

تربية المراهقين في دولة جديدة

دليل لكل الأسرة



جدول المحتويات

أ	مقدمة.....
1	الهوية الثقافية.....
5	التأديب
9	الأصدقاء.....
13	التمييز والتنمر
17	تقدير الذات وصورة الجسم
21	المواعدة والعلاقات
26	المشاركة المدرسية.....
30	المشاركة المجتمعية.....
33	السلامة الإلكترونية وعلى الإنترنت.....
37	المخدرات والكحول والتدخين.....
41	القيادة.....
45	التعليم العالي.....
49	المهارات الحياتية للبالغين.....
53	الموارد الإضافية.....
59	شكر وتقدير.....

تعتبر سنوات المراهقة وقتًا يتعلم فيه الأطفال دروسًا ومهارات مهمة من شأنها مساعدتهم خلال تطورهم إلى مرحلة البلوغ. وهذا وقت يمكن أن تتغير فيه العلاقات بين الآباء والمراهقين. ويمكن أيضًا أن يكون وقتًا مثيرًا ومخيفًا لكل من الآباء والمراهقين على حد سواء. كما يمكن أن يكون أيضًا وقتًا يتسم بالتحدي بشكل خاص للأسر التي هي قيد التأقلم على العيش في بلد جديد. يتناول هذا الدليل موضوعات تُثار غالبًا داخل الأسر التي تقوم بتنشئة مراهقين داخل الولايات المتحدة. ربما تكون أسرتك قد عانت في بعض من هذه الجوانب ولكنك لست بمفردك. يقلق كل والد على أطفاله وقد يواجه معظم المراهقين هذه التحديات.

الآباء:

قد يكون من الصعب تنشئة مراهق، وخاصة في بلد جديد، مع ذلك فعليك دور قوي في مساعدة طفلك على النمو وتحقيق النجاح. نأمل ألا يقدم لك هذا الدليل المساعدة بشأن التحدث مع طفلك المراهق عن الأمور المهمة فحسب، ولكننا نأمل تنصت أيضًا إلى ما سيقوله لك. وبينما تتصفح هذا الدليل، فكّر فيما تريده لطفلك وكيف تريد تنشئته.

المراهقون:

تعد هذه الفترة من العمر فترة مثيرة، غير أنها تتسم بالتحدي. فيعتبرك خلالها تغير بدني وتغير في طرق ارتباطك بالعالم من حولك أيضًا. بينما تتصفح هذا الدليل، عليك مراعاة الأجزاء الأكثر أهمية بالنسبة لك في تاريخك وثقافتك بالإضافة إلى الأشياء التي ترغب في تبنيها من هذه الثقافة الجديدة.

كيفية استخدام هذا الدليل:

هذا الدليل مصمم للآباء والمراهقين الوافدين حديثًا إلى الولايات المتحدة، وكذلك لمزودي الخدمات الذي يعملون مع أسر الوافدين الجدد. تنقسم الموضوعات إلى أقسام تحتوي على معلومات منفصلة للآباء والمراهقين. وليس من الضروري قراءة الدليل بالكامل في مرة واحدة. فيإمكان القراء الانتقال إلى الموضوعات الأكثر اهتمامًا أو فائدة.

وتكمن أفضل طريقة لاستخدام هذا الدليل في قراءة كل من الآباء وأبنائهم المراهقين لهذا الدليل معًا والتحدث ومناقشة الموضوعات والمسائل، أي مشاركة آرائهم وطرح الأسئلة على بعضهم البعض. يمكن لهذا الدليل مساعدة الآباء والمراهقين في التعرف على بعضهم بشكل أفضل وتقوية علاقتهم ببعضهم البعض. يحتوي كل موضوع على نقاط لاستهلال المحادثة.

قد يرغب مزودو الخدمات الذين يعملون مع أسر الوافدين الجدد إلى تكوين مجموعات نقاشية والمساعدة في قراءة الموضوعات الواردة في هذا الدليل والتحدث حولها. وتمثل مجموعات دعم الآباء أو المراهقين الملائمة ثقافيًا منتدىً جيدًا للمناقشة.

وتتسم الموضوعات المطروحة في هذا الدليل بالتعقيد بعض الشيء غالبًا. وقد تم تبسيط المناقشات في هذا الدليل لتكون بمثابة مقدمة لكل قضية. ومع ذلك، قد تصبح سنوات المراهقة وقتًا صعبًا على أي أسرة وقد تصبح صعبة بشكل خاص على أسر الوافدين الجدد. فقد تعاني هذه الأسر أيضًا من ضغوط التأقلم مع بلد وثقافة ولغة جديدة، وربما تكون هذه الأسر قد مرت بصدمة نفسية في بلدها الأم أو في رحلتها إلى الولايات المتحدة. ولقد أدرجنا موارد إضافية في الصفحات من 53 إلى 58 حول كل موضوع حتى يتسنى للأسر ومزودي الخدمات الوصول بسهولة إلى مزيد من المعلومات التفصيلية.

تستند المنشورات والمساعدات الفنية المقدمة من قبل منظمة خدمات مد جسور التواصل للاجئين الشباب والأطفال (BRYCS)، بما في ذلك هذا الدليل، إلى المعتقدات التالية:

1. يُعد من المهم بالنسبة للأطفال والشباب اللاجئين والمهاجرين الحفاظ على (أو عند وصولهم في سن صغيرة تطوير) ارتباط قوي وإيجابي بتراثهم العرقي، بالإضافة إلى هوية إيجابية كأمركيين (الازدواجية الثقافية). وهذا من شأنه المساعدة في الحفاظ على قوة الأسر، وبالتالي توفير الدعم الذي يحتاجه الأطفال لتحقيق النجاح في هذا البلد.
2. يُعد من المهم بالنسبة لمزودي الخدمات استخدام نهج متمحورة حول الأسرة والمجتمع المحلي ومستندة إلى نقاط القوى بهما مع كل من اللاجئين والمهاجرين. وبدلاً من استخدام نهج قائم على الخوف، تستند هذه النهج إلى نقاط القوة القائمة بالفعل وتضاعف من فرص قبول الأسر الوافدة للخدمات وفاعلية هذه الخدمات إلى أقصى حد.
3. بالنسبة للمجتمعات المحلية، يُعد التعاون بين مزودي الخدمات أمرًا ضروريًا لكن أجل تقديم خدمات فعالة. تعزز على نحو خاص منظمة خدمات مد جسور التواصل للاجئين الشباب والأطفال (BRYCS) التعاون بين الهيئات التي تقدم الخدمات للاجئين/المهاجرين والهيئات الرئيسية مثل هيئة خدمات حماية الطفل (CPS). فعلى سبيل المثال، يمكن في كثير من الأحيان للمنظمات المتمحورة حول المجتمعات العرقية وهيئات إعادة توطين اللاجئين توفير الوصول إلى خدمات الترجمة، والتدريب والاستشارات الثقافية، والتقييم الملائم ثقافيًا، والخدمات المتخصصة والمناسبة ثقافيًا لضمان أن تتسم استجابات هذه الهيئات للوافدين بالفاعلية، في حين أنه يمكن لهيئة خدمات حماية الطفل توفير الإحالات إلى مجموعة من الخدمات الرئيسية داخل المجتمع.

