

samowar

Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle  
für den Bezirk Horgen

## Orientierungshilfe für Eltern

A young man and woman are looking at a smartphone together. The man is on the left, wearing a grey t-shirt, and the woman is on the right, wearing a purple jacket. They are standing in front of a wall with graffiti. The woman is holding the phone, and both are looking at the screen with interest.

**Jugendliche auf dem Weg –  
(beg)leiten wir sie!**

## الحقوق والواجبات

### أسس قانونية

ينص القانون المدني السويسري (ZGB) في المادة 296 منه على أن الأطفال يبقون تحت وصاية الوالدين حتى سن الرشد (أي ابتداءً من 18 سنة). وتشمل وصاية الوالدين الواجبات والحقوق القانونية لرعاية الطفل القاصر والاعتناء بنفقتة، واتخاذ القرارات اللازمة به والسهر على تربيته، والنيابة عنه وإدارة شؤونه المالية وتحديد محل إقامته.

حقوق وواجبات الأطفال والوالدين على شبكة الإنترنت:

[www.tschau.ch/rechte-pflichten](http://www.tschau.ch/rechte-pflichten)

[www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html](http://www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html)

[www.elternclubschweiz.ch](http://www.elternclubschweiz.ch)



### الآباء والأمهات والمربون والمسؤولون الأعمام

غالباً ما يتصرف المراهقون بشكل إلى حد ما "غير طبيعي" أو مفرط إلى حد بعيد، ويريدون الإثارة وتخطي كل القيود. كل هذا يُعتبر جزءاً لا يتجزأ من التطور الصحي لهويتهم. وهم في طريقهم إلى مرحلة الرشد ينبغي عليهم بالإضافة إلى النضج الجسدي والجنسي معالجة مهمات التطور المختلفة. ويمثل الانفصال عن منزل الوالدين واحداً من هذه المهام. هذه التحديات يمكن أن تؤدي إلى أزمات وسلوك غير عادي. ما يحتاجه الشباب من والديهم هو الكثير من الوقت والاهتمام والاحترام.

التوجيهات التي بين يديك سوف تدعمك في هذا الاتجاه، ومن المفروض أن تساعدك بمشاركة طفلك على تحديد الإطار الذي يحتاجه هذا الأخير لتحقيق تطور مثالي، ولكي ينمو ويصبح ذا شخصية واثقة بنفسها وواعية بالمسؤولية.

التربية تعني:

وضع الحدود

حق الجدل

إهداء الحب

التفهم

إعطاء مساحة من الحرية

التشجيع

تقديم القدوة

إظهار المشاعر

القدرة على الاستماع

(المرجع: الاتحاد السويسري لتكوين الوالدين (SBE))

## التعايش



### الاحترام

يجب أن يأخذ الآباء مهمتهم كوالدين وأن يأخذوا الشباب على محمل الجد. كما ينبغي عليهم الاهتمام باحتياجاتهم ومشاركتهم إياها وكذا مشاعرهم. فتعامل المرء باحترام مع نفسه ومع الآخرين يُشكل أساس التعايش السلمي.

### وقت للحديث

تحرّ مرارا وتكرارا فرص الحديث مع طفلك. فمن المهم أن تتحدث معه بصراحة حول القضايا الحساسة مثل استهلاك المواد الكحولية و مواد الإدمان الأخرى. عليك أن تبدي اهتمامك في هذا الأمر برأي طفلك، كما ينبغي أن تعالج الموضوع بلا تهويل ولا تهويل.

### اتفاقات واضحة

في الغالب يحترم الأطفال والشباب الاتفاقات التي يتم التوصل إليها بشكل مشترك. لكن إذا تكرر خرق الاتفاقات مرات عديدة فقم بتطبيق العواقب التي تم تحديدها سابقاً. ويجب ضبط عدة أمور مثل مصروف الجيب وترتيب الغرفة وأوقات الخروج وتنفيذ المهام. ولا تتردد في طلب المساعدة في الأعمال اليومية. من خلال هذا كله يتعلم الشباب تحمل المسؤولية.





## النوم

يحتاج الأطفال إلى قسط كاف من النوم من أجل نمو صحي. فحتى سن 10 سنوات يُنصح بـ 10 ساعات من النوم وابتداءً من 14 سنة يجب أن لا يقل ذلك عن 8 ساعات.

