

وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية
القسم أ، الخدمات النفسية الاستشارية
قسم برامج المساعدة والوقاية
وحدة منع المخدرات والكحول والتبغ



الكحول

الجوانب الأخرى للقصة



نلتقي لإجراء حديث ذي
صلة بنا وبالمراهقين

الكتابة

وحدة منع المخدرات والكحول والتبغ- الخدمات النفسية الاستشارية:

كيرن روط إيطح، فارديت يسرائل، روتي توينه، أورلي أفينوعم، مَلْكي كاتس

طاقم المرشدات ومركزو الموضوع في المدارس (מרכזים)، لواء الجنوب

معهد شليئر

يورام شليئر

تحرير

أوريت برغ- الخدمات النفسية الاستشارية

الترجمة والملاءمة للمجتمع العربي: غُلا بشير

قرأ وأبدى الملاحظات:

شوش تسيمرمن، حانا شيدمي، عينااب لوك، إيلا الغريسي، دافنه كلاين، بتي

رطبو، ياعيل بريل- الخدمات النفسية الاستشارية

رابيغال دوتان- قسم استيعاب الطلاب القادمين الجدد، الإدارة التربوية

د. عوديد مبورخ

قرأ النسخة باللغة العربية وأبدى الملاحظات:

المرشدة همت حاج يحيى، المرشد رائد داغر، المرشد فؤاد أبو الهيجا، المرشدة

فادية مصري-خلايلة، المرشدة عصمت ابداح.

تشرين أول، 2017

عياصوب גרפי: סטודיו שחר שושנה

المحتويات



4	توطئة
6	مقدمة
10	كلمات نابغة من القلب
12	من النظرية إلى التطبيق
13	الفصل الأول: معارف ومعلومات
14	أفكار حول الحديث ذي الصلة بالمراهقين
19	دور البالغين في الحديث ذي الصلة بالمراهقين
21	من هم المراهقون شركاؤنا في الحديث؟
23	عندما يشكّل الواقع تحديًا- واقع المراهق في القرن الواحد والعشرين
25	أنماط شرب الكحول لدى المراهقين
26	لماذا يُعتبر شرب الكحول أثناء جيل المراهقة خطيرًا؟
29	دور البالغين في بلورة مواقف المراهقين بشأن شرب الكحول
32	كيف نُجري حديثًا ذا صلة بالمراهق؟
40	الفصل الثاني- الطريق إلى الحديث: لقاءات للطواقم التربوية يوجّهها الطاقم العلاجي في المدرسة
42	القسم الأول- ماذا يحصل في داخلي أثناء اللقاء مع المراهق؟
55	القسم الثاني- لماذا من الأجدى لنا أن نلتقي بالمراهق؟
70	القسم الثالث- أن نلتقي بالمراهق في المكان الذي يتواجد فيه
81	الملحقات
103	المراجع

توطئة

”سينسى الناس ما قلت، وسينسون ما فعلت، لكنهم لن ينسوا أبدًا ما جعلتهم يشعرون“

(مايا أنجلو)

أعضاء الطاقم التربوي الأعزاء¹،

يستثمر جهاز التربية والتعليم الكثير من الجهود في تطوير الرفاهية النفسية ومواجهة تصرفات الطلاب الخطرة. تُبذل هذه الجهود بغية مرافقتهم في سيرورة الاختيار أثناء الحياة المعتادة أو عندما يتعرّضون للإغراء وأو الضغط وأو التهديد. يرتكز جهاز التربية والتعليم في عمله هذا على المناخ التربوي الذي ينمي العلاقات بين الأشخاص ويتيح إجراء محادثة فيما بينهم. ”المحادثة“ هي النقطة التي يلتقي فيها شخصان، المعلم وطالبه، الإنسان والإنسان. يحاول المعلمون فعلاً تكريس الوقت للقاء طلابهم وإجراء محادثة شخصية وصريحة معهم، حيث يُعبّرون من خلالها عن اهتمامهم بهم.

يستند كتاب ”الكحول.. الجوانب الأخرى للقصة“ إلى خبرة العاملين في وحدة منع المخدرات والكحول والتبغ في الخدمات النفسية الاستشارية، ويهدف إلى تشجيع العاملين في التربية والتعليم على إجراء حديث ذي صلة بالمراهقين حول شرب الكحول. سيزوّد هذا الكتاب المعلمين بأدوات تُسهم في إجراء هذا الحديث، كالتأمل الذاتي؛ وتشخيص مواقفهم الشخصية والمهنية؛ وملاحظة الفجوة بين مواقفهم وسلوكهم الفعلي؛ وتعزيز سيرورة تذويت القيم وإيصال الرسائل المهمة.

نقطة الارتكاز هي ”علم النفس الإيجابي“ الذي يتمحور في إبراز القوى الإيجابية الكامنة في الإنسان، حيث يؤكّد على قيامه باختيار الصحة كخيار ينطوي على القيم ويُنيّ مهاراته في التعامل مع الحالات الحياتية المختلفة.

إن إجراء ”حديث ذي صلة“ بالطلاب، والذي نتطرّق من خلاله إلى الحالات الحياتية التي يواجهونها (ومن ضمنها شرب الكحول) سيؤدّي إلى التقارب، وسيتيح إمكانية طلب المساعدة، خصوصاً عندما يواجهون ضائقة ما، كما سيساعد على إنشاء علاقة تتسم بالاكتراث المتبادل، وتنمية إحساس الطلاب والمعلمين بالأمان والانفتاح والقدرة الذاتية والثقة.

عندما نُجري حديثاً ذا صلة بالمراهقين حول تخبّطاتهم بشأن شرب الكحول، نحن نوّكّد لهم أن لنا حضوراً في حياتهم، وبأننا نرغب في التواصل معهم، ونريد حمايتهم.

نحن نؤمن أن إجراء الحديث سيجعل المعلمين ذوي أهمية في حياة الطلاب، وسيُسنهم في تطوير مناخ تربوي أمثل يتم فيه الحديث مع الطلاب والإصغاء إليهم وحمايتهم انطلاقاً من شعور بالاكتراث والاحترام والتقارب.

نحن نشكر كيرن روط-إيطّح على مبادرتها لطرح الموضوع وكتابة هذا الكتاب بالتعاون مع الطاقم الإداري والمرشدين وطاقم معهد شليئر.

نشدّ على أيديكم جميعاً - من كتب، وطبّق، وأجرى حديثاً، وأصغى.

عيناب لوك

حانه شُدّمي

مديرة قسم برامج المساعدة والوقاية

مديرة قسم أ، الخدمات النفسية الاستشارية

مقدمة

هناك الكثير من المراهقين الذين يشربون الكحول في إسرائيل.

هم يقومون بذلك كعادة اجتماعية، أو رغبة في الترفيه عن أنفسهم أو هرباً من أمر ما. يبدو أن شرب الكحول يحتل "مكانة مركزية" في ترويح المراهقين عن أنفسهم، فهم يعتبرونه وسيلة في متناول اليد تحرّرهم من أعبائهم وتعينهم على الاندماج الاجتماعي.

نلاحظ أيضاً أنماطاً جديدة لشرب الكحول لدى المراهقين، حيث نلاحظ انخفاضاً مستمراً في العمر الذي يبدأون فيه بشرب الكحول، وارتفاعاً مُقلّفاً في نسبة الذين يشربون الكحول كلما سحّت الفرصة؛ والذين يشربون كمية كبيرة من الكحول خلال وقت قصير (שתיית בולמוס)؛ والذين يشربون الكحول حتى الثمالة.

يحذّر البالغون (أولياء الأمور والعاملون في التربية والتعليم) المراهقين باستمرار من **مغبة شرب الكحول أثناء جيل المراهقة وتأثيره الخطير على تطوّرهم النفسي والجسدي**، ولكن يبدو أنه كلما ازدادت هذه الرسائل قوة وجزماً، كانت أقل إقناعاً بالنسبة لهم.

تُحتمّ علينا هذه الأنماط الجديدة استخدام أساليب ووسائل تأثير مُحتلّنة وناجعة مع شبّان/شابات القرن الواحد والعشرين، لا سيما وأنها كُلفنا بدور مهم جداً- أن نرافقهم في رحلة بلوغهم وبلورة مواقفهم وسلوكهم بشأن شرب الكحول.

يمكن القول أن كتاب "الكحول.. الجوانب الأخرى للقصة" هو استمرار بديهي لكتاب "الحوار بين المعلم والطالب"، نقوم من خلاله، نحن البالغين، برحلة شخصية وجماعية كي نتعرّف على دورنا ومواقفنا الشخصية وقيمنا ومشاعرنا حيال هذه الظاهرة. بطبيعة الحال، ستمنحنا هذه السيرة أدوات تساعدنا على إدارة **حديث ذي صلة** بالمراهقين.

أنا أؤمن أن واجب التأثير على مواقف طلابنا هو واجب ينبع من القلب، لذلك، تكمن قوّته في القدرة على إجراء لقاء شخصي أصيل بين البالغ والمراهق .

سيكتشف قراء الكتاب الذين سيعتمدون هذا الأسلوب في الحديث مع المراهقين انهم سيستخدمونه ثانية عندما يرافقونهم في المنعطفات الحياتية الأخرى.

اصغوا لأنفسكم وللمراهقين، فإن إصغاءكم سيثّق الطريق، وسيعينكم على مساعدتهم في اجتياز تحديات جيل المراهقة. أمل أن يساعدكم هذا الكتاب على تطوير **حديث ذي صلة** بالمراهقين في اللقاءات الفردية والجماعية، ومن ضمنها دروس المهارات الحياتية.

مع تحيات

كيرن روط إبطح

مديرة وحدة منع المخدرات الكحول والتبغ

الخدمات النفسية الاستشارية

قصة الرحلة

نودُ أن نقترح عليكم أن تتوقفوا هُنيئة هنا كي نروي لكم "قصة الرحلة"، رحلتنا نحن، البالغين.

لقد انطلقنا في هذه الرحلة رغبةً منا في أن نكون مهمين وذوي صلة بحياة طلابنا وأبنائنا المراهقين. لقد كانت رحلة بحثنا فيها عن الوسيلة لنكون فيها إلى جانبهم، شركاء للحديث في أي وقت وفي أي موضوع، وفي هذه المرة عندما يتخبطون في اختيارهم بشأن شرب الكحول. لقد تضمّنت الرحلة تحديد مميزات بيئة الشباب الاجتماعية، والتعرّف على أساليب المواجهة الشائعة التي يعتمدونها لمواجهة مهمات جيلهم. لقد حاولنا، خلال الرحلة، تحديد الدور الذي يؤديه شرب الكحول في واقع المراهقين المُعقّد، والإجابة على السؤال: ماذا يجب أن يحصل كي تُحدث تغييرًا في أنماط شرب الكحول لديهم؟

لقد كان إيماننا بأن البالغين يستطيعون التأثير على مواقف المراهقين وبأن المراهقين بحاجة إلى بالغ مُصنّع "يلتقي بهم في المكان الذي يتواجدون فيه" من الناحية العاطفية والقيمية والاجتماعية النور الذي أنار درب رحلتنا. في كثير من الأحيان يكون إيماننا هذا هو الذي يدفعنا إلى الحديث مع المراهقين حول شرب الكحول، حيث نكون واثقين بأننا محقّون، وبأن لنا دورًا في إيصال رسالة واضحة للمراهقين بشأن شرب الكحول، كما أننا واثقون بأنهم بحاجة إلى بالغ إلى جانبهم يركز على القِيم في موقفه حيال هذه الظاهرة. نحن واثقون بأن المراهقين الذين يخوضون عواصف جيل المراهقة بحاجة إلينا كي نمُنحهم الدفاء والحب، ونرافقهم، وندعمهم، ونساعدهم على معالجة التجارب التي يخوضونها وهم يشعرون بالأمان ("لست وحدك")، وبأن الأمور تتخذ حجمها الملائم ("يوجد للأمور حجمها الملائم.. فلنتمنّع بها من جديد").

يلخّص هذا الكتاب عِبر ومضامين تمّت بلورتها خلال السنوات 2012-2014 في سيرة شارِك فيها مرشدو "وحدة منع المخدرات والكحول والتبغ" في الخدمات النفسية الاستشارية ومركزو الموضوع في المدارس (מב"ס). ستساعد هذه العِبر والمضامين العاملين في التربية والتعليم وأولياء الأمور على إجراء حديث ناجع وذو صلة بالمراهقين حول تخطيطاتهم بشأن الاختيار: أنشرب الكحول أم نمتنع عن ذلك؟. يحوي الكتاب أيضًا معلومات نظرية حول جيل المراهقة وشرب الكحول لدى المراهقين، كما يتطرّق إلى أهمية إجراء هذا الحديث بالنسبة للبالغين والمراهقين على حد سواء. ستجدون أيضًا في الفصول التالية أمثلة واقتراحات للتدرّب على الحديث كأداة مركزية لمواجهة ظاهرة شرب الكحول لدى المراهقين.

أقدم بجزيل الشكر لشركائنا الذين ألهمونا وزوّدونا بمعلوماتهم المهنية القيّمة:

ليورام شلينر، اختصاصي نفسي خبير ومُطوّر برنامج "ثلاثة مسارات، ثلاث عضلات- حديث تربوي يركز على القِيم بين البالغين والمراهقين بشأن شرب الكحول".

ودافيد بناي، ود. شموليك سيغال كينر ود. عُويد مبورخ.

كلمات نابغة من القلب

”أف يا أمي...نحن مُجَبَّرُونَ على الحديث حول هذا الموضوع؟“ يتذمَّر.. ”أنا لا أصدق، درس الكلام الفارغ قد حان مرة أخرى؟“ تتساءل... ولكن في الحقيقة، هم يحفظون ويتذكرون جيدًا ما نقول!.

يحتاج المراهقون إلى البالغين يتحدَّثون إليهم، ليس المقصود هنا خطابًا يُلقيه البالغون أمامهم بين الفينة والأخرى، بل حديثًا يُجرونه معهم باستمرار أثناء الحياة اليومية المعتادة، حيث يكون هذا الحديث ذا أهمية وصلة بهم، ويحترمهم.

يحتاج المراهق إلى بالغ يستطيع الوثوق به، فيمنحه من الحكمة والخبرة التي اكتسبها دون استعلاء منه، كما يحتاج إليه ليتسنى له طرح أسئلة يستصعب طرحها على نفسه.

إن الحديث ذا الصلة بالمراهق هو وسيلة تأثير وتوجيه، حيث يساعد في تذويت القيم الاجتماعية الصحية، ويؤثر على تشكيل هوية المراهق، كما يُسهم في إنشاء الحصانة النفسية، ويؤثر على الحد من السلوكيات الخطرة.

سيساعدنا ”الحديث ذو الصلة“، نحن البالغين، على أن نبادر وأن نكون إلى جانب المراهقين في أي موضوع يُشغِّلهم أثناء سيرورة بلوغهم، كما سيمنحنا أدوات كي نطلع على عالمهم، وأن نفهم توقعاتهم منا وما يطلبونه ”وراء السطور“، ناهيك عن أنه سيتيح لهم اطلاعنا على المصاعب والآلام التي يعانون منها.

نحن نؤمن بأن المراهق الذي يحظى بأن يكون شريكًا دائمًا في الحديث مع البالغين المهمين في حياته سيواجه مهمات جيل المراهقة المعقَّدة (تشكيل الهوية، إيجاد معنى للحياة، الانفصال والتفرد والاستقلالية) بشكل أفضل.

قد يعترينا (نحن البالغين) شعور بأن الحديث مع مَنْ نحب صعب بشكل خاص، حيث نخشى أن نثير فيه الخيبة، أو الانتقاد أو أن لا نحقق توقعاته منا. هذه المخاوف هي مخاوف شرعية وطبيعية ولا بد لنا أن نلاحظها ونتعامل معها.

ندعوكم هنا - أيها القراء البالغون، إلى التأمل والتمعن، وتوضيح المفاهيم، وتجنيب المهارات لإجراء حوار ذي صلة بالمراهقين (طلابكم وأبنائكم). أنتم مدعوون للتفكير في الأسئلة التالية: ما الذي يمكنكم من إجراء حديث ذي صلة بالمراهقين وما الذي يمنعكم من ذلك؟ ما هي الأصوات الداخلية التي يثيرها اللقاء مع المراهق فيكم؟ ماذا تكتشفون في أنفسكم عندما تطلعون على المضامين المعقَّدة التي ”يُحضِّرها“ المراهق معه للقاء؟

إن القدرة على تعلُّم كيفية إجراء حديث ذي صلة بالمراهقين وتطويره وتوسيعه وإدارته والمبادرة إليه كامنة في كل واحدة منا، إذا اخترنا القيام بذلك. سيكون البالغ الذي يستخدم الحديث ذا الصلة بالمراهقين بمثابة رفيق داعم لهم أثناء سيرورة البحث التي تميَّز جيل المراهقة، حيث سيتحدث معهم، وسيطرح أسئلة تثير التفكير والشك كما وسيستطيع توجيههم في سيرورة تشكيل هويتهم واختيار السلوك الذي يعكس قيمة الاختيار الشخصي، والحيوية، والأمل، والاكتفاء.

من النظرية إلى التطبيق

- سنعتبر أنفسنا، نحن العاملين في التربية والتعليم وأولياء الأمور، "بالغين مهمين" في حياة المراهقين وسنستوضح مفهومنا لدورنا فيها.
- سنعترف بأهمية إجراء "حديث ذي صلة" بالمراهقين.
- سنعتبر الحديث مع المراهقين حول حياتهم جزءاً من دورنا كـ "بالغين مهمين"، وسنتمتع في القيم التي نركز عليها في ذلك.
- سنُحلّل مفاهيمنا وسنتردّد بالمعلومات حول التعقيد الكامن في جيل المراهقة في هذا العصر.
- سنتردّب على كيفية إجراء الحديث فيما بيننا (البالغين)، ومع المراهقين.
- سنرفع من وعينا للتجربة المعقّدة التي نعيشها أثناء إجراء الحديث مع المراهقين.
- سنُثري وسائلنا في التعامل مع المراهقين بشكل عام، وبالنسبة لشرب الكحول بشكل خاص.
- سنعرّف على مواقفنا الخاصة بشأن شرب الكحول لدى المراهقين.
- سنوسّع مجال رؤيتنا حول ظاهرة شرب الكحول- ابتداءً من اعتبارها ظاهرة اجتماعية عادية وانتهاءً باعتبارها سلوكاً يُشكّل خطراً على المراهقين.
- سنؤكد على أن شرب الكحول في جيل المراهقة خطير وغير مُحبذ.

نحن نأمل أن تمنح الورشات المقترحة الأعضاء في الطواقم التربوية وأولياء الأمور الشعور بالقدرة الذاتية، فيبادرون ويُجرون حديثاً مع الشبان والشابات في مختلف المجالات بغية دعمهم والتأثير عليهم في اختيار الخيارات التي تعرّز نهج حياة صحي.

الفصل الأول



معارف
ومعلومات



أفكار حول الحديث ذي الصلة



”من لي بإنسان إذا خاصمته * وجَهِلت كان الحِلْم ردّ جوابه
وتراه يُصْغِي للحديث بِسْمَعِهِ *** وبقلبه ولعله أدري به“**

(أبو تمام)

إن الإصغاء للآخرين منوط بقدرة الإنسان على خفض صوته الداخلي الشخصي لبضع لحظات، ومغادرة عالمه الخاص من أجل زيارة عالم ”الآخر“ والمُكوِّث فيه، وتعلُّم لُغَتِهِ والسياق الذي تندرج أقواله فيه، ليعود أدراجه بعدها وقد أثرى نفسه بهذه المعلومات الجديدة.

يحصل الحديث ذو الصلة عندما يرتبط الحوار مع واقع شركاء الحديث، فيُحدث صدى في عالمهم الداخلي ويؤثر عليهم. يتحوّل الحديث إلى حديث ذي أهمية عندما يحظى واقع كلاً شريكي الحديث بحضور أثناء الحديث، حيث يُسمَع كلا الواقعيّين جيّداً، ويتم قبولهما دون إصدار أحكام أو انتقاد. سيتحوّل الحديث بين الأشخاص إلى حديث ذي صلة عندما ينجح الإنسان في التعبير عن تفسيره الشخصي للواقع ويلقّي هذا التفسير تعاطفاً، فيمنحه هذا التعاطف إحساساً بالأمان والحماية لدرجة أن يستطيع طرح أسئلة على نفسه. سيؤدي هذا القبول والإصغاء إلى أفكار تدفع نحو التطوّر والنمو.

جميع الناس يتكلمون.. ولكن هل يتحدثون فيما بينهم؟

يظهر المصطلحان ”حوار“ و ”حديث“ في كثير من مؤلفات الفلاسفة والمفكرين ورجال التربية وخبراء علم النفس. سيكون التمعّن في تطوّر هذين المصطلحين بمثابة البنية التحتية الفكرية لمفهوم ” الحديث ذي الصلة“ وأهميته.

تخبّط الفلاسفة والمفكّرون في المئة الخامسة قبل الميلاد بشأن معنى الحوار وماهيته. تُشجّع طريقة سقراط في الحوار المُتحوّرين على التساؤل والتفكير من جديد في معتقداتهم ومواقفهم أثناء الحديث. يتميّز الحديث وفق هذه الطريقة باحترام جميع المشاركين ومنحهم حرية التعبير، فيتمّ بالصراحة وحب الاستطلاع لمعرفة معتقدات ”الآخر“ وسبب تفكيره على هذا النحو، غير أنه يتبيح بالتزامن مع ذلك التعبير عن أفكار ومعتقدات تُشكّك في هذه المعتقدات والأفكار (سكولنيكوب ونيريب، 1997).

مميزات الحوار السقراطي

- يُعرّف سقراط نفسه خلال الحوار بأنه جاء ليصغي لشركاء الحديث، وأن ”لا رأي له“ في الموضوع.
- هناك طابع خلاق للحديث. ”الحديث“ هو عملية إبداعية تتم بين شريكي الحديث.
- لا يتم من خلال الحوار فرض مبادئ أخلاقية، بل هو بمثابة ”محاولة مشتركة للتوصّل إلى الحقيقة“. لا يطمح سقراط من خلال الحوار إلى إكساب معلومات.

- يُدير سقراط حوارَه مع شريكه من خلال محاولته الاستيضاح عن إحدى الخصال الحميدة. خلال الحوار، يتطرق سقراط إلى أقوال شريكه ”هنا والآن“ ولا يُبدي رأيه الخاص.
- يستخدم سقراط التهم كوسيلة بلاغية كي يثير شريكه أثناء حديثه معه. يقول سقراط: ”أنا لا أفهم.. أنت ذكي“، وهو يهدف لأن يقول لشريكه بأنه لا يفهم، كسقراط.
- كلما أعطى الشريك إجابة، يسأل عنها سقراط سؤالاً. يسأل سقراط أسئلة موجّهة كي ”يعثر شريكه على الإجابة بنفسه“. هذه العملية هي بمثابة تجربة يتم من خلالها النجاح في الحصول على أمر ما من خلال الموهبة والعقل.
- يهدف سقراط إلى جعل شريكه يستنتج بأن الإجابة هي أنه لا إجابة، ويفكر دائماً ”ما المشكلة في أن نفكر على هذا النحو أو ذاك...“.
- إحساس بالارتباك: ينتهي الحوار الأمثل بحالة من عدم الحسم وعدم وجود حل وارتباك، حيث يستمر شركاء الحوار في التفكير في أسئلة بعد انتهائه.

على غرار ”الحوار السقراطي“، لا يُبدي البالغ أثناء حديثه مع المراهق رأيًا حول الموضوع أو حول أقوال المراهق بشكل مباشر وصريح، ولا يُصدر عليه أحكاماً أو يفنّد موقفه، بل يطرح عليه أسئلة حول ”نقطة الانطلاق“ التي يركز عليها في ذاك الموقف. ببساطة، هو يطرح أسئلته بغية إثارة التفكير. لا يرمي حديث من هذا القبيل إلى إحداث تغيير فوري في المفاهيم والمعتقدات، بل يفترض أنه سيحصل أثناء سيرورة التفكير التي يشارك فيها طرفا الحديث والتي يبحثان من خلالها عن إجابات للأسئلة التي تُطرح. تدفع هذه الأسئلة بالشركاء إلى التشكيك في معتقداتهم ومعايشتها من جديد. من هنا، يمكن اعتبار ”الحوار السقراطي“ وسيلة تتيح إجراء حديث ذي أهمية وصلة بشركاء الحديث.

”لقد اقترح بوبر أيضاً رؤيةً حول فلسفة الحوار. وفق هذه الرؤية، يُعتبر الحديث سيرورة بحث مستمرة تهدف إلى وضع علامات بارزة ترشدنا في حيّز يخلو من الاستقرار، هذا الحيّز هو الحيّز الموجود بين إنسان وآخر، إنه الحيّز الذي يتبادل فيه المنادي والمجيب (شركاء الحديث) أدوارهما باستمرار، يسأل المنادي: أين انت؟، ويجب المجيب: ها أنا ذا“ (1967، ص 107).

يدّعي بوبر في كتابه (1980، ص 107) أن الحديث يجب أن ينبع من القلب، حيث يعبر كل شريك أثناء حديثه عما يقصده بشكل شخصي. عندما يتحدّث الأشخاص مع بعضهم البعض هم يتوجّهون إلى القلب، لذلك، يجب أن ينتهج الإنسان الاستقامة وأن يتمسك بالحقيقة. يُعتبر بوبر المحادثة التي تجري بين الأشخاص ”إبداعاً مشتركاً عجباً“ فيها يتفرّغ كل شريك من أجل شريكه ويعبره اهتمامه.

لا يطمح الشريكان في الحديث إلى التوصل إلى أمر ما يتفقان عليه، بل يطمح كل منهما إلى التفرّغ للشريك الآخر. وفق بوبر، على كل من يشارك في الحديث أن يكون جاهزاً ومستعداً أن يبوح بما يدور في خلدّه وألا يكبح نفسه عن الإفصاح عما ”يُخلّج في صدره“. بطبيعة الحال، لا يمكن توقّع ما سيُقال خلال الحديث، لأن ”الحديث أثناء كُنْثُونَتِهِ لا يركز على الاستعداد المُسبق له. هناك إطار للحديث ولكن لا يمكن معرفة سيرورة تسلسله“. بعبارة أخرى، يتطوّر الحديث من خلال اللقاء بين الأشخاص، والشخص، وفق بوبر، يتشكّل من خلال العلاقات الحوارية.

وفق بوبر، يحدث الحديث الحقيقي عندما ”نُصادق على الآخر“، وذلك من خلال رغبتنا الحقيقية في إجراء حديث معه واعترافنا بأنه ”آخر“ وأنه ”خاص وفريد“. يمكن أن تتطوّر العلاقة الحوارية من خلال الاعتراف بخصوصية كل شريك واتخاذ موقف مُتقبّل ومُفتّح يتيح التلقائية والأصالة لكل شريك.

يمنح بوبر أهمية للاستيعاب الحسي أثناء الإصغاء بالإضافة إلى الاستيعاب الذهني: "كلما كنت مُصغياً أكثر للإنسان الموجود معي، كان إصغائي لنفسي أكبر، وكلما تعمّقت أكثر في معرفة نفسي، كانت قدرتي على استيعاب العالم حولي أكبر وأعمق".

يؤكد بوبر في فصول كتابه على أهمية تبني الحوار "البوبري" في العمل التربوي. يميّز بوبر بين المروّج لأمر ما، الذي يُفرض رأيه على الآخرين ولا يُعيرهم اهتماماً ويهتم فقط بالتأثير عليهم، والمربي الذي يلاحظ الفرد "الخاص والفريد" ويساعده على إخراج هذا التفرد والخصوصية إلى حيّز التنفيذ بأسلوبه الخاص والمميّز.

كذلك الأمر في العلاقة بين البالغ والمراهق، فهي لا تتسم بالمساواة بين الطرفين، غير أنها تتيح التبادلية. مهمة التبادلية منوطة بالبالغ بالأساس، فهو من يستطيع أن يتيح الحوار "البوبري" أو أن يُعزّله. في الحوار "البوبري" ذي الصلة بالمراهق، يُعبّر البالغ عن آرائه وأفكاره وقيمه بصراحة لكنه لا يفرضها على الآخر. يعبّر البالغ عن نفسه ويتيح للمراهق أن يستوعب أقواله بطريقته الخاصة فهو يعي تماماً أن أفكاره ستتطوّر في الاتجاه الخاص بشريكه المراهق، ولا يدور الحديث عن عملية "نسخ وإصاق" لآرائه.