الهوية الثقافية

الآباء:

قد يكون الانتقال إلى بلد وثقافة جديدين والتأقلم معهما أمرًا صعبًا على الأسر. فقد يتعلم طفلك المراهق اللغة الإنجليزية ويتبنى عناصر الثقافة الأمريكية على نحو أسرع منك أو قد يصر على تحدث لغته الأصلية أو المشاركة في الأنشطة الثقافية.

على الرغم من أن طفلك المراهق قد يرغب فقط في أن يشعر بالانتماء إلى المكان والقبول، قد تشعر أنت بأنك تفقد السيطرة على أطفالك. ويكون من الطبيعي أن تشعر بالقلق حينئذ. ومع ذلك، فمن الجيد لكل من المراهقين وآبائهم أن يصبحا ثنائيي الثقافة: يكون ذلك بالعثور على طرق للبقاء على ارتباط بثقافتهم الأصلية مع البحث أيضًا عن الأشياء التي يحبونها في حياتهم الجديدة معًا. وربما يحتاج الحفاظ على ترابط الأسرة إلى بذل مزيد من الجهد.



الهوية الثقافية

- تحدث إلى طفلك المراهق بشأن سبب قدومكم إلى الولايات المتحدة وشارك معه قصص عن تاريخكما وثقافتكما.
- شجّع طفلك على الحفاظ على الارتباطات الثقافية وامتدحه عندما يفعل ذلك.
- تحلّ بالصبر والصراحة عند الاستماع إلى تجارب طفلك المراهق. تحدث عن الأشياء التي تحبها بشأن حياتك الجديدة والأشياء التي ترى أنها صعبة.
- تحدث إلى طفلك المراهق حول قيمك والأمور المهمة لكلاكما.
- فكّر في السماح لطفلك المراهق بالمشاركة في الأنشطة التي تعد جزءًا من الثقافة الأمريكية. وقد تجده أكثر رغبة في المشاركة في أنشطة من ثقافته الأصلية أيضًا.



الهوية الثقافية



لا تستخدم طفلك كمترجم فوري. فقيامك بذلك قد يشكل ضغطًا عاطفيًا إضافيًا على الأطفال خاصة إذا كانوا يترجمون في مواقف طبية أو قانونية صعبة. قد يكون تعلم اللغة الإنجليزية أمرًا صعبًا جدًا، ولكن إذا أمكنك التواصل دون الاعتماد على أطفالك، فإن هذا سيساعد في الحفاظ على التوازن داخل الأسرة. تذكر أنه يجب على مزودي الخدمات الطبية والموارد المجتمعية توفير مترجم فوري محترف.

نقاط استهلال المحادثة

- ما الشيء الذي افتقدته بشأن بلدك الأصلي؟
- ما أفضل شيء فيما يتعلق بأسرتنا؟
- ما التقليد الأسري أو الثقافي المفضل لديك، ولماذا؟
- ما أكثر شيء تحبه عن أمريكا؟
- ما الذي علمته لأصدقائك الجدد حول ثقافتك

المراهقون:

ربما بذل آباؤكم جهدًا مضيئًا وتخلوا عن الكثير من أجل المجيء إلى الولايات المتحدة للعثور على مكان آمن وحياء أفضل للأسرة. وغالبًا ما يستغرق الأمر من البالغين مزيدًا من الوقت للتأقلم مع جميع تحديات الحياة الجديدة في بلد جديد. وربما يعترهم الحزن إذا ما رأوك تفعل أمورًا جديدة بالنسبة لهم لأنهم قد يخشون أن تنسى من أين أتت أسرتك. وربما يخافون من تعرضك للأذى، وخاصة عندما يرونك تفعل شيئًا ليس مألوفًا لهم.

على الرغم من احتمالية فقدانك جوانب من حياتك القديمة أيضًا، فقد تشعر بالكثير من الضغط للتأقلم مع حياتك الجديدة. قد يبدو الأمر بأنه يتعين عليك ترك حياتك القديمة خلف ظهرك لتحظى بالراحة في الولايات المتحدة؛ ومع ذلك، فإن ثقافتك ولغتك الأصليتين تمثلن جزءًا مهمًا من هويتك. ابحث عن الأشياء التي تحبها بشأن حياتك الجديدة، ولكن حافظ أيضًا على الارتباطات بثقافة أسرتك.

الهوية الثقافية

- اطرح الأسئلة على والديك وأجدادك وأعمامك وأخوالك وعماتك وخالاتك وأبناء وبنات أعمامك وأخوالك وأفراد مجتمعك المحلي حول الحياة في بلدك الأصلي. تحدث إليهم عن الأشياء التي تفتقدها والأشياء التي تريد البقاء على ارتباط بها.
- ابحث عما إذا كانت مدرستك تضم أحد الأندية الدولية، حيث يمكنك مشاركة ثقافتك وتقاليدك مع أقرانك.
- تذكر أن كونك جزءًا من ثقافتين وتحدث عدة لغات يمثل إحدى نقاط القوة. فيمكن في ذلك مزايا اجتماعية وحتى أكاديمية أو مهنية.



الآباء:

حينما

يبلغ الأطفال مرحلة المراهقة، تتغير طريقة تأديب الوالدين لهما عادةً. فيمكن للمراهقين فهم العواقب بشكل أفضل، ومن ثم يكون شرح القواعد والتوقعات لهم أسهل منه مع الأطفال الأصغر سنًا. ومع ذلك، يريد ويحتاج المراهقون أيضًا إلى مزيد من الاستقلالية. وقد يكون هذا أمرًا صعبًا على الأسرة بأكملها، سواء أكانت جديدة في الولايات المتحدة أم لا.

وبينما يكبر الأطفال، يشجع مقاومة المراهقين للقواعد ويطلبون مزيدًا من الحرية الشخصية حيث يحاولون تطوير هويتهم. وتميل الثقافة الأمريكية إلى تقدير الاستقلالية، وهو ما قد يؤدي إلى زيادة رغبة طفلك المراهق في اتخاذ الكثير من القرارات بنفسه وإنفاق المزيد من المال مع أصدقائه رغمًا عن الأسرة. وبصفتك أحد الوالدين، يحق لك وضع القواعد وتحمل مسؤولية ذلك، ولكن من السديد أيضًا الإصغاء إلى تجارب طفلك المراهق واهتماماته. فربما يكون لديه تجارب جديدة لم يسبق لك أن عشتها، أو تحديات جديدة يحتاج إلى مساعدتك فيها.