## الحياة الجنسية والأمراض والوقاية

تحدث بصراحة مع طفلك عن الحياة الجنسية. ويجب التطرق لموضوع النشاط الجنسي باعتباره عملية ممتعة، ولكن مع الإشارة أيضا لوسائل منع الحمل والمخاطر والأضرار.

[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

## أوقات الخروج / العودة

### توصيات:

إذا كان طفلك يريد أن يلتقي بأصدقاء له أو الخروج أو الذهاب لحضور حفل، فينبغي توضيح الأسئلة التالية:

- « مع من ستلتقي وماذا تنوي القيام به؟ »
- « إلى أين أنت ذاهب؟ من الذي سينظم هذا الحفل وما هي فئته العمرية؟ »
- « كيف يمكنني أن أتصل بك أو كيف يمكنك الاتصال بي في حالة الضرورة؟ »
- « متى وكيف ستعود إلى المنزل؟ إذا كنت في شك من أمرك فاتصل بأولياء أمور المشاركين الآخرين. »

« إذا كانت الموسيقى صاخبة يجب ارتداء واقي السمع. »  
« لا تترك المشروبات المفتوحة بدون مراقبة (احذر ما يسمى بنقطة الـ K.O.) »  
« إذا كان الشباب بالسيارات فيجب أن يكونوا على علم بأن تعاطي الكحول و / أو المخدرات الأخرى يمكن أن يؤدي إلى حوادث سير خطيرة. وعند استخدام وسيلة السفر الجماعي ينبغي مسبقا تحديد السائقة أو السائق التي ستبقى أو الذي سيبقى صاحبيا. »

### توصية: يجب الاتفاق على أوقات واضحة! على سبيل المثال:

أوقات العودة	خلال وقت المدرسة	خارج وقت المدرسة، العطلة / عطلة نهاية الأسبوع
بين 12 سنة و 14 سنة	9 ليلا	11 ليلا
حتى 16 سنة	10 ليلا	12 ليلا

## التغذية

يُعتبر الغذاء الصحي جزءًا فقط من النظام الغذائي. احرص على توفير ثقافة غذائية مفيدة:

### « Ein ausgewogenes Frühstück ist die Basis für optimale Leistungsfähigkeit »

- « يجب أن يكون الغذاء متنوعا وأن يزود طفلك بما يكفي من الطاقة للمدرسة والرياضة والأنشطة الترفيهية. »
- « تناول وجبات الطعام في أوقات منتظمة وثابتة يعطي طفلك نظاما يوميا ويمنع تدني مستوى التركيز. »
- « إعداد على الأقل وجبة واحدة مشتركة في اليوم إذا أمكن ذلك. ويجب استغلال فترة تناول الطعام معا للتحدث مع طفلك. »



مزيد من المعلومات على شبكة الإنترنت:

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## مصرف الجيب

ما يقرب من 40 في المئة من شباب اليوم لديهم ديون. ومن المفيد أن يتعلم الأطفال والشباب في وقت مبكر التعامل مع المال بطريقة مستقلة ومسؤولة. وهم في ذلك محتاجون للمساعدة والدعم من الوالدين. فيجب أن يتعلم الشباب في حياتهم اليومية على تكاليف المعيشة ويعلموا كيف يتعامل الكبار مع المال، وأن يتعلموا كيفية تقسيم مدخراتهم بأنفسهم.

مصرف الجيب	فرنك سويسري في الشهر
السنة الدراسية 5 و 6	25 إلى 30
السنة الدراسية 7 و 8	30 إلى 40
السنة الدراسية 9 و 10	40 إلى 50

### توصيات:

- » حدد مع طفلك سوية ما ينبغي أن يغطيه هذا المال.
- » ادفع مصرف الجيب بشكل منتظم ويطوعية.
- » لا تطلب تبريرا لكل مصرف.
- » لا تستخدم المال كوسيلة ضغط.

