

# الطفل في سن 13 عاماً – مراهق في البيت

## الآباء والأمهات في كونغالف

إنك كآب/أمّ أو كشخص بالغ مهم تُعتبر أهم شخص في حياة طفلك. عندما يصبح المرء أياً/أمّاً فإن حياته تمتلئ بالبهجة، ولكن أثناء نشأة الطفل لا بدّ من أن تعترض الآباء والأمهات مشاكل وتحديات في الحياة اليومية بأشكال مختلفة. وستكون مُحصّناً لتتغلب على كثير منها. غير أن الجميع يحتاجون في وقت ما إلى النصح والدعم والإرشاد في دورهم كأولياء أمور. تتوفر في بلدية كونغالف أنواع مختلفة من دعم أولياء الأمور طيلة فترة نشأة الطفل.

## الطفل في سن 13 عاماً – مراهق في البيت

يتحول المرء في سن المراهقة من طفل إلى بالغ. ويبحث المراهقون عن هويتهم وعما يريدون أن يصبحوا. وأنت كآب/أمّ يجب أن تكون مع المراهق وتقدّم لهم المساعدة في البحث عن هويتهم. أنت لا تزال مهمماً لطفلك. وهذا التطور يجري بالتفاعل معك. ومما يعنيه ذلك أنك يجب أن تكون مهتماً في العالم الذي يعيش المراهق فيه وأن تشارك فيه. وعليك أن تمنحه الأمان والتقارب العاطفي، حتى وإن تغيّرت العلاقة عندما أصبح المراهق مستقلاً أكثر.

## المراهق يدرس في المرحلة الأساسية العليا وسوف ينطلق في الحياة

إن البدء في المرحلة الأساسية العليا حدث كبير بالنسبة لكثير من الأطفال. وغالباً ما يعني ذلك أن تكون المدرسة جديدة والمعلمون جدد والعديد من الزملاء الجدد في الصف. وتكون متطلبات الاستقلالية أكبر في المرحلة الأساسية العليا. وحبذا لو تعرض على طفلك المساعدة في الأعمال المدرسية، وتدكّر أنه حتى وإن لم يكن الأب/الأم قادراً على المساعدة في واجبات دراسية معينة، إلا أن كونه مهتماً يلعب دوراً كبيراً. إن موقف الوالدين من الأعمال المدرسية والمدرسة يؤثر على سير أمور الطفل في المدرسة. وحديث الوالدين عن المدرسة بصورة إيجابية أمام الطفل يساهم أيضاً في استمتاع الطفل في المدرسة.

## نموذج الصحن

لكي يشعر طفلك بارتياح وأمان ولكي يتطور فإنه يحتاج بالدرجة الأولى إلى الحب والدفع كأساس آمن في العلاقة، كما يحتاج إلى الإرشاد والروتينيات اليومية وإلى وضع الحدود على نحو آمن ومساند.



■ الحب والدفع كأساس آمن ■ الإرشاد والروتينيات اليومية ■ حدود آمنة ومساندة

## الحب والدفع

ليس من السهل دائماً إظهار الحب والدفع عندما ينفعل المراهق ويتحدّى، ولكن من المهم أن تبقى صامداً في وجه العاصفة العاطفية. ولحبك أهمية كبيرة حتى في هذا الوقت حينما يحاول المراهق الاستقلال عنك. وإظهار الحب الآن يكون من خلال طهو الطعام المفضل لديه أو الحرص على أن تكون كثرتة المفضلة مغسولة. كما يمكن أن يكون ذلك بالإصغاء إلى أفكار المراهق وتأملاته، وأن تكون متاحاً لمشاركته الجلوس على الأريكة. والاستمرار في التواصل الجيد مع طفلك وتخصيص وقت لمخالطته أمر مهم بطبيعة الحال، ولكنه أيضاً شرط أساسي لتستطيع حل المشاكل والنزاعات التي تبرز. كما أن كونك فضولياً لمعرفة حياة طفلك وأن تشارك فيها قد يكون معاشية رائعة أيضاً.

