يحدث "هنا والآن"، والاعتقاد بأن "هذا لن يحدث لي"، والطموح للشّعور بالاستقلاليّة والحرية وغيرها.

رغم توجيهات الإغلاق، يخطّط قسم من أبناء الشّبيبة للاحتفال بنهاية السّنة من خلال المشاركة في لقاءات اجتماعيّة، قد تكون مصحوبة بشُرْب الكثير من المشروبات الكحولية، وتدخين القنّب (الماريخوانا، "الجوينت") وموادّ خطيرة أخرى في بعض الأحيان. هذا مخالف لتوجيهات وزارة الصّحة، ويعرّضهم ويعرّض صحتهم وصحة من حولهم للخطر.

نحن نؤمن بأن هناك أهميّة لاهتمامنا وحضورنا في حياة أبنائنا، وأن بإمكاننا أن نساعدهم في الامتناع عن ذلك، ومواجهة الضّغط الاجتماعيّ والمواقف الخطرة بشكل صحيح. لذا؛ نوصيكم بإجراء حديث صريح مع المراهقين.

### إليك نقاط مهمّة نقترحها للمحادثة:

- التأكيد على تعليمات الإغلاق وأهميتها في الحفاظ على صحتهم وصحة أفراد عائلاتهم وأصدقائهم.
- إبداء الاهتمام بهم، والتيقن من عدم التّخطيط للقاءات اجتماعيّة تخالف الإغلاق.
- إجراء حديث معهم حول المواقف التي تنطوي على ضغط اجتماعي، ورفع وعيهم وتشجيعهم على تحمّل المسؤولية بخصوص الحالات المغرية، أو الانجراف والمشاركة في لقاء خلال فترة الإغلاق، شُرْب الكحول أو تدخين القنّب. قد يسبّب هذا الضّغط الاجتماعيّ ضررًا فعليًا لصحتهم وصحة من حولهم، وقد يؤدي إلى مواقف خطيرة أخرى.
- إجراء حديث معهم والإصغاء لمواقفهم بخصوص شُرْب الكحول، وتدخين القنّب والمخدرات الأخرى (رغم التّخوّفات من إجراء حديث كهذا) وتقييمهم لمدى الخطورة الكامنة في استخدام هذه الموادّ (من ناحية "الجميع يدخنون"، "لن يحدث أيّ مكروه").
- إفساح المجال كي يطلعونا على الحاجة التي يلبّيها شُرْب الكحول أو التّخخين لديهم (الحصول على "إذن" كي يكونوا دون كوابح شخصيّة؟ التّحرّر؟)، والحديث حول بدائل يمكن أن يستمتعوا من خلالها، دون استخدام موادّ.
- التّعبير عن قلقنا بشكل صريح بخصوص المخاطر الكامنة في شُرْب الكحول واستخدام المخدرات والموادّ المؤثّرة على الوعي الأخرى؛ فخلال هذا العمر دماغهم ما زال في طُور التّموّ، ولفت انتباههم للمخاطر والعلاقة بين استخدام هذه الموادّ واختلال سيرورة تحكيم العقل، والعنف، والتّحرّش والاعتداء الجنسيّ، والسيّاقة بشكل غير مسؤول وغيرها.
- تشجيع أبنائنا على تحمّل المسؤولية وتقديم المساعدة للآخرين، والامتناع عن اللقاء بالآخرين وعدم استخدام الموادّ أو إيذاء الآخرين (الإيذاء الجسديّ، الإيذاء الكلاميّ، الإيذاء ذي الصّبغة الجنسيّة وغيرها)، وعدم الوقوف جانبيًا حين يشهدون تصرفًا غير مناسب.

- إبداء ثقتنا بالقوة التي يملكها المراهقون وبالخيارات الإيجابية التي ينتقونها.
- من المهم جداً أن نكون عنواناً يلجأ إليه أبناؤنا، وأن ندعوهم إلى التوجه إلينا كي نساعدهم ونساعد أصدقاءهم عند الحاجة!

أولياء الأمور الأعزاء، نحن معاً، والطواقم التربوية وقيادات أولياء الأمور إلى جانبنا أيضاً.  
نرجو أن تكون سنة صحة وخير ونجاح