التأديب

- كن واضحًا بشأن المسؤوليات والسلوك الذي تتوقعه والسبب وراء ذلك. فكر في وضع القواعد بطريقة كتابية.
- ناقش القواعد والقيود والحدود والعواقب على نطاق الأسرة. يُظهر القيام بإشراك طفلك المراهق في اتخاذ القرارات أنك تحترم أفكاره وسيكون اتباعه للقواعد أكثر احتمالية. وسوف يساعده ذلك أيضًا على بناء المهارات الهامة في التفاوض والتسوية.
- كن صارمًا وثابتًا على مبدئك في تطبيق القواعد ولكن تحقق مرة أخرى مع طفلك المراهق من كيفية سير القواعد والقيود. وفي حال وجود أي مشكلة، ناقشها مع طفلك المراهق وامنحه الفرصة لتقديم حلول. وهذا من شأنه أن يُعطي طفلك المراهق إحساسًا بالاستقلالية ويساعد المراهقين على تعلم كيفية اتخاذ قرارات صائبة.
- تحلّ بالمرونة والرغبة في تعديل القواعد بينما يبني طفلك المراهق الثقة أو يثبت تحمله للمسؤولية أو يصبح أكبر.
- ضع في اعتبارك أن الجميع يخطئ وأن طفلك المراهق يتعلم كيف يصبح شخصًا بالغًا مسؤولًا.



قد تتوقع أن تحظى البنات بحرية شخصية أقل من الأبناء أو أن يكنَّ أكثر حرصًا في طريقة لبسهن ومع من يمضين معه الوقت، ولكن قد تجد الفتيات هذه القيود الإضافية غير عادلة. يمكن أن تكون المعاملة المختلفة للفتيان والفتيات صعبة بشكل خاص على الفتيات في الولايات المتحدة لأن الكثير من قرباناتهن سيتمتعن بمزيد من الحرية. ففكر في طريقة تمكّنك من معالجة هذا الأمر مع أطفالك.

نقاط استهلال المحادثة

- هل ترى أن العواقب والتوقعات والقواعد الخاصة بأسرتنا عادلة؟
- هل توجد أي قواعد تتمنى ألا تكون موجودة لدينا ولماذا؟
- ما المقصود بحظر التجوال المناسب؟
- ما هي عواقب التأخر أو الحصول على درجة سيئة؟

تشمل بعض أشكال التأديب المواتية:

- تقديم المكافأة وإبداء التقدير بشأن الاختيارات الجيدة والسلوك الجيد
- الحرمان من المزايا:
 - نقل الأجهزة الإلكترونية أو الكمبيوتر/التلفزيون لفترات زمنية محددة
 - "منع" أو "تقييد" طفلك المراهق من الخروج مع الأصدقاء أو ممارسة بعض الأنشطة الاختيارية/الاجتماعية الأخرى
- فرض المزيد من العمل المنزلي على طفلك المراهق أو جعله يقوم بترضية شخص أساء إليه أو ضايقه أو قام بإيذائه.
- دع المجال لحدوث العواقب الطبيعية: قد توجد عواقب لأفعال طفلك المراهق من شأنها أن تلقنه درسًا أفضل من العقاب أو الصياح. فعلى سبيل المثال، إذا خرج بدون ملابس ثقيلة في الشتاء، فسيصب بالبرد. إذا لم يقم بأحد الواجبات المدرسية، فسوف يواجه عواقب في المدرسة.



التأديب

- يُعد التأديب البدني القاسي مثل الصفع أو الرج أو اللطم أو الضرب بقوة بما يكفي لترك أثر على طفلك أو إصابته أمرًا غير قانوني في الولايات المتحدة؛ وقد تعمل هذه الأشكال من التأديب على حل مشكلة في الوقت الحالي، ولكنها سوف تتسبب في مشكلات سلوكية أو عاطفية للأطفال والمراهقين بمرور الوقت على الأرجح.
- تشمل الأشكال الأخرى من التأديب غير الموصى بها:
 - الصياح أو البقاء صامتًا
 - الإهانة أو التعبير
 - الرشوة
 - مقارنة طفل بآخر ("لماذا لا تكون مثل أخيك")



المراهقون:

تتبنى كل أسرة أسلوبًا مختلفًا في التأديب. ويُفرض على معظم الأطفال في الولايات المتحدة، بغض النظر عن المكان الذي أتوا منه، قواعد وعواقب في منازلهم. قد تبدو قواعد أسرتك في بعض الأحيان غير عادلة، وفي بعض الأحيان الأخرى قد يطرح عليك والداك الكثير من الأسئلة حول يومك، مثل ماذا فعلت؟ ومن كان معك؟ وما إلى ذلك؛ وقد يكون هذا الأمر مُحبطًا أحيانًا ولكن عليك أن تضع في اعتبارك أن والديك يحاولان الحفاظ على أمانك ويريدان الاستمرار في حياتك.

يسعى المراهقون في الولايات المتحدة غالبًا إلى الحصول على مزيد من الاستقلالية عن آبائهم. وقد تجد الأسر الوافدة إلى الولايات المتحدة من بلدان أخرى أن هذا أمر يصعب التأقلم معه. قد تشعر في بعض الأحيان أنك محاصر، فربما تشعر برغبتك في الحصول على الحرية ذاتها التي ينعم بها أقرانك الجدد، ومع ذلك لا تريد مضايقة والديك أو تغيير طريقة سير الأمور في أسرتك.

ابدأ محادثات مع والديك حول قواعد أسرتك بطرق تتسم بالاحترام. يمكنك طلب إحداث تغييرات أو اقتراح فرض عواقب مختلفة. حاول بدء هذه المحادثات عندما لا تكون على عجلة من أمرك وبإمكانك مناقشة الأمور التي تشغل بالك بهدوء. وفي حال إسهامك في وضع القواعد الخاصة بأسرتك والعواقب المترتبة عليها، يجب عليك التأكد من التزامك بها.



الآباء:

يمكن

أن يكون للأصدقاء تأثير كبير على المراهقين. وقد يتأبك القلق بشأن من يمضي طفلك الوقت معهم، ومقدار الوقت الذي يمضيه مع أصدقائه. لذا عليك تذكر أنه حتى وإن بدى أن لأصدقائه أهمية كبيرة، فأنت أيضًا لك تأثير كبير في حياة طفلك المراهق.