عندما يُبدي الوالدان اهتمامهما ويصغيان للمراهق فإن ذلك يزيد من فرصة أن يخبرهما المراهق بنفسه عما يقع معه من أحداث وما يدور في ذهنه من أفكار. حاول أن تغتنم الفرصة عندما يأتي إليك المراهق ويأخذ استراحة، وأظهر له أنك مهتمّ. حاول الإصغاء بدون مقاطعة لأن ذلك يزيد من فرص المزيد من المحادثات الجيدة. فحينما يشعر المراهق بأنه يلقي تفهماً وإصغاءً، تزداد فرصتك كأب/أمّ لمزيد من المحادثات لاحقاً؛ حتى بشأن المواضيع التي قد تكون صعبة.

## الإرشاد والروتينات اليومية

أصبح من الشائع أكثر أن يعيش اليافعون ضغوطاً نفسية. وبعض المراهقين يحتاجون إلى الدعم لتحديد الأولويات في مختلف مناحي الحياة. ويستطيع الآباء والأمهات مساعدة المراهقين في التفكير بشأن التوازن في الحياة بين: العلاقات: سواء العلاقات في الأسرة أو مع الأصدقاء أو علاقات الحب  
الصحة: النشاط البدني، والأكل الجيد والليدين، والنوم  
التعليم/العمل: الاستمتاع في المدرسة، والدراسة في المدرسة، والتطور، والمستقبل  
أوقات الفراغ: الأنشطة، الأصدقاء، الاهتمامات، الاهتمام بالمجتمع، الجانب الروحي، الطبيعة.  
إن الحفاظ على التوازن بين هذه الأجزاء يعني أنه من الضروري وجود كل هذه الأجزاء. وبعض المراهقين يحتاجون لفعل المزيد كي يكونوا بحالة جيدة، وبعضهم الآخر يحتاجون لأقل من ذلك أو يكون هناك تفاوت بين تلك الأجزاء. وقد يكون من المفيد تفقّد هذا التوازن سويةً مع طفلك المراهق.

## وضع الحدود على نحو آمن ومساند

أن تكون أباً أو أمّاً لمراهق أمر ممتع ومقلق على حدّ سواء، لأن المراهق سوف يخرج إلى الحياة ويتدرّب على تحرّره. ونحن نرغب في أن تكون الرحلة نحو حياة البالغين هادئة ومستقرة، ولكن غالباً ما تحدث أمور على هذا الدرب، ومن ثمّ تسير الأمور على ما يرام بالرغم من ذلك. وعلينا أن نتذكّر أن المراهقين يرتكبون أخطاء، فهذا أمر محتوم. فهكذا يتعلمون كيف يصبحون بالغين.

يتوق الكثير من المراهقين إلى الحرية ليفعلوا ما يحلو لهم، ولكنك كأب/أمّ يمكن أن تكون معهم وتؤثر على هذه الحرية. وبوسعك أن تساعد طفلك المراهق على فهم أن الحرية تشترط المسؤولية أيضاً. ومن خلال التوصل إلى اتفاق مع المراهق لرسم الحدود، يصبح من الأسهل متابعتها ومناقشة ما قد يبرز على طول الطريق. وعندما يُظهر المراهق أنه قادر على تحمّل المسؤولية يمكن أن تزداد الحرية. أما عند إساءة استخدام الحرية فيبني على المراهق أن يتراجع ويُثبت مقدرته على تحمّل المسؤولية من جديد. هذا الأخذ والعطاء المشترك جزء من كونك أباً/أمّاً لطفل مراهق.

يمكن للمراهق أن يقرر باستقلالية في بعض الأمور، ولكن يجب اتخاذ القرارات معاً في بعض الأمور الأخرى. في حين أن هناك أموراً أخرى يجب عليك أن تتخذ القرارات فيها كأب/أمّ. وقد يكون من المفيد أن تفعلوا ذلك مع أولياء أمور أصدقاء آخرين لكي تكون الأمور واضحة ولكي لا تقع في فخ أن جميع الآخرين يفعلون ذلك أو ما شابه. وهذه الطريقة يمكن أن تتجنبوا المشاجرات غير الضرورية ويصبح من الأسهل أن تكونوا حازماً كأب/أمّ.