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

[www.schulden.ch](http://www.schulden.ch)

## الهاتف المحمول

### هذا ما يجب على الآباء أن يعرفوه:

- » يستخدم الأطفال والشباب الهواتف الذكية بشكل مختلف عن الكبار - قليلا ما يستعملونها كهاتف، ولكن للتواصل عبر الشبكات الاجتماعية (مثل الفيس بوك والواتساب) أو للألعاب وتصفح الإنترنت والتقاط الصور وتبادل الصور الخ.
- » في كثير من الأحيان لا يكون لدى الأطفال والشباب وضوح حول الصواب والخطأ عند استخدامهم لهواتفهم المحمولة.
- » يحتاج الأطفال والشباب إلى إرشادات وقيود لكي يتعلموا كيفية الاستخدام المسؤول.

### توصيات:

- » ضع اتفاقات واضحة وانتبه إلى الاستخدام المعقول والمناسب للفئة العمرية.
- » تحدث مع طفلك حول العواقب القانونية والمخاطر المحتملة.
- » نبه طفلك إلى الأرقام الخاضعة للرسوم وغيرها من فخاخ التكاليف.
- » تطرق إلى موضوع الانشغال المفرط أو الإدمان المحتمل على الهاتف المحمول وحدد مع طفلك أوقاتا خالية من وسائط الإعلام («وقت بدون اتصال»).

### أسس قانونية

تُعتبر حيازة ونشر مشاهد العنف (المادة 135 من قانون العقوبات) والمواد الإباحية (المادة 197 من قانون العقوبات) جنحا يعاقب عليها القانون. وللمعلمين الحق في التبليغ عن الطالبات والطلاب الذين ارتكبوا المخالفة والتحفظ على الهاتف المحمول كدليل.

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## المنشطات والمواد المسببة للإدمان

### توصيات:

- « استعلم بنفسك أو مع أطفالك حول المنشطات والمواد المسببة للإدمان.
- « تحدث مع طفلك حول مخاطر وتأثيرات التعاطي لهذه المواد.
- « اتفق مع طفلك بخصوص استهلاك الكحول والمواد الأخرى المنشطة والمسببة للإدمان.
- « أرشد طفلك أن لا يركب مع سائقين وهم في حالة سكر.

### المشروبات الكحولية والتبغ

يحظر القانون بيع وتوزيع المشروبات الكحولية والسجائر / ومنتجات التبغ بشكل مجاني للأطفال والشباب دون سن ١٦ عاماً.

ولا يُسمح ببيع أو تقديم البيرة والنبيذ إلا لمن يتجاوز سنه ١٦ عاماً. كما أن السن الإلزامي لاستهلاك المشروبات الروحية والمقبات والليمونادة الكحولية هو ١٨ عاماً. وفيما يخص قوانين المرور فقد فرض منذ عام ٢٠١٤ حظر الكحول على السائقين الجدد.

### القنب (الماريجوانا والحشيش)

يخضع القنب لقانون المخدرات. فحيازته واستهلاكه وزراعته والتجارة به وتوزيعه يعتبر بالنسبة لجميع الأشخاص جريمة يعاقب عليها القانون. وفيما يخص القنب في حركة المرور فينطبق عليه مبدأ عدم التسامح المطلق.

### المخاطر والتعلق والإدمان

كل شخص معرض لكي يصبح مدمناً. والشباب لا يمكنهم تقدير الحدود بشكل جيد ولا التحكم في سلوكهم كالكبار، مما يجعلهم عرضة للإدمان. ويبقى استهلاك خليط من المواد المختلفة يشكل خطورة خاصة ولا يمكن التنبؤ بعواقبه.

١٠ قواعد ذهبية للوقاية من الإدمان تجدونها على الإنترنت:

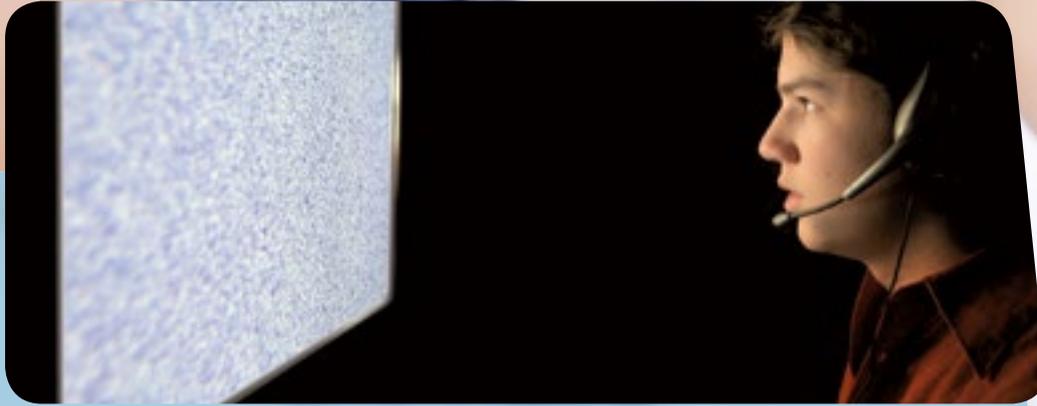
[www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention](http://www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention)