الأصدقاء

- حاول قضاء وقت مع طفلك المراهق بصفة منتظمة. وتعد أوقات تناول الوجبات الأسرية خيارًا جيدًا، ولكن حاول أيضًا قضاء وقت بمفردكما معًا. انتبه لما يقوله طفلك عن أصدقائه ومدرسته.
- امدح طفلك المراهق وأخبره على وجه الخصوص بالأمر التي يفعلها وتشعرك بالفخر.
- تأكد من إحساس طفلك المراهق بحبك، فالمرهقون ليسوا كبارًا على الاحتضان والتقبيل (لكن من المهم الإصغاء إليهم إذا طلبوا التوقف عن ذلك).
- تعرف على أصدقاء طلك المراهق واقض بعض الوقت معهم أيضًا. لا تمنع طفلك من قضاء وقت مع صديق معين، وبدلاً من ذلك تحدث إليه حول مخاوفك واستمع إلى مخاوفه. تذكر أن الفتيان والفتيات في الولايات المتحدة يشاركون في أنشطة جماعية معًا في الغالب. وهذا لا يعني بالضرورة وجود علاقة رومانسية بين أفراد المجموعة. تذكر أن الفتيات والفتيان يذهبون إلى المدرسة عادةً معًا، وربما يكون لديهم مشروعات مدرسية تتطلب تعاونهم سويًا في مجموعة مختلطة الجنس.
- قابل أولياء أمور أصدقاء طفلك أو تحدث إليهم. وعندما يكون طفلك المراهق متواجدًا في منزلك أو منزل أحد الأصدقاء، تأكد دائمًا من وجود أحد البالغين في المنزل وتحمله المسؤولية.
- شجع طفلك المراهق على اللجوء إليك عندما ينتابه القلق أو يصبح بحاجة إلى المساعدة.



نقاط استهلال المحادثة

- من هو أعز أصدقائك ولماذا؟
- كيف يمكنك معرفة أن شخصًا ما صديق صالح؟
- هل تعتقد أنك صديق صالح؟
- هل توجد اختلافات في كيفية تكوين صداقات هنا في الولايات المتحدة؟
- هل لديك أي أصدقاء ينتابك القلق حيالهم؟

المراهقون:

قد يكون من الصعب تكوين صداقات في بلد جديد أو ثقافة جديدة، ولكن من المهم اختيار الأصدقاء الذين يهتمون لأمرك وعافيتك. يكون الصديق الصالح شخصًا محل ثقة، يدعمك ولا يثبط من عزيمتك. لن يطلب منك الصديق الحقيقي فعل أشياء من شأنه أن تلحق الضرر بك أو تعرضك للخطر. تذكر أن لوالديك الحق في معرفة أصدقائك والمكان الذي ستذهب إليه. تذكر أيضًا أن الجميع مختلفون. فيريد بعض الأصدقاء أن يكون لديهم الكثير من الأصدقاء، ويسعد البعض الآخر بوجود صديق واحد أو اثنين جيدين. وكلا النوعين لا بأس به!



الأصدقاء

- عند تكوين صداقات، يساعدك ذلك في العثور على شيء مشترك. توفر الكثير من المدارس عددًا معينًا من فرص الخدمات المجتمعية. ويمكن أن تكون هذه أماكن رائعة لمقابلة أصدقاء جدد وتكوين روابط مستندة إلى أهداف مشتركة. إذا كنت لا تعرف الأنشطة التي تقدمها مدرستك أو يقدمها مجتمعك المحلي، تحدث إلى مُدرّسك أو مستشار المدرسة.
- شارك أجزاء من ثقافتك التي تشعر بمزيد من الفخر تجاهها وتعرف على المزيد حول الثقافات الأخرى من أقرانك.
- أخبر والديك بأصدقائك وقدم أصدقاءك إليهما. وتذكر أن لوالديك الحق في معرفة من تقضي وقتك معهم.



ما المقصود بكلمة عصابة؟ يمكن أن تعني كلمة عصابة ببساطة مجموعة من الأشخاص. ومع ذلك، نعني بهذه الكلمة هنا الأشخاص الذين يمثلون جزءًا من مجموعة منظمة ترتكب جرائم. وغالبًا ما يكون للعصابات أسماء، وترتدي ملابس معينة أو تدق على أجسامها وشوّمًا أو رسومات وتشارك في سلوك خطير. ويكون من المفيد معرفة أن المراهقين الوافدين لا يبدون أكثر احتمالًا للانضمام إلى العصابات من الشباب المولود في الولايات المتحدة. ومع ذلك، يمكن أن تروق فكرة العصابات لبعض المراهقين. وينضم الأطفال إلى العصابات في بعض الأوقات لأنهم يظنون أن العصابة قد تبقّهم في أمان أو يشعرون كما لو كانوا ينتمون إليهم.

الآباء: إذا كان يبتابك القلق بشأن العصابات أو تظن أن طفلك ربما يكون في ورطة، حاول التحدث إلى المستشار الموجود في مدرسة طفلك.

المراهقون: لا تسمح لأحد أن يجبرك على الانضمام إلى عصابة. فكر في مستقبلك.

يقصد بالتمييز معاملة شخص ما بطريقة غير عادلة بسبب كينونته، على سبيل المثال بسبب الجنس أو اللون أو الأصل القومي أو النوع أو الإعاقة أو الدين. ففي المدرسة، قد لا يقع الاختيار على شخص ما للمشاركة في إحدى مسابقات مادة الرياضيات لكونه أنثى، أو ربما تأديب طلاب بقسوة أكبر بسبب عرقهم. ويُعد هذا النوع من التمييز في المدارس غير قانوني.

يقصد بالتنمر الأفعال العدوانية والمتكررة التي يقصد منها إيذاء شخص آخر أو تخويفه. ويمكن أن يحدث التنمر للأطفال من جميع الخلفيات ويمكن أن يكون في أشكال مختلفة:

- تنمر بدني، مثل اللطم أو الدفع
- تنمر لفظي، مثل التعيير بالألقاب أو الاستهزاء أو ترويح الإشاعات
- تنمر إلكتروني من خلال الرسائل النصية أو رسائل البريد الإلكتروني أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وهذا يسمى ما يسمى بالتنمر الإلكتروني.



التمييز والتنمر

إذا كان التنمر على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الإعاقة أو الدين، وكان يتعارض مع قدرة الطالب على المشاركة في المدرسة، حينئذ يسمى هذا التنمر تحرش تمييزي. وتُلزم المدارس بموجب القانون بالتصدي للتحرش التمييزي عن طريق التحقيق الفوري واتخاذ الإجراء اللازم لإيقاف هذا التحرش.

الآباء:

تشمل بعض العلامات التحذيرية التي تشير إلى أن طفلك ربما يتعرض للتنمر أو يواجه تمييزًا:

- الخوف من أو الامتناع عن ركوب حافلة المدرسة، أو الذهاب إلى المدرسة أو الأنشطة الأخرى.
- فقدان الأجهزة الإلكترونية أو الكتب أو الملابس أو تلفها.
- حدوث تغيرات في الشهية أو صعوبة في النوم.
- القلق أو الحزن أو تقلب المزاج.
- وجود جروح أو كدمات غير مبررة.
- آلام في المعدة أو صداع أو أمراض بدنية أخرى متكررة.