يقترح نمرود ألوني (2008, אלוני) تعريفاً لمصطلح "الحوار" ويشير إلى المميّزات البارزة فيه: "الحوار، هو محادثة يمنح المشارك فيها نفسه حضوراً، غير أنه يعير "الآخرين" اهتماماً أيضاً. من ناحية، يولي المشاركون اهتماماً للإنسانية المشتركة فيما بينهم، غير أنهم يمنحون تميّز كلٍ منهم اهتماماً أيضاً. يتقدّم الطرفان، مُرتكزين على الثقة والاحترام والانفتاح والإصغاء المتبادل، نحو فهم أعمق وأفضل لأنفسهم وللآخرين ولللاقات المشتركة فيما بينهم".

تطرّق رعم (2003, רעם) لمصطلح "الحوار" في كتابه أيضاً، حيث لا يُعبّر تبادل الأقوال محادثة بالضرورة، تماماً كما لا يعتبر السّمع إصغاءً، أو النّظر تأمّلاً. أشار دافيد بوم، وهو فيزيائي معروف، أن كلمة حوار "Dialogue" (كلمة يونانية الأصل) تشير إلى "اجتياز طريق ما"، ذلك لأنها في أصلها اللاتيني "Dia" تعني "طريق"، و "logue" تعني "فكرة" أو "جملة" أو "منطق". من هنا، يمكن القول أن الحوار هو الطريق إلى المعنى. من خلال الحوار، يتم الانطلاق في رحلة لاجتياز الطريق من الفوضى إلى المنطق، من الغربة وعدم وجود معنى بين شخصين إلى الاتحاد الداخلي بينهما الذي يتحقّق من خلال المعنى المشترك.

الحوار وفق النظرية السردية (הגישא הטרטיבית) هو عبارة عن زوايا رؤية مختلفة للواقع الداخلي والخارجي. هذا الادعاء يشبه ادعاء النظرية الواقعية (הגישא האקזיסטنציالیستית)، وفقه، لا توجد هناك "حقيقة" مطلقة بل هناك "حقيقة خاصة" وهي تنبع من وجهة نظر الإنسان، حيث يستطيع أن يُنشئ عالمه الخاص وأن يتحمّل مسؤولية الطريقة التي أوجده فيها. الماضي هو دائماً وليد تفسير معين، والقصة المسرودة (טרטוב) هي تفسير لوجهة نظر معينة حول العالم والتي يتم تشكيلها في إطار وجهة نظر حضارية أو شخصية. يعيش الإنسان خلال حياته الكثير من التجارب، وفي كثير من الأحيان هو لا يملك تأثيراً على الواقع، غير أن تأثيره يبرز من خلال المعنى الذي يمنحه لهذه التجارب. إن منح المعنى هو عنصر جوهري في بُنية الإنسان النفسية (וויט ופסטون, 1999)، لذلك، من المهم التطرّق أثناء الحوار إلى القصة التي يرويها الشخص وليس للواقع الموضوعي. في كثير من الأحيان، يستقي الإنسان المعنى الذي يمنحه لتجاربه من المعايير التي يتبّعها يفرضها المجتمع الذي يعيش فيه، غير أنه يملك القدرة على توجيه نفسه أيضاً، حيث يملك حرية التصرف والقدرة على منح المعنى أو خلق "القصة" التي يريد بها بشأن الحدث الذي عاشه. تفترض النظرية أن المعنى والتفسير الذي يمنحه الشخص للواقع هما المهمان وذوا الصلة فيه. لذلك؛ عندما نريد أن نفهم الإنسان، نحن لا نفرض عليه طريقة تفكيرنا أو تفسيراتنا أو مفهوماً للأمر، بل نعتبره الخبير في تفسير حياته ومعتقداته وسلوكه وعلاقاته الاجتماعية، فالحديث مع "الآخر" يقتضي فحص سلّم أولوياته ومفاهيمه. نحن لا نفترض فرضيات حول الآخر ولا ننسب له نوايا معينة، بل نسأله عنها ونعمل وفق ما هو مهم بالنسبة له قدر المستطاع. عندما يتم إجراء حديث ذي أهمية بين شريكين، يسرد كل طرف "القصة" من وجهة نظره الشخصية منطقاً من تفسيره الداخلي، والذي سيؤثر بدوره على المعنى الذي سيمنحه لـ "قصته" (וויט ופסטون, 1999).

على غرار النظرية السردية، نحن نطمح من خلال إجراء حديث ذي صلة بالآخر إلى معرفة "القصة" من وجهة نظره.

نحن نحاول أن نفهم تفسيراته والمعنى الذي يمنحه للأمور، غير أننا نحاول أن نوسّع مجال رؤيته من خلال التطرّق إلى وجهات نظر إضافية ممكنة للقصة. سنتيح هذه الطريقة لنا الاقتراب أكثر من عالم المراهق الداخلي، كما ستمنحه شعورًا بأننا نصغي إليه.

يذكر الطبيب النفسي جيمس أنطوني في مقاله (في פליישימן ואבנר, 2005) اقتراحات يمكن أن تساعدنا على إجراء "حديث ذي صلة" بالمراهق:

- على البالغ الذي يطمح أن "يكون إلى جانب المراهق" أن يتنازل عن حاجته بأن يفهم كل شيء، وعن رغبته في تنظيم الأمور وترتيبها، وأن يكتفي بـ "التعرّف على الحركات الخفيفة وأجزاء اللحظات ومرافقتها والقيام بوصفها مع المراهق".
- "على البالغ أن يحتوي "الفوضى" التي تميّز الأمور التي لم تُنظّم بعد، وأن لا يُطالب المصنع بأن يتظاهر بأنه متحف".
- يواجه البالغ أثناء لقائه مع المراهق تحديًا: أن يتمسك بالحقيقة الخاصة به. في كثير من الأحيان، يبدو لنا أن المراهقين يدعوننا للانضمام إليهم، والتصرّف والحديث مثلهم. يعتقد البالغ أنه سيفلح بالتظاهر بأنه كالمراهق، وبأنه سيستطيع بذلك "الاقتراب" من المراهق أكثر، لكن حاجة المراهق معاكسة تمامًا! فالمراهق يحتاج إلى إنسان بالغ يفهم المراهقين ويحافظ على أصالة بلوغه في شخصيته، ولا يحتاج إلى "مراهق" إضافي، فهو يملك ما يكفي منهم حوله.

دور البالغين في الحديث ذي الصلة بالمراهقين



” إن أولادكم ليسوا أولادًا لكم. إنهم أبناء وبنات الحياة المشتاقة إلى نفسها، بكم يأتون إلى العالم، ولكن ليس منكم. ومع أنهم يعيشون معكم، فهم ليسوا مُلْكَاً لكم. أنتم تستطيعون أن تمنحهم محبتكم، ولكنكم لا تستطيعون أن تغرسوا فيهم بذور أفكاركم، لأن لهم أفكارًا خاصة بهم. وفي طاقتكم أن تصنعوا المساكن لأجسادهم، ولكن نفوسهم لا تقطن في مساكنكم، فهي تقطن في مسكن الغد، الذي لا يستطيعون أن تزوروه حتى في أحلامكم“
(”النبي“، جبران خليل جبران)

إذا اتّسمت العلاقة بين البالغ والمراهق بالاتصال المُتيح والمُحترم والاعتراف بتميّز المراهق، فسوف يتسنى له التطوّر والإحساس بالقيمة الذاتية والأهمية. ”هناك أهمية كبيرة للقاء بين المراهق والبالغ المهم خلال سيرورة المراهقة والتطوّر العاطفي والذهني والأخلاقي. يقتضي هذا اللقاء حضورًا حقيقيًا من قِبَل البالغ، حيث يُحافظ على بلوغه أثناء اللقاء، ويزرع في المراهق الإيمان بأنه من المُجدي أن يصبح بالغًا، وأن هناك حلولًا بعد جيل المراهقة الأليم“ (ג'יימס أنتوني في פליישמן ואבנט, 2005).

يتساءل البالغون (أولياء الأمور والمعلمون) في بعض الأحيان: ما الذي سيدفع المراهق إلى الإصغاء إلي؟ ما الذي سيدفعه إلى التعاون والحديث معي علمًا بأن مجموعة الأتراب هي المهمة في هذا الجيل؟

أظهرت نتائج أبحاث HBSC في البلاد (בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל, 2011) أن 94% من الطلاب يشيرون أن من السهل عليهم الحديث مع أحد الوالدين حول أمور تقلقهم. تؤكد هذه النتيجة أنه رغم شعور أولياء الأمور بوجود حاجز يفصلهم عن أبنائهم، ما زال المراهقون يعتبرونهم عنوانًا مهمًا يلجأون إليه.

علينا، كعاملين في التربية والتعليم وكمعالجين، أن نساعد البالغين (أولياء الأمور والمعلمين) على أن يدركوا مدى أهميتهم بالنسبة للأولاد والمراهقين. يجب أن ندعمهم عندما يواجهون صعوبات أو عندما يعترضهم اليأس جراء مراهقة الأبناء والطلاب والتغيرات التي يعيشونها، حيث يرافق هذه التغيرات شعورٌ بفقدان السيطرة والتباعد. لا بدّ أن نذكر أولياء الأمور وطواقم التربية والتعليم بأنهم ينقلون أحيانًا الرسائل المركزية والمهمة بشكل غير لفظي ودون أن يَغو ذلك. تتحوّل الرسالة إلى رسالة مهمة عندما تحوي حضورًا وحبًا وتفهمًا.

يجب أن يعي الوالد التغيرات التي تطرأ على دوره جرّاء مراهقة ولّده. ليس من المفروض أن ”يتحكّم“ الوالد بالمراهق، بل أن يرافقه بشكل واعٍ ومدرّس، وأن يمنحه الدفء، وأن يضع الحدود والتقييدات للظواهر السلبية، وأن يمنح الأمور حجمها الملائم، وأن يساعده في معالجة التجارب التي يخوضها. يجب أن يكون التشديد أثناء جيل المراهقة على ”الكبح البطني“ للمراهق. عمليًا، على الوالد في هذه المرحلة أن يثق بالتربية والقيم التي مَنَحها لولده في المرحلة التطويرية التي سبقت مرحلة المراهقة (717 בנאי, 2012).

يوجد للطواقم التربوية دور مركزي أيضًا في مرافقة المراهقين في رحلة المراهقة، حيث لا يقتصر دورهم على دعم المراهقين في السيرورة التعليمية فحسب، بل يشمل أيضًا مساعدتهم على أن يفهموا أنفسهم ويتطوّروا اجتماعيًا وعاطفيًا.

يحتاج المراهقون إلى البالغين ليكونوا بمثابة ”آخرين مهمين“ بالنسبة لهم. يحتاجون إلى بالغين راغبين في مرافقتهم (مرافقة المراهقين)، ويقومون بذلك بالفعل. يمنح البالغون المراهقين الحب والدفء، ويساعدونهم على معالجة تجاربهم ومنحها الحجم الملائم، دون الرغبة في التحكم بهم. يحتاج المراهقون إلى لقاء بالغ يساعدهم الحديث معه على ”معالجة..“ أو ”التعامل مع..“ أو ”مواجهة..“ المعلومات والرسائل التي يستوعبونها ويستقبلونها من بيئتهم المحيطة، فيكون حديثهم معه آمنًا وذًا معنى وصلة بهم.

من هم المراهقون شركاؤنا في الحديث؟



كلمة "مراهقة" هي مصدر الفعل "راهق" بالعربية، وتعني قارب الرشد، أما في اللاتينية adolescence فمعناها النمو صوب البلوغ. تُعتبر المراهقة مرحلة انتقالية، ينتقل فيها الإنسان من الطفولة إلى البلوغ. يتعلّق الإنسان أثناء طفولته بشخصيات أخرى لليلبي احتياجاته، أما البالغ فيلبي احتياجاته بنفسه. تُعتبر مرحلة المراهقة وضْعاً جديداً من الناحية النفسية حيث يتوجّب على المراهق تحويل سلوكه من سلوكٍ طفولي إلى سلوكٍ بالغ. تبدأ هذه الفترة في سن 12-13 وتستمر حتى أوائل العشرينات، وهناك من يدّعي أنها تستمر حتى أواخر العشرينات. بطبيعة الحال هناك اختلاف بين الأشخاص والحضارات (2002, 515).

فترة المراهقة هي فترة حساسة وذات تأثير كبير، يعيش فيها المراهقون تطوراً جسدياً ونفسياً وعاطفياً وذهنياً. إنها فترة يشكّل فيها المراهقون هويتهم الشخصية وتصورهم الذاتي، ويتزامن هذا مع تغيير كبير يطرأ على توقعات المدرسة والعائلة والمجتمع منهم.

تبدأ مرحلة المراهقة بالتطور الجسدي وتنتهي بالنضوج الجنسي الكامل. تحصل في غضون هذه المرحلة تغييرات كبيرة خلال فترة وجيزة، وعلى المراهق أن يتأقلم مع هذه التغيرات وأن يتقبّلها كجزء من واقع. يمكن أن يشعر المراهق بالدهشة جرّاء هذا النمو والتطور المتسارع، ولكن يمكن أن يشعر أيضاً بأن "جسده يخونه"، وبأنه قد فقد سيطرته عليه. يمكن أن تثير هذه التغيرات إحساساً بالقلق والأمل في آن واحد، حيث ينفعل المراهق عند معرفته بأن هذه السيورة ستحوّله إلى رجل/امرأة، بيد أن التغيرات الهرمونية والجسدية يمكن أن تسبّب أيضاً إحساساً بالارتباك والغموض وفقدان السيطرة. عندها، قد تزداد الرغبة في إحكام السيطرة، و "إيقاف" ما يحصل. في هذه المرحلة، سيعاني قسم من المراهقين من تصور ذاتي منخفض وسيكون هناك آخرون يتصرفون كـ "الكبار" (1999, 46-47).

من الناحية الذهنية-المعرفية، يتطور التفكير المجرد الذي يركز على الرؤية النقدية للواقع والمرونة الفكرية. يؤثر هذا التغيير على الاهتمام بالمواضيع الاجتماعية والسياسية والعلمية والفلسفية المتعلقة بمعنى الحياة. يمكن أن تؤدي هذه الرؤية النقدية إلى مشادات كلامية وصراعات بين المراهقين وأولياء أمورهم (2008, 167-168).

من الناحية العاطفية، تتمحور المهمة الأساسية في هذه المرحلة في تشكيل الهوية الشخصية وصلها، فيسأل المراهق نفسه: مَنْ أنا؟. ينفصل المراهق خلال هذه السيورة في هويته عن هوية والديه (أو الشخص الذي يراه). ينفصل المراهق بشكل تدريجي، عاطفياً، ذهنياً واجتماعياً عن الشخصيات المركزية في عائلته ويشكّل هويته كإنسان ذي هوية شخصية منفردة ("أنا لست كما كنت..") و "ماذا سأكون" فيما بعد). تتم سيورة الانفصال عن الوالدين والتحرر من التعلّق بهما من خلال الإحساس بالغربة، والتمرّد والعدوانية. هذه عملية طبيعية في جيل المراهقة، حيث يمتحن المراهق الحدّ الفاصل بين ما يفعله والمسموح أن يفعله. فُتيل انتهاء فترة المراهقة الأولى (الأجيال 16-18) يبدأ الشباب بالخروج من حالة الارتباك ويعتمدون أسلوبهم الخاص في مظهرهم واختيار ملابسهم وتسريح شعرهم. عندما يبلغ المراهق الثامنة عشرة من عمره "تقرض" المؤسسات الرسمية في بعض الدول الانفصال عن الوالدين، رغم رغبة المراهق في البقاء صغيراً ومتعلّقاً بهما. تعترى المراهق والديه أحاسيس متضاربة ومربكة، وتطرأ تغييرات على طبيعة العلاقة بينهم. كلما كانت رغبة المراهق في إظهار استقلاله عن والديه أكبر كان ابتعاده عنهما أكبر. رغم ذلك، توجد أهمية لإظهار الحب والثقة المتبادلة في العلاقة بين الوالدين والمراهق في هذه المرحلة أيضاً، فالأجواء العاطفية التي تتسم بالتقبّل يمكن أن تكون عاملاً مهماً في تشكيل هوية إيجابية لدى المراهق (2008, 167-168).

من الناحية الاجتماعية، تكتسب مجموعة الأتراب أهمية كبيرة أثناء هذه الفترة حيث تُعتبر القدوة للسلوك المحبذ. يبحث المراهق عن أصدقاء حالهم كحالهم كي يتلقى منهم الدعم، لاسيما وأنه يشعر أن والديه لا يفهمانه في بعض الأحيان. تزداد رغبة المراهقين في الخوض في تجارب وممارسات جديدة، وتُعتبر مجموعة الأتراب ملجأ يستطيع المراهق فيه التعبير عما يختلج في صدره، حيث يشعر أنه ليس وحيداً فيما يختبر من مشاعر وتجارب.

يتيح الانتماء لمجموعة الأتراب فرصاً لقضاء الأوقات معاً كالحفلات والفعاليات التطوعية وحركات الشبيبة وغيرها. توجد لمجموعة الأتراب سلبيات أيضاً، حيث يمكن أن تفرض تصرفات معينة وأن تمارس الضغط الاجتماعي على الفرد، كما يمكن أن تميز بين المنتمين إليها والمرفوضين. رغم هذا، يُعتبر تماهي المراهق مع المعايير المتبعة في مجموعة الأتراب مصدراً للإحساس بالأمان.

تنسجم هذه الفترة أيضاً بتجارب أولية في العلاقات العاطفية الحميمة كسيرورة تحضيرية للعلاقات الجدّية المستقبلية.

لا يحصل التطور في المجالات المختلفة (التطور الجسدي، الذهني، العاطفي والاجتماعي) بشكل متزامن، وفي كثير من الأحيان، يؤدي عدم التزامن هذا إلى إحساس بالارتباك لدى المراهق ومن حوله (صوب، 2008).



عندما يشكّل الواقع تحديًا- واقع المراهق في القرن الواحد والعشرين

تواجه جميعًا، سواء كنا بالغين أم مراهقين، واقعًا مركّبًا ومُعقّدًا في عصر ما بعد الحداثة. يؤكّد هذا الواقع على حرية الفرد والمظاهر التي تدل على المكانة الاجتماعية، وتلبية الاحتياجات بشكل فوري، والانغماس في الملذات، والفرح، والتحصيل والنجاح. يتّسم عصر ما بعد الحداثة بتغيّرات متسارعة طرأت على جميع مجالات الحياة كالعولمة والخصخصة والتطوّر التكنولوجي المستمر لا سيّما استهلاك التكنولوجيا في البيت، والمواصلات والاتصال. هناك ارتفاع أيضًا في المستوى المعيشي والاستهلاكي في العالم الغربي والذي أدى بدوره إلى تطوّر عالم المهن وتنوّع امكانيات قضاء أوقات الفراغ لدى الفرد، حيث تأثّر أيضًا بعوامل حضارية ليست من الغرب (2009, 527).

يؤكد عصر ما بعد الحداثة في بُنيته الفكرية على عدم وجود "حقيقة" واحدة وبأن "الحقيقة" ليست جُزْأً على أحد، بل "الحقيقة" هي تلك التي يبتكرها الفرد أو يتبنّاها. لقد أصبحت حرية الفرد قيمة مركزية، ومُنح المذهب الفردي والتعددية مكانة مرتفعة، كما تمّ رفض المباني الطبقيّة السلطوية.

لقد أدّى الارتفاع في المستوى المعيشي في الغرب، والتطوّر التكنولوجي، وزيادة أوقات الفراغ إلى تحويل عالم الإنسان إلى عالم استهلاكي، فأصبحت المتعة، والاسترخاء، والاستهلاك، والانغماس في الملذات موضوعات مركزية في الحياة، وبات الإنسان يُقيّم جودة حياته وفق مُقتنياته والمجالات التي يختار أن يقضي وقت فراغه فيها. بطبيعة الحال، يتضارب هذا المفهوم مع المفهوم الذي يؤكّد على تقييم الإنسان وفق المجهود الذي يبذله لتحقيق الأهداف التي يصبو إليها (1984, 527).

لقد أدت الثقافة الاستهلاكية وتزامنها مع التطوّر في عالم الإعلام والنشر إلى تصميم ثقافة الاستهلاك وفق احتياجات الترويج للمنظمات الاقتصادية. ترمي هذه السيطرة إلى تحقيق الأرباح، فأصبح الناس مُتلقّين سلبيين يخضعون للتصميم النفسي باستمرار، دون وعي منهم. لقد ابتكرت سيرورات تودّي إلى إلحاق الأذى النفسي بالمستهلك، حيث يتم التلاعب بأفكاره وإثقاله بأوضاع مستحيلة من الناحية الذهنية. لقد أُطلق على هذه السيرورات مصطلح "التلويث النفسي"، على غرار التلويث البيئي الذي تُسببه المصانع. يشمل "التلويث النفسي" الضوضاء، والانهيار على المستهلك بالرسائل، وزيادة استخدام الخوف والجنس في الإعلام، وغسل العقول الذي يتم بشكل لا واع، وارتفاع الحد الأدنى لإثارة المشاعر، والانهيار على المستهلك بسبب المعلومات التي لا علاقة لها مع الواقع وغيرها.

يمكن الإشارة إلى ثلاث ظواهر تطوّرت خلال هذا العصر:

- "فقدان الطفولة": لقد أصبح اطلاع الأطفال والشباب على المعلومات من خلال وسائل الإعلام أمرًا لا مفر منه، فتلاشت الحدود الفاصلة بين الشباب والأطفال والبالغين، مما أدى إلى اتّباعهم نهج البالغين قبل الأوان (2008, 527).
- تغيّر في مبنى العائلة: في الماضي، كانت العائلة إطارًا ثابتًا يحوي والدين اثنين، غير أن نسبة الطلاق في ازدياد، كما تقلّص الحيز الزمني والعاطفي الذي يخصّسه الوالدان لأبنائهم نتيجة للتشديد على تطوير السيرة المهنية؛ فأصبح الشباب يعتمدون على أنفسهم أكثر مما يعتمدون على الوالدين.
- "التباين الحضاري": تؤثر التعددية الحضارية التي تميّز البلاد على القيم لدى الشباب، فبينما تحظّر مجموعات معينة في المجتمع شرب الكحول، هناك مجموعات أخرى تعتبر شرب الكحول جزءًا من الطقوس الدينية، ناهيك عن اطلاعهم على مواقف متنوعة في عائلاتهم وفي المجتمع الذي ينتمون إليه.

يُعتبر عالم الشباب في عصر ما بعد الحداثة حضارة ذات مميزات خاصة مختلفة، تستقي قيمها ومبادئها من البيئة المحيطة. لقد اعتدنا في الماضي أن تكون هناك رقابة أكبر في الحضارات التقليدية، أما الآن فهناك حد أدنى من الرقابة، بل يبدو أنه لا يوجد شيء يخضع للرقابة، ومعظم السيرورات لا يمكن التنبؤ بها. تنهال المثبرات على الفرد بشكل عام وعلى المراهق بشكل خاص فلا يُفْلِح في وضع "سور فاصل" يفصله عنها. في الصف، في العالم الرأسمالي، هو يخوض حربًا مستمرة

من المُقَارَنَات. ينشغل المراهق أثناء "رحلة المراهقة" في البحث عن طريقه وهويته، وخلال عبور هذه الطريق الملتوية، لا يكون الممنوع واضحاً له دائماً، فالعاصفة النفسية والهيمونية والدافع الداخلي للإعلان عن استقلاليته يمكن أن يجرفاه ويغمره (رפפורט ועמיתיו, 1995).

يحتّم عصر ما بعد الحداثة علينا أن نمّح الشباب والأطفال حرية أكبر وشرعية وحيّزاً للمناورة والاختيار. إن حرية الاختيار ضرورية لاكتشاف وتشكيل "هويتهم الحقيقية"، بيد أننا ندرك تماماً أن في هذا الحيّز المُسمّى "حرية اختيار" يوجد الكثير من الإغراءات والكائنات والأخطار (لايڤر, 2000).

كي نجسر الفجوات، لا بد لنا، نحن البالغين، أن نتعلّم حضارة الشباب وأساليب تفكيرهم وأن نلائم طريقة أدائنا لدورنا مع طبيعة الشباب والعصر. يفكر الشباب تماماً كما "يفكر" عصر ما بعد الحداثة، وفهم مميزات هذا العصر سيساعدنا على أن نفهم الشباب أكثر.

التحدي الموجود أمامنا كمربين هو في أن ندمج بين أمرين- أن نمثّل "الحضارة المحافظة"، ورغم هذا، أن نبقي مهمين ونوحي صلة بالمراهقين.

أنماط شرب الكحول لدى المراهقين



هناك ارتفاع مقلق في شرب الكحول لدى المراهقين، كما نلاحظ انخفاضاً في العمر الذي يبدأون فيه بشرب الكحول. بالتزامن مع هذا، تطورت عادة اجتماعية لشرب الكحول لدى البالغين أيضاً.

لقد أظهر تقرير سلطة مكافحة المخدرات والكحول الذي أُعدّ في إطار بحث لمنظمة الصحة العالمية HSBC حول طلاب الخامس حتى الثاني عشر (نولر بيشرايل: دפוס שימוש והתייחסות לחומרים ממכרים, 2011) أن:

24.2 % من الطلاب يشربون مشروباً كحولياً مرة في الشهر (ليس المقصود هنا شرب الكحول في إطار الطقوس الدينية). كانت النسبة 16.4% لدى الناطقين بالعربية.

24.2 % من الطلاب يشربون خمس جرعات أو أكثر من المشروب الكحولي خلال بضع ساعات، مرة واحدة على الأقل في الشهر. كانت النسبة 13.4% لدى الناطقين بالعربية.

17.2 % من الطلاب أشاروا أنهم شربوا الكحول حتى الثمالة. كانت النسبة 9.1% لدى الناطقين بالعربية.

يشرب معظم الشباب الكحول كجزء من قضاء أوقات الفراغ، ويصل الأمر ببعضهم إلى تعريض أنفسهم وأول الآخرين للأذى والخطر. هذا الواقع يدعم المفهوم الحالي بشأن شرب الكحول حيث يُعتبر عادة اجتماعية تتطوي على إنكار المخاطر الكامنة فيه.

كثيراً ما يكون اختيار شرب الكحول بمثابة "حل سريع" للتخفيف من العبء النفسي، فمهمات جيل المراهقة مصحوبة بالكثير من الصعوبات والقلق. يواجه المراهق نقاط ضعفه وآلامه وإحباطاته بكامل حدتها وشدتها ويمكن أن يدفعه هذا إلى الامتناع عن مواجهتها، فيلجأ إلى شرب الكحول "بغية التخفيف من الألم". على سبيل المثال، إذا عاش المراهق سيورة من التغير الحضاري (هجرة، انكشاف على حضارة أخرى)، يمكن أن يولد هذا إحساساً بالأزمة لديه، ويجعله معرضاً إلى استخدام الكحول. يسأل المراهق نفسه: "كيف يمكنني أن أشعر بأني قوي وبأني مسيطر على حياتي وأنا ما زلت في سيورة البحث عن "نفس" ويتوجّب عليّ أن أواجه أوضاعاً اجتماعية؟". يمكن أن "يهرب" المراهق بواسطة الاعتقاد التالي: "إذا خدّرت نفسي فربما سأستطيع المواجهة". يمكن أن يشعر المراهقون أن بذل الجهود في الحياة اليومية لا يُشعرهم بأنهم حقّقوا إنجازاً أو بأنهم سيطروا على حياتهم، وكي يهربوا من هذه الحالة الصعبة، يختارون شرب الكحول. هكذا، يُضعف الكحول الشباب، ويمنعهم من التعلّم وتطوير "العضلات" لمواجهة مهمات الحياة والإخفاقات والتجارب المؤلمة وغيرها.

لماذا يُعتبر شرب الكحول أثناء جيل المراهقة خطيراً؟



”جيل المراهقة هو مرحلة مفعمة بالأحاسيس والحياة، يتم فيها اكتشاف الذات وتشكيل الهوية وبلورتها. تتسم هذه المرحلة بعدم الاستقرار، والبحث عن الطريق والهوية، والتصرفات الخطرة، والاندفاع والأزمات. يمكن تفسير هذه السمات بعدم وجود تزامن بين التطور الذهني والتطور العاطفي، حيث يكتمل التطور الذهني في سن 16 تقريباً، أما التطور العاطفي فيكتمل في سن 24-25 كونه يتزامن مع انتهاء تطور الفص الجبهي في المخ، المسؤول عن تحكيم العقل واتخاذ القرارات بشكل مدروس. قبل اكتمال التطور العاطفي، يمكن أن يُقدّم المراهق على تصرفات متهورة ومتسرّعة، يدفعها أحياناً حب الاستطلاع والميل لتجربة أمور جديدة، كاستخدام المخدرات أو القيام بسلوكيات خطيرة أخرى“ (شوبل, 2009).