مزيد من المعلومات تجدونها في كتيب «شرب الخمر والتدخين وتعاطي الحشيش لدى الشباب. ما يمكنكم القيام به كوالدين أو معلمين أو مدربين مهنيين»

[www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial](http://www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial)

(وأيضاً الاختبارات الذاتية للكحول والتبغ والقنب والعقاقير)

[www.suchtschweiz.ch/](http://www.suchtschweiz.ch/)



## التلفزيون وجهاز الكمبيوتر وألعاب الفيديو

### التجارب الإلكترونية المعقولة

الإنترنت، الدردشة، الألعاب، الهاتف المحمول، الفيس بوك، التلفزيون... طفلك يتعرض لمجموعة متنوعة من العروض والتأثيرات. ولكن لا ينبغي أن يهيمن هذا كله على الحياة اليومية لطفلك. لأجل ذلك يجب أن تنتبه لاستهلاك طفلك لوسائط الإعلام وأن تحدد أوقات استخدامها تكون مناسبة لعنته العمرية.

### قواعد للتعامل

- « قم بتوعية طفلك بمخاطر الدردشة والشبكات الاجتماعية (التعامل مع المعلومات الشخصية والصور، إلخ.) »
- « خذ بعين الاعتبار أن الهواتف المحمولة وأجهزة الألعاب ومشغلات MP3 في الوقت الحاضر غالباً ما تتوفر أيضاً على وظيفة الإنترنت. »
- « ضع وسائط الإعلام الإلكترونية مثل التلفزيون والكمبيوتر في الغرف المشتركة ولا تضعها في غرفة الطفل. ولكن لا تراقب أجهزة أطفالك سراً. »

- « حدد مع طفلك قواعد لاستخدام وسائط الإعلام المختلفة. »
- « حددوا سوياً ما الأفلام والألعاب والمواقع وقنوات وسائل الإعلام الاجتماعية إلخ... التي يُسمح لطفلك رؤيتها/استخدامها. »

### القاعدة البسيطة لاستخدام وسائط الإعلام

السن	في اليوم	في الأسبوع
6 إلى 9 سنوات	نصف ساعة كحد أقصى	5 ساعات كحد أقصى
10 إلى 12 سنة	ساعة واحدة كحد أقصى	7 ساعات كحد أقصى
المدرسة الثانوية (13 إلى 16 سنة)	ساعتان كحد أقصى	14 ساعة كحد أقصى

قدم البدائل واعمل على تنظيم أنشطة مشتركة

مزيد من المعلومات تحت:

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

[www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)

(توصيات حسب الفئة العمرية) [www.pegi.info/de/](http://www.pegi.info/de/)

[www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)

[www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)



## إشارات الخطر

يمكن أن تكون التقلبات القوية في المزاج أو العصبية أو التغيرات في السلوك أو في دائرة الأصدقاء أو في الأنشطة الترفيهية أو في الأداء المدرسي مؤشرات أو علامات محتملة على تعاطي المخدرات شديدة الخطورة. ولكن كل هذا يمكن أن تكون له علاقة أيضاً بسن المراهقة أو بلوغة الحب أو التعب الكثير أو المرض أو المشاكل الشخصية. يجب أن تأخذ هذه العلامات على محمل الجد وأن تسعى إلى التحدث مع طفلك. وإذا تبين لك أن طفلك يتعاطى المخدرات أو يفترط في استخدام وسائط الإعلام الإلكترونية، لا تلجأ إلى التوبيخ كرد فعل، ولكن أظهر الاهتمام وحاول أن تبقى في إطار الحوار. وشاركه مخاوفك وموقفك وأشر إلى استعدادك لمساعدته. واسع للحصول على دعم من الخبراء المتخصصين.