إذا كنت تظن أن طفلك المراهق يتعرض للتنمر أو يواجه تمييزًا:

- استمع إلى طفلك المراهق وحاول الحصول على الحقائق بشأن ما حدث أو الأمور مستمرة الحدوث. اطرح عليه الأسئلة وأعلمه أن هذا الوضع ليس خطأه وأنه لم يفعل شيئًا يستحق عليه ذلك. تأكد من متابعة الأمر بانتظام.
- تحدث إلى مدرس طفلك المراهق أو مستشار المدرسة أو مدير المدرسة أو الإدارة الأعلى. فتتعامل معظم المدارس مع التنمر والتمييز والتحرش بشكل صارم. إذا لم تستجب الإدارة لذلك، اتصل بمجلس المدارس المحلية الخاص بك، أو إدارة التعليم في ولايتك، أو ارفع شكوى إلى الحكومة الفيدرالية. إذا كان المتنمر يحمل سلاحًا، أو في حالة وجود اعتداء جنسي، أو إذا كان طفلك المراهق عرضة لخطر بدني، فكر في الاتصال بالشرطة.
- يمكن للتنمر أن يدمر تقدير الذات واحترام النفس لدى طفلك، لذا تأكد من تقديم الدعم له ووضح مدى قيمته للأسرة والمجتمع والعالم.



التمييز والتنمر

المراهقون:

إذا كنت تتعرض للتنمر أو التمييز، اعلم أنك لست بفردك. لقد واجه أطفال من مختلف الخلفيات هذه الأمور. وهذا ليس خطؤك ولا تستحق ذلك. ومهما كان الأمر، لك الحق في الشعور بالأمان في المدرسة وعبر الإنترنت.



نقاط استهلال المحادثة

- هل سبق وأن تعرضت للمضايقة أو التنمر؟ إذا حدث ذلك، ماذا كنت تقول أو تفعل؟
- هل سبق وأن شعرت أن أحد مدرسيك أو مدرستك تعاملتك بطريقة غير عادلة؟
- هل سبق وأن شعرت أنك غير آمن في المدرسة أو العمل أو عبر الإنترنت؟
- ماذا كنت تفعل إذا رأيت طفلًا آخر في المدرسة يتعرض للتنمر أو شخصًا آخر في العمل يتعرض للتمييز؟
- ما مفهومك عن القيادة؟ ما الأمور التي تصنع قائدًا جيدًا؟

التمييز والتنمر

إذا كنت تتعرض للتنمر أو تواجه تمييزًا:

- أخبر والدك أو مدرسك أو شخصًا بالغًا آخرًا تثق به. لا تحاول التعامل مع الأمر بمفردك. في بعض الأحيان لا يُبلغ البالغون دومًا عن التمييز أو التنمر ولكنهم يظنون أن المشكلة ستنتهي من تلقاء نفسها بشكل طبيعي. إذا كنت ترى أن الشخص البالغ الذي أخبرته بالأمر لا يأخذ الأمر على محمل الجد أو لن يفعل شيئًا ذا جدوى، أخبر شخصًا آخرًا.
- ابتعد عن الموقف إن أمكنك ذلك.
- لا تتأثر (لا تقم بالانتقام من المتنمر أو إهانته أو التصرف بالطريقة التي يتصرف بها) فربما تقع أنت في المشكلة ذاتها.
- إذا تعرضت للتنمر عبر الإنترنت، احتفظ بنسخ أو لقطات الشاشة.
- أبلغ عن المنشورات أو الصور أو التعليقات ذات الصلة بالتنمر أو التهديد. تتضمن مواقع التواصل الاجتماعي طرقًا للقيام بذلك الأمر.



لا تكن أنت المتنمر! قد يكون من المغري في بعض الأحيان التنمر على الآخرين للشعور بالتمكين والاندماج، ولكن قد يكون لهذا الأمر عواقب وخيمة عليك ويمكن أن يسبب لك الأذى الحقيقي. توجد طرق أخرى للشعور بالقوة، مثل مناصرة الأطفال الآخرين أو تولي القيادة في الأنشطة المدرسية.



تقدير الذات وصورة الجسم

الآباء:

تعد

سنوات المراهقة إحدى الفترات التي يحدث فيها تغيرات كبيرة. فيتم خلال هذه الفترة تطور المخ والنمو العاطفي والاجتماعي، وتبدأ الأجسام في الاتسام بسمات البالغين، وتعرف هذه الفترة أيضًا باسم سن الحُلم. ينمو المراهقون ويتطورون بمعدلات مختلفة، ومن المحتمل أن يصبح طفلك المراهق أكثر دراية بجسمه خلال هذا الوقت. تقدم مدرسة طفلك على الأرجح التثقيف الجنسي أو دروسًا حول الصحة تتناول الكثير من هذه الموضوعات. ومع ذلك، حيث إن المراهقين الأقل تقديرًا لذاتهم هم أكثر احتمالًا للوقوع في سلوكيات محفوفة بالمخاطر، يكن من المهم تقديم المساعدة لطفلك المراهق أيضًا في أن يكون له وجهة نظر إيجابية عن نفسه وجسمه.



تقدير الذات وصورة الجسم

- قم بالإصغاء إلى أطفالك المراهقين وعبر عن مخاوفك بشأن مظهرهم.
- أظهر الفخر بطفلك المراهق. دعه يشعر بفخره به عندما يفعل شيئاً يدعو للفخر به. ركّز على شخصيته وتصرفاته بدلاً من مظهره.
- ذكّر طفلك بالمراهق أن الصور المعروضة على التلفزيون ولوحات الإعلانات لا تعكس الشخص العادي. قد يتم تحريف الصور (على سبيل المثال، قد تظهر النساء أنحف ويبدو الرجال أقوى) وغالبًا ما يكون هذا غير واقعي.
- على الرغم من أنك قد ترى العديد من أنماط قصات الشعر والملابس وحتى الوشوم والثقوب بين بعض المراهقين الأمريكيين، تذكر أن معظم الآباء الأمريكيين يضعون قواعد بشأن مظهر أطفالهم.
- ساعد طفلك المراهق على اتباع أنماط حياة صحية، مثل الاستحمام المتكرر واستخدام مزيل الروائح الكريهة.
- شجّع طفلك المراهق على المشاركة في أنشطة مثل الأنشطة الفنية أو الموسيقية أو الرياضية، والتي لا تركز على المظهر ولكن تساعد في بناء الثقة.
- تذكر أن المراهقين قد يبدو ناضجين بدنيًا قبل نضج عقولهم وعواطفهم.