يجب أن لا ننسى أن المراهقين معرضون للأذى بسهولة. يريد المراهقون أن يشعروا بأنهم بالغون، ولكن توجد فيهم الكثير من النواحي التي لم تنضج بعد من الناحية الجسدية والتطورية والعاطفية. يعيش المراهقون الحاضر، ويهتمون بما يحدث ”هنا والآن“، لذلك، يمكن أن يُقدّموا على أمور يمكن أن يندموا عليها فيما بعد. هم يرغبون في الخوض في تجارب جديدة في كثير من الأحيان، هذه الرغبة يمكن أن تدفعهم إلى استخدام المخدرات أو شرب الكثير من الكحول في فترة زمنية وجيزة (Binge drinking). هم يتخذون قراراتهم بشكل متهور معتقدين أنه: ”لن يحدث لي أي مكروه“ (شوبل, 2009). هذه السلوكيات خطيرة جداً لأن كميات كبيرة من الكحول أو المخدرات تُجلب بقدرة الإنسان على الحكم على الأمور وتؤثر على رد فعله بشكل كبير (هرازل ولاميتي, 2002).

لقد أظهرت نتائج الأبحاث في تقرير ”نحن كبار، لكننا لا نشرب“ (براون-أفل, 2006, 2014) أن:

- هناك علاقة وطيدة بين شرب المشروبات الكحولية لدى الشباب والوقوع في مشاكل اجتماعية وعاطفية وسلوكية وقانونية، كاستخدام المخدرات، السرقة، القيادة تحت تأثير الكحول، التغيب عن المدرسة والاكنتاب.
- هناك علاقة بين شرب الكحول لدى الشباب وعدة سلوكيات خطيرة، كالتدخين، والسلوكيات الجنسية غير المناسبة، والعنف ومحاولات الانتحار (هرازل ولاميتي, 2002; Fisher & Windle, 2005; Redzic, 2003; Colditz, 2007)
- هناك علاقة بين شرب الكحول والتصرف العنيف والإصابة. 37 % من الشباب الذين شربوا الكحول أشاروا أنهم كانوا ضالعين في شجارات جماعية، 10.7% أصيبوا و 23.8% تسببوا بإصابة الآخرين خلال السنة المنصرمة (Fisher et.al., 2007; Swahn, Simon, Hammig & Guerrero, 2004).
- هناك علاقة بين شرب المشروبات الكحولية والقتل في المدرسة.
- هناك احتمال كبير لمن بدأ بشرب الكحول قبل سن 14 أن يطور تعلقاً بالكحول أثناء السنين العشر التالية (Engels, 2006; Van der Vorst & Pagan et. al., 2006, Hingston, Heeren & Winter, 2006)

لقد أشار حاييم عميت في مقاله (لاميتي, 2008) أن الكثير من الشباب لا يعتبرون شرب الكحول تصرفاً يمكن أن يؤذيهم أو يعرضهم للخطر. هم يُدركون التأثير المُسكر للكحول، لكنهم لا يلاحظون خطر الإدمان، كما لا يُفقهون فقدانهم للسيطرة أو القدرة على تقييم الأمور، مما يشكّل خطراً عليهم وعلى من حولهم. لذلك، يمكن أن يُقدّم الشباب الذين يشربون المشروبات الكحولية على تصرفات خطيرة عديدة.

ينطرق حاييم عميت أيضًا إلى تأثير الكحول على جانبين في حياة المراهق: الجانب النفسي والجانب الاجتماعي. من **الناحية النفسية**، يبدو أن شرب الكحول يمنح متعة سريعة، ويحدّ من التوتر والإحباط والقلق، ولكن، بعد بضع ساعات، تظهر الآثار التي تُعقّب شرب الكحول (خُمار) ويصحو المراهق من حالة السكر ومعها شعور شديد بالخيبة، فالمشاكل والتصور الذاتي يعاودان الظهور بحالة أصعب وأشد. في نهاية المطاف، يزيد شرب الكحول من الأحاسيس الصعبة والمزاج السيء اللذين عانى منهما المراهق قبل شربه للكحول.

أحد أخطار هذه السيرورة على الأمد البعيد هو التعلّق العاطفي، فالألم والإحباط يعاودان الظهور بعد زوال حالة السكر، مما يؤدّي إلى ازدياد الحاجة بشرب الكحول من جديد. هكذا، يعود شُرْب الكحول، والذي أقدّم عليه المراهق كي يخفّف من التوتر والقلق وعدم الثقة بالنفس والشعور بالذنب ليقوّي هذه المشاعر ويزيدها حدّة، فتتكوّن حلقة مُفرغة من المشاعر السلبية التي تؤدّي إلى شرب الكحول من جديد.

من الناحية الاجتماعية، يشرب الكثير من الشباب الكحول أثناء اللقاءات الاجتماعية، وهم لا يعتبرون ذلك تصرفًا يشكّل خطرًا عليهم وعلى الآخرين، كما لا يُقلّضهم فقدانهم القدرة على تقييم الأمور بشكل موضوعي. يمنح الكحول المراهقين إحساسًا بأنهم "سوية" و "معًا"، ويخفّف من الشعور بالقلق، كما يمنح المراهق شعورًا بأنه مقبول في المجموعة. تزيد التجربة المشتركة التي يخوضها أفراد المجموعة معًا في تماسكها وتلبّي حاجة المراهق بالانتماء.

على ضوء ظاهرة شرب الكحول المنتشرة في الآونة الأخيرة، وكي يتمّ التدخّل بشكل ناجع، يجب ألا نكتفي في الخوض في الأوضاع المتطرفة فحسب، بل أن نقوي "عضلات المواجهة" والمهارات الحياتية المطلوبة لمواجهة الإغراء والضغط أثناء سيرورة اتخاذ القرار أيضًا.

دور البالغين في بلورة مواقف المراهقين بشأن شرب الكحول



”التربية كالمصباح، تضيء مدى الطريق“

ما هو دورنا كبالغين في تخبّطات المراهقين بشأن شرب الكحول؟ وكيف يمكن أن نوّديه على أكمل وجه؟

يُعتبَر شرب الكحول بمثابة تحدٍّ بالنسبة لنا، نحن أولياء الأمور والعاملين في التربية والتعليم. نتساءل في كثير من الأحيان: ما الذي يدفع شابًا يافعًا إلى هذه الدرجة لجعل الكحول وسيلة مهمة في الترويح عن أنفسهم؟. عندما نحاول أن نفهم دوافعهم وحاجاتهم، تتابنا في كثير من الأحيان مخاوف وتخبّطات حول مدى أهمية حديثنا بالنسبة لهم. ماذا يجب أن نقول لهم كي يصغوا إلينا؟ ماذا يجب أن نقول كي ندفعهم إلى الاستماع إلينا؟

يمكن أن نشعر بأننا ”أقلية“ هامشية في موقفنا نتيجة لانتشار الظاهرة واعتبارها ظاهرة ”عادية“ من قِبَل الشباب. تُعتبَر العادات المُتبعة في المجموعة مُحَقَّرًا مهمًا للسلوك أثناء جيل المراهقة، ويمكن أن نشعر بأننا نوّدي دور ”المعارضة“ لهذه العادة المُتبعة. رغم هذه المشاعر، يتوجّب علينا، نحن البالغين، أن نفعل شيئًا حيال الموضوع، انطلاقًا من قِيَمنا ودوافعنا الاجتماعية، ولأننا مؤمنون واثقون بأننا على حق. سنحاول أن نوّثر على الخيارات التي ينتقيها المراهقون انطلاقًا من إيماننا وإدراكنا بأن العلاقات ذات الأهمية هي الوسيلة للتأثير.

تشهد ظاهرة شرب الكحول انتشارًا لدى المراهقين، كما أن هناك بالغين يعتبرونها وسيلة شرعية للترويح عن أنفسهم. من الصعب أن لا نأبه للظواهر المتطرّفة والخطيرة الناجمة عن شرب الكحول، بيّد أننا مرتبكون ومتخبّطون حول الرسائل الصحيحة التي يجب أن نوصلها للمراهقين بشكل عام، وحول هذا الموضوع بشكل خاص، ويعترينا شعور بالعجز في كثير من الأحيان نتيجة للظاهرة والمحادثات التي نجريها معهم. تؤكّد جميع هذه الأمور على ضرورة الاستيضاح حول ”البوصلة“ التي يجب أن توجّهنا نحن البالغين في التعامل مع الموضوع.

قبل أن ”نلتقي“ بالمراهقين، لا بد لنا أن ”نلتقي“ بأنفسنا ”للعمل الذاتي“ كي نستوضح ونوضّح لأنفسنا مفاهيمنا الشخصية. من المهم أن نسأل أنفسنا: ما هي مواقفنا بشأن شرب الكحول؟ ما هي القِيَم التي توجّهنا في هذا الموضوع؟ ما الذي يدفعنا لمواجهة الظاهرة؟ أهو الاكتراث، أم الخجل، أم الخيبة أم التوقعات منا؟ ممّ تتبع مفاهيمنا ووجهات نظرنا؟ هل هناك فجوات بين موقفنا وسلوكنا الفعلي؟ ما هو دورنا كبالغين مؤثّرين حيال هذه الظاهرة؟ كيف نتحدث معهم عن شرب الكحول كظاهرة خطيرة؟ ما هي المشاعر التي تتابنا عندما نعرّض على إجراء حديث مع مراهق عن الموضوع؟ ماذا يسأل علينا قوله؟ ماذا يصعب علينا قوله؟ ما الرسالة التي نريد أن يفهمها؟ ما ”الرسالة المُغلّنة“ التي نريد أن يسمعها المراهق منا؟ ما ”الرسالة المُبطّنة“ التي من الممكن أن يسمعها منا؟ والكثير الكثير من الأسئلة التي ترمي إلى التأمل الذاتي حول دورنا كبالغين حيال هذه الظاهرة.

أثناء سيرورة التحضير الذاتي، لا بد أن نُثري أنفسنا وأن نفهم جيل المراهقة واحتياجات المراهق أكثر. من المهم أن نعاود المطالعة عن هذا الموضوع، وأن نفكر، ونشاور، كي نعي أساليب التفكير وطرائق العمل التي ينتهجها الشباب بشكل عام، والشباب في هذا العصر بشكل خاص.

بالإضافة إلى ذلك، لا بدّ من الانتباه مسبقاً لمضامين الحديث ومجراه والهدف منه- أين سنجريه؟ متى؟ وفي أي سياق؟

هناك عدة أساليب ممكنة للحديث بين البالغ والمراهق. نرغب في كثير من الأحيان في إجراء حديث نزود المراهق من خلاله بالمعلومات فنجد أنفسنا قد تحوّلنا إلى "محاضرين"، أو نودّ أن نجري معه حديثاً تربوياً فننجز لنصبح "واعظين"، وأحياناً نودّ أن نجري حواراً ذا صلة بالمراهق فنجد أنفسنا في خضمّ حديث تأديبي.

من خلال "ثلاثة مسارات، ثلاث عضلات" (أنظر الملحق الخامس) يعبر يورام شلينر عن اعتقاده بأن على البالغين أن يساعدوا المراهقين على إدراك المحفزات التي تدفعهم إلى شرب الكحول، مفترضين أن أحد الأسباب لذلك هي الرغبة في الهرب من مواجهة المشاكل. يشير شلينر إلى بعض النقاط المهمة أثناء إجراء الحديث ذي الصلة بالمراهقين بشأن شرب الكحول:

1. لا يجب أن يقتصر الحديث على التطرّق إلى الخطر الذي يشكّله شرب الكحول على الإنسان، بل يجب أن يتناول أيضاً المعنى القيمي-الأخلاقي الذي ينطوي عليه شرب الكحول واستخدام المخدرات.
2. ليس من الصواب أن نتمحور في الحالات المتطرّفة فقط، بل علينا التطرّق أيضاً إلى كَوْن المراهقين يعتمدون شرب الكحول نهج حياة يهدف إلى الهرب من المواجهة.
3. يوجد للهرب بشكل عام، والهرب أثناء جيل المراهقة بشكل خاص، ثمن باهظ. "التصرف الهارب" يُفسد حصانة المراهق النفسية ويُلحق بها ضرراً، ويمكن أن يؤثر عليه في مجال المواجهة العاطفية والاجتماعية لاحقاً عندما يصبح بالغاً.
4. لكي نؤثّر تربوياً ولكي يكون التأثير طويل الأمد، خصوصاً في موضوع شرب الكحول، سنعتمد عدة أدوات: القدوة الشخصية، واستخدام الحوار المهم الذي يركز على **التعاطف** مع الشاب وتجاربه، بالإضافة إلى إيصال رسالة تتضمن القيم والأخلاق.
5. يجب أن يُجري الحديث بالغون ذوو أهمية بالنسبة للمراهقين كأولياء الأمور أو المعلمين أو المرشدين، لا خبراء من خارج الإطار التربوي.
6. يجب أن يكون اللقاء مع المراهق بمثابة دعوة لإجراء حوار يخلو من الرغبة في إدارة المراهق أو إصدار الأحكام عليه، لكن فيه وجهة نظر واضحة تركز على القيم.
7. دور الخبراء هو تزويد البالغين ذوي الأهمية بعبّر وأدوات تربوية ناجعة، وتطوير "ادعاءات" مُناهضة ومُناوئة "للهرب"، يستخدمونها عند إجراء الحديث التربوي.
8. يجب أن يكون الحديث عن الموضوع ومعالجته متواصلين ومستمرين، وبمثابة جزء من نهج حياة تربوي.



كيف تجري حديثاً ذا صلة بالمراهق؟

إن إجراء الحديث ذي الصلة بالمراهق بشأن شرب الكحول هو بمثابة تصريح بالحضور والعلاقة والحماية: "مَيَّ (أنا البالغ) إليك (انت المراهق)، في رحلة المراهقة التي تخوضها والتي تُبلّور من خلالها مواقفك ومعتقداتك وأعمالك".

يقتضي "الحديث ذو الصلة بالمراهق" تفرّغاً وتحضيراً من قبل البالغ، حيث عليه أن يتمسك بمبادئه، وأن يعي أنه يتنازل عن حقّه في الوعظ والرفض (١٦٥١١) وعن أن يكون محقاً دائماً. سيتنازل البالغ عن الموقف السلطوي، ولن تكون هناك توجيهات ومعلومات وحلولاً سريعة كالمعتاد، كما سيترك "منطقته الآمنة" وكوّنه "البالغ الذي يعرف". عندما يقوم بذلك، سيُتاح للبالغ أن يلتقي بالمراهق في نفس النقطة التي خاض فيها هو نفسه (البالغ) التجربة. سيعبّر المراهق عن معتقداته ومشاعره واحتياجاته وسيُصنّف له البالغ بحب استطلاع وتعاطف خالصين.

على غرار الحوار السقراطي، سيُمنح الشركاء في الحديث ذي الصلة إمكانية التعبير عن أفكارهم والاستيضاح حول أفكار الآخر انطلاقاً من حب استطلاع خالص. يتّسم هذا الحديث باحترام الآخر، ومُنحج حرية التعبير من خلال طرح الأسئلة عليه. تهدف هذه الأسئلة إلى زرع الشك ومعاودة فحص المعتقدات. في حديث من هذا القبيل يطرأ تغيير، وإن كان طفيفاً، على الطرقتين. البالغ حاضر ومنفتح للتغيير، هو موجود بكامل قوّته، لكنه يحمل معه أيضاً شكوكه وتخطّطاته ونقاط ضعفه وليس "صخرة صماء". يتم من خلال الحديث ذي الصلة بالمراهق لقاء أصيل بين الأشخاص، حيث يُتاح للمراهق إجراء محادثة حقيقية مع بالغ يعتبره شخصاً مميزاً، مُثيراً للاهتمام، مُركّباً وقُدوة.

أثناء الحديث ذي الصلة بالمراهق، نحن لا نتنازل عن رغبتنا في التأثير، غير أن إجراء اللقاء أكثر أهمية بالنسبة لنا من حصولنا على "نتيجة مُرضية". نحن نريد أن يتيح الحديث للمراهق أن يتعلّم شيئاً إضافياً عن نفسه. يمكن أن يحدث هذا فقط عندما يحصل شيء "في داخله".

على غرار فلسفة بوبر، سيكون الحديث ذا صلة بالمراهق عندما يركز على حب استطلاع ورغبة صريحة وحقيقية في فهم وجهات النظر والتفسيرات المختلفة. يُنصت البالغ للمراهق انصتاً تاماً، ويطرح عليه أسئلة لأنه يريد أن يفهم وجهة نظره أكثر. يطمح البالغ أن يفكر مع المراهق في الموضوع من زوايا أخرى، وأن يفحصاً معاً فرضيات "ماذا لو....؟". وأن يُعابنا الأمور وفق حجمها الملائم. على غرار الطريقة السردية، يقترح البالغ وجهات نظر أخرى ستساعد المراهق على "التفكير من جديد". عملياً، يمنح البالغ المراهق أدوات للبحث عن آفاق جديدة تُثري تفكيره.

أثناء الحديث ذي الصلة بالمراهق، يحظى المراهق بلقاء بالغ أصيل، ذي قيم وخبرة حياتية، قادر على أن يضع معتقداته ومواقفه جانباً أحياناً كي يرى الأمور من وجهة نظر المراهق الأصيلة. لا يُفرض البالغ مواقفه على المراهق، ولا يسارع في عزّضها، فهو يُدرك أن على المراهق أن يجتاز "رحلة المراهقة" الخاصة به. يحمل البالغ معه إلى الحديث أصالة مشاعره نحو ما يقول المراهق وخبرته ومفاهيمه. هو يحملها كحقائق خاصة لا كحقائق مُقدّسة لا يمكن التشكيك فيها أو التفكير فيها من جديد.

يحظى المراهق بلقاء بالغ يساعده على التخفيف من الشعور بالوحدة والاضطراب، ويمنحه حيزاً آمناً من القبول والاحتواء، فتُتاح له معاينة نقاط قوته وضعفه. يحتاج المراهق إلى بالغ لا يُصاب بالذعر من الأخطاء (أخطائه هو نفسه أو أخطاء المراهق). هذا البالغ سيتيح للمراهق الحديث عن أخطائه ونقاط ضعفه، دون أن يصدر الأحكام عليه. يمكن أن يكون البالغ ذو الحضور بمثابة "عنوان" يلجأ إليه المراهق، ومثالا على أن الألم أو الخوف أو عدم الكمال أو التعقيد هي مشاعر طبيعية يشعر بها الجميع ويمكن احتواؤها. يشعر الجميع بهذه المشاعر، وينجح الجميع في "البقاء" رغم وجودها.

إن البالغ الذي يبث شعورًا بالاستقرار في الحالات التي لا تتوفّر فيها إجابة واضحة يزرع السكينة في نفس المراهق المرتبك، ويساعده في جعل الأوضاع التي يشعر فيها بعدم الأمان والتوتر والغموض مقبولة وجزءًا من الحياة، وسيدفعه للتفكير في كيفية مواجهة هذه الأوضاع الحياتية بواسطة الطاقات والقدرات الذاتية الكامنة فيه.

من المهم أن نجعل الحديث ذا الصلة بالمراهق جزءًا من نهج الحياة في العائلة أو الصف. هذا الحديث لا يحل محل أنواع أخرى من الحديث، كذلك التي تُنتهج أثناء الحالات الخطرة أو عند حصول إيذاء أو سلوك غير أخلاقي. أثناء تلك الحالات، يجب على البالغ أن يضع حدًا وأن يتخذ فيها موقفًا واضحًا، وإن كان موقفه يتعارض مع موقف المراهق. عند انتهاء هذه الحالة العينية، يمكن العودة دائمًا إلى الحديث ذي الصلة بالمراهق.

يجب أن نكون متيقّظين ومنتبهين لحاجة المراهقين لموقف واضح (من قِبَل البالغين) أثناء الحالات الحياتية المختلفة. مثلاً، في الحالات التي يكون فيها تغيّر حضاري، والتي لم تتّضح فيها بُعد حدود السلوكيات المقبولة والمُتّبعة.

إن المرونة في استخدام أساليب الحديث المختلفة ضروري بغية الحفاظ على أصالة الحديث ونجاح السيرونة وحماية الأولاد في الحالات التي تقتضي من البالغين فرض سلطتهم.

إدًا، كيف يمكننا التمييز بين الحالات التي يتوجب علينا إتاحة التخيّل والتفكير فيها وتلك التي يتوجب علينا أن نضع الحدود فيها؟ الإجابة كامنة في أن نثق بأنفسنا، وأن نفكر مليًا ونحكّم العقل من خلال وضع اعتبارات في الحسبان، تمامًا كما نفعل في أي مرحلة مُفصّلية في التطوّر. سيكون تعاملنا مع الموضوع كتعامل الوالدين مع طفلهما الصغير، حيث يتيح له أن يحبو بعيدًا عنهما كي يكتشف العالم ويكتشف قواه، ولكن حاليًا يُلاحظ أن يدنو من الخطر (السقوط، الإصابة) يطلبان منه التوقّف، بل ويقومان بإيقافه بأنفسهما في بعض الأحيان.

علامات الحديث ذي الصلة بالمراهق:

يحترم البالغ المراهق -

- المراهق بحاجة إلى الشعور بأنه مُحترم: يلاحظ البالغ ما يميز المراهق، ويصفه بالكلمات. يُظهر التقدير لقدرات المراهق العقلية، ويمتنع عن التحقير والإهانة.
- المراهق بحاجة إلى بالغ يُنصت لآرائه ومشاعره ومخاوفه وتخططاته، من خلال علاقة لا يكون فيها إصدار أحكام. يمنح البالغ المراهق قبولاً لكونه إنساناً، دون علاقة لجيله، أو منزلته أو وظيفته، كما يمنحه شعوراً بأنه ذو قيمة، ولا يزعزع ثقته بنفسه.
- المراهق بحاجة إلى بالغ يحترمه ولا ينفي أقواله، وإن لم يتفقا.

يوجد للبالغ حضور-

- المراهق بحاجة إلى "حضور" حقيقي من قبل البالغ. يقوم البالغ بالتعبير عما يحصل في عالمه الداخلي أثناء الحديث مع المراهق بصراحة. من المهم أن يتم ذلك بشكل مدروس ومضبوط، دون تهجم أو تهويل.. (أفكاره ومشاعره). "أنا اسمعك تقول... وهذا يقلقني.." "أسمعك وأقول في نفسي..." "سمعتك تقول وأحاول أن أفهم..." "أنا أشعر.. عندما تقول.."
- المراهق بحاجة إلى بالغ يتواصل مع نفسه ويعي التعقيد الكامن فيها: يرغب المراهق في سماع البالغ يتحدث عن نفسه "أنا أفكر في..."، "أنا أفكر هكذا لأن..."، "برأيي لا توجد إجابة صحيحة بسيطة..."، "ما زلت أسأل نفسي..."، "أذكر الفترة التي شعرت فيها بالارتباك جراء ذلك..."، "أنا أفهم وجهة نظرك، غير أنه من وجهة نظري الآن، أعتقد أنه لا يوجد "صحيح" و"غير صحيح".. الأمور أكثر تعقيداً من هذا.." "ربما يوجد عدة إجابات لا إجابة واحدة.." "ماذا تعتقد بالنسبة..." "لماذا تفكر على هذا النحو.."
- وجود فجوة فكرية بين البالغ والمراهق هو أمر شرعي!: لا يُعجل البالغ سيرورة الحديث. عندما يلاحظ البالغ "الفجوات"، يُبطئ وتيرة الحديث، ويسأل المراهق عما يحتاجه الآن؟ ما الذي يمكن أن يدفعه نحو الأمام بضع خطوات أخرى؟

يُبدى البالغ اهتماماً بالمراهق-

- من المهم أن يشعر المراهق بأن البالغ يجري الحديث معه لأنه يرغب حقاً في التعرف على عالمه الداخلي، لا كي يغيّر فيه وفق ما يريته.
- سيكون الحديث ذو أهمية عندما يتم اللقاء انطلاقاً من رغبة حقيقية في إجرائه وحب استطلاع لمعرفة الشريك "عالمك جديد بالنسبة لي، أود أن أتعرف عليه وعلى تجاربك.."، "ماذا تشعر؟"، "ماذا تشعر عندما...؟"، "ماذا سيساعدك على...؟"، "أحك لي أكثر عن..."، "ماذا حصل قبل...؟"، "لو أن ... فماذا كنت تود أن يحدث؟"

يفهم البالغ عالم المراهق-

- المراهق بحاجة إلى بالغ يتفرّغ للإنصات لعالمه بشكل تام: ”أنا أسمع منك أن.... لأن... وهذا مهم بالنسبة لك لأن....“، ”أستطيع أن أفهم أن.... لأن... وصعب عليك لأن....“، ”أفهم أن.... لأن... وهذا يجذبك لأن...“، ”أفهم أن... لأن... وهذا يخيفك لأن...“

يساعد البالغ المراهق على التريث والاستيضاح-

- يحتاج المراهق إلى بالغ ينضم إليه في مرحلة تطوره الأنثية، في الموقع المتساؤل والباحث عن إجابات، لا البالغ الذي يفرض عليه العبر التي استخلصها في حياته. ”ماذا تودّ أن تقول ولم تقله بعد؟“، ”ماذا يحصل لك بشكل عام عندما...؟“، ”ماذا ينتج لك هذا؟“، ”ماذا تشعر قبل... وبعد...؟“، ”ما الذي تربحه من... وماذا ستخسر جراء...؟“، ”متى يكون صعباً عليك؟“، ”هل تودّ أن تحاول...؟“، ”كيف كنت تُعرّف...؟“
- يحتاج المراهق إلى قدوة يقتدي بها، إلى إنسان يطرح على نفسه أسئلة يود الاستيضاح حولها ”أنا أيضاً أسأل نفسي....“.

يضع البالغ تحديات في الطريق و ”يوسّع مجال الرؤية..“-

- يبحث المراهق عن شريك يقوم بإطلاعه على مفاهيم أفكار معتقدات إضافية بشأن المواضيع المختلفة. هو يحتاج لمن يعترف بالتعقيد والغموض الكامنين في الحياة، ويضيف خيارات جديدة إلى الخيارات المطروحة أمامه.
- يحتاج المراهق إلى بالغ يوسّع مجال رؤيته وتفسيراته ومعانيه بواسطة إطلاعه على وجهات نظر مختلفة وإمكانيات أخرى.
- يحتاج المراهق إلى حديث يُثير فيه التحدّي والتفكير وحب الاستطلاع: ”هل تودّ أن تكون الأمور مختلفة عما هي عليه الآن؟“، ”كيف ستكون حياتك بدون...؟“، ”إلى ماذا ستنتبه في اليوم التالي وستُذكر حينها أن أمراً ما قد تغيّر؟“
- سيُسعد المراهق أن يسأله البالغ عن نجاحاته السابقة، حيث يشجّعه على التعرّف على الطاقات والقدرات الكامنة فيه والنجاحات التي أحرزها، كي ينمي شعوره بالقدرة الذاتية على مواجهة التحديات المختلفة.

وماذا عن الحديث ذي الصلة بالمراهق حول شرب الكحول؟

سيتم اجراؤه وفق نفس العلامات المذكورة سابقاً.

سيرتكز على الاحترام والتأمل وحب الاستطلاع والاهتمام والانفتاح والحوار، ولن يعتمد على رغبة في إقناع المراهق على تبني آرائنا، بل سيهدف إلى جعل المراهق يطرح أسئلة تساعد على التأمل الذاتي ومعاينة سلوكه. يمكن أن تؤثر هذه الطريقة عليه وأن تدفعه نحو التغيير بما يتعلق بشرب الكحول.

بالإضافة إلى وعينا لأهمية إجراء حديث ذي صلة بالمراهق، لا بدّ أن نعي التوتّر والصراعات التي يثيرها الاختلاف في الرأي بين البالغ والمراهق. لذلك؛ لا يمكن أن نكتفي بإجراء هذا الحديث عند مواجهة حالات الخطر (مثلاً قبيل الحدث الذي يمكن أن يحصل فيه شرب الكحول، أو في المساء عندما يطلب المراهق مفاتيح السيارة ويعترف بأنه ينوي شرب الكحول، أو قبل الرحلة عندما يشير المراهق أنه اشترى مشروباً كحولياً ليأخذه معه)... في أوضاع من هذا القبيل لا بدّ من موقف والديّ صريح وواضح يتم فيه المنع والحظر. سيتسنى للبالغين الذين نجحوا في تكوين أجواء تتيج إجراء حديث ذي صلة بالمراهقين التعبير عن الحظر بشكل مُحترّم، حيث سيعترف هذا الحظر بحرية الاختيار لدى الولد وقدرته على التفكير ملياً ووضع اعتبارات في الحسبان، لكنه سيضع حدّاً واضحاً يعكس الاكتراث والحماية وفرض السلطة.