- يمكن أن تجري حديثاً باستخدام الأقوال والأسئلة التالية:
  - « هذه من الأمور التي ألاحظها وأنا قلق، لأن ... »
  - « ما الذي يشغلك حالياً في الحياة؟ »
  - « ما هي الأمور التي تسير على ما يرام؟ وما هي الأمور التي تنغص عليك؟ »
  - « ما هو الهدف الذي يحققه لك استهلاك المخدرات والمواد المسببة للإدمان؟ »
  - « كيف يمكنك تجنب الحالات الخطرة (مثلاً إساءة استعمال الكحول)؟ »

## مكاتب تقديم المشورة والمعلومات

### للشباب والوالدين

العمل الاجتماعي المدرسي

المدرسة الثانوية هورغن

043 244 12 10, ssa.os.horgen@gmx.ch

### Schulsozialarbeit der Primarschule

Wädenswil

Schuleinheit Untermosen	32 58 863 079
Schuleinheit Glärnisch	31 58 863 079
Schuleinheit Gerberacher-Berg	35 58 863 079
- Gerberacher	35 58 863 079
- Berg	32 58 863 079
Schuleinheit Eidmatt	34 58 863 079
Schuleinheit Au   Steinacher	87 25 193 079
Schuleinheit Au   Ort	67 06 782 044

### Samowar مكتب تقديم المشورة في منطقة هورغن

044 723 18 18, info@samowar.ch

[www.samowar.ch/web/horgen](http://www.samowar.ch/web/horgen)

### الخدمات النفسية المدرسية لمنطقة هورغن

044 727 77 44, [www.spdhorgen.ch](http://www.spdhorgen.ch)

### kjz مركز تقديم المساعدة للأطفال والشباب

kjz Horgen: 043 259 92 00, kjz-horgen@ajb.zh.ch

### biz هورغن (مركز المعلومات المهنية)

043 259 92 60, [www.bizhorgen.zh.ch](http://www.bizhorgen.zh.ch)

### يد العون

الهاتف: 143

البريد الإلكتروني و الدردشة [www.143.ch](http://www.143.ch)

### خط الطوارئ للوالدين (24 ساعة)

0848 35 45 55, 24@elternotruf.ch

Fortsetzung auf der nächsten Seite

## مكاتب تقديم المشورة والمعلومات

### Dienst Jugendintervention der Kantonspolizei Zürich Bezirk Horgen

044 727 37 85

### KESB Bezirk Horgen (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde)

044 718 40 40, contact@kesb-horgen.ch,

 www.kesb-horgen.ch

### للشباب

تقديم المشورة للأطفال والشباب (٢٤ ساعة)  
الهاتف: 147 (للرسائل القصيرة كذلك) أو الدردشة

 www.147.ch

معلومات وعناوين للشباب بخصوص مواضيع مهمة  
ومتنوعة

 www.feel-ok.ch

معلومات للشباب وتقديم المشورة عبر الإنترنت:

 www.tschau.ch

اختبارات ذاتية ونصائح وألعاب للشباب:

 www.meinselbstwertgefuehl.ch

### Mädchenhaus – Wohnraum, Schutz und Beratung für gewaltbetroffene Mädchen und junge Frauen

044 341 49 45, info@maedchenhaus.ch

 www.maedchenhaus.ch

### Schlupfhuus (24h)

043 268 22 66, beratung@schlupfhuus.ch

 www.schlupfhuus.ch

### Offene Jugendarbeit der Stadt Wädenswil

#### Jugendarbeit Wädenswil

JugendKulturHaus Sust

Seestrasse 90

8820 Wädenswil

71 72 780 044

jugendarbeit@waedenswil.ch

 www.jugendarbeit-waedenswil.ch

### Herausgeberin | Kontakt:

samowar

Youth counselling and addiction prevention  
agency for the district of Horgen

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 18  
www.samowar.ch | info@samowar.ch

### Partner:

stadt  wädenswil

 jugendarbeit wädenswil

stadt  wädenswil  
**Primarschule**  
lernen begreifen erfahren

**OSW** | oberstufenschule  
**wädenswil**  
schönenberg | hütten