المراهقون:

يقصد بتقدير الذات الطريقة التي تشعر بها بنفسك ومدى تقديرك لقيمتك. إذا كنت تتمتع بتقدير صحي للذات، فأنت تحب نفسك كما هي وتدرك أنه لا يوجد أحد كامل. قد يكون هذا الأمر صعبًا في بعض الأحيان. وقد تجعلك الأفلام والتلفزيون والمجلات والإعلانات غالبًا ما تفكر في أنه يجب عليك أن تبدو بطريقة معينة أو تتمتع بنوع جسم معين لكي تكون جميلًا. ليست وسائل الإعلام المختلفة حول العالم جيدة دائمًا في عرض أنواع الأجسام وألوان البشرة وقوام الشعر والملابس التي يمتلكها الأشخاص.

تقدير الذات وصورة الجسم

كونك في مرحلة المراهقة، فقد يتغير جسمك كثيرًا. وربما تكون قد مررت ببعض التغيرات، ومع ذلك يختلف كل شخص عن الآخر. تحدث التغيرات في سن الحُلم في أوقات مختلفة وبسرعات مختلفة وفق ما هو مناسب لجسمك. قد تتعرف على بعض من هذه التغيرات في دروس التثقيف الجنسي أو الدروس الصحية التي تتلقاها في مدرستك. ويكون من المهم إدراك أن جسمك يتغير، كما تتغير احتياجاتك الخاصة بالنظافة الشخصية أيضًا (البقاء نظيفًا وصحيًا). قد تحتاج إلى الاستحمام بمعدل أكثر غالبًا، واستخدام مزيل العرق تحت الإبط، وغسل الوجه. تضع الكثير من المراهقات في الولايات المتحدة وليس كلهن الماكياج أو تصبغ شعرهن أو تزيل شعر أرجلهن وأيديهن الدقيق، في حين يخلق المراهقون شعر وجوههم.



تقدير الذات وصورة الجسم

- حاول ألا تقارن نفسك بأصدقائك أو الأشخاص الذين يظهرون في التلفزيون أو الأفلام. إذا كان يفتابك القلق بشأن وزنك أو التغيرات التي تحدث في جسمك، فيمكنك حينها استشارة طبيب للتأكد من أن الأمور تسير على ما يُرام.
- انتبه إلى تغيير احتياجاتك ذات الصلة بالنظافة الشخصية.
- ابحث عن الأصدقاء الذين يحبونك بغض النظر عن مظهرهم وما ترتديه من ملابس.
- تذكر أن والديك يبذلون قصارى جهدهم على الأرجح مع ما لديهم من موارد محدودة. كن مبتكرًا في اختيار ملابسك، على سبيل المثال، عن طريق البحث في متاجر التوفير عن الملابس المستعملة غير باهظة الثمن ولكنها جذابة.
- تذكر أنه من المهم أن تكون على طبيعتك وأن تشعر بالراحة فيما ترتديه. قد يرتدي أصدقاؤك أو الأشخاص الذي يعجبونك الملابس بطريقة معينة، وقد يكون من المغري محاولة ارتداء ملابس أو تغيير مظهرهم لتبدو مثلهم. لكن بإمكانك التعبير عن نفسك دون ترك قيمك وراء ظهرك. فعلى سبيل المثال، إذا كانت أسرتك تقدر أشكالا معينة من الملابس الثقافية أو الدينية، فينبغي أن تشعر بالراحة فيما ترتديه ولك الحق في أن تبقى آمنًا وبمناى عن التحرش.



نقاط استهلال المحادثة

- اذكر ثلاثة أشياء تحبها في نفسك ليس لها علاقة بمظهرهم
- ما السمات التي تعجبك في الأشخاص الآخرين؟
- كيف ترى المقارنة بين الأشخاص العاديين وعارضات الأزياء والممثلين في التلفزيون؟
- ما الأمور الأكثر أهمية من بين الأمور التالية: اللاتصاف بالذكاء، القوة، الشجاعة، العطف، المسؤولية، الوسامة؟
- ما أصعب شيء في كونك فتى أو فتاة؟

المواعدة والعلاقات

الآباء:

تعتبر

الطرق التي يتفاعل بها المراهقون والمراهقات مع بعضهم لبعض في الولايات المتحدة مختلفة جدًا عن تلك الموجودة في بلدك الأصلي. تشير كلمة "مواعدة" إلى أخذ موعد لتعرف كل واحد على الآخر وقضاء بعض الوقت سوياً. ويكون من المهم معرفة أن أخذ المواعيد أو "المواعدة" قد تعني أشياء مختلفة وتقبلها الأسر بدرجات مختلفة بناءً على ثقافتهم ومعتقداتهم الشخصية. ففي الولايات المتحدة، قد تعني كلمة موعد خطة مراهقين اثنين للذهاب إلى السينما أو الخروج لتناول الطعام. وقد تعني أيضاً قضاء وقت معاً كجزء من مجموعة أكبر من الأطفال. يقضي المراهقون أيضاً في هذه الأيام الكثير من الوقت في التعرف على بعضهم من خلال إرسال الرسائل واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتحدث في الهاتف.



المواعدة والعلاقات

يكون من المحتمل في الولايات المتحدة أن ترى العديد من العلاقات، بم في ذلك علاقات المثليين أو المثليات. وقد يبدو أيضًا أن معظم المراهقين لهم نشاط جنسي، ولكن من المهم أيضًا معرفة أن الكثير

لا يشاركون في هذا السلوك. وتذكر أنه يوجد تنوع كبير في الطريقة التي تتعامل بها الأسر الأمريكية مع المواعدة والعلاقات. فعادةً ما يضع الآباء قواعد لأبنائهم بخصوص المواعدة. ولا يكثرث بعض الآباء بشأن مشاركة طفلهم في أنشطة مختلطة الجنس، في حين لا يشعر آخرون بالراحة بخصوص المواعدة بين شخصين. قد يسمح آباء آخرون لطفلهم بالمشاركة لطالما يوجد شخص بالغ أو حالما يصل إلى سن معينة. والأهم من ذلك أن تفكر فيما يصلح لأسرتك وأن تشرح ذلك لطفلك بوضوح.

- تحدث إلى طفلك المراهق عن قيمك ومعتقداتك بخصوص المواعدة والعلاقات، بما فيها العلاقات الجنسية.
- تناقش مع طفلك المراهق حول ما تعتقد أنه يؤدي إلى علاقة صحية.
- ضع قواعد وتوقعات واضحة. اشرح أسباب قواعدك. تأكد من معرفة ما هو مهم لطفلك المراهق، ومن يمكنك فهم تجارب طفلك بشكل أفضل والتمكن من التوصل إلى حل وسط حسب الحاجة.
- تعرف على أصدقاء طلك المراهق واقضِ بعض الوقت معهم أيضًا.
- قم بحضور الأنشطة مع ابنتك وأصدقائها بدلًا من منعها من الذهاب.