عندما يُجري البالغ حديثاً ذا صلة بالمراهق بشكل يومي، ستكون "كل الإمكانات واردة"، فاحتمال اختيار المراهق عدم شرب الكحول وارد كاحتمال اختياره شرب الكحول. أثناء الحديث ذي الصلة بالمراهق، سيعبّر البالغ عن مواقف وآراء تختلف عن مواقف وآراء المراهق، لكنه لن يستخدم رسائل فيها منع وإلغاء. يُمتَحَن الحديث ذو الصلة بالمراهق في هذه المواضيع الصعبة بالذات، في اللحظة التي يقول فيها المراهق للبالغ: "لقد سمعتك وفهمتكَ، ولكن هذا لا يناسبني، سوف أشرب". سيعبّر البالغ عن أقوال المراهق بكلمات أخرى (٥٦٦٦)، وسيفهمها، لكنه لن يعبّر عن موافقته عليها، بل سيقترح عليه المُضيّ في التفكير حول الحديث الذي جرى بينهما.

يمكن أن يعتري البالغ شعورٌ بالخيبة والفشل والقلق العميق في أعقاب حديثه مع المراهق، حيث يواجه معضلة: أقوم بإيقافه؟ منعه؟ مراقبته؟ معاقبته؟ أم أطلب منه؟ أعدّه؟ اتوسّل إليه؟ تُعتبَر ردود الفعل هذه جيدة وناجعة وشرعية في إطار أساليب التربية المختلفة، ولكن رغم ذلك، أثناء الحديث ذي الصلة بالمراهق نحن نتنازل عن الحق بإخراجها إلى حيز التنفيذ، وبدلاً من ذلك، نطمح أن نكون مُوجَّهين نحو النُفس (نفس المراهق)، حيث نتذكّر أن الحديث هنا هو بمثابة سيرورة. نحن لا نريد أن نثير انطباع المراهقين أو أن "ننتصر عليهم"، بل نريد أن نعرض عليهم "اقتراحاً"، حيث نتوقّع أنهم، ربما في يوم ما، سيختارون هذا الاقتراح. علينا أن نتذكّر أن اختيار المراهقين الاستمرار في شرب الكحول بعد الحديث معهم هو امكانية واردة، لكن هذا لا يعني أنه لم يستوعبوا رسائلنا. من المهم أن نتحلّى بالصبر تجاه العارض (٥٦٦٦) من خلال تفهّم الصعوبات التي يواجهونها، والتعاطف معهم.

علينا أن نشجّع المراهقين على إجراء حديث داخلي والإنصات للأصوات الموجودة في داخلهم، كما علينا أن نعزّز الفهم الذاتي والقدرات والطاقت الكامنة فيهم. نحن نود أن يسمعو الصوت الداخلي الذي يقول: "أنا لا أريد أن أكون متعلّقاً بالكحول، بل أريد أن أكون مستقلاً وسيد نفسي"، وهو الصوت الذي يثور على استخدام الكحول.

على البالغين أن يلائموا الرسالة التي يودّون إيصالها للمراهق مع حاجته بالاستقلالية. على البالغ أن يستخدم تعليقات ذات صلة بالمراهق كالخوف من فقدان السيطرة أو حصول تعلق بالكحول، فالتعليقات العلمية أو القانونية لا تثير انطباع المراهقين بشكل كبير. لذلك؛ من المفضل الحديث معهم عن الثمن الذي يدفعونه، والتأكيد على أن شرب الكحول "يشوّش" الأصوات الداخلية، ويُضعف قوة الشخصية ويُؤدي إلى حصول تعلق... وهذا عكس ما يصبو إليه المراهقون.

سنسأل المراهقين، من خلال الحديث ذي الصلة بهم، عن الأوضاع التي يشربون فيها الكحول والأوضاع التي يمتنعون فيها عن شرب الكحول وعن سبب ذلك. سنستخدم معهم تقنية "التمييز" بين هذه الأوضاع، مثلاً- لم لا يشربون الكحول قبل امتحان الرياضيات أو قبل تسلّق جبل؟ لماذا يشربون قبل الحفلة أو أثناءها؟ لماذا يشربون الكحول في مواقف معينة ويمتنعون عن ذلك في مواقف أخرى؟ سندعوهم للتفكير حول مدى اعتبارهم شرب الكحول وسيلة للترويح عن أنفسهم،

سنسألهم أيضًا: لأي درجة هم يفهمون ويَعُون أنهم في اللحظة التي يختارون فيها شرب الكحول هم يتنازلون عن رغبتهم في الخوض في تجربة مثيرة للمشاعر ويستبدلونها بتجربة تُثار فيها المشاعر بشكل مصطنع ومفتعل (كونها مادة نفسانية التأثير-חומר פסיכואקטיבי)؟ سنسألهم: لأي درجة هم يَعُون ويدركون أن هناك مرات عديدة يجتمعون فيها في المساء من أجل شرب الكحول فقط، حيث يُعتبر شرب الكحول "لبّ" الحَدَث وهم كأنهم "لا يتواجدون" هناك؟

سنسأل المراهقين عن الدور الذي يؤديه شرب الكحول في الحالات المختلفة في حياتهم (مثلا، يتيح شرب الكحول خلق علاقات اجتماعية). سنحاول مساعدتهم على أن يكتشفوا بأنفسهم الاستخدام العاطفي للكحول، وأن يدركوا أن استخدام الكحول كبديل لمواجهة الحالات الحياتية المختلفة والتحديات الكامنة فيها يمنعهم من الخوض في التجربة والمواجهة. سنساعدهم على أن يدركوا أنهم لا يتعلمون شيئاً تحت تأثير الكحول، وأنه يعرقل سيورته تشكيل الهوية، ومع مرور الوقت، سِيُضعف الكحول شخصيتهم. سنسأل المراهقين: كيف سَتَحَوّل أمرًا ما من "أمر تستصعبه" إلى "أمر يسهل عليك" إن لم تُخض التجربة ولم تُتيح لنفسك أن تكون "حاضرًا" فيها؟ سنساعدهم على أن يدركوا أن المادة التي تؤثر على جهازهم العصبي تُضعف الشخصية من الناحية العاطفية وتُجَلِّح محلّها.

سنساعد المراهقين على التعرّف على الإغراء الكامن في شرب الكحول والنتائج المترتبة على القيام بذلك. يمكن أن يكون شرب الكحول مُغرياً لأنه يمنح شعورًا وهميًا بالسيطرة والقدرة الذاتية والأمن والانتماء. سنساعد المراهقين على معرفة الطريقة التي يُشوّش فيها شرب الكحول صفو ذهنهم أثناء المواجهة المؤلمة التي يعيشونها (المخاوف، الفشل، التصور الذاتي، العجز). سنساعدهم على معرفة الطريقة التي "يساعد" الكحول فيها المراهقين على "الهرب" من هذه المشاعر و"الثن" الذي يدفعونه جراء ذلك. "نحن نتفهم رغبتكم في أن تكونوا سعداء، مُكتفين، فرحين دائمًا.. حقًا، هذا ليس سهلاً. ليس من السهل أن لا تخفّ عن نفسك بواسطة شرب الكحول، نحن نعي أنه من الصعب التنازل عن ذلك، ليس من السهل أن لا تتبّع ما هو مُتبّع، والمواجهة ليست سهلة، ليس من السهل أن تكون حزينًا، متألّمًا، أو أن تعاني، لا سيّما وأنك تعرف أن هناك ما يمكن أن يخفّف، أو يمحو... فلنفحص معًا، ما يحصل لنا عندما نشرب؟"

سنوضح للمراهقين أن البديل لشرب الكحول هو القوة النفسية، فالحظات التي تلاحظ فيها نفسك وأنت تواجه أمرًا تستصعبه، يمكن أن تمنحك شعورًا رائعًا بالاكتماء!! مثلاً، إن كنت خجولاً، تقبل هذه الميزة فيك، وتعلّم كيفية التعبير عن نفسك في الأطر الاجتماعية المختلفة شيئاً فشيئاً، تعلم أن تكون قوياً وأن تعبّر عمّا تشعر، وأن تضع الحدود. أو مثلاً، إذا لم تكن الأمور على ما يرام في حفلة، فهذه ليست نهاية العالم، هناك مراحل في التطوّر وتيرة لهذا التطوّر. يمنح شُرب الكحول شعورًا وهميًا بأنه الحل، لكنه لا يوفّر حلاً لأي مشكلة، إنه كذاب. عندما تشهد نفسك خلال مواجهتها مع أمر ما تخشاه، وتستطيع تجاوزه، هذا يعني أنك قوي!

نحن ندرك الصعوبة التي يواجهها المراهق في إدارة نفسه لأننا نعي طبيعة جيل المراهقة ومميّزاته. لا يملك المراهقون القدرة على تحمل مسؤولية ما يفعلونه تحت تأثير الكحول ناهيك عن أنهم يقومون بالأمور بشكل مبالغ فيه في كثير من الأحيان. من المهم أن يفهم المراهق أنه لا يستطيع فعلاً أن "يشرب قليلاً"، لأنه حالماً يبدأ بالشرب، سَتُضعف قوة إرادته، وسيُشوّش وعيهُ أيضاً، وسيتم اغراؤه وسيرغب في المزيد. من المهم أن نوصل رسالة للمراهقين أن شرب الكحول خطير، غير مرغوب، غير محبّب وأن عليهم الامتناع وعدم الشرب بتاتاً.

حتى وإن أحسنا بالعجز أثناء الحديث، فعلينا ألا نصاب بالذعر جراء ذلك. يمكن أن يستهزئ المراهقون بنا، وأن يقولون لنا "أنتم لا تفهمون". في الواقع هذه وسيلة دفاعية. أثناء عملنا مع المراهقين نحن بمثابة "أقلية" أمام الأصوات والدوافع الداخلية الخاصة بهم. علينا أن نعلّم أنفسنا تقبّل حقيقة كَوْننا "أقلية" وأن نكون قادرين على العمل معهم من موقعنا "الضعيف". لكن هذا لن يجعلنا نضعف أو نتنازل. إذا اعترانا شعور بالعجز، فهذا يشير إلى أن أمرًا ما "يتكرر" هنا وأن أحاسيس المراهقين "انتقلت إلينا". من السهل علينا أن نتوجّه إلى عقولهم ومَنطِقهم. سيقول المراهقون "لا"، لكننا لن نصاب بالذعر جراء ذلك. هم يحاولون "بناء" أنفسهم، ويساعد الهدم على البناء أحياناً. يفضل المراهق أن يختار بنفسه على أن يختار والداه له. يغيّر المراهق ويبدّل ويُسقط، إلى أن يشعر أنه قد اختار بنفسه. من المهم أن يفهم البالغ الذي يريد الحديث عن الكحول وجهة نظر المراهق: "أنت تريد أن تقوّي نفسك، توجد طريقة لذلك، هناك قواعد، تعال وتعلّمها. سيبدو لك شرب الكحول مختلفاً بعدما تفكّر فيه ملياً. راقب ما تفعله".

الفصل الثاني



الطريق إلى الحديث

نلتقي لإجراء حديث ذي صلة بنا
وبالمراهقين

لقاءات إرشادية للطاقم التربوي يوجّهها الطاقم العلاجي في المدرسة

القسم الأول- ماذا يحدث في داخلي أثناء اللقاء مع المراهق؟

يهدف هذا القسم إلى رفع الوعي الذاتي لدى البالغين والتوعية حول احتياجات المراهقين، كما يهدف إلى فهم مشاعر البالغين ومواقفهم وتأثيرها على حديثهم مع المراهقين.

- المراهق الذي في داخلي.
- أثناء اللقاء..
- الأصوات التي في داخلي.
- "ثلاثة مسارات".

القسم الثاني- لماذا من الأجدى لنا أن نلتقي بالمراهق؟

سيتعرف البالغون من خلال هذا القسم على مفهومهم لدورهم، وتأثير هذا المفهوم على لقاءهم مع المراهق.

- الأمور المهمة التي تعلّمتها في حياتي.
- "تذكّر قصة شخصية" - مفهومنا لدورنا.
- نلّون القصة الشخصية- مواقفنا بشأن شرب الكحول لدى المراهقين.
- شرب الكحول يعبر عن سؤال.

القسم الثالث- أن نلتقي بالمراهق في المكان الذي يتواجد فيه.

ماذا يجب أن يحصل كي يستطيع البالغ إجراء حديث ذي صلة بالمراهقين، يؤثر من خلاله عليهم بشأن شرب الكحول؟ سيتمحور هذا القسم في الإجابة على هذا السؤال. سيحوي هذا القسم أيضاً أدوات واقتراحات لكيفية إجراء الحديث وتطويره.

- الطريق إلى الحديث- كيف نُجري حديثاً ذا صلة بالمراهق؟
- الحديث ذو الصلة بالمراهق حول شرب الكحول.
- حسنات الرحلة وسلبات الطريق المختصرة.
- اعرف كيف تجيب- مواجهة مفاهيم ومعتقدات المراهقين بشأن شرب الكحول.

يجب أن تتضمن الرحلة نحو الحديث ذي الصلة بالمراهقين الأقسام المذكورة أعلاه. يقوم الموجه باتخاذ القرار وفق اعتباراته بما يتعلّق بترتيب الورشات وملاءمتها من ناحية المضامين واحتياجات المشاركين.

القسم الأول ”ماذا يحصل في داخلي أثناء اللقاء مع المراهق؟“



اللقاء الأول - ”المراهق الذي في داخلي“

يجب أن ينطلق الحديث بين البالغ والمراهق بشأن استخدام المواد الخطرة من حساسية وفهم عميقين لمميزات جيل المراهقة. إن البالغ الذي ينجح في التماهي مع المراهق، ويتعاطف مع حاجاته الخاصة وطرائق المواجهة التي تميز هذا الجيل، يزيد احتمال إجراء محادثة مهمة وذات صلة به. (للتوسع في هذا الموضوع انظر الملحق الأول في الصفحة 64. يحوي الملحق حديثاً مع د. شموليك كينر حول الموضوع)

أهداف اللقاء

- أن يتعرّف المشاركون على مميزات جيل المراهقة أكثر.
- أن ينمّي المشاركون قدرتهم على تشخيص وتمييز مظاهر جيل المراهقة.
- أن ينمّي المشاركون قدرتهم على التواصل مع مظاهر جيل المراهقة، واحترامها.
- أن ينمّي المشاركون قدرتهم على احترام الوسائل التي يعتمدونها المراهقون لمواجهة الحالات الحياتية.
- أن يتواصل المشاركون مع أصواتهم الداخلية من ماضيهم كمراهقين ومن حاضريهم كبالغين، بما يتعلق بمرافقة المراهقين بشكل ناجح.

تمهيد

عمل ذاتي -

ندعوكم للسفر عبر الزمن نحو فترة المراهقة التي عشتوها. حاولوا أن تتذكروا .. ماذا كان هناك؟ حاولوا تذكر الصور والأصوات. ماذا فعلتم؟ ماذا كنتم ترتدون حينها؟ ماذا كان هناك أيضاً؟ ماذا شعرتكم؟ ماذا فكرتم؟ (يتريث الموجّه قليلاً لمنح المشاركين الوقت للتفكير والتذكر)

الآن، عودوا عبر الزمن إلى اللحظة الأنيّة. أهلاً بالعائدين! حاولوا الآن الإجابة على الأسئلة التالية: ماذا أشعر تجاه نفسي عندما كنت مراهقاً؟ بنظرة نحو الماضي، ماذا أفكر عن نفسي وماذا اكتشفت عن نفسي عندما كنت مراهقاً؟ من هي الشخصيات المهمة التي كانت معي؟ أي قوى ساعدتني؟ ماذا أعرف اليوم أنني كنت أملكه حينها أو لم أملكه؟ (يتريث الموجّه قليلاً لمنح المشاركين الوقت للتفكير والتذكر)

ممّا اكتشفته عن نفسي كمراهق، هل اتضح لي أمر ما عنا كبالغين؟ ماذا علينا ان نعرف أو نفهم كي نساعد المراهقين في تعاملهم مع جيل المراهقة؟

مهمة في أزواج:

على كل مشاركين إجراء محادثة حول التجارب التي خاضها عندما كانا مراهقين. (انظر التعليمات لهذه الفعالية في الملحق الثاني صفحة 67)

- يروي أحد المشاركون تجربة خاضها عندما كان مراهقاً.
- يكتب المستمع احتياجات زميله كمراهق والتي ظهرت من خلال التجربة التي رواها، ومميزات طريقة تفكيره، ومشاعره، وطرائق مواجهته للحالات الحياتية.
- يتبادلان الأدوار.
- يُطلع كل منهما الآخر على ما كتب ويجريان محادثة حول ذلك.

في المجموعة الموسعة

ماذا شعرتם أثناء المهمة؟

ما هي الحاجات والمميزات التي تميّز جيل المراهقة والتي ظهرت من خلال تجاربكم كمراهقين؟

سنحاول خلال المحادثة التريث قليلاً والتمعّن في العناصر والمميزات المختلفة التي تؤثر على كيفية اتخاذ القرارات لدى المراهقين. سنتمعّن في الأساليب التي ينتهجها المراهقون في مواجهة الأوضاع الحياتية المختلفة، كالتعامل مع الأمور على أنها "أبيض أو أسود"، أو المشاعر الحادة والقوية، أو الرغبة في العثور على حل سريع وفوري، أو الصعوبة التي يواجهونها مع الشعور بالوحدة، أو الهرب من المواجهة، أو الاندفاع والتهور... وغيرها. سنتعرّف على الحاجات العاطفية التي تميّز هذا الجيل: الرغبة في الحرية، أو الاستقلالية، أو التغيير، أو التخفيف من شدة المشاعر المؤلمة، الحاجة بالثقة بالنفس، الحاجة بالانتماء والحب، الرغبة في التعبير عن المخاوف والأمور التي تقلقهم من الناحية الشخصية والاجتماعية، الرغبة في التخفيف من الضغط، الرغبة بوجود عدم وجود والدين، حاجتهم للوالدين كعنوان يلجأون إليه للمشاورة أو وجود بالغ آخر ذي أهمية (مرشد أو معلم..).

تلخيص وإجمال



يُجيب المشاركون على السؤال التالي، تبعاً: فكّر في مراهق مهم موجود في حياتك الآن (طالب، ابن، قريب عائلة..). لو أن "المراهق الذي كُنْتُ" التقاه الآن، فماذا كان سيقول له؟

اللقاء الثاني "أثناء اللقاء.."

الأهداف

- رفع الوعي للتعقيد الكامن في الحديث الذي يجري بين البالغين والمراهقين.
- منح شرعية للصعوبة التي نواجهها عند إجرائنا حديثاً مع المراهقين.
- التعرف على الأصوات والمشاعر الداخلية التي تثار في البالغ عندما يلتقي مراهقاً، والمواقف والأفكار والسلوكيات التي ترافق هذه المشاعر.

مواد مساعدة- ألوان، أوراق بحجم كبير كعدد المشاركين.

ملاحظة- تُعطى التوجيهات في هذا اللقاء بالتتالي، أثناء قيام المشاركين بالكتابة على الورق، حيث يقوم الموجّه بين الفينة والأخرى بطرح سؤال إضافي عليهم، يهدف إلى توسيع مجال رؤيتهم وإثراء تجربتهم الذاتية.

تمهيد

- اكتبوا كلمات تعبر عن مميزات "الحديث مع المراهقين" برأيكم.
- اكتبوا أو ارسمو.. ماذا يحصل لكل طرف (البالغ والمراهق) أثناء اللقاء. ما هي الأفكار والمشاعر التي يمكن أن تثار أثناء هذا اللقاء؟
- هل المشاعر التي تثار لدى طرفي الحديث مختلفة أم متشابهة؟ كيف يمكن أن تؤثر هذه المشاعر على سلوك كل طرف أثناء الحديث؟
- ما هي الرسائل المعلنة وما هي الرسائل المُبطّنة التي يتم نقلها أثناء اللقاء بين البالغ والمراهق؟
- ماذا يثير فيكم لقاء من هذا القبيل؟
- ماذا تشعرون أثناء حديثكم مع مراهق؟ ماذا تشعرون وتفكرون عندما تتحدثون مع مراهق مرتبك، رافض، معارض، منزو، غاضب، منطو؟ ماذا يحصل لكم كبالغين عندما تواجهون مراهقاً يواجه صعوبة؟ ما هو رد فعلكم؟ ما هي المشاعر والأفكار التي توجهكم أثناء حديثكم معه؟
- حاولوا أن تتخللوا الآن أن اللقاء يدور حول شرب الكحول. ماذا يثار فيكم الآن؟ (مشاعر، أفكار، تشبيهات..)

في المجموعة الموسّعة

ندعو المشاركين للحديث عما كتبوا ورسّموا أمام المجموعة. يكتب الموجّه ما يقال على بريستول أو يستخدم أي تقنية أخرى يمكن أن توثق ما يقال ليتم العمل عليه لاحقاً. من المهم أن يكون توثيق الأقوال دقيقاً من ناحية المضمون والأسلوب. (هناك مثال على توثيق فحوى اللقاء في الملحق الثالث، صفحة 68، حيث استمع المشاركون لأغنية "لقاء، نصف لقاء" بالعبرية، وأجابوا على الأسئلة الموجودة في بداية هذا اللقاء).

سنحاول أثناء المحادثة معرفة مصدر الصعوبة التي نواجهها عندما نتحدث مع المراهقين، وسنمنح شرعية لهذه الصعوبة. سنترث ونتيح للمشاركين التعبير عن مشاعر الصعوبة والارتباك والغموض وعدم المعرفة التي يمكن أن تتنبأهم أثناء اللقاء مع المراهق.

سنفكر سوياً- متى نواجه صعوبة أثناء اللقاء مع المراهق؟ ما هي العوائق التي "نحضرها معنا" إلى اللقاء؟ سنحاول أن نفهم تفسير كل منا للصعوبة التي يواجهها أثناء لقائه مع المراهقين من خلال التمعّن في التجارب الشخصية التي رويت.

سنفحص معاً دور تجاربنا التي خُصّناها كمراهقين: توقعاتنا من أنفسنا، الإحباط، الخجل، الخوف، التعرّض للأذى. سنعرّف على عدم الرغبة بفقدان السيطرة، الخوف من فقدان السيطرة على الأبناء، عدم القدرة على الحديث، الشعور بالعجز، الخوف من ألا نكون ذا أهمية، من أن يتم الاستهزاء بي.... وغيرها.

يلخّص الموجّه ويُجمل-

لقد خصّصنا هذا اللقاء للصوت الأولي الذي يثار فينا أثناء اللقاء بين البالغ والمراهق. تعرّفنا عليه وفهمناه ومنحناه شرعية. إضافة إلى منح الشرعية لهذا الصوت، علينا أن ندرك أن هذا الصوت يشمل مشاعر يمكن أن تعرقل التواصل الجيد (التعرّض للأذى، الإهانة، العجز...). إذا سمحنا لهذا الصوت أن يوجّه حديثنا مع المراهق وأن يؤثر فيه، يمكن أن يدفعنا هذا إلى التصرف بشكل عنيف، أو مُنتقِد، أو إلى الاتهام، أو الامتناع أو التنازل.

تلخيص وإجمال:



نقرأ المقاطع التالية من قصيدة "خمس أغانٍ للألم" للشاعرة نازك الملائكة:

" من أين يأتينا الألم؟ "

من أين يأتينا؟

آخي رؤانا من قَدَم

ورعَى قوافينا

...

أليس في إمكاننا أن نَغلب الألم؟

نُرَجِّئُهُ إلى صباح قادم؟ أو أمسية

نُشْغِلُهُ؟ نُقْنِعُهُ بلعبة؟ بأغنية

بقصة قديمة مَنسِيّة النغم؟

...

كيف ننسى الألم

كيف ننساه؟

مَنْ يضيء لنا

ليل ذِكرَاه؟

سوف نشربه سوف نأكله

وسنقفو شرود خطاه

وإذا نمنا كان هيكله

هو آخر شيء نراه

**

وملامحه هي أول ما

سوف نبصره في الصباح

وسنحمله معنا حيثما

حملتنا المني والجراح "

ماذا تنثير فيكم القصيدة في سياق حديثنا؟ هل نستطيع مساعدة المراهق المتألم؟ هل هناك رد فعل "صحيح"؟ هل نعرف ما هو؟ ماذا يحصل عندما يجعلنا "جرح" المراهق نواجه "جرحنا" الخاص؟

تتطرق القصيدة إلى مواجهة "الجرح" والألم والصعوبة. عندما نطلع على ضائقة يواجهها "الآخر" يتم إجراء لقاء مباشر معه، دون التخفيف من حدة ضائقته. يمكن أن يثير التعرّف على ألم الآخر الكثير من الأسئلة- ماذا يحتاج؟ ماذا يحتاج منا؟ ما هو دورنا؟ بطبيعة الحال، يمكن أن يؤدي بنا الاطلاع على ألم الآخر إلى مواجهة آلامنا وصعوباتنا وأساليب المواجهة التي ننتهجها.

اللقاء الثالث - "الأصوات التي في داخلي"

كلما أصغينا، نحن البالغين، للأصوات المختلفة والمتنوعة الموجودة في داخلنا أكثر، وأتحتا لها التواجد في حوار فيما بينها، كانت هناك فرصة أكبر أن نجري حديثاً يتسم بالوعي والاعتزان مع المراهقين.

الأهداف

- رفع الوعي للأصوات المتنوعة التي يثيرها لقاء المراهقين فينا.
 - مساعدة المراهقين على التعرف على الأصوات والمواقف المتنوعة الموجودة في داخلهم، وتقوية الأصوات "الضعيفة".
- ملاحظة للموجه- من المفضل تعليق البريستول الذي وثّقنا من خلاله أقوال المشاركين في اللقاء السابق، وأن ندعو المشاركين إلى التمعّن في "الأصوات" المنطلقة منه.

تعرّفنا في اللقاء السابق على الصوت الأولي الذي يُثار فينا أثناء اللقاء مع المراهقين، وعلى مميزاته، وحاولنا أن نفهمه. أدركنا أنه يمكن أن يحوي مشاعر تُعرقل التواصل والاتصال، كالإهانة، الاستهزاء، الذعر، الشلل. هذه الأصوات يمكن أن تدفعنا، نحن البالغين، إلى التصرف بشكل عنيف، أو مُنتَقِد، أو إلى الاتهام، أو الامتناع أو التنازل.

نحن نفترض أن لهذه الأصوات إيجابيات وسلبيات كسائر الأصوات الموجودة في داخلنا، وأنها توجّهنا أثناء حديثنا مع المراهقين في كثير من الأحيان. نحن نطمح إلى زيادة قدرتنا على الاستمرار في الحديث مع المراهق، رغم الصعوبة التي نواجهها. علينا الاستمرار في الحديث، وأن لا نتنازل، ولكن دون الانجرار إلى استخدام العنف.

كيف يمكن أن نجندّ وعينا للأصوات الداخلية بحيث نستطيع الحديث مع المراهق ونوصل له رسالة تؤثر في مواقفه، بل ويمكن أن تؤثر في سلوكه أيضاً؟

كيف سنُفّح في إدارة مشاعرنا السلبية كي لا تستحوذ على حديثنا مع المراهق؟

افتتاحية -

يقرأ الموجه النص المقتبس من "كتاب الأصوات" للكاتب عوديد مبورخ (מבורך, 2010) (أنظر الملحق الرابع صفحة 69).

في المجموعة الموسّعة:

- ماذا يقترح علينا الكاتب؟

يقترح د. عوديد مبورخ "طريقة العلاج المرتكزة على الأصوات المتخاصمة". يَعتبر الكاتب الإنسان، وخصوصاً المراهق، كائنًا يتكوّن من أصوات منفصلة ذات أهداف مختلفة ومتناقضة. سيتم التخفيف من الاضطرابات النفسية الداخلية عندما يحصل حوار عميق بين هذه الأصوات المتناقضة:

- إن وجود هذه الأصوات في داخلنا يؤكد شرعيتها وضرورة الإنصات لها، والتعرّف على الرغبات الدفينة الكامنة فيها. علينا أن نُنصت جيداً، وإن نتعرّف على الصوت الداخلي فينا الذي يريد شرب الكحول وأن نفهمه بشكل أعمق (يعبر الصوت الذي يرغب في شرب الكحول عن رغبة في الانفعال، أو الانتماء أو السكينة والهدوء الداخلي).
- سيساعدنا وعيُنا للصوت الموجود في داخلنا على أن نبحث مع المراهق عن طريقة للاستجابة للصوت الموجود في داخله، بواسطة استخدام وسائل أخرى جريئة، مُميّزة، لا تشكّل خطراً عليه.
- علينا ألا نلغي أصواتاً، لأن كل صوت هو عالم قائم بحد ذاته، ومن ضمنها الصوت الذي يريد شرب الكحول. يجب علينا ألا نطمح إلى دمج كل صوت ونقيضه، بل أن يتعرّف كل منهما على الآخر، وأن يعيش أحدهما مع الآخر في تعاون غير مُدمّر. هذا التعاون يمكن أن يجعل المراهق يشقّ مسالك حياته بطريقته الخاصة.
- يكون هناك حديث جيد مع المراهقين عندما لا يكون هناك تصنيف إلى "جيد" و "سيء" أو "سليبي" و "إيجابي". توجد لكل صوت إيجابيات وسلبيات، هذا صحيح بالنسبة لجميع الأمور. سيتيح الانصات والتعرّف على الأصوات التي تحثهم على استخدام المخدرات والكحول البحث عن طرائق بديلة يمكن أن تلبي احتياجاتهم الدفينة دون استخدام المخدرات أو الكحول.