## يمكن الاتصال بالجهات التالية للمزيد من الدعم جميع هذه الجهات يمكن أن تستعين بمرجع عند اللزوم.

### مركز شؤون الأسرة كليبان (Klippan)

مركز شؤون الأسرة كليبان هو قسم استقبال للأطفال واليافعين في سن 6-18 عاماً والآباء والأمهات الذين يحتاجون إلى دعم.

رقم الهاتف: 0303 - 37 97 87

<https://familjehusetklippan.se/>

### مجموعات الآباء والأمهات (ABC) – سن المراهقة

هذه المجموعة مخصصة لمن يعيشون مع مراهق. والغاية من مجموعات الآباء والأمهات (ABC) – سن المراهقة هي تعزيز العلاقات بين الوالدين والمراهق. إنك كأب/أم أهم شخص في حياة طفلك المراهق.

رقم الهاتف: 0703 - 88 59 21

### الإرشاد العائلي

إذا كنت أنت وشريكك بحاجة إلى دعم في علاقتكما فإن قسم الإرشاد العائلي يوفر إجراء محادثات.

رقم الهاتف: 0303 - 23 91 00

<https://www.kungälv.se/omsorg--hjalp/stod-til-familjen/familjeradgivning/>

### الميدانيون

يتواجد الناشطون الميدانيون بين شبابنا في المساء وأثناء العطلات.

رقم هاتف الناشطين الميدانيين: 0702 - 31 98 45 (مُتاح اعتباراً من الساعة 17:00)

البريد الإلكتروني: faltassistenterna@kungälv.se

### عيادة الأزمات

في حال وجود عنف أسري يتوقّر الدعم عن طريق عيادة الأزمات.

رقم الهاتف: 0303 - 23 90 70 أو 0303 - 23 90 71

<https://www.kungälv.se/omsorg--hjalp/stod-vid-kris/krismottagning-vald-i-nara-relation/>

### ميني-ماريا (Mini-Maria)

يوجد مركز ميني-ماريا في كونغالف لمن هم في سن 13-21 عاماً ولديهم متاعب في المشروبات الكحولية أو المخدرات أو القمار. ونحن نرحب بأولياء الأمور

أيضاً. رقم الهاتف 010 - 4415090

[Mini-Maria Kungälv - 1177](https://www.kungälv.se/omsorg--hjalp/stod-vid-kris/krismottagning-vald-i-nara-relation/)

### مجموعات الدعم

الأطفال في محور تركيز أولياء الأمور (BiFF) – هي دورة تعليمية لأولياء الأمور المنفصلين.

"عالمان منفصلان" هي نشاط جماعي للأطفال الذين يكون آباؤهم وأمهاتهم منفصلين.

محادثات الدّرج هي محادثات داعمة للأطفال واليافعين الذين شهدوا وعاشوا عنفاً.

رقم الهاتف: 0725 - 77 69 01 البريد الإلكتروني: [stodgruppsverksamhet@kungälv.se](mailto:stodgruppsverksamhet@kungälv.se)

### عيادة اليافعين (UMO)

عنوان الزيارة: شارع (1 Älvebacken) في كونغالف (مركز كونغاهالا/Kongahälla center)

الحضور بدون موعد مسبق أيام الإثنين الساعة 15-17:30 وأيام الخميس الساعة 14-15. رقم الهاتف: 010 - 473 38 70

### عيادة مشتركة

هي طريق البلدية لجميع أنواع القضايا ضمن إدارة الخدمات الاجتماعية، قسم رعاية الفرد والأسرة (مثل القلق على الأطفال أو على اليافعين).

رقم الهاتف: 0303 - 239377

### عيادة الطب النفسي للأطفال واليافعين (BUP) – طريق الدخول (En väg in)

"طريق الدخول" هو مركز اتصال مهمته مساعدة الأطفال واليافعين الذين لديهم اعتلال نفسي من أجل التوجّه إلى جهة الرعاية الصحيحة.

رقم هاتف "طريق الدخول" هو: 010 - 435 86 50. أوقات الدوام لاستقبال المكالمات في الأيام العادية: الساعة 8:00-16:30