تنظم المدارس غالبًا فعاليات للمراهقين مثل الحفلات الموسيقية والأحداث الرياضية والحفلات الراقصة. قد تبدو هذه الأنشطة فعاليات اجتماعية مهمة للمراهقين وقد يحضرونها بمفردهم أو في شكل مجموعات ثنائية أو كجزء من مجموعة للتمتع بالمرح مع أقرانهم. تسمح عادةً المدارس بحضور الآباء المهتمين وتقديم المساعدة في الإشراف، ويُطلق عليهم أيضًا اسم "مرافقين".

ربما يكون لديك توقعات عالية لتطور بناتك على المستوى التعليمي والمهني ولكنك تريد وضع قيود تقليدية على الحرية الشخصية والمواعدة. ولكن عليك إدراك أن هذا الأمر سيكون صعبًا على الفتيات، وخاصة أن الكثير من صديقاتهن قد يتمتعن بالمزيد من الحرية.

المواعدة والعلاقات

تذكر أن المراهقين في الولايات المتحدة يخرجون مع أصدقائهم في مواعيد من أجل التعرف على بعضهم البعض، ولكن نادرًا ما يتزوجون قبل سن البلوغ القانوني وهو 18 عامًا.

المراهقون:

في الولايات المتحدة، غالبًا ما يُنظر إلى المواعدة على أنها جزء من النمو، ومع ذلك لا تنظر جميع الأسر إلى هذا الأمر بالطريقة ذاتها. تعتقد بعض الأسر أنه لا يجب أن يقيم المراهقون علاقات رومانسية. يناضل الكثير من المراهقين في الولايات المتحدة، وليس الوافدين فحسب، بين معتقدات أسرهم والقيم المختلفة التي يرونها بين أصدقائهم أو في التلفزيون والأفلام.

قد تعتقد بعض الأسر أن الفتيان والفتيات يجب أن يعاملوا بطريقة مختلفة فيما يتعلق بالمواعدة. وغالبًا ما ينتاب الآباء القلق من أنه إذا قضت فتاة وقتًا



المواعدة والعلاقات

بمفردها مع أي فتى قد تتعرض للأذى أو ستضر بسمعتها أو سمعة أسرتها. ونظرًا لهذا الأمر، تكون بعض الأسر أكثر تقيّدًا للفتيات وربما لا تمنحنهن مقدار الحرية ذاته الممنوح للفتيان. وقد يكون من الصعب أن تشعر بأنك مشتت بين معتقدات وآراء مختلفة.

قد يبدو أيضًا في بعض الأحيان أن الكثير من المراهقين لهم نشاط جنسي، ولكن من المهم أيضًا معرفة أن الكثيرين ليسوا كذلك. تطلب العلاقات الجنسية نضجًا وتحملًا للمسؤولية. ويمكن أن يُضفي الجنس أيضًا على العلاقات الكثير من التعقيد ويؤدي إلى عواقب قد لا تكون مستعدًا لها. تذكر أن إحدى مهامنا الأكثر أهمية تكمن في حماية صحتك البدنية والعاطفية.

- تحدث إلى والديك، أو أحد أشقائك الأكبر سنًا، أو أحد مستشاري المدرسة، أو مدرس، إذا اكتشفت أنك تقاوم المعتقدات المختلفة أو تشعر بأنك تُعامل بشكل غير عادل. وعليك القيام بذلك وأنت هادئ ولدى كل منكما الوقت الكافي للتحدث فعلاً.
- ابحث عن جوانب يمكنك أنت ووالديك الوصول فيها إلى تفاهم. فعلى سبيل المثال، يمكنك الخروج مع أصدقائك إذا خرج أحد أشقائك الأكبر سنًا معك، أو يمكنك الذهاب إلى حدث تقيمه المدرسة إذا كان أحد أفراد أسرتك أو شخص ما من مجموعتك العرقية من المراقبين.
- اسأل والديك إذا كانا يودان مقابلة شخص تواعده. وعلى الرغم من أنه من المغري إخفاء أمر صديقك أو صديقتك عن والديك/الديك، فإنها لا تكون فكرة سديدة على الأرجح. ويكون لوالديك الحق في معرفة من تقضي معه الوقت ويتحملان مسؤولية الحفاظ على سلامتك.
- اعرف ماهية العلاقة الصحية. إذا كنت تواعد أو كنتِ تواعدين شخصًا، فلتحصل أو تحصلي على فكرة عن شخصية الشخص الآخر هذا: ما نوعية هذا الشخص؟ هل هو جدير بالثقة؟ هل يعامل الآخرين معاملة حسنة؟ هل يتشارك معك المعتقدات المهمة لك؟ هل يهتم بشأنك وآرائك؟
- إذا كان شخص مهتمًا بمواعدتك أو الدخول في علاقة حميمة معك، ولكنك لا ترغب في ذلك، فلتعبر عن رفضك بقول لا! أفصح عن الأمر واطلب المساعدة إذا لم تحظى أنت أو رغباتك بالاحترام.



المواعدة والعلاقات

- لا تفترض أن شخصًا ما مهتم بالمواعدة أو إقامة علاقة جنسية فقط استنادًا إلى ملبسه أو طريقة كلامه أو ما قام به في الماضي. وحتى إذا بدا الأمر غير مريح، يكون من المهم التحدث إلى الشاب أو الفتاة الذي/التي معك للتأكد من أن كلاكما توافقان على المواعدة، أو التلامس الجسدي، أو إقامة علاقة جنسية.
- لا تستمر في أي علاقة تنطوي على الهيمنة أو الإساءة. قد تكون العلاقة الرومانسية غير صحية وغير ملائمة لك أحيانًا. لا يكون من الصواب أن تضرب شخص آخر أو يضربك شخص آخر وينبغي ألا يجبرك أي أحد على القيام بشيء لا تريده أو تشعر بالراحة حياله. ولا تكون الإساءة جسدية دائمًا. فقد تأخذ شكل إهانات أو هيمنة عاطفية على الشخص. إذا كنت تعتقد أنك ربما تكون في علاقة تنطوي على إساءة أو هيمنة، تحدث إلى شخص بالغ تثق به واطلب مساعدته أو اتصال بالخط الساخن للعنف الأسري المحلي (1-800-799-7233).