أسئلة إضافية للمحادثة:

- ما العبر الموجودة في "كتاب الأصوات" والتي تودّون تبنيها في سياق الحديث بين البالغ والمراهق؟
- ما الذي يمكن أن يساعدنا على التعرّف على الأصوات المتنوعة التي في داخلنا؟ فهم جيل المراهقة، المعرفة، الخبرة، رؤيتنا لدورنا، مهارات الحديث، الإصغاء، القدرة على التمييز، القدرة على التعاطف، التقبل الذاتي، احتواء الآخر، الإيمان بما نفعل...
- ممّ تنبع رغبتنا بأن نكون متعاطفين، متفهمين وواعين لما يعيشه المراهق؟
- ما الذي يمكننا من مواصلة الحديث مع المراهق؟
- ماذا يجب أن نعرف كي نجري حديثاً ذا أهمية وصلة بالمراهق؟
- من يجب أن أكون، وماذا علي أن أكون بالنسبة للمراهق، كي أستطيع إجراء هذا الحديث؟
- ماذا يجب أن يعتبرني؟
- ماذا يجب أن يتضمّن حديث من هذا القبيل؟
- ماذا يجب أن يتغيّر بي (أنا البالغ) لكي يجري حديث بيننا (أنا و المراهق)؟

يتناول د. عويد مبوراح العلاقات بين المعلم والوالد والمراهق، ويشير إلى ما يلي-

- ينبغي للبالغ أن يدرك أن الصوت المركزي الذي يصدر عنه هو الصوت الذي يثير المعارضة لدى المراهق. يجب أن يتعرف البالغ على أصوات إضافية في داخله، تُناقض "صوته" المعروف والمألوف، وأن يتوجه بواسطتها إلى المراهق، وذلك كي يكشف الأصوات المتنازعة (داخل المراهق): الصوت "الرافض" والصوت "النظامي"، وأن يتيح لهذه الأصوات الحوار فيما بينها.
- تدعم الأقوال الجازمة كـ "صحيح" و "غير صحيح" أو "هذه الحقيقة" و "هذا كذب" الرؤية المتطرفة التي تميز المراهق، والتي تكون على نحو "أبيض" و "أسود". كي يشق البالغ طريقاً لباقي الأصوات الموجودة داخل المراهق، عليه أن يكون متقبلاً لذاته وللأصوات المتنوعة الموجودة في داخله. هكذا، سيكون البالغ بمثابة قدوة للمراهق، وسيتيح له التعرف على الأصوات الكامنة في داخله.
- تكون أصوات المراهق متطرفة و "قتالية" في بعض الأحيان، حيث يكون الحديث بين الأصوات بمثابة لقاء بين الأعداء. هذا اللقاء مثير للمشاعر، مفاجئ وفيه تحد، وهو يخفف من حدة الصراع الداخلي، كما ويتيح التعبير عن أصوات إضافية كامنة في المراهق.
- يجب أن لا ننسى أن التغيير هو سيرورة طويلة الأمد، لكن الحديث بين الأصوات هو حدث مفاجئ ومثير للمشاعر، ويُعتبر بمثابة تحد مثير للاهتمام بالنسبة للمراهقين، وهو مختلف عن "الوعظ" الذي يعتمد عليه البالغون عادة.

لكي يجري حديث لا بد أن يكون هناك لقاء! اللقاء بين البالغ والمراهق هو لقاء مركب ومعقد وينطوي على الكثير من المصاعب. ترتبط هذه المصاعب بعوامل كثيرة، منها ما يرتبط بالفرد (السيرورات التي يعيشها في ذاته) ومنها ما يرتبط بسيرورات اجتماعية. نحن نملك جميعاً حاجة لعلاقة ذات أهمية. هل سنعتبر الحديث مع المراهق لقاءً بين شخصين؟.. هل سنستطيع "إجراء الحديث انطلاقاً من رغبة في الإنصات وحب استطلاع و"عدم المعرفة" والمفاجأة؟. إنها دعوة لإجراء لقاء مع الطالب حيث نصغي لحاجاته، وأحلامه وصعوباته. التأكيد هنا هو على اللقاء الإنساني الذي يجري بين إنسان وإنسان، والمشاعر المميزة التي يمكن أن يثيرها، كالثقة والأمان والتقارب والدعم.. (مقتبس من "الحوار بين المعلم والطالب").

إذا أتحنا، نحن البالغين، للأصوات المتنوعة التي في داخلنا أن نتحدث فيما بينها، فستكون هناك فرصة أكبر أن يكون رد الفعل الذي نمحه للمراهق مدروساً ومُتَرَنّاً. لن نسمح لصوت واحد أن يُديرنا ويوجهنا. عندما نعي الأصوات المتنوعة التي في داخلنا، ستسنى لنا مساعدة المراهقين على التعرف على الأصوات المتنوعة التي في داخلهم وتقوية الأصوات "الضعيفة".

من المهم أن نعي الطريقة التي نستخدم فيها صوت "البالغ" المتفهم والمتعاطف لصالح الحديث مع المراهقين. يمكن أن يتخذ البالغ الذي يتواصل مع قيمه وحدوده وذاته مواقف تختلف عن مواقف المراهق، ولكن استقراره ونضوجه يمكن أن يكونا بمثابة "منارة" تتمثل ببالغ مهم ومؤثر بالنسبة للمراهق.

اللقاء الرابع: "ثلاثة مسارات" - الحديث ذو الصلة بالمراهق حول الكحول

(مقتبس من "ثلاث عضلات، ثلاثة مسارات" ليورام شليئر)

الفكرة- تشير عبارة "ثلاثة مسارات، ثلاث عضلات" إلى "مسارات" لشرب الكحول، كل مسار يصف هدفًا معينًا...
(أنظر الملحق الخامس صفحة 72)

المسار الأول- من أجل التدوق

المسار الثاني- للاشتراك في الطقوس والمراسيم الدينية

المسار الثالث- بغية الهرب، تلبية الاحتياجات، مواجهة الصعوبات وحل المشاكل

نحن سنتحور في المسار الثالث. الادعاء الأساسي الذي نركز عليه هو أننا إن لم نستخدم "العضلات"، أي القدرات العاطفية الطبيعية كالقدرة على أن نفرح، أو القدرة على المواجهة والعثور على مصادر داخلية للسعادة والاكتفاء؛ فسنؤدي إلى ضمور هذه العضلات (القدرات) وإضعافها. من هنا، فإن الإنسان الذي يستخدم الكحول من أجل الهرب (المسار الثالث) سيؤدي إلى ضمور العضلات النفسية الخاصة به. إذا اختار الإنسان عدم استخدام قواه الداخلية ومشاعره الطبيعية (أن يفرح، أن يواجه، أن يتطور..) واستبدل العضلات النفسية بالكحول، مؤلداً بذلك شعوراً مصطنعاً ومفتعلاً (بشكل كيميائي) من السعادة أو المواجهة، فسيؤدي إلى إضعاف هذه العضلات وضمورها. إن عدم إخضاع العضلات النفسية للتمرين سيؤدي إلى إضعاف قدرة الإنسان على استخدام موارده الطبيعية في المستقبل، تماماً كما يحصل عندما نتنازل عن تمرين العضلات الجسدية.

هدف اللقاء

أن يعاين المشاركون الطريقة التي "يبنون فيها عضلاتهم النفسية".

كيف أسبب الشعور بالفرح؟

كيف أواجه الحزن/الألم/الأزمات؟

ما الذي يولد لدي شعوراً بالاكتفاء؟

سير الفعالية

يحصل كل مشترك على جدول "الكحول- ثلاثة مسارات، ثلاث عضلات، قيم شخصية ومبادئ حياتية" (انظر الملحق السادس صفحة 73)

المرحلة الأولى- يجب كل مشترك على الأسئلة التالية في العمود الأوسط في الجدول:

- ما هي موارد المواجهة التي أملكها؟ ما الذي يساعدني على مواجهة الصعوبات، والأزمات والفشل؟
- كيف أسبب شعورًا من الفرح والمزاج الجيد في وضع معين؟ ماذا أفعل كي أكون سعيدًا؟ كيف أسبب لنفسي شعورًا بالاكتماء والسعادة بشكل عام؟
- ما الذي يمنحني شعورًا بالرضا؟ ما الذي يمنحني شعورًا جيدًا تجاه نفسي وتجاه ما أملك\أفعل؟

المرحلة الثانية- يجب كل مشترك على الأسئلة التالية في العمود الأيمن من الجدول:

- كيف يولد والداي الفرح والمزاج الجيد؟
- ما هي الموارد التي منحها والداي لي؟
- ما هي القيم التي منحها والداي لي والتي تُسهم في منحي الشعور بالاكتماء والسعادة الداخلية؟

المرحلة الثالثة- يجب كل مشترك على الأسئلة التالية في العمود الأيسر من الجدول:

- ما هي الموارد التي يهمني أن أمنحها لأولادي؟
- كيف أودّ أن يقوم أولادي بخلق شعور بالفرح؟ ماذا يمكنني أن أفعل كي أساعد بإثارة شعورهم بالفرح؟
- ما هي القيم التي أملكها والتي أريد منحها لأولادي كي يعرفوا الطريقة ليكونوا سعداء؟

يجب التطرق إلى ما يلي:

- في أزواج، أطلعوا زملاءكم على سيرورة العمل في الجدول.
- هل فاجأتكم أمورٌ معينة؟ ما هي؟
- ما هي العبر التي استخلصتموها الآن أو أصبحت أكثر وضوحًا بالنسبة لكم؟
- هل كنتم تعبئون الجدول بطريقة مختلفة إن كنتم مراقبين؟ إذا كانت الإجابة نعم، فماذا سيكون مختلفًا في الجدول؟
- ماذا أدركنا حول دورنا كبالغين يرافقون أبناءهم في رحلة المراهقة؟

نقل قيم وموارد نفسية بواسطة البالغ ذي الأهمية.

إثارة المشاعر بشكل ذاتي وليس بواسطة مواد كيميائية- إخضاع العضلات النفسية للتمرين.

التلخيص



ما هي الأمور التي أصبحت أكثر وضوحًا بالنسبة لكم أو أدركتموها حول أنفسكم؟

ما هي الأمور التي أصبحت أكثر وضوحًا بالنسبة لكم أو أدركتموها حول المراقبين؟

القسم الثاني- لماذا من الأجدى لنا أن نلتقي بالمرأهق؟



اللقاء الأول:

“أهم ما تعلّمته في حياتي..”

(مقتبس من “ثلاثة مسارات، ثلاث عضلات” ليورام شليتر ، بالاعتماد على استكمال تم وفق “الدائرة السحرية” بإرشاد د. يتسحاق بلوم)

الأهداف:

- أن يفكر المشاركون ويتحدثوا حول المصطلحات والمفاهيم التالية: “الخبرة الحياتية”، “المهارات الحياتية”، التعلم من خلال التجارب الشخصية، والتعلم من خلال التفاعل مع “آخر” ذي أهمية.
- أن يلاحظ المشاركون الأهمية الكبيرة للتعلم المرتكز على المشاعر والقيم والعلاقات مع الآخرين، من خلال خبرتهم الحياتية.
- أن يلاحظ المشاركون أهمية دورهم في مرافقة المراهقين أثناء تكوين خبرتهم الحياتية الخاصة.

سير الفعالية

يحصل كل مشارك على جدول “أهم ما تعلّمته في حياتي...” (انظر الملحق السابع صفحة 74)

1. يكتب كل مشارك 10 أمور، وهي أهم ما تعلمه في حياته.
2. يُطلع الموجه المشاركون على التعليمات للعمل في الجدول وفق المراحل التالية:

في المرحلة الأولى- على كل مشارك أن يشير إلى الأمر الذي تعلّمه والطريقة التي تعلّمه فيها:

في العمود الأول من الجدول (تحت الحرف “ب”): هل تعلّمه في نطاق برنامج رسمي؟

في العمود الثاني (تحت الحرف “ذ”): هل تعلّمه بقواه الذاتية؟

في العمود الثالث (تحت الحرف “آ”): هل تعلّمه من شخص آخر؟

في المرحلة الثانية- على المشارك أن يشير إلى الفترة التي تعلّم فيها هذا الأمر:

في الثلث الأول من حياته (1\3)، أم في الثلث الثاني من حياته (2\3)، أم في الثلث الثالث من حياته (3\3)؟

المرحلة الثالثة- يشير المشارك (تحت الكلمة "مُفضّل"): في أي مرحلة من حياته كان يفضل أن يتعلم هذا الأمر؟

في المرحلة الرابعة: محادثة في المجموعة الموسّعة

على كل مشارك أن يشير إلى الأمور الثلاثة الأكثر أهمية بالنسبة له (من بين الأمور التي أدرجها في الجدول) وأن يختار أمرًا واحدًا يعتبره الأكثر أهمية ويمكنه الحديث عنه في المجموعة.

اختاروا أمرًا واحدًا من الأمور التي درجتموها في الجدول واخبرونا قصته باختصار- ماذا كان هناك، ماذا تعلمتم، لماذا اخترتموه؟ يجب المشاركون تباغًا.

يقوم الموجّه بكتابة أقوال المشاركين حرفيًا على اللوح (وفق الجدول): الأمر المهم الذي تعلّمه، كيف تعلّمه، متى تعلّمه، وما هي الفترة المفضّلة لتعلّم هذا الأمر برأيه؟

بعد أن قمنا بتجميع الأمور المهمة من كل المشاركين وكتابتها على اللوح، نتأملها معًا ونسأل: ماذا يمكن أن نتعلّم من خلال الجدول الموجود على اللوح؟

أمثلة على أسئلة لمعالجة المعطيات على اللوح-

- هل نتعلّم الأمور المهمة بالفعل؟
- كيف يحصل التعلم غالبًا، عن طريق التعلّم الذاتي، أم من خلال برنامج، أم من خلال شخص "آخر" ذي أهمية؟
- أي فترة تبدو أنها الفترة التي يتم فيها أغلب التعلم؟
- ما هي الفترة التي "كان يفضل" المشاركون أن يتعلموا الأمور فيها؟... "لو أنني كنت أعرف حينها ما أعرفه الآن..."
- ما الأمر الذي تعلّمته ويبدو مركزيًا في الجدول؟
- لأي درجة يتعلق التعلم بالتعامل مع الآخرين؟

عبر مركزية يمكن استخلاصها مما كُتب على اللوح:

- سيشير أغلبية المشاركين إلى أن التعلم حصل في المجال العاطفي أكثر من المجال الذهني-المعرفي.
- يتم التعلّم في الغالب من خلال التعامل مع أناس آخرين.
- أغلبية الأمور لا يتم تعلمها من خلال برامج.
- يتم القسم الأكبر من التعلم المهم بواسطة التعلم الذاتي أو من خلال "آخر" ذي أهمية.
- يتم القسم الأكبر من التعلم المهم في الثلث الثاني والثالث من الحياة.
- غالبية المشاركين كانوا يفضلون أن يتعلموا هذه الأمور في مرحلة مبكرة أكثر من الحياة.

بناءً على المعطيات وتحليلها نحاول التوسّع في المحادثة-

- ما العلاقة بين ما تحدّثنا عنه الآن ودورنا كمربين لمراهقين؟
- ماذا يعني لكم المصطلح “آخر ذو أهمية” أو “بالغ مهم”؟
- هل أن نكون “بالغين مهمين” هو جزء من دورنا كمربين؟
- ما هو مفهومنا لدوري كبالغ ذي أهمية؟
- ما العلاقة بين دورنا كبالغين مهمين وقدرتنا على التأثير على اختيارات المراهقين؟
- ماذا أشعر في أعقاب ما فهمته الآن؟
- ماذا يوضح لي ما أدركته الآن من الناحية المهنية؟
-

حول مسؤولية المعلمين الاجتماعية

عندما سألنا أولياء الأمور عن الصفة التي يرغبون بأن يتحلّى بها المعلم الذي يعلم ولدهم، برزت، من بين الإجابات الكثيرة التي أدرجوها، رغبتهم بأن يتحلّى المعلم بالإحساس بالآخر والإنسانية.. “أن يكون إنساناً”. يثير الاكتراث والإحساس بالآخرين ردود فعل لدى البالغين والمراهقين والأطفال على حد سواء. ينمو التعلم ذو الأهمية وتعلّم القيم الاجتماعية والشخصية من خلال الإحساس بالآخرين والاكتراث. يمكننا كمربين أن نطوّر في الطلاب القيم والمشاعر إذا كرّسنا لذلك ما يلزم: الوقت والجديّة. بإمكاننا جميعاً أن نكون “بالغين ذوي أهمية”، بالنسبة لطلابنا، إذا قمنا بالحديث معهم حول مواجهة الحالات الحياتية المختلفة، منطلقين من إحساسنا بالمسؤولية تجاههم. يجب أن لا ننسى أن قسمًا كبيرًا من الأمور نتعلّمها بقوانا الذاتية وفي وقت متأخر، لأنه لم يكن هناك إنسان ذو أهمية قد تطرّق إليها. يحتاج كثير من الطلاب إلى إنسان من داخل الجهاز التربوي ليتحدث معهم حول الأمور العاطفية والقيمية واتخاذ القرارات ومواجهة الأحداث في الحياة. تمنح لنا في كل يوم فرصة ذهبية لندعو طلابنا للتعلم بواسطة التمعّن في الأحداث اليومية من زاوية مختلفة وإضافية. نحن نملك المكان والزمان والقدرة على الإلهام وزرع “بذور” المهارات الحياتية، وأن نكون مدربين للطلاب على المعارف التي نملكها وداعمين لهم في تحقيقها وتطبيقها.

نحن نطمح أن نتحدث مع طلابنا عن حياتهم، وعن الوسائل التي يعتمدونها للترويج عن أنفسهم بشكل عام والدور الذي يؤديه شرب الكحول فيها بشكل خاص. نودّ أن نكون قادرين على إجراء حديث معهم يتّسم بالتداخل والتقارب، حيث لا تصدر فيه الأحكام، ولا نعط حول النتائج المترتبة على اختيار شرب الكحول.

ماذا يمكننا أن نفعل على ضوء الحديث والعبر المستخلصة؟

- يمكننا مساعدة الطلاب على التعلّم بوقت مبكر أكثر حول “حقائق الحياة”، بواسطة توفير ظروف فضلى للتعلم البين شخصي المهم.
- يستطيع كلّ منا أن يكون “بالغا مهمًا”، يؤثّر على تعلّم المراهق، كما يمكن لكلّ منا أن يعلم الآخرين الطريقة لجعل أنفسهم “بالغين ذوي أهمية”، بالنسبة للمراهق أيضًا.

اللقاء الثاني:

نتذكر قصة شخصية- مفهومنا لدورنا كعاملين في التربية والتعليم والقيم التي نركز عليها

الأهداف

- أن يتفحص المشاركون مفهومهم لدورهم كعاملين في التربية والتعليم.
- أن يحدد المشاركون القيم التي يركزون عليها في هذا الدور.
- أن يعاين المشاركون مدى دافعيته والتزامهم بالحديث مع الشباب كجزء من دورهم.
- أن يفكر كل مشارك في السؤال: لأي مدى يشمل مفهومي لدوري كعامل في التربية والتعليم الحديث مع المراهقين بشأن شرب الكحول؟

سير اللقاء

يقول الموجّه: كل مشارك هنا هو بمثابة مكتبة فيها الكثير من القصص. منها قصص شخصية، عائلية، مهنية.. قصص حول أعياد وأحداث.. أو حول نجاحات أو إخفاقات وصراعات.. وغيرها الكثير الكثير من القصص. أدعوكم اليوم لتختاروا قصة من الرفت المهني. تصفحوا القصص المختلفة، هناك قصص ستزرع البسمة على شفاهكم، وأخرى ستثير فيكم الغضب، منها ما هو لطيف ومنها ما هو حزين، منها ما نحب أن نرويه ومنها ما نود أن ننساه.

تذكروا قصة كان لها أثر قوي تتعلّق بطالب عرفتموه بشكل خاص، أو رافقتموه أو كانت هناك علاقة خاصة بينكما. قصة تحبونها وتذكرونها. قصة شعرت فيها بأنكم كنتم ذوي أهمية. قصة تعكس سيرورة مواجهة قوية وناجحة. عندما تستحضرون القصة في ذهنكم، حاولوا معرفة التفاصيل: الشخصيات، الألوان، الأصوات، لغة الجسد، الشهود، التجارب. لا حاجة أن ترووا القصة إذا كنتم لا ترغبون. الآن، سنكوّن "مكتبة" مشتركة من هذه القصص. عليكم أن تتذكروا القصص وأن تنظرّوا للنقاط التالية:

- ما الاسم الذي ستمنحونه للقصة؟
- ما هي المشاعر التي تثيرها القصة فيكم؟
- ما هي وسائل المواجهة التي استخدمتموها؟ ما هي مهارات المواجهة التي افترتم لها أو كانت ضعيفة؟
- ماذا كان ينقص القصة؟ (مواطن الصعوبة)
- ما هي النقاط المضيئة ولحظات الانطلاق، أو، أكان هناك مواضع كان يمكن من خلالها خلق قصة أخرى؟
- جملة تودّون قولها لشخصية ما من القصة.
- جملة تودّون قولها للبيئة المحيطة في القصة.
- لو استطعت تغيير القصة: الشخصيات، البيئة المحيطة، الاختيارات التي قمتَ بها- فماذا كنتَ تغير؟ كيف؟

إمكانية أخرى لجمع القصص- نطلب من المشاركين التمحور في وسائل المواجهة التي اعتمدها وما فعلوا أثناء القصة:

- صف الحدث\الحالة؟
 - ما الذي جعل التجربة قوية إلى هذه الدرجة؟
 - حاول تحديد: نقاط القوة، المهارات، والموارد (الداخلية والخارجية) التي ساعدت في المواجهة.
- أحياناً يكون الحد الفاصل بين هذه الأمور ليس واضحاً، التصنيف ليس مهمّاً، ما يهمّ هو تحديد ما قد ساعدك حينها.
- مثلاً: ولادة الابن الاول- ماذا ساعدني على المواجهة؟
- نقاط القوة- التفاؤل، الحب، الصبر.
- مهارات: خبرة اكتسبتها كوني أختاً كبرى لأخ أصغر مني بسنين عديدة.
- موارد: زوج داعم، أعرف كيف أطلب المساعدة، القدرة على عدم العمل لفترة مستمرة ورعاية الطفل.
- جد استعارة يمكن أن تعبّر عنك أثناء سيرورة مواجهتك في هذا الحدث؟ اكتبها.

محادثة:

- التلخيص: ماذا تعلّمنا من خلال هذه القصص؟، يقوم الموجّه بجمع الحكّم والعبر التي استخلصها المشاركون.
- ما العلاقة بين هذه العبر ومفهومكم لدوركم كعاملين في التربية والتعليم؟ ما العلاقة بين حديثنا هذا ودورنا كمربين نعمل مع مراهقين؟
- هل "أن نكون بالغين مهمّين" هو جزء من دورنا كعاملين في التربية والتعليم؟ ما هو مفهومي الشخصي لدوري "كبالغ مهم"؟
- لأي مدى يشمل مفهومي لدوري: الحديث مع المراهقين؟ الحديث معهم بشأن شرب الكحول؟ تنفيذ فعالية حول استخدام الكحول مع أولياء الأمور؟
- ما هي القيم التي أرتكز عليها في مفهومي لدوري؟ (يمكن الاستعانة بالقيم المذكورة أدناه)
- ماذا أحتاج كي أحقق هذا المفهوم لدوري؟

ملاحظة للموجه- يمكنك الاطلاع على "مسؤولية المعلمين الاجتماعية"، صفحة 43.

القيم

الاحترام، العدل، الحب، العائلة، الإخلاص، الأخلاقيات، القوة، النزاهة، الطموح، الاستقلالية، المعرفة، الجمال، التبادلية، الامتياز، المساواة، الحكمة، المواظبة، قدرة التحمّل، التجدّد، النجاح، المبادرة، مشاركة الآخرين، الصداقة، الصدق، حرية

التعبير، الأصالة، التداخل الاجتماعي، الحياة، المسؤولية، التواضع، النظافة والنظام، تقبل المختلف، المرونة، السيطرة، الإيمان، الثراء، التسامح، التنازل، الإحساس بالآخر، الاكتراث، الجدية، استثمار الجهود، الصبر، السعي من أجل السلام..

إمكانية أخرى

يمكن استخدام البطاقات العلاجية (קלפים טיפוליים) التي تُظهر علاقةً بين طرفين. نطلب من المشاركين اختيار بطاقة تعكس برأيهم العلاقة بين المعلم والطالب، ثم نطلب منهم أن يتحدثوا عن البطاقة التي اختاروها ومعناها مستعينين بالأسئلة المذكورة أعلاه أثناء المحادثة.

اللقاء الثالث:

نلّون القصة الشخصية- الاستيضاح حول المواقف

الأهداف

- الاستفسار حول مواقف الطاقم بشأن شرب الكحول لدى البالغين.
- الاستفسار حول مواقف الطاقم بشأن شرب الكحول لدى المراهقين والأولاد.
- رفع وعي المشاركين للتوافق أو الفجوة الممكنة بين المواقف، والسلوك، والرسائل التي ننقلها للمراهقين.
- وُضِعَ التحديدات بشكل توافقي، والحضور، والرقابة الوالدية، جميع هذه الأمور مطلوبة بما يتعلّق بشرب الكحول.

مواد مساعدة:

- مربعات ورقية بألوان مختلفة (10 ألوان على الأقل) بكمية تفوق عدد المشاركين، لإتاحة إمكانية الاختيار.
- بريستولات للتوثيق.

القسم الاول

عمل ذاتي- فكّروا بكلمة "كحول". حاولوا تذكّر تجربة مهمة خضتموها تتعلق بها، أو قصة سمعتموها من شخص آخر تتعلق بكم أو أثارت فيكم المشاعر. ماذا شعرتكم؟ ماذا فكرتم؟ هل كنتم بمفردكم؟ من كان معكم؟ بأي لون كنتم تلّونون هذه التجربة؟ تناولوا مربعًا باللون الذي اخترتموه.

اكتبوا على المربع ثلاث كلمات مهمة تعبّر عن قصتكم (مشاعر، مصطلحات، عبّر مستخلصة)

في أزواج- احكوا القصة لزميلكم وعلاقتها مع اللون الذي اخترتموه. ما هي الكلمات والمصطلحات المهمة التي ذكرتموها؟

في المجموعة الموسعة

جمّعوا الكلمات وكتبوها على اللوح الحاسوب البريستول. انتبهوا إلى المشابه والمختلف، وميّزوا بين الكلمات التي تصف: مشاعر، وعبّر وأفكار.

قوموا بالتلخيص، وانتبهوا للأمور التي عُيِّمَت، إلى المُشترَك والمختلف، والكلمات التي تكرّرت.

- ماذا أوضحت لكم القصص؟
- هل كنتم وحدكم في قصتكم الشخصية؟
- في أي ظروف؟
- هل أطلعتم أحدًا على ما يحصل حينها؟
- هل أطلعتم أحدًا على ما حصل بعد فترة؟
- هل مد لكم أحد يد العون؟

- هل كانت هناك شخصيات ذات أهمية أثّرت فيكم في هذا السياق؟ من؟
- هل كان وجود بالغين ليؤثّر على ما حصل؟
- ماذا كان يمكن أن يكون بالنسبة لكم عبارة عن حدّ أو أمر يحميكم أو إشارة محدّرة؟
- كيف يمكن أن تساعدكم الحدود الداخلية (المذوّنة فيكم) والحدود الخارجية (التي يحدّها من حولكم)؟ هل يمكن الحفاظ على هذه الحدود؟ ماذا يحصل عندما يتم خرقها؟

تتّكس القصة الشخصية من خلال الألوان والقصص. يُضفي الحديث عن التجربة الشخصية إحساسًا بالتقارب والانفتاح، ويتّيح التعبير عن تخطّيات تتّير بدورها أسئلة إضافية، مثلاً-

السؤال حول الحدود: الحدود الداخلية (الضمير، قوة الإرادة، الأخلاقيات، القيم، المسموح والممنوع) والحدود الخارجية (القانون، المعايير الاجتماعية، تطبيق القانون، العلامات التحذيرية، العقاب). يساعد وجود حدود واضحة وحيّز قانوني محدّد في اتخاذ القرارات.

السؤال حول الحضور: ماذا يعني أن أكون "بالغاً مهمّاً"؟ بالغ ذو حضور.

يساعد حضور البالغين في حياة المراهقين، والرقابة التي ينتهجونها، والأهمية التي يتّسمون بها بالنسبة للمراهقين أثناء مواجهة الضائقة وفي سيرة اتخاذ القرارات.

الحوار: يجب توفير الوقت والمكان من أجل الحديث بشكل مُحترم عن القصص الشخصية. إن اعتماد الطريقة السردية والتقارب العاطفي يمكن أن يتّيح سيرورات لتغيير المواقف.

فعالية إضافية حول المواقف بالنسبة لشرب الكحول لدى المراهقين:

الأهداف

- التعرّف على المواقف والمشاعر والتصرفات الشخصية المتعلقة بشرب الكحول لدى المراهقين.
- التمعّن في "الخريطة" التي تتكوّن في الغرفة من مُعتقدات المشاركين بشأن شرب الكحول لدى المراهقين.
- التعرّف على "الأصوات" المختلفة الكامنة في المواقف المختلفة.

سير الفعالية

1. نوزّع المجموعة إلى 3 مجموعات- الأولى تمثل أولياء الأمور، الثانية تمثل المعلمين والثالثة تمثل المراهقين.
2. من المهم أن يكون هناك علامة تميز كل مجموعة. يمكن تعليق أوراق كُتِب عليها "والدة"، "معلمة"، "مراهقة" على ملابس المشاركين.
3. يقول الموجّه: "تخيلوا أن هناك محورًا خياليًا في الغرفة، في طرفه الأول الرقم 0 ويعني "أبدًا" أو "أقل ما يمكن" وفي طرفه الثاني الرقم 10 ويعني "أكثر ما يمكن" أو "غالبًا". يجب أن يتموضع كل مشارك على المحور وفق "دوره" الذي أوكل إليه ووفق الأقوال التي سأقولها".
4. في كل مرة، وعندما يتموضع كل مشارك على المحور وفق موقفه تجاه القول، يستفسر الموجّه من عدة مشاركين ويطلب منهم قول جملة تشرح سبب اختيارهم لهذا الموضع على المحور بالذات. إذا اختارت مجموعة من الأشخاص نفس الموضع نطلب منهم أن يتحدثوا عن اختيارهم لهذا الموضع بالذات- هل هناك أمر ما مشترك جعلهم يقفون هناك؟
5. يجمع الموجّه الجمل التي قيلت ويكتبها على اللوح ليتيح محادثة جماعية حول ما قيل.

فيما يلي بعض المواضيع المقترحة. من المهم أن يختار الموجّه 6 مواضيع كحد أقصى، يهّمه الحديث عنها أثناء اللقاء:

- لأي مدى برأيكم يولي الأولاد في صفكم (إذا تم تمرير الفعالية لأولياء الأمور- "الأولاد في صف آبائكم") أهمية لموقعهم الاجتماعي؟
- كم مرة رأيتم طالبًا/طالبة عمره/ها 12 سنة يشرب الكحول؟
- كم مرة سمعت عن حالة ثملات فيها طالب/ة في 12 من عمره/ها؟
- لأي مدى برأيكم يُعتبر شُرب الكحول وسيلة لتحسين المكانة الاجتماعية؟
- لأي مدى تعتبر/ين شرب الكحول وسيلة لحل المشاكل أو تحسين المزاج (وإن كان ذلك مؤقتًا)؟
- لأي مدى يمكن أن يشارك/تشارك ولد/بنت عمره/ها 12 البالغين بأسئلة تشغله/ها حول شرب الكحول؟
- لأي مدى يمكن للبالغين في بيئة الأولاد الذين يبلغون 12 ان يوقروا إجابات في موضوع شرب الكحول؟
- لأي مدى يقلقك شرب الكحول لدى ابنائك/زملائك في الصف/طلابك؟
- هل يمكنك الحديث عما يحصل في صفك بشأن شرب الكحول؟

في المجموعة الموسعة-

- هل كان هناك أمر في الأقوال أدهشكم؟ لماذا؟ هل كان هناك أمر في الأقوال أو المواقف أسعدكم عندما اكتشفتموه؟ ما هو؟ لماذا؟
 - هل يمكن ملاحظة تشابه بين مواقف\معتقدات أولياء الأمور والمعلمين والمراهقين؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هو هذا التشابه؟ ماذا نتعلم من خلاله؟
 - هل يمكن أن نلاحظ اختلافًا في مواقف\معتقدات أولياء الأمور والمعلمين والمراهقين. إذا كانت الإجابة نعم، فما هو هذا الاختلاف؟ ماذا نتعلم من خلاله؟
 - هل يعتقد البالغون أنه يجب الخوض في الموضوع أكثر من المراهقين أم العكس؟ ما هي المخاوف أو التخططات التي يواجهها من يخوض في الموضوع؟
- يمكن ان تتم هذه الفعالية بواسطة استمارة (انظر الملحق الثامن صفحة 75).

اللقاء الرابع:

”شرب الكحول يعبر عن سؤال“

الأهداف

- أن نوضح للمشاركين أهمية التعامل مع ”الطلاب في خطر“ بالمفهوم الواسع للمصطلح.
- أن نوضح للمشاركين أن الولد الذي يختار شرب الكحول هو ”ولد في خطر“.
- أن نوضح للمشاركين أن اختيار شرب الكحول يشير للوقوع في ضائقة.
- أن نوضح للمشاركين أن اختيار شرب الكحول يشير إلى تعامل غير سليم مع الحالات الحياتية أو بمثابة هروب منها.
- إثارة النقاش بين المشاركين حول شرب الكحول- ما هي الإشارات التي يشير الولد من خلالها أنه قد وقع في ضائقة؟ ما الأمور التي يجب أن ننير قلقتنا أو اهتمامنا؟

سير اللقاء

عمل ذاتي:

- يطلب الموجّه من كل مشارك أن يتأمل الصف\طبقة الجيل في المدرسة، كأنه يقوم بعملية تقريب في آلة التصوير (zoom in)، وأن يتوقف لسؤال طلاب معينين عن حالهم لأنه يعتقد أنهم في خطر.
- تأمل هؤلاء الطلاب ثم اكتب على الورقة- لماذا تخاف عليهم؟ لماذا هم في خطر؟
- يقول الموجّه: إذا كان هؤلاء الطلاب هم ممّن يُعالجون لدى الجهات المختصة في المدرسة فواصلوا التمعّن في أولاد صفكم، واختاروا 3 طلاب آخرين.
- اكتبوا إلى جانب كل اسم: ما هي أقواله المميزة؟ ماذا يقولون عنه؟ (ماذا تقول الأم؟ ماذا يقول الأب؟ ماذا يقول المعلم؟ ماذا يقول الأصدقاء؟) كيف يتصرّف في المدرسة وخارجها؟ من هم اصدقائه؟ ماذا يفعل في أوقات الفراغ؟ (ماذا سمعنا عمّا يفعله؟)

في المجموعة الموسعة : نقوم بتجميع أقوال المشاركين في جدول:

أقوال الطالب	ما يقولون عنه	وصف سلوكي- كيف يتصرف؟
"أنا لا آبه للمدرسة أو للمعلم" "طبعاً، أنا أشرب" "انا لا أنجح في أي شيء" "هكذا أنا.. من المستحيل أن أتغير" "أنا أشرب في نهاية كل أسبوع" "لقد ضقت ذرعاً بـ..." "ماذا يمكن أن يحصل أيضاً؟.. فوالداي يشعران بالخيبة مني"	<u>الأم</u> : "هو يخرج كل مساء من البيت. أنا قلقة.. <u>المعلم</u> : "شاب محتك" <u>المعلم</u> : لا يمكن السيطرة عليه <u>المعلم</u> : لا أمل منه <u>الأصدقاء</u> : يجب أن تمنحوه اهتماماً، انتم لا تعرفون ماذا يفعل.. يجب أن نتحدثوا إلى والديه.. <u>اللجنة التربوية في المدرسة</u> : "ليس هناك من يمكن أن نتحدث معه في البيت"	تغيب عن المدرسة تسكع الخضوع للعلاج في المستشفى جراة جرعة كحول مفرطة وقاحة عدم تقبل السلطة ملك الطبقة يشرب الكحول في المتنزهات يفتقر للحيوية لا مبال "كيس ملاكمة"، يتلقى الضربات من كل الجهات

نتأمل الجدول ثم نطرح أسئلة للمحادثة:

- ماذا يميز الطلاب الذين أشرتم إليهم؟ كم واحداً منهم يشرب الكحول؟
- ماذا يميز المراهقين الذي يشربون الكحول (ليس بالضرورة من أشرتم إليهم في الجدول بل بشكل عام)؟ هل هم أيضاً في خطر؟
- يمكن أن نكتشف من خلال التمعّن في الجدول أن الحديث لا يدور هنا عن "ولد متسكع" أو الطالب الذي لا يرغب المعلمون في تواجده في الصف، بل عن طلاب عاديين ينغمسون في الملذات ويؤثرون "أن يفلتوا زمام الأمور". لأي درجة نحن نتوقف برهة للتمعّن في هؤلاء الطلاب أثناء الحياة اليومية ونتساءل: هل يشربون فينا أسئلة؟ هل هم معرضون لسلوكيات الآخرين الخطرة؟ هل يخوضون تجارب خطيرة أثناء شربهم للكحول؟
- لأي مدى نمنح هؤلاء الطلاب اهتماماً ونفكر في كيفية مساعدتهم؟ بعبارة أخرى، هل نتعامل مع مجموعة الأولاد الذين يشربون الكحول كل اسبوع على أنهم مجموعة في خطر؟ لِمَ نعم؟ لِمَ لا؟

نقاط إضافية يمكن التطرق إليها أثناء المحادثة:

- هل نحن، كأولياء أمور لأبناء مراقبين، نسمح لأنفسنا أن نتغاضى عن أبنائنا عندما يشربون الكحول في أوقات فراغهم؟ ماذا يحصل لاكتراثنا لهم؟ لمواقفنا؟ لماذا "نسكت"؟ ماذا نحتاج (أن نعرف، أن نفعل، أن نفهم أكثر) كي نسمع أصواتنا؟
- من خبرتكم، ما هي مواقف المراقبين التي تظهر أثناء حديثكم معهم بشأن شرب الكحول؟ ماذا يخبرونكم؟ ماذا يصفون؟
- ما هي عادات الشرب التي يشيرون إليها؟ ماذا عن الكميات التي يشربونها؟ مدى تكرارية عملية الشرب؟
- ماذا تشعرون عند سماعكم أوصافهم وتفسيراتهم؟
- ماذا سيحصل إذا لم نفعل شيئاً حيال الموضوع؟ برأيكم، ماذا يحدث عندما لا نكون هناك من أجلهم ونفكر معهم في الموضوع ونتحدث معهم؟
- كيف نزيد عدد المعلمين المنصتين المهتمين الذي لا يخشون الحديث مع الطلاب حول شرب الكحول كوسيلة لقضاء أوقات الفراغ والشعور بالانتماء؟ ما الذي يمكن أن يساعدنا على عدم قبول هذه العادة الاجتماعية؟

انتبهوا



على ضوء ما ذكر اعلاه، يمكن أن يكشف الحديث ذو الصلة بالطالب بشأن شرب الكحول الضائقة العاطفية والاجتماعية التي يعيشها، حيث يطلع المعلم على آلامه التي دفعته لشرب الكحول. هناك احتمال كبير ان يتحول محور حديثهما من اختيار المراهق شرب الكحول إلى الحديث عن الواقع الصعب الذي يود "محوه" بواسطة شرب الكحول.

يجب ان ندعم المعلم قُبيل إجراء هذه المحادثة. يجب ان نشرح له أن اللقاء بين العاطفة القوية التي تميز المراهق وقوة العاطفة لديه ليست تجربة بسيطة، لكنها بمثابة منفذ مهم ليكشف له عن تجاربه ويطلعه عليها.

يجب ألا يُسارع المعلم إلى طرح الحلول وإسداء النصائح. من المفضل أن ينصت للمراهق، أن يسأل أسئلة ويبيدي اهتماماً، وأن يمنح شرعية لإحساس المراهق بالضائقة وأن يبيدي تفهماً واكتراثاً ومشاركة.

رويداً رويداً، ومع الخوض في المحادثة أكثر، يمكن أن يقترح المعلم على المراهق أن يفكر معاً في الحالة التي يواجهها ويحاولا العثور على وسائل لتخفيف الألم أو حل المشاكل.

من المهم أن يلاحظ المراهق أنه يستخدم الكحول كـ "دواء" للألم، غير أن هذا الدواء هو دواء وهمي، مُسكر و"كذاب"، ويؤدي إلى تفاقم الألم والصعوبة بدلا من التخفيف منهما.



القسم الثالث - أن نلتقي بالمراهق في المكان الذي يتواجد فيه

اللقاء الأول

الطريق إلى الحديث و "العلامات في الطريق"

الهدف

إخضاع "عضلات" الحديث المهم وذي الصلة بالمراهقين للتمرين.

مواد مساعدة: نُسخ مصوّرة من "علامات الحديث ذي الصلة بالمراهق" كعدد المشاركين (الصفحات 25-26).

سير اللقاء

فكّروا في مراهق معيّن تودّون إجراء حديث معه حول موضوع معيّن (تذكّروا تجربة أو موضوعاً في حياة المراهق تستعجبون الحديث عنه، وحُسم الأمر بالصمت أو بـ "التحصّن" في موقف معيّن بدلاً من إجراء حديث مشترك).

1. عمل ذاتي- اكتبوا القصة من وجهة نظر المراهق، ما التجربة التي يعيشها من وجهة نظره؟ ماذا يشعر؟ ماذا يفكر؟ ماذا يقول؟ على ماذا يؤكّد؟ ماذا يسأل؟ ماذا يريد؟ ماذا يطلب؟ اكتبوا القصة مستخدمين ضمير المتكلم في الزمن الحاضر: "أنا...."، "اسمي...". اذكروا في البداية معطيات عامة- العمر، المظهر الخارجي، التصرفات بشكل عام في المجالات المختلفة- الناحية الاجتماعية، التعليمية، الشخصية، العلاقات مع الآخرين، العائلة وما شابه.

2. مهمة شخصية- تمعنوا في ورقة "علامات الحديث ذي الصلة بالمراهق"، اكتبوا: ماذا كنتم تسألون المراهق الذي كنتم قصته قبل قليل لو تسنّى لكم إجراء حديث اليوم؟ ماذا كنتم تفعلون؟ ماذا كنتم تقولون له؟

3. مجموعات مكونة من ثلاثة مشاركين: في كل مجموعة، يتطوّر أحد المشاركين ليؤدّي دور "المراهق". سيروي هذا المشارك القصة من وجهة نظر "المراهق"، كما سيؤكّل للمشاركين الآخرين دور بالغين، وسيخبرهما أيّ دور سيؤدّي كلّ منهما، أي، من هما "البالغان" اللذان يدعوهما للحديث. سيصغي المشاركون الآخرون لما يُروى وفق الدور الذي أوكل إليهما.

يقول الموجّه: "الآن بعدما اخترتم "مراهقاً" ليروي قصته، توجد أمامكم فرصة لإجراء حديث ذي صلة بين مراهق وبالغ. عليكم إجراء حديث ذي صلة بزميلكم "المراهق" أثناء روايته لقصته، وفق ما تعلمتموه حتى الآن". يُطلّب من المشاركين اللذين يؤدّيان دور "البالغين" الاستعانة بـ "علامات الحديث ذي الصلة بالمراهق".

مثلاً، من المفضل الاستيضاح حول فرضيات تتعلق به، أو حول الحَدَث. من المحبّد العثور على طريقة للتعبير عن التجربة التي يعيشانها "هنا والآن" مع المراهق. لاحقاً، بإمكان "البالغين" أن يفحصوا: ما هو شعورهما تجاه المراهق وتجاه الصعوبة التي يواجهها؟ ماذا يطلب/يحتاج هذا المراهق؟

يمكن أن تكون القضايا التي يتناولها الحديث من عدة مجالات:

- المجال التعليمي: الفشل المتكرر في موضوع معين، التأخر في الحضور إلى المدرسة، الهبوط في التحصيل، الهبوط في الدافعية للتعلم بشكل عام أو في موضوع معين.
- الناحية الاجتماعية: شعور بالوحدة، التعرض للرفض الاجتماعي، الصداقات. أو في الناحية اليبين شخصية: صعوبات في العلاقات أو في الصداقات.
- الناحية الجنسية: الميول الجنسية، وتيرة النمو وتوقيتها، متسارعة أم متباطئة..
- قضايا تتعلق بقضاء أوقات الفراغ- أسلوب الترفيه عن النفس، اختيار الملابس، أماكن الترفيه.
- استخدام مواد تسبب الإدمان- تدخين السجائر، شرب الكحول، استخدام المخدرات.
- الإنترنت- ماذا تواجهه؟ ماذا ستفعل كي تتفادى.. ماذا سيحافظ عليك من.. كيف ستعرف؟ عمّ ستمتنع؟ لماذا؟
- قضايا عامة أخرى- معنى الحياة، الإيمان، سُلّم الأفضليات، القيم، النجاح، الإخفاقات، المخاوف.. وغيرها.

محادثة في المجموعة الموسعة

نطلب من المشاركين اطلاعنا على الحديث الذي جرى فيما بينهم: ماذا استصعبتم؟ ماذا كان سهلاً؟ لماذا؟

سؤالان يوجّهان لمن أدى دور "المراهق"

1. في المرحلة الأولى طُلب منكم أن تكتبوا أسئلة يودّ البالغ أن يطرحها على المراهق. هل كان هناك فرق بين الأسئلة التي كتبتموها والأسئلة التي طرحها المشاركون للذات أدّى دور "البالغين"؟
2. هل كان هناك سؤال أو جملة قيلت أثناء "لعبة الأدوار" وكان لها أهمية ووقع كبير؟ ما هو هي؟

أسئلة تُوجّه لمن أدّوا دور "البالغين"

1. كيف كانت التجربة (الحديث) بالنسبة لكم؟
2. لأي مدى أفلحتم في استخدام "علامات الحديث ذي الصلة بالمراهق"؟ أي علامات اخترتم؟ لماذا؟
3. هل شعرت بصعوبة؟ إذا كانت الإجابة نعم، في أي مرحلة من الحديث حصل هذا؟

للتلخيص



يطلب الموجّه من المشاركين الإجابة على السؤال التالي كالبالغين راغبين في إجراء حديث ذي صلة بالمراهقين: ما هي المواضيع والمهارات التي تودّون التدرّب عليها؟

اللقاء الثاني:

الحديث ذو الصلة بالمراهق بشأن شرب الكحول

الأهداف:

- رفع وعي البالغين للتجربة المركبة والمعقدة الكامنة في اللقاء مع المراهقين.
- رفع وعي البالغين لأهمية إجراء حديث ذي صلة بالمراهقين حول اختيارهم شرب الكحول.
- تعزيز شعور البالغين بقدرتهم على إجراء حديث ذي صلة بالمراهقين بشكل عام، وحول شرب الكحول بشكل خاص.

سير اللقاء

المرحلة الأولى: لعبة أدوار -

أنت مربية للصف التاسع. لقد علمت من بعض الطلاب أن طالباً من الصف قد ثمل أثناء عطلة نهاية الأسبوع وأنه فقد السيطرة على نفسه فصار يصرخ ويشتم من حوله، وفي مرحلة معينة طلب من فتيات مَرَزَن صدفه القيام بأمور تخدش الحياء.
هناك حصّة فراغ أثناء دوامك وتودين إجراء حديث مع هذا الطالب ..

نطلب من أحد المشاركين المشاركة في لعبة أدوار ليؤدي فيها دور الطالب الذي شرب الكحول. سيؤدي باقي المشاركين دور المعلمة.
يطلب الموجه من أحد المشاركين أن يكون هو "المعلمة". سيطلب من باقي المشاركين المشاركة في لعبة الأدوار لاحقاً.
نضع بجانب "الطالب الذي شرب الكحول" كرسيًا فارغًا، ونوضح: من يود من المعلمين أن يُعبّر عن "أصوات" إضافية (بالإضافة إلى الأصوات التي عبّر عنها من يؤدي دور الطالب) يمكنه أن يأتي للجلوس على هذا الكرسي الفارغ.
يطلب الموجه من مشاركين أن يكونا مراقبين، الأول يكتب ما يقول المعلمون والثاني يكتب ما يقول "الطالب الذي شرب الكحول" (ومن سيجلس على الكرسي بجانبه).

محادثة حول لعبة الأدوار

لا تهدف اللعبة إلى معاينة المضامين والفحوى التي تناولها المشاركون أثناءها، بل تهدف إلى الاستيضاح من "المعلمة" حول مشاعره\ قبيل الحديث مع الطالب الذي شرب الكحول، ماذا فكرت؟ ماذا قال في نفسه؟ هل كانت لديه\ مخوفات؟ وغيرها. في هذه المرحلة سنتمحور في الحديث عن المحادثة.

نطلب من المعلمين اطلاعنا على مشاعرهم وأفكارهم- قبل المحادثة وأثناءها. نطلب ذلك من المعلمين الذين أدوا دور "المعلمة" وممن أدوا دور "الطالب الذي شرب الكحول".

أسئلة للمشاركين: ماذا كان له مفعول؟ ماذا كان صعباً؟ ما كان هدف المحادثة؟ هل أحسست انه حصل هنا "لقاء"؟ هل كان بينكما حديث ذو أهمية؟ ماذا حصل هنا وأتاح لك قول ذلك؟ هل كان هناك أمر ما أثر عليك؟ ما هو؟

نطلب من المشاركين أن يذكروا مميزات الحديث الذي يجرى بين البالغ والمراهق بشأن شرب الكحول:

- ماذا يتيح للبالغ الانتقال من الشعور بالخوف والعجز إلى الشعور بالقدرة الذاتية والاحتواء؟
- كيف سيستطيع البالغ أن يؤدي دور البالغ ذي التأثير والأهمية؟
- ماذا يجب أن نعرف كي نجري حديثاً ذا أهمية وصلة بالمراهق؟
- ما الذي يمكن أن يتيح لقاءً فيه تقارب وأهمية وصلة؟

ملاحظات للموجه: نحن نفترض أن التمرين والمحادثة التي تليه سيبيرزان الصعوبة الكامنة في إجراء حديث ذي أهمية مع المراهقين بشأن شرب الكحول. يجب توجيه مجرى الحديث نحو التأمل الذاتي الشخصي من خلال الأسئلة:

ماذا يثير فينا اللقاء مع المراهقين حول شرب الكحول؟ ماذا يجعلنا نواجهه؟ ماذا يمكن أن يشعر بالغ أثناء لقائه مع مراهق مرتبك، رافض، منطو...؟

اللقاء مع المراهق هو لقاء مرّكب، وفيه الكثير من المصاعب التي ترتبط مع الكثير من العوامل.

نحاول أن نفحص في أنفسنا- ما هي مواطن الصعوبة فينا؟ ما الذي يؤدي إلى هذه الصعوبة؟ متى نشعر بالصعوبة بشكل خاص؟

هناك عدة تفسيرات محتملة للصعوبة التي نشعر بها: الإحساس بأن هذا ليس جزءاً من وظيفتي، لا تؤثر ظاهرة شرب الكحول كثيراً في النظام داخل المدرسة، يحصل هذا خارج المدرسة، "جميعهم" يفعلون ذلك، الافتقار للمعلومات حول الموضوع، التفهم أو "التفهم المفرط" لصعوبات وحاجات المراهق والتماهي معه، هناك الكثير من المراهقين الذين يشربون ولكن قلّة منهم فقط يتحولون إلى مدمنين، لقد كنا نحن أيضاً مثلهم ولم يُصَبْنَا مكروه، ضَعُفْنَا مقابل ادعاءاتهم "القوية"...

للتلخيص: في كثير من الأحيان، يثير المراهقون في البالغ شعوراً بأنه يقول أموراً "أكل الدهر عليها وشرب"، بل ويجزؤون على التصريح بذلك علانية أو من خلال تصرفاتهم. ربما يحصل أثناء اللقاء تمام إسقاطي (projective identification)، حيث ينقلون لنا مصاعبهم، ارتباكهم، قلقهم، وعجزهم، فنشعر أحياناً أن ادعاءاتهم شرعية وأننا لو كنا مكانهم لفعلنا بالضبط ما فعلوه. هم يثيرون فينا نوعاً من التماهي ولذلك لا نجد ما نقوله في بعض الأحيان، ونبتابنا إحساس بالعجز أو بأننا "واحد مقابل الكثيرين"، أو بأنه "لا موقف لي حيال الموضوع"، أو بوجود "مبّرر" لشرب الكحول.

ماذا نحتاج كي يكون لدينا موقف واضح ونشعر بأننا محقّون؟

- أن نتواصل مع مبادئنا وقيمنا، وحدودنا وأنفسنا.
- أن نفهم مواقفنا التي ننطلق منها للحديث مع المراهق.
- أن نجعل حواسنا حادة أكثر، ونزيد قدرتنا على التأمل والتشخيص.

من المهم أن نتزوّد بمعلومات نركز عليها:

- معلومات حول شرب الكحول والنتائج المترتبة عليه.
- معلومات حول المراهقين- مميزات الجيل، والدور الذي يؤديه الكحول بالنسبة لهم، ومعنى شرب الكحول ونمطه في هذا الجيل.
- معلومات حول وسائل المواجهة- نقطة الانطلاق في إجراء الحديث ذي الصلة بالمراهق هي الاستعداد لأن نخوض فيه انطلاقاً من حب استطلاع ورغبة في الإصغاء والمعرفة، والاستعداد بأن نفاجأ من "الآخر" ومن أنفسنا. على البالغ أن يكون قادراً على الإصغاء للأصوات الموجودة في داخله وأن يكون منفتحاً للحديث الذي يجري فيما بينهما وأن يكون واعياً ودارساً للطريقة التي يستخدم فيها "صوت البالغ"، المتفهم والمتعاطف، لصالح الحديث مع المراهق.

اللقاء الثالث:

حسنات الرحلة وسلبيات الطريق المختصرة

(الكحول كوسيلة لاختصار السيرورات)

مقتبس من "ثلاث عضلات، ثلاثة مسارات"

"لا يشير طائر سنونو واحد إلى قدوم الربيع ولا يوم واحد (جميل)، تمامًا كما لا يجعل يوم واحد أو وقت قصير الإنسان مباركًا وسعيدًا" (أرسطو)

الهدف

أن نؤكد للمشاركين أن الطريق نحو الهدف لا تقل أهمية عن الهدف النهائي، بل وتُوفِّقه أهمية في بعض الأحيان.

سير الفعالية

افتتاحية:

نقرأ قصيدة "في الطريق إلى إيتاكا" لقسطنطين كفافيس (مرفقة ادناه).

عمل ذاتي- يُطلب من كل مشارك أن يتذكّر حالة كانت فيها الطريق التي قطعها نحو الهدف أهم من الهدف نفسه، أي أن يفكر في "إيتاكا" الخاصة به. بعبارة أخرى، أن يتذكّر أمرًا ما جعله يخرج في "رحلة" غير اعتيادية واكتسبت هذه "الرحلة" أهمية كبيرة في حياته.

العمل في أزواج: يحكي كل مشارك لزميله قصته ورحلته.

محادثة في المجموعة الموسّعة-

- ما هي "إيتاكا"؟ ولماذا من المهم أن تطول الطريق إليها قدر المستطاع؟
- ما هي الأفكار والمشاعر والعبر التي أثّرت فيكم جراء تذكركم للقصص الشخصية وسماعكم قصص زملائكم؟
- ماذا اكتشفنا عن أنفسنا من خلال الطريق الذي سلكناه في "الرحلة"؟
- وفي سياق موضوعنا، ماذا من المهم أن نتذكّر من التجربة التي خضناها اليوم عندما نلتقي مراقبين أثناء "رحلة المرافقة" الخاصة بهم؟ ما دور "الرحلة" بالنسبة لهم؟ من ماذا نطمح أن نكون بالنسبة لهم؟

- ماذا يمكننا أن نقول للمراهقين كي نمنحهم أدوات يدركون من خلالها أنهم يعيشون سيرورة؟، كيف يمكننا أن نشجّعهم على تعلّم أمور عن أنفسهم من خلالها، وأن يواجهوا صعوبات وتغيّرات وتجديدات دون أن يُصابوا بالذعر...؟
- شرب الكحول بالنسبة للمراهقين هو بمثابة "طريق مختصرة" لرحلة المراهقة. كيف نوضح هذا للمراهقين؟

للتلخيص- مهمة للمشاركين- في أعقاب قصيدة "في الطريق إلى إيتاكا"-حسّات الرحلة وسليبيات الطريق المختصرة"، ندعو المشاركين للخروج إلى رحلة من خلالها يُجرون حديثاً مع مجموعة طلاب أو أولياء أمور أو معلمين حول شرب الشباب للكحول.

يوجد في الملحق التاسع في صفحة 76 مثال تطبيقي لإجراء حديث في مجموعة حول شرب الكحول.

الطريق إلى إيتاكا

عندما تبدأ رحلتك إلى إيتاكا
 تمنّ أن يكون الطريق طويلاً،
 مليئاً بالمغامرات والمعرفة،
 لا تخف من الغيلان أو من تلك المخلوقات ذات العين الواحدة،
 وواجه دون خوف غضب بوسيدون
 فأنت لن تصادفهم في رحلتك أبداً
 إذا ما بقيت افكارك مثبتة نحو الأفق الذي تريد،
 ونبضت المشاعر في جسدك.
 لن تصادف هذه الغيلان والمخلوقات ذات العين الواحدة،
 ولن تعاني من تقلّبات بوسيدون إن لم تحمل كل هذه المخاوف معك، في أعماق نفسك.
 لن تقابلها
 ما لم تستحضرها روحك أمام عينيك.
 تمنّ أن تكون رحلتك طويلة،
 وأن تستمر أصباح الصيف سنين طويلة
 فترسو في فرح ودهشة شديدة
 في مرافئ لم ترها من قبل،
 تجول في الأسواق الفينيقية التي تصادفها

واشتر من البضاعة الفاخرة
من اللؤلؤ والمرجان والأبنوس والعنبر
والعطور التي تمتّع حواسنا.
عليك زيارة الكثير من المدن
وأن تتعلم، تتعلم من العارفين
وفكر دائماً بإيتاكا
فالوصول إليها هو هدفك النهائي
ولكن لا تتعجل في رحلتك بأي حال
من الأفضل أن يدوم السفر سنين طويلة
وأن تصل إليها عجزاً
محملاً بالثروة التي جمعتها أثناء رحلتك
لا تتوقع أن تمنحك إيتاكا الثراء
لقد منحك إيتاكا رحلة جميلة
فدونها ما كنت بدأت
وليس بوسعها أن تمنحك شيئاً آخر
وإذا وجدت إيتاكا فقيرة ومعوزة،
فهي لم تخدعك.
وحينما تعود وقد اكتسبت الحكمة والخبرة
ستفهم معنى هذه الإيتاكات

اللقاء الرابع:

”اعرف كيف تجيب“

مواجهة معتقدات ومفاهيم الشباب حول شرب الكحول

مقتبس من ”ثلاث عضلات، ثلاثة مسارات“

الهدف:

التدرب على مواجهة أقوال الشباب بشأن شرب الكحول (يورام شليئر).

سير اللقاء

(بطاقات الأقوال موجودة في الملحق العاشر، صفحة 79)

نوزع البطاقات على الطاولة وهي مقلوبة نحو الأسفل. يختار كل مشارك بطاقة وفق اللون.

عمل ذاتي: يقرأ المشاركون ما كُتب على البطاقة، ويكتبون ماذا كانوا سيجيبون لو أن مراهقاً قال لهم ما كُتب عليها؟ ماذا كانوا سيسألونه لجعلوه يعيد التفكير من جديد حول ما يعتقد؟

يؤكد الموجّه على أمرين مهمين يتعلّقان بتفكير المشاركين ووعيهم الذاتي :

- الادعاءات والأسئلة التي تطرحونها تعكس مواقفكم وقيمكم الشخصية.
- يجب عليكم عدم استخدام ادعاءات متطرّفة من قبيل: ”هذه مصيبة“ أو ”أنت تهدم حياتك“، كما يجب عدم استخدام أقوال فيها تنازل: ”اشرب قليلاً“... ”اشرب ولكن لا تتولّ قيادة السيارة“... ”اشرب ولكن فُدِ السيارة بحذر“.

مهمة جماعية- تنقسم المجموعة إلى مجموعات وفق ألوان البطاقات. يُطلع كل مشارك المجموعة على ما كُتب، وفي النهاية يختارون رداً أو سؤالاً واحداً كان له الوقّع الأكبر برأيهم.

في المجموعة الموسّعة- تعرض كل مجموعة سيرورة العمل ومضمونها- ما هي الأقوال أو الأسئلة التي واجهوا صعوبة في اختيارها؟ لماذا؟ ما الذي حسم الأمر؟ لماذا اخترتم هذا الرد أو ذاك السؤال؟

محادثة للتليخيص

ما هي الأمور التي من المهم لكم أن تتقلوها لبالغين آخرين من التجربة التي خضتموها اليوم؟

في الملحق العاشر (صفحة 80) يوجد توثيق لـ ”الأصوات المختلفة“، والادعاءات والأسئلة التي طرحها مركزو موضوع منع الكحول في المدارس في الجنوب (מדרס“ה).

ملاحظة: إذا تم تمرير الفعالية للشباب، يجب أن نطلب منهم ما يلي: إذا كانت هذه الأقوال هي أقوال أخيك الأصغر منك سناً، فماذا كنت ستجيبه؟

الملاحظات





قُبيل إجراء اللقاء ذي الأهمية والصلة بالمراهقين

تلخيص لقاء المرشدين مع د. شموليك سيغل كينر في موضوع ”الحديث ذي الصلة بالمراهقين“ في تشرين ثان، 2012.

في البداية طرحنا أسئلة تُشغِلنا في الموضوع:

- ما هي الصعوبات التي يواجهها مَنْ يودّ إجراء حديث ذي صلة بالمراهقين؟
- لماذا نستصعب (نحن البالغين، أولياء الأمور والمعلمين) إجراء حديث أصيل وشخصي لهذه الدرجة؟
- لماذا نقوم بمهامنا ونحن ”مُحتمّين“ بمعلوماتنا وقوانيننا وبـ”الصواب التربوي“ ونستصعب في كثير من الأحيان أن نتأمّل ونصغي ونتعرّف على...؟

حاولنا التطرّق لهذه الأسئلة من خلال ربطها مع نظريات في علم النفس كنظرية وينيكوت ونظرية جسيكا بنجامين، حيث تنطرقان إلى بعض المميّزات التي تُسهّم في زيادة الصعوبة وتؤكدان على أهمية محيط متيح بالقدر الكافي (סביבה מאפשרת דיה) لمواجهة مصاعب جيل المراهقة.

يمنح وينيكوت في مقاله (ויניקוט, 1968) أهمية كبيرة وحاسمة للبيئة، حيث يحتاج إليها المراهق أثناء انتقاله من التعلق إلى الاستقلالية نظرًا لحالته التي تتسم بعدم النضوج. وفق هذا المفهوم، لا يمكن أن نتمعّن في تطوّر المراهق دون التطرّق إلى بيئته المحيطة ونسأله- أهى بيئة متيحة بالقدر الكافي أم لا؟ بطبيعة الحال، يُطرح السؤال التالي أيضًا: ما هي مميزات البيئة المتيحة بالقدر الكافي بالنسبة للمراهق؟

ليس من السهل توفير بيئة متيحة بالقدر الكافي لهذا الجيل. يكتب وينيكوت انطلاقًا من تعاطف كبير مع أولياء الأمور: ”إذا بذلت أفضل ما في وسعك كي تطوّر النمو الشخصي لنسلك، يجب عليك أن تعرف كيفية التعامل مع نتائج مذهلة. لن يكتفي أولادك بأقل من كينوننتهم التامة، وذلك يشمل العنف والأسس المُدمّرة الكامنة فيها، إضافة إلى الأسس التي يمكن إطلاق اسم ”حب“ عليها. حينها، ستخوض صراعًا متواصلًا، ”أن تنمو معناه أن تجلّ محلّ الوالد“ وهو يضيف: ”هكذا الأمر بالفعل“ (it really does)، ولكنه يُردف فورًا: ”في الخيال الباطن، النمو هو بمثابة عمل عنيف في جوهره“ (نفس المصدر، صفحة 158).

عمليًا، يتوجّب على الوالدين أن يكونا بمثابة بيئة محتوية للعنف المدمّر دون أن يُدمّرَا، وأن يُجِلاه إلى قوة وطاقة إيجابية. عندما لا يتم احتواء هذه الطاقة العنيفة وهي في أقصى قوتها أو إذا تسببت هذه الطاقة بدمار فغلي، فستتحول فعلا إلى عنف مُدمّر. من زاوية أخرى، يمكن الاعتقاد، في أعقاب جسيكا بنجامين، أن جيل المراهقة هو فرصة جديدة لزيادة قدرة المراهق على معرفة البالغ على حقيقته، وأن يحصل على الاعتراف به منه.

خلاصة الأمر، يحتاج المراهقون إلى بالغ لا يُنكر أو يمحو ”التدمير“ الكامن في جيل المراهقة، بل يتقبّله ويواجهه وينجح

في "البقاء" بعده. يكمن التحدي الذي يواجهه الوالدان في العثور على موقف يعترف بهذه المشاعر ويتيحها، ولكنهما ينجحان في البقاء رغم وجودها. هذا تحدٍّ صعب بشكل خاص.

ولكن هل تنتاب هذه المشاعر المراهقين فقط؟ ألا توجد لحظات تنتابنا نحن مشاعر الخيبة نحو المراهقين؟ تلك اللحظات التي نفكر فيها أنهم "قد تغيروا"، هل من السهل علينا أن نتيج النمو والتطور؟

يبدو أن الطرفين شريكان في هذا الموضوع، أولياء الأمور والمراهقين على حد سواء. إذا ما تأملنا "أديبوس" (المسرحية والعقدة)، يبدو أن المقطع الخيالي النابع من العقل الباطن الذي يتم فيه قتل الوالد، والذي سبب الذعر لدى المشاركين، قد تحقق، وهكذا لم يتعرف الابن على والده، ولا على والدته لاحقاً. لقد كان وقوع مأساة أديبوس مدفوعاً بفعل نبوءتين تنبأ بهما الكاهن من "دلفي". الأولى، تتعلق بالملك لايبوس، مفادها أنه إذا رُزق بابن فإن ابنه سيقتله. تنبؤ هذه النبوءة الخوف لدى لايبوس من أن يقتله ابنه ويتزوج زوجته، فيتعامل لايبوس مع النبوءة كأنها حقيقة واقعة ويبدأ الجهود في سبيل إفشالها عندما يأمر بقتل ابنه. بطبيعة الحال، تفشل مساعيها، وينجو الابن ويتبناه ملكاً ومملكة أخران ويخفيان عنه حقيقة أنه متبنى. النبوءة الثانية، هي التي يسمعها أديبوس، مفادها أنه سوف يقتل أباه في أحد الأيام وأنه سيقيم علاقة مع أمه. يتعامل مع النبوءة كحقيقة واقعة، ويهرب من إمكانية أن يقتل أباه، معتقداً أن أباه الذي تبناه هو أبوه.

تدفع النبوءتان، كظاهرتين خياليتين نابعتين من العقل الباطن بطليهما إلى الهرب من تحقيقهما، بيد أنهما تؤديان بهما إلى تحقيق المأساة. يلتقي الأب والابن في مفترق طريق. هناك تتحقق النبوءتان، حيث لا يتعرف أديبوس على الشخص الذي التقاه فيقتله (يقتل أباه)، ونتيجة لهذا لن يحظى أي منهما بالتعرف على الآخر. منذ تلك اللحظة، حُسم قدر أديبوس. سيلتقي أمه بالفعل، وسيعيش معها، وسيقيم معها علاقات وسيولد له منها أطفال. ولكنه لن يتعرف عليها إطلاقاً كما لن تتعرف هي عليه أيضاً. تتطور الحبكة حتى النهاية المأساوية حيث تنكشف الحقيقة ويتسنى لهما أن يتعرفا على بعضهما البعض، غير أن "يوكسنا" (أم أديبوس) تنتحر وأديبوس يفتق عينيه. هكذا، يكون الفعل العنيف بديلاً للاعتراف المشترك، الذي يمكن أن ينطوي على آلام مبرحة (Sدل קינר, 2012).

وماذا عن المعلمين؟

المرشدات:

- يستصعب المعلمون الوقوف أمام الطلاب في الصف
- كان المعلم في الماضي الأب الذي يملك السلطة، ثم حصل تحول وأصبح "الولد في المركز"، والآن يعاودون تعليم الوالدين السلطة الوالدية من جديد. لا بد لنا من خلق دمج بين هذه الأمور، عدم التصلب من ناحية، وتجنب الفوضى من ناحية أخرى. يجب أن تكون هناك حدود.
- هذا هو الموضع الذي يصيب "البوصلة الطبيعية" خلال. يخاف الناس القيام بما يؤمنون به. هناك عجز معين يشعُر به أولياء الأمور والجهاز المؤجّه، والذي يؤدي إلى "شلل" البالغين، فتنتج تصرفات متطرفة تتمحور في فرض النظام.
- يفضل الطلاب الدروس التي فيها نظام. يفضلون معلماً يعرف ما يريد ويحترم نفسه ويحترم الطالب.

تشير هذه الأسئلة إلى سؤال مركزي يتمحور في السلطة، كيف سنعرّ على نقطة التوازن الملائمة؟

لا يتوجب على أولياء الأمور والمعلمين أن يتنازلوا، بل ”يجب على المراهق أن يتسلق جداراً عالياً“ – أن يواجه عثرات في الطريق وأن يتغلب عليها. الوالد كالمعلم، يجب أن يخسر قليلاً ليمنح المراهق تجربة لينمو من خلالها! السيطرة المفرطة تُحد من النمو. كيف ندفع المراهق ليفخر بالبالغ؟ إذا صارع البالغ المراهق باستمرار سيعتبره المراهق إنساناً لا يمكن التعويل عليه. ”السلطة تعني أنني أستطيع أن أثق به“. علينا أن نكون من يستطيع المراهقون الوثوق به.

نحن نتفهم الحاجة إلى تقديم المساعدة لأولياء الأمور عندما يواجهون هذا التحدي الصعب، ولكن حسب رأيي، من الضروري أيضاً منح الانتباه والدعم للطاقت المدرسي- فهم بمثابة البيئة التي يقضي فيها المراهق أغلب أوقاته، كما يتم تحويل الكثير من الصعوبات التي يواجهها في أطر أخرى إليها.

يتعرض الطاقم التربوي للكرهية والتدمير (ليس بالمفهوم الجسدي بالضرورة) والاستهزاء في كثير من الأحيان. فكروا في المعلمين البديلين، فهم وطلابهم لا يعون أن السادية التي يتعرضون لها لا تنبع من كونهم بديلين لمعلمين ثابتين بل لكونهم معلمين بديلين للوالدين. توجد نسخات مختلطة من هذه السادية تظهر على شكل صفحات في الفيسبوك كتب فيها ”هيا نكره (اسم معلم)“ والتي من خلالها يتم ”الهجوم“ على معلمين دون رادع. يبدو أن توجيه مشاعر الكراهية نحو المعلمين أصبح أسهل مما مضى. من ناحية أخرى، من السهل أيضاً أن يكره المعلمون المراهقين، لقد سمعت معلمين مرة يصفون طالباً بأنه ”وحش“ أو يمزحون: ”يجب إبادته“. الدافع للقتل الذي تحدث عنه وينيكوت يتجلى بوضوح في المدرسة.

من سيساعد المعلمين على فهم ما يتعرضون له؟ وما الذي سيساعدهم على ”البقاء“ دون أن يرغبوا في الانتقام؟

في قصة أدبوس، يُرسل لايبوس ويوكسنا أدبوس ليلقي حتفه بغية تغيير قدرهما. يمكن أن تكون الصعوبة التي واجهها لايبوس ويوكسنا في التغلب على ”قتلهم“ كجزء من تعاقب الأجيال وتبدلها، هي التي دفعتهم في نهاية الأمر إلى الإسهام، ولو بشكل جزئي وغير واع، إلى تحقيق مآساتهم. لا بد للوالدين والمعلمين أن يتيحوا ”قتلهم“ من قبل أبنائهم/طلابهم، لأنهم إن لم يفعلوا ذلك، فسيحدون من نموهم (Lalor, 1979).

على غرار الوالد الذي يصارع تعاقب الأجيال والذي لا يتيح لنفسه أن يتحول إلى جد وإلى ”سلف“، سيحاول المعلم أيضاً النضال كي لا يفقد السيطرة والمعرفة. هذا الموقف لا يعني الخضوع للشيخوخة والموت، بل ينطوي على إتاحة فغالة ومُحبة للجيل الجديد، مع الفخر بإنجازاته وتقبل قدراته المحدودة. عندما يعيش الابن تجربة ”أدبية“ إيجابية مع والديه سيتسنى له جعلهما والدين ”أدبيين“. كذلك الأمر بالنسبة للمعلم، فعندما يتنازل عن نرجسيته ويتيح لطلابه ولا يقاوم ذلك، سيتسنى للطلاب جعله شخصاً يمكن الوثوق به والاعتماد عليه.



”رحلة إلى المراهق الذي في داخلي“ محادثة بين شريكين- حول تجارب جيل المراهقة

توجيهات للراوي-

احك لزميلك تجربة أو حادثة مهمة عشتها أثناء فترة المراهقة.
اخبره القصة وكأنها تحصل الآن، أي في صيغة الحاضر.
ماذا يحدث بالضبط؟
ماذا تفكر؟ ماذا تشعر؟ ماذا تود أن تشعر؟
إذا كان الحديث يدور عن حالة واجهت فيها صعوبة- فماذا تفعل أو يمكن أن تفعل كي تتغلب على هذه الصعوبة؟
من في قصتك ايضاً؟ من هناك.. أ هناك بالغون في قصتك؟
من تحتاج؟ من يساعدك؟ ماذا يساعدك؟ من يعترض طريقك؟ ماذا يعترض طريقك؟

توجيهات للمصغي-

رجاء، انصت انصاً تاماً دون ردود فعل ودون تدخّل ودن طرح أسئلة. اكتب أثناء الحديث-
ما هي مميزات المراهق الموجود أمامك؟ ماذا يميّز طريقة تفكيره، طريقة تعبيره عن مشاعره، واسلوبه في الاختيار؟
ما هي احتياجات المراهق الموجود أمامك؟
هل كانت في القصة نقطة تغلّب فيها على الصعوبة أو تعامل معها؟
ماذا ساعده على مواجهة الصعوبة؟ (معتقدات\مفاهيم\أفعال\أشخاص)
هل كانت هناك نقطة تحوّل؟
ماذا برأيك أثر فيه وساعده؟
ما هي النقاط الايجابية التي كانت في السيرة؟
مع ماذا تواصلت بشكل خاص في قصته؟
ماذا كان في قصته وأثار مشاعرك؟



”أثناء اللقاء..“

مثال لتوثيق اللقاء مع مرشدي الوحدة وأغنية ”פגישת .. חצי פגישת“ في الخلفية، حول ما يدور في خلدكم أثناء لقائهم مع المراهق.

باللون الاسود- هذه أقوال أولية- مشاعر وأفكار البالغ الذي يلتقي مراهقا ”متمردًا“، ”منطويًا“، أو ”يهرب من العلاقة“، باللون الازرق- أقوال أضيفت الى الأفكار والمشاعر الأولية.

”الموسيقى في الخلفية ساعدتني. لقاء نصف لقاء. الوتيرة المتقطعة تميز المراهقين. في النهاية، الموسيقى كانت كالأموج ودائرية. عندما عُلِّقْتُ هناك أيضًا كانت البداية صعبة، ولكن اذا كنا متعاطفين.. ما الذي يحصل هناك؟ إحباط.. مُهين أن أكون في هذا الموقع. يملك المراهق موسيقى تخصّه أنا أفكر وأشعر: ما الذي يحصل هنا؟ ربما ما ليس على ما يرام هو أنا؟ أسئلة حول نفسي كوالد، هناك الكثير من الأسئلة هنا. انا محبط وهو محبط كذلك.“

”ستكون هناك أسئلة دائمًا. بالنسبة لي، لقد تلاشى الإحساس بالإهانة بواسطة الفكاهة. أنا لا أبقي في حالة الإهانة. أنا أحاول أن أفهم هذا الجيل.. هو يُهين. وأحس بالإهانة. ما الذي يحصل هنا؟ هناك أمر ما يفقد استقراره- بشأنني، وبشأنه وبشأن العلاقة الوالدية. الإحساس هو- اهدأ! كأنه مروحة تطير كل شيء حولها.. إحباط“

”ما الذي حصل؟ لقد كانت هناك علاقة جيدة معه وفجأة تضعضعت هذه العلاقة. لقد انتابني إحساس بأن لا قيمة لي. إحساس بخوف شديد. إحساس بالهَجْر- لقد كنا معا والآن هجرتني. يوجد هنا إسقاط. هم يشعرون أيضًا بالإهانة، وبأنهم دون قيمة.“

”يُشْعِرني هذا الأمر وكأنني فقدت القدرة على الحركة. يجعلني ابتعد قليلًا، وأن أضع حاجزًا. يُشْغِلني هذا الأمر ليل نهار. هذا يُشْغِلني، وفي هذا دعوة لإجراء حديث.“

”إحساس بالإهانة، شعرت كأنني فقدت القدرة على الحركة، وذكّرني بالمشاعر التي انتابتنني أثناء المراقبة. أين كُنْتُ وسط كل هذا الارتباك؟ أحسست بالإهانة، حاولت أن أفهم ما الذي يجري هنا- ورأيت ما يجري. قارنته مع نفسي وأنا في هذه الحالة.“

”هل هذه الخطوة تجعلني أبداً متوسلة، أم اني أريد أن أتوسل؟“

إذا كنت لا تريد فلا حاجة أن أحاول. ألا تفهم أنك لست على ما يرام؟.. ولكن هناك امر ما في داخلي يقول لي ”تريث قليلاً“

”انت لا قيمة لك ولست مهمة، انت لا تستطيعين الدخول الى عالمي حقاً..“

”أرى خسارة كبيرة. هناك حائط عازل، أحاول الدخول ولكن دون جدوى. أريد أن أكون هناك ولكن لا يدعوني أفعل ذلك. طريق مسدود. أهرب إلى مكان آخر وأبحث عن مساعدة، عن أحد يستطيع احتوائي.“

”أحسستُ بغضبه. أحسست بأنه جرح مشاعري. شعرت كأنني فقدت القدرة على الحركة.“

”كانها رحلة لعالمين يريدان أن يلتقيا، لكنهما لا يعرفان كيف يقومان بذلك. هذا مخجل ومفزع، لأن كليهما يريد ذلك.“

نلاحظ أن المشاركين عبّروا عن عدة أصوات: الأصوات الأولية كانت- خجل، إهانة، عجز.. فيما بعد أضيفت عدة أصوات عبّرت عن تماء، وتعاطف وتفهم لجيل المراهقة، وتطرقت إلى دور البالغ في تهدئة ”الدراما“ التي تحصل، وتقبل اعتراض المراهق على ما يحصل، واحترامه واحترام مواقفه، واعتبار الصعوبة التي يواجهها دعوة لإجراء حديث.



“الأصوات المختلفة الموجودة في داخلي”

تمت ترجمة هذه الفقرات بتصرف من “كتاب الأصوات” للمؤلف
عوديد مبورخ.

” في الذكرى السنوية لوفاة امي نشب جدال مرير بيني وبين أخي. لقد كنّا نتصفّح “ألبوم” صُور قديم، واسترعت انتباهنا صورةً التُقِّطت قبل وفاتها بوقت طويل، وقفت فيها أمي مُطْرِقة ووقف أبي بقربها وهو منتصب القامة يتأمل السماء مبتسمًا.

”أمي مذعورة“، قلتُ بنبرة تقريرية، فردّ أخي في الحال، ”لقد سبَّبت هذا لنفسها“. لم أُرِد أن أحدث جَلبة، فسألته: ”كيف ذلك؟ لأنها أرادت أن تكون عائلتها سعيدة؟“، فأجاب بفتور، ”هي لم تلبّ احتياجات أبي؛ فكان يثور غاضبًا“. دهشت من الفكرة وأجبت وأنا أتمالك نفسي، ”يعلم الجميع أن أبي لم يمنحها الشعور بالأمان لذلك كانت تحرمه“. ”تحرمه؟“ زفر أخي باحتقار، ثم أردف بعد لحظة ”هي لم تحرمه، بل كانت تستقرّه وتمتّع عن تلبية احتياجاته“.

لقد أهان رأي أخي ذكرى أمي وأحزنني. لم أُرِد أن اصعد الشجار، فاكثفت بالسؤال ”ما الهدف من اهانة ذكرى أمي فهي لم تؤذ أحدًا؟“.

أغلق أخي الألبوم، ونظر إليّ باشمئزاز وقال ”أنت تمامًا كأمي، مزعج وتعتقد في النهاية انك الضحية“.

”وأنت“، قلتُ في نفسي، ”أنت كأبي تمامًا، تلاحظ ضَعْفًا، فتطعن وتدهس وتتهّم باستمرار“. فجأة ابتسم أخي وقال ”أنا متأكد أنك تلعنني الآن سرًا، تمامًا كأمي، فهي كانت تعتقد أن أبي لا يعرف ما يختلج في صدرها“.

منذ ذلك الحين، تباعدت سُبُلنا أنا وأخي. كنتُ أعلم أنني على حق وأني دقيق في الحقائق التي ذكرتها، ولكن أخي استخدم ضدي أسلحة شرسة عرفتها منذ أن ولدت. بعد أيام بدأت أشعر بالوحدة أيضًا، وغُدْتُ إلى التدخين، وخُضْتُ في مشاحنات مع زوجتي، وجادلت في مخيلتي أشخاصًا تنازلوا عني.

أعتقد أن نقطة التحول حصلت في تلك اللحظات بالذات، عندما أدركت الثمن الذي أدفعه مقابل رغبتني في أن أكون على حق من خلال جسدي ونفسي. في تلك اللحظة قررت أن أجري تجربة وقررت أن أسكت صوتي الراغب في أن يكون على حق فترة من الزمن.

في البداية، ساد سكون غريب، لكن أصواتاً انطلقت من خبايا نفسي فيما بعد. لقد كانت أصواتاً خفية، مجروحة، مثقلة الكاهل. كثير من هذه الأصوات لم تسمع من قبل كلمات دافئة تعبّر عن التقدير. كان هناك الصوت الذي يريد أن يبقى طفلاً، والصوت الذي يريد أن يجوب العالم، وذاك الذي يريد أن يعيش في مجموعة، والصوت الذي يكره ويريد الانتقام وغيرها الكثير الكثير من الأصوات. أول من تحدّث مطوّلاً كان الصوت الذي يريد أن يكون ضحية. رفع هامته وتباهى بأنه جعلني الابن المفضل لدى أمي، فهو أبرز لها التشابه بيني وبينها. حدّثني بعده الصوت الذي يريد أن أكون وحدي وأخبرني بأنه انقذني من كوني مرفوضاً لدى أخي، وقبل أن يرفضني أخي جعلني أنا أرفضه، وأضاف أنه السبب في قدرتي على التعبير عن آرائي دون الخوف من الرفض الاجتماعي.

أثناء ذلك، بدأت أسمع أيضاً أصواتاً جديدة حولي، كالصوت الذي يريد أن يكون محتاجاً الذي صَدَرَ عن أخي. لم أصغِ إلى هذا الصوت من قبل، لأن أخي كان دائماً بالنسبة لي العارف بكل شيء، والقائد، وصاحب القرار.

أذكر أننا لعبنا مرة لعبة "الحرب"، وكان يملك كل منا "جنوداً"، وشكوت من أنه يأسر جنودي دائماً. أذكر أنه أصبح ليّن الجانب لوهلة، وقال أنه يودّ ولو لمرة واحدة أن يؤسر ليستريح في الأسر قليلاً، ولكنه عاود الهجوم واطلاق النار. فجأة، وضحت الصورة حول تقلّب حال والديّ بين الحب والكراهية: لقد دار في داخل كل منهما حديث عنيف وتغيير مفاجئ في السلطة باستمرار، فحصل انتقال حاد من الحب إلى الكراهية. من الصعب أن أتخيل أمي تعترف بأن في داخلها صوت يرغب في الجنس، أو صوتاً يريد أن يؤذي. لقد كانت تعتقد دائماً أن إساءتها لأبي هي رد فعل حتمي جراء ما فعله هو. لقد قالت لي دائماً "أنا أريد أن أكون طيبة تجاه من يستحق ذلك"، وطوّرت في داخلي الصوت الذي يريد أن يكون طيباً والصوت الذي يريد أن يكون على حق، وبذلك أقصّت أصواتاً أخرى.

لقد أثارت الأصوات الجديدة جلبية، فكل صوت منها أراد رواية قصته وفرض رغبته، لكنها استكّنت فيما بعد حين أدركت أن النظام القديم لن يعود أبداً. ستعيش معاً، دون تصنيفها إلى "جيد" و"سيء"، أو "سائد" و"خفي"، فالنزاع بينها أحدث تغييرات مفاجئة في المزاج والقلق والعنف الخفي والأمراض الجسدية أيضاً.

بدأت تجري في داخلي حوارات مثيرة وتعاون مفاجئ بين الأصوات، فأثّر ذلك على عالمي الداخلي والخارجي. لقد بدا أخي بنظري ضعيفاً ومحتاجاً، وكريماً ومبدعاً، وبدوّ في نظري متسلطاً ومستمتعاً بكوني ضحية. لم نتحدث عن هذه الأمور، ولكننا شعرنا بارتياح كل تجاه الآخر، بل ونجحنا، نحن وجميع أصواتنا، في الخروج في رحلة جماعية مؤثرة مليئة بالمغامرات في جبال إسبانيا.

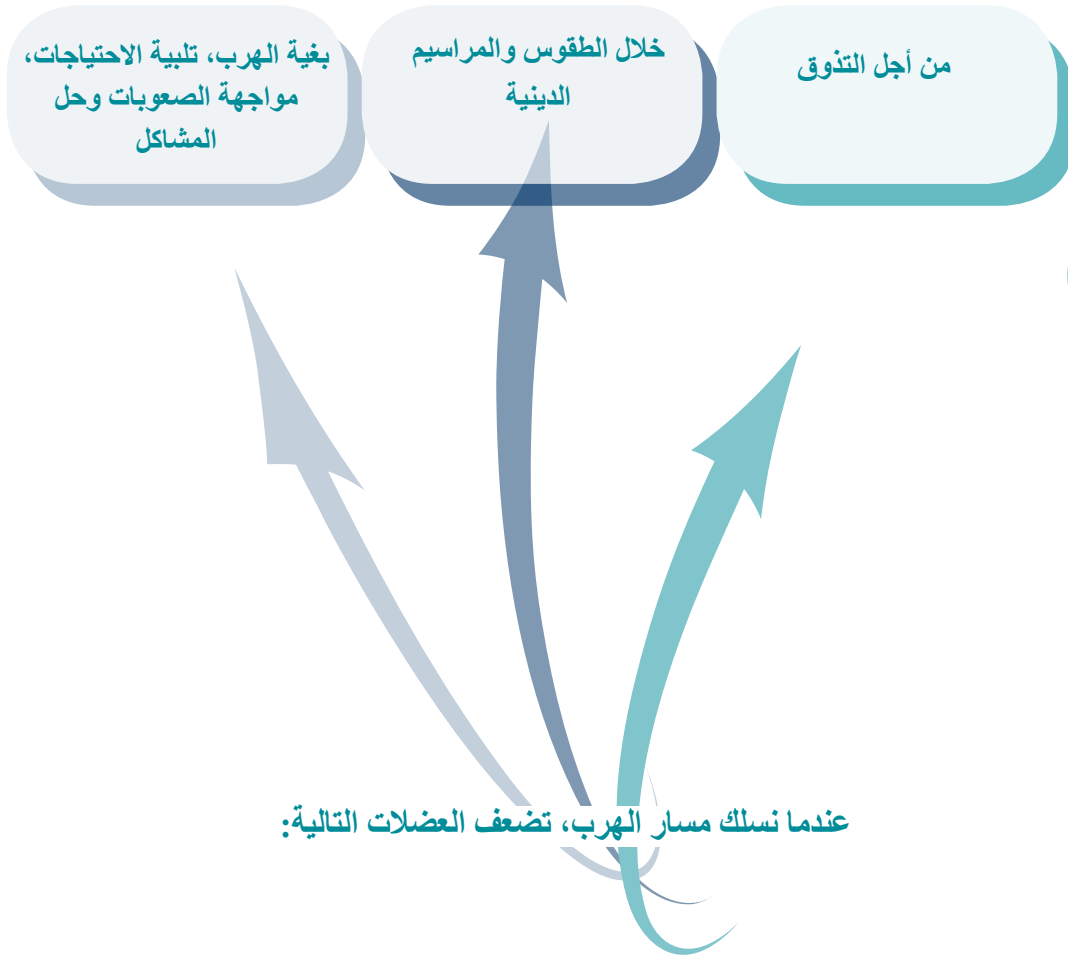
من هنا، وصلنا إلى أماكن جديدة لم أعتقد أنها ستكون جزءاً من حياتي أبداً. لقد أصبحت منفتحاً أكثر تجاه المعالجين عندي. لقد اعتاد غالبيتهم على لوم والديه أو اخوتهم أو طفولتهم أو تربيتهم، أو شركاء حياتهم، أو أرباب عملهم، أو الوضع الاقتصادي، أو عاداتهم، أو الأمور التي أدمنوا عليها، بكل ما يتكبدونه من معاناة، وتعاملوا مع أنفسهم

كضحايا لقوى خارجية أقوى منهم، فشجّعهم على الانصات للاصوات الخفية التي في داخلهم، وسماع قصة حياة كل صوت، كي يفهموه ويحترموه ولا يتعاملوا معه وفق التصنيف الذي منحه اياه الصوت السائد سنوات طويلة، وأن يُجروا مفاوضات بغية خلق تعاون مع الأصوات الأخرى وتطبيق نتائج المفاوضات بشكل فوري. حينها، بدأت مصاعبهم النفسية بالتلاشي، وتحسّنت علاقاتهم مع الآخرين وتجلّت مساحات جديدة من الحرية الشخصية والتقبل الذاتي. تعلمت مع المعالجين عندي أن أحافظ على الأصوات المتناقضة وأن نتحرك في الحيز الموجود فيما بينها وقف إرشاداتها ، لا في الرمادي الذي بين الأبيض والأسود، بل في قوس القزح الكامن هناك“.



“ثلاثة مسارات”

“ثلاثة مسارات للكحول” (وفق يورام شلينر)





”ثلاثة مسارات، ثلاث عضلات، قيم شخصية ومبادئ في الحياة“

الكحول - ”ثلاثة مسارات، ثلاث عضلات“
قيم شخصية ومبادئ في الحياة
مواجهة المصاعب، الأزمات، الآلام، التغيرات، الفشل

1.	
2.	
3.	
4.	

المعنويات العالية، الفرح، المزاج الجيد

1.	
2.	
3.	
4.	

الاكتفاء، الرضا، السعادة، الرفاهية النفسية

1.	
2.	
3.	
4.	

جميع الحقوق محفوظة لمعهد شليتر – كانون ثان 2011



أمور مهمة تعلمتها في حياتي...

1	الأمر المهم	ب برنامج رسمي	ذ تعلم ذاتي	آ شخص آخر	1/3	2/3	3/3	مفضل
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

”نلون القصة الشخصية“

الاستفسار حول المواقف الشخصية بالنسبة لشرب الكحول لدى المراهقين

استمارة معدة للطواقم التربوية

المواقف حول شرب الكحول لدى المراهقين

حسب رأيك:

السؤال	بشكل كبير جدًا	بشكل كبير	قليلا	لا مطلقاً
لأي درجة يقلق الأولاد جراء مكانتهم الاجتماعية في مدرستك؟				
كم مرة سمعت أو رأيت ولدًا/بنتًا في عمر طلابك يشرب الكحول؟				
لأي درجة ينكشف طلابك على شرب الكحول؟				
لأي درجة يعتبر طلابك الكحول وسيلة لتعزيز ثقمتهم بأنفسهم أثناء الأوضاع الاجتماعية؟				
لأي درجة سيطلع المراهقون بالغين من بينتهم على تساؤلاتهم بشأن شرب الكحول؟				
لأي درجة يعرف/يستطيع البالغون منح المراهقين اجابات بشأن شرب الكحول؟				
لأي مدى أنت تخشى/ين أن طلابك يشربون الكحول؟				
لأي درجة تملك المدرسة الأدوات والقدرة على رفض شرب الكحول؟				



”حسنات الرحلة وسلبيات الطريق المختصرة“ اقتراح للعمل في مجموعات حول موضوع شرب الكحول لدى الشباب

”لا يفهم البالغون الأمور من تلقاء أنفسهم، ومن المُنهك للأولاد أن يشرحوها لهم مرارًا وتكرارًا“
(”الأمير الصغير“، أنطوان ديسنت أكرزيبيري)

تمهيد

النقاش في مجموعة (קבוצת מיקוד) هو وسيلة يتم من خلالها جمع معطيات تعتمد على النقاش الذي يجري بين 6-10 أفراد. تجتمع المجموعة بغية النقاش في قضية عينية. يكون الموجّه مزوّدًا بقائمة من الأسئلة يثير النقاش في المجموعة من خلالها، كما يشجّع المشاركين على التعبير الحر عن وجهات نظرهم وعلى إجراء حوار مشترك.

الهدف من المجموعة الحالية هو التعرّف على ظاهرة شرب الكحول من وجهة نظر الطلاب والاستيضاح حول الأمور التي يمكن أن تحوّل الحديث معهم بشأن اختيار شرب الكحول إلى حديث مهم وذو صلة بهم.

توجيهات عامة

الاستعداد

يجب تحديد الفئة المشاركة: طلاب (يجب اختيار الطلاب بشكل عشوائي ومتنوع من نفس الفئة العمرية، من الصف الثامن حتى الحادي عشر)، أو أولياء أمور، أو معلمين (انظر الأسئلة المخصصة لكل مجموعة لاحقًا).

يجب تحديد موعد اللقاء، واختيار بالغ يقوم بتوثيق النقاش (بالإضافة إلى الموجّه).

سير اللقاء

وتّقوا كل ما يُقال من قِبَل المشاركين.

اكتبوا: اسم الموجّه وتاريخ اللقاء ومكانه وعدد المشاركين والفئة العمرية وعدد البنين والبنات في المجموعة.

الافتتاحية

يقوم كل مشارك بالتعريف عن نفسه باختصار. تتم الإشارة إلى الهدف من اللقاء وسيره: “هدف اللقاء هو أن نتعرف على وجهة نظركم بشأن شرب الكحول. نحن نفترض أنكم تملكون وجهة نظر خاصة تتيح لكم ملاحظة أمور لا يلاحظها الآخرون، ولأننا نريد أن نعرف أكثر، أنتم بمثابة مصدر معلومات مهم بالنسبة لنا”.

قواعد المحادثة في المجموعة:

1. احترام آراء الآخرين في المجموعة.
2. الامتناع عن المحادثات الجانبية خلال النقاش.
3. لا يوجد “صحيح” و “غير صحيح”. يهمنا أن نسمع أصوات متنوعة ومختلفة.
4. الامتناع عن ذكر أسماء أشخاص لا يتواجدون في المجموعة.

سير النقاش

يتم النقاش حول كل سؤال على حدة. يتولى الموجه إدارة الوقت ويشير إلى انتهاء النقاش حول كل سؤال والانتقال إلى السؤال الذي يليه.

من المهم استخدام التفاعل بين المشاركين، وإتاحة النقاش، وتشجيع تبادل الآراء في المجموعة كي نحصل على معلومات تتكون وتتسكّل وتتطور أثناء النقاش الجماعي.

أسئلة مقترحة للنقاش مع الطلاب:

- أخبرونا، ماذا تفعلون خلال أوقات فراغكم؟
- اكملوا: “الكحول بالنسبة لي...”
- لماذا برأيكم يختار الشباب أن يشربوا الكحول؟
- ما الأفكار التي تدور في خلدك عندما يقترحون عليك شرب الكحول؟
- ما الذي يمكن من لا يشربون الكحول من مقاومة الإغراء؟ (إذا كانت إجاباتهم: “هم يملكون شخصية قوية”، نسأل حينها: ما معنى شخصية قوية؟)
- برأيكم، ما هو دور الوالدين في ظاهرة شرب الكحول؟
- نحن نقوم بالكثير من الأمور ورغم ذلك نجد شبابًا يشربون الكحول بل ومنهم من يشرب حتى الثمالة. ما الذي يتيح ذلك برأيكم؟
- ما هي الأمور التي تدون أن يتحدثوا معكم عنها في المدرسة عندما يتطرقون إلى الموضوع؟

أسئلة مقترحة للنقاش في مجموعة أولياء الأمور

- يتكرر الحديث عن "أنماط شرب الكحول لدى الشباب" كثيرًا في الآونة الأخيرة. هل تُشغلكم هذه القضية؟ كيف؟
- هل تتحدثون مع أبنائكم حول شرب الكحول أو حول طريقة قضاء أوقات الفراغ؟
- هل تعرفون الأماكن التي يتواجد فيها ابناؤكم عندما يخرجون من البيت أو المدرسة؟، مع مَنْ يتواجدون؟ ماذا يفعلون؟
- كيف سيكون رد فعلكم (مشاعركم، أفكاركم، أفعالكم) إذا اكتشفتم أن ابنكم شرب حتى الثمالة؟
- ما هو دوركم ودور المدرسة ودور المجتمع في مواجهة ظاهرة شرب الكحول؟

أسئلة مقترحة للنقاش في مجموعة المعلمين:

- أين يصادفك موضوع شرب الكحول في إطار عملك كمعلم؟
- في أي جيل/صف يجب الخوض في الموضوع برأيك؟
- هل يتم طرح هذا الموضوع في جدول الأعمال المدرسي؟
- هل هذا الموضوع مهم لصفك؟
- ماذا تشعر عندما يطرح طالب عليك أسئلة حول شرب الكحول أو عندما يكون ضالعا في شرب الكحول؟
- ما هي وجهة نظرك حول دورك في معالجة ظاهرة شرب الكحول؟ (الوقاية، التدخل في أحداث..)
- كيف يمكن للمدرسة أن تؤثر على الشباب في موضوع شرب الكحول؟
- هل هناك علاقة بين شرب الكحول ومميزات معينة لدى الطلاب؟



”اعرف كيف تجيب“

اللقاء مع الأصدقاء دون
وجود كحول لا يُعتبر لقاء

يؤدي شرب الكحول إلى تقارب
وانفتاح بين الأشخاص

يساعد شرب الكحول
على ”السَّير مع التيار“

يُزيل شرب الكحول الحزن
والألم

يشير شُرب الكحول
الشعور بالفرح

يُشير شُرب الكحول شعورًا بالتحرّر
وفقدان السيطرة، وهذا نوع من أنواع
الحريّة

يساعد شُرب الكحول في
التغلب على المخاوف والخجل

فيما يلي أفكار مركزي "منع الكحول والمخدرات" في المدارس في لواء الجنوب عندما تطرقوا للأقوال في البطاقات أعلاه:

"يؤدي شرب الكحول إلى تقارب وانفتاح بين الأشخاص"

(أعضاء المجموعة- ياعيل جودل، هداس شمي، ميخال سببياك)

1. يثير الكحول شعورًا وهميًا بالتحرر. الكحول هو مُخدّر مُنثبط، يؤثر على الجهاز العصبي ويعرقل الضوابط والكوابح الطبيعية التي نملكها. هذه الضوابط مهمة لأن لها دورًا في حمايتنا.
2. إذا كنا تحت تأثير الكحول، نحن نفقد ضوابطنا، لذلك، يمكن أن يكون هذا التقارب غير مناسب وغير مريح سواء لنا أو للطرف الآخر.
3. هل يمكن أن يكون هناك تقارب دون كحول؟ يمكننا أن نتعلم كيفية القيام بهذا. إن التقارب الذي يحصل تحت تأثير الكحول هو تقارب كيميائي وليس طبيعي، ويخلو من المشاعر.
4. يُفقدنا الكحول ضوابطنا، لذلك، لن نستطيع السيطرة على مدى انفتاحنا وما نختار أن نكشف عنه. يمكن أن يؤدي هذا إلى أن نكون منفتحين بشكل مفرط وأن نكشف أمورًا ليس من المناسب كشفها أمام أي إنسان. هناك أمور نودّ أن نخفيها أو أن نُبقيها سرًا، ولكن شرب الكحول يُفقدنا السيطرة على ما سنقوله، كيف سنقوله، متى سنقوله ولمن!.
5. إذا استخدمنا الكحول في كل مرة أردنا فيها أن نشعر بالتقارب والانفتاح، فستضعف عضلة المواجهة وعضلة السعادة. لن نعرف كيف نخلق تقاربًا بأنفسنا ولن يحصل هذا بشكل طبيعي أبدًا.
6. رسالة: أنا أتوقع أن نتعلم كيفية خلق تقارب وانفتاح مع الحفاظ على رقابة وسيطرة ذاتية، كي لا نتدم فيما بعد.

"يساعد شرب الكحول في التغلب على المخاوف والخل"

(أعضاء المجموعة- شيلي كلفون، نعمة، أورنا كهانا)

1. من الشرعي والطبيعي أن يشعر الإنسان بالخل. هناك أناس يودّون التقرب من أناس خجولين. الخل يقيّننا ويحمينا وليس من المحبذ التنازل عنه بهذه السهولة. ربما علينا أن نسأل- لماذا الخل/الخوف موجود- لماذا تخلّج أو تخاف؟ الخل هو مؤشر لوجود أمر ما يزعجنا وأن أمرًا ما ليس على ما يرام، تمامًا كما تشير درجة حرارة مرتفعة إلى وجود مرض. يجب علاج المرض لا مؤشراتته.
2. إذا كُنْتَ تواجه الخوف أو الخل بواسطة الكحول فأنت تتنازل بذلك عن تمرين عضلة المواجهة وبهذا يتم إخفاء المشاعر بشكل مؤقت. إذا نجحت بقواك الأنية أن تتغلب على الخل أو الخوف فستشعر باكتفاء كبير، ستشعر أنك أقوى وأكثر استعدادًا للمواجهة في المرة القادمة أيضًا، أما إذا شربت الكحول فستحتاج إلى شربه مرة أخرى في المرة القادمة كي لا تشعر بهذه المشاعر ولن تنتهي هذه الحلقة المفرغة أبدًا.
3. هناك طرائق أخرى للتعامل مع الخل- من المحبذ التفكير في شخص بالغ ذي أهمية بالنسبة لك والذي يستطيع أن يوجّهك ويرشدك ويدعمك.

”يثير شُرب الكحول شعورًا بالتحرّر وفقدان السيطرة، وهذا نوع من أنواع الحرّية“

(أعضاء المجموعة- فاني إيلوز، يلينه جلوزمن)

1. عندما تشرب الكحول أنت لست حرًا، لأنك متعلق بالكحول! سيتحكّم الكحول فيما تقوله أو تفعله، وستفقد حرية الاختيار. أنت لست حرًا في قراراتك.
2. أحيانًا تودّ أن تفقد السيطرة؟ ربما تفضّل أن تفعل ذلك بناء على خيار شخصي اخترته بنفسك، لا عندما تفتقر للقدرة على الاختيار والسيطرة.
3. إنه من الممتع أن يتحرّر الإنسان من الضغوطات، ولكن السؤال الذي يُطرح هنا هو: أيجب أن نستخدم الكحول من أجل ذلك؟ يمكن الحصول على نفس النتيجة من خلال ممارسة الرياضة، الضحك، الرقص، الخروج إلى رحلة وغيرها. يمكن أن نجد أمثلة إضافية إيجابية يفرز فيها جسدنا الأدرينالين- المادة الطبيعية التي يفرزها جسدنا للتحرّر من الضغوطات.
4. عندما أفقد السيطرة بواسطة الكحول أنا أنسى التجربة التي عشتها. عندما أتحرّر بواسطة وسائل أخرى دون التخلّي عن السيطرة الذاتية سأستطيع الاستمتاع بالتجربة طيلة الوقت.

”يثير شرب الكحول الشعور بالفرح“

(أعضاء المجموعة- إيتي حزان، سيغال شريكي، الحنان شطرن)

1. هذا كفاح حضاري. هناك حضارة تدّعي أن الكحول يسبب الفرح، ولكن هناك حضارات أخرى وأشخاص لا يعتقدون ذلك. هناك إمكانية أن نفرح بطرائق أخرى.
2. إضعاف عضلة الفرح وضمورها- إذا اعتدت على استخدام الكحول كي تشعر بالفرح، سيكون من الصعب عليك أن تفرح بشكل طبيعي فيما بعد.
3. مسار الهروب - إذا كنتُ أستخدم الكحول من أجل الهرب والحصول على شعور بالسعادة فأنا أهرب من المشاكل الحقيقية ولا أواجهها. أنا لا أثير في نفسي فرحًا حقيقيًا.

”اللقاء مع الأصدقاء دون وجود مشروبات كحولية لا يُعتبر لقاء“

(أعضاء المجموعة- فيكتور اتون، عليزا الباز، طلي ويطشطين، بارديت يسرائل)

1. شرب الكحول ليس شرطًا من شروط لقاء الأصدقاء. هناك عدة أمور أخرى يمكن الاستمتاع بها أثناء اللقاء: الموسيقى، الأصدقاء، الطعام، اللعب. الاستمتاع هو أمر يتعلق بالاختيار الشخصي. عندما تحضر إلى اللقاء من أجل أن تشرب، ستتحول باقي الأمور إلى أمور هامشية. بدلا من أن تقول ”اللقاء مع الأصدقاء دون وجود مشروبات كحولية لا يُعتبر لقاء“، ففضّل أن تقول ”أنا آتي إلى اللقاء كي استمتع. ربما سيكون هناك كحول، ولكن هذا أمر هامشي بالنسبة للقاء نفسه“. يجب أن نميّز بين المركزي والهامشي.
2. شرب الكحول أثناء لقاء الأصدقاء هو عادة متبعة وليس أمرًا إجباريًا. هل تشرب لأنك راضٍ عن هذه العادة أم لأنك تودّ فقط أن تتّبع العادة؟ ربما من الأجدي لك أن تتريّث قليلا وأن تفكّر في هذا الأمر. إذا اتخذت القرار بأن شرب الكحول هو عادة لا تُشعرك بالمتعة بالضرورة فربما من الأفضل البحث عن بديل لهذه العادة!
3. إذا كان أخوك الأصغر منكم سنًا يشرب أثناء لقاء أصدقائه، فماذا كنتم ستقولون له؟

”يزيل شرب الكحول الحزن والألم“

(اعضاء المجموعة- حانه يونس، ماجي هنغبي، ربيثال شطل)

1. الكحول ليس الطريقة الوحيدة لمواجهة الألم. ربما من الأجدى لنا أن نبحث عن وسائل بديلة.
2. عندما نستخدم الكحول بغية مواجهة الألم نحن نهرب من الواقع ولا نواجه الأمور حقًا. عندما يزول تأثير الكحول يعود الألم من جديد وأحيانًا يكون أكثر حدة. تأثير الكحول قصير الأمد، ماذا سنفعل عندما يزول تأثير الكحول؟
3. من المحبّد أن نأخذ الثمن الذي ندفعه عندما نشرب الكحول بالحسبان- هناك أثمان باهظة لشرب الكحول والتي تجعل المشكلة والألم يتفاقمان.
4. هناك الكثير من الأوضاع الأليمة وغير المريحة في الحياة، فنحن لا نملك زمام كل الأمور. ما نملكه هو القدرة على اختيار الطريقة التي ننتهجها في مواجهة هذه الأوضاع. هناك طرائق مختلفة لتعزيز القوى والتخفيف من الألم، ولكن عندما نختار شرب الكحول نحن نتنازل عن طرائق أفضل للمواجهة.
5. رسالة: أنا أفهم ألمك ومعاناتك، ولكن إذا كان الألم يعاود الظهور من جديد أليس من الأفضل العثور على وسائل أخرى للمواجهة؟ يمكن أن نحاول ذلك معًا، أنا سأساعدك.

تاريخ الجزيرة

אלוני, נ' (עורך). (2008). **דיאלוגים מעצימים בחינוך ההומניסטי**. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

בובר, מ. (1980). **בסוד שיח**. ירושלים: מוסד ביאליק.

בנאי ד', הרצאה (2012) רמת אפעל

בר-אב, ת' (2002). **יחסים - מסע שלא נגמר: דרכי התמודדות עם התבגרות ומשימות החיים האחרות**. תל אביב: רז.

בראון-אפל, א', טסלר, ר', ובורד, ש' (2014). **מיפוי, אפיון והערכת האפקטיביות של תוכנית "גדולים ולא שותים" למניעת שתיית אלכוהול בקרב תלמידים בבתי הספר היסודיים - דו"ח מחקר מסכם**. חיפה: ביה"ס לבריאות הציבור, אוניברסיטת חיפה.

בראשי-אייזן, ד', לוטנר-טמיר, מ', עוז, מ', שדמי, ח', וצימרמן, ש' (2008). דיאלוג מורה תלמיד: מתווה לשיחות אישיות בין מורים לתלמידים, ירושלים: משרד החינוך.

ברום, ל', סלזניק, פ' וברום, ד' (1984). **עיקרי הסוציולוגיה**, תל אביב: צ'ריקובר.
גבאי א' (2008), **הורות להתבגרות - השידור הנדרש בעידן הפוסט מודרני**, אוחר מתוך:
[/elcitra/li.oc.selcitra.www//:sptth](http://elcitra/li.oc.selcitra.www//:sptth)

גידנס, א' (2009). **מבוא לסוציולוגיה**, תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.

הראל-פיש, י', וולש, ס', בוניאל-נסים, מ', דז'אלובסקי, א', אמית, ש', טסלר, ר', ואחרים.
(2013). **נוער בישראל: בריאות רווחה נפשית וחברתית, ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל**. דו"ח CSBH ישראל. תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני נוער, רמת גן: בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.

וויט, מ', אפסטון, ד' (1999). **אמצעים סיפוריים למטרות טיפוליות**. תל אביב: צ'ריקובר.

יוסיפון, מ', שמידע, מ' (2006). **לקראת פרדיגמה חינוכית חדשה במערכת החינוך הישראלית בעידן הפוסט-מודרני**. תל אביב: מט"ח.

יורמסון, א' ג'. (1967). **בובר, מרטין (1878-1965)**. ב', ע', שרפשטיין (עורך). אוחר מתוך:
378=meti?psa.meti/segap/li.ca.tec.bil//:ptth

מבורך, ע' (2010). **ספר הקולות**. רעננה: אבן חושן.

מוס, ר' מ' (2002). **תאוריות על גיל ההתבגרות**. בני ברק: ספרית פועלים.
סגל קינר, ש. הרצאה (2012) פסג"ה רחובות

סולברג, ש. (2008). **פסיכולוגיה של הילד והמתבגר: מבוא לפסיכולוגיה התפתחותית**. ירושלים: מאגנס, ידיעות אחרונות.

- עידן א'. (2000). **מדריך למאה ה-12**. אסף גברון (עורך). רמת גן: דיונון
- עמית, ח'. (2008). **מקומם של הורים בהתמודדות עם סכנת שימוש מופרז באלכוהול אצל ילדיהם**. אוחר מתוך: li.oc.timah.www
- פליישמן, א', אבנט, ח'. (2005). **תקשורת טיפולית עם מתבגרים: לקט מאמרי יסוד**. ירושלים: משרד הרווחה.
- קרמפף, א'. (1998). אז מה זה פוסט מודרניזם ולמה אין מה לפחד מהחיה הזו? **גליליאו**, 29.
- רעם, ג'. (2003). **אמנות השיחה**. תל אביב: ידיעות אחרונות.
- רפפורט, ת., לומסקי-פדר, ע., רש, נ., דר, י. ואדלר, ח. (1995). נוער ונעורים בחברה הישראלית. בתוך: ח. פלום (עורך). **מתבגרים בישראל: היבטים אישיים, משפחתיים וחברתיים**. עמ' 40 - 17. אבן יהודה: רכס.
- שובל, ג'. (2009). **איתות: איתור מוקדם של מתבגרים במצבי סיכון לשימוש בסמים ואלכוהול**. הרשות למלחמה בסמים.
- שליאר, י. (2011). תכנית "אלכוהול שלושה שבילים שלושה שרירים". אוחר מתוך: li.oc.reyelhcs.www//:ptth
- שקוליניקוב, ש', וינריב, א'. (1997). **פילוסופיה יוונית סוקרטס ואפלטון**. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal dashed lines for tracing and writing practice.