نقاط استهلال المحادثة

- كيف تعرف أن شخصًا ما جدير بالثقة/صالح/صديق جيد؟ كيف تبدو العلاقة الصحية؟
- هل هناك أية قصص سمعت بها أو رأيتها تحدث مع أصدقائك وجعلتك تشعر بعدم الراحة؟
- في أي عمر تعتقد أن الأشخاص يقعون في الحب؟ في أي عمر ينبغي على الأشخاص أن يتزوجوا؟
- كيف تعتقد أن الحب مختلف في الحياة الواقعية عنه في الأفلام؟

المشاركة المدرسية

الآباء:

في الولايات المتحدة، يحصل الفتيان والفتيات على نفس مستويات التعليم. ويُعد الالتحاق بالمدرسة أولوية حيث إن التخرج من المدرسة الثانوية أمر ضروري عادةً للالتحاق بالكلية أو للعثور على وظيفة جيدة. وفي الفصل الدراسي، يتم تشجيع الطلاب على التحدث والمشاركة في المناقشات وطرح الأسئلة. ولطالما يلتزم الطالب بقواعد الفصل الدراسي، لا يُعد ذلك سلوكًا مشتتًا للانتباه. وفي الحقيقة، يكون ذلك غالبًا أمرًا ضروريًا للنجاح المدرسي. وبصفتك أحد الوالدين، فيُتوقع منك أيضًا المشاركة في تعليم طفلك من خلال حضور الاجتماعات مع المدرسين لمعرفة مدى التقدم الذي يحرزه طفلك الذي هو في سن المراهقة.

وفيما يلي الأسئلة الجيدة التي يكون عليك طرحها على مدرس طفلك:

- ما هي نقاط القوة والضعف التي لدى طفلي في مواد القراءة والرياضيات والعلوم
- هل يقوم طفلي بإتمام واجباته بشكل دقيق؟
- هل توفر المدرسة برامج خاصة من شأنها تلبية احتياجات طفلي؟
- هل لدى طفلي أصدقاء مقربين؟ ما مدى حُسن تعايش طفلي مع الطلاب الآخرين؟
- إذا كان طفلي يخطط للالتحاق بالكلية، كيف ستساعده المدرسة في عملية التقدم؟

لا تستخدم طفلك كمترجم فوري أو مترجم تحريري. ولكن بدلًا من ذلك، اطلب خدمة مترجم فوري إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في التواصل مع المدرسة. في حال عدم فهمك للخطابات أو الوثائق الأخرى التي يتم إرسالها من المدرسة على المنزل، يمكنك كذلك أن تطلب من المدرسة توفير ترجماتها لك. تضم المدارس غالبًا موظفين لتنسيق التواصل بين المدرسة والآباء والذين يمكنهم المساعدة في هذا الشأن.



المشاركة المدرسية



- لا تقلق حيال القيام بزيارة إلى مدرسة طفلك المراهق وفصله الدراسي وطرح الأسئلة على المدرس والمسؤولين. فإذا كان طفلك يعاني من صعوبات دراسية، اطرح على مدرسه اقتراحات مثل الدروس الخصوصية.
- تحقق من التقدم الذي يحرزه طفلك عبر الإنترنت ومن خلال بطاقات التقارير الدورية.
- تحدث إلى طفلك الذي في سن المراهقة حول واجباته المدرسية وشجعه على بذل المجهود حتى وإن كان ذلك صعبًا.
- تأكد من أن طفلك المراهق لديه مكان مخصص للقيام بواجباته المنزلية به والذي لا يتضمن الكثير من مشتتات الانتباه.
- قم بإبداء الاهتمام للتطوع في مدرسة طفلك الذي في سن المراهقة كطريقة للاستمرار في المشاركة والتقاء الآباء الآخرين.
- ادعم طفلك المراهق وشجعه على البقاء في المدرسة. فقد يصبح من الصعب للمراهقين الأكبر سنًا الالتحاق بالمدرسة الثانوية، لا سيما إذا تخلفوا. ومع ذلك، يُعد التعليم في المدارس الثانوية ذو قيمة، وعادةً ما تكون المدارس مكانًا آمنًا للمراهقين كي يعتادوا على بلد جديد.



المشاركة المدرسية

وبموجب القانون، يُطلب من جميع الأطفال في الولايات المتحدة الالتحاق بالمدرسة. فيتم توفير التعليم العام مجانًا، وكذلك النقل من وإلى المدرسة (في معظم المجتمعات المحلية)، كما يتم توفير برامج الإفطار والغداء للطلاب المؤهلين. ويُطلق على عدم حضور المدرسة أو التغيب دون إذن، التهرب من المدرسة. ويمكن أن يتم ألقاء القبض على الطفل ووالده/الوصي عليه من قبل الشرطة وإخضاعهما للتأديب من قبل المدرسة نتيجة تهرب الطفل من المدرسة. ويكون من المهم الاتصال بالمدرسة إذا كان طفلك سيتغيب عن المدرسة.

وفي حال كان إتمام الدراسة الثانوية لا يبدو ممكنًا للمراهقين الأكبر سنًا، حينئذ يكون هناك بديلًا آخرًا وهو اختبار تطوير التعليم العام (GED). فيقيّم هذا الاختبار المعرفة في نطاق أربعة مواد دراسية ويُعد بديلًا لشهادة الثانوية. توفر العديد من كليات المجتمع والمؤسسات الأخرى فصولًا دراسية للإعداد لاختبار تطوير التعليم العام.



المشاركة المدرسية

المراهقون:

قد تمثل الشهادة الإعدادية والثانوية تحديًا أمام جميع المراهقين.

- تحدث في الفصل الدراسي واطرح الأسئلة!
- إذا وجدت نفسك تتخلف في الفصل أو تتلقى معاملة غير منصفة، تحدث إلى والديك أو اطلب المساعدة من أحد مدرسيك أو مستشار المدرسة، مثل الحصول على دروس خصوصية. تضم المدارس غالبًا موظف تنسيق التواصل مع أسر الوافدين الجدد والذي يمكنه مساعدتك أيضًا.
- قم بإيلاء الاهتمام بأنشطة ما بعد المدرسة مثل الانضمام إلى النوادي وممارسة الرياضات. فيمكن لهذه الأنشطة مساعدتك في العثور على الأطفال الذين يشاركونك نفس الاهتمامات ويدعموك في بناء المهارات الهامة لمستقبلك.
- تحلّ بالمثابرة. فعند شعورك بالإحباط أو عند تفكيرك في ترك المدرسة، تذكر أن الشهادة الثانوية مهمة للالتحاق بالكلية أو الحصول على وظائف مستقبلًا. وتذكر أنك تجلب نقاط قوة وتجارب هامة إلى الفصل الدراسي مثل معرفة اللغات والدول والثقافات المختلفة. لا تنس نقاط القوة هذه، وخاصة عندما قد تكون في معاناة بشأن موضوعات أخرى على الصعيد الدراسي أو في تعلم لغة جديدة. واصل العمل الشاق وسوف تجتاز التحديات والصعوبات المحتملة!



نقاط استهلال المحادثة

- من المدرس الذي يُعد أو كان مدرسك المفضل؟ ولماذا؟
- ما المادة الدراسية التي تُعد أو كانت مادتك الدراسية المفضلة؟ ولماذا؟
- ماذا تكون/ماذا كانت أفضل وأسوء الأمور المتعلقة بالمدرسة؟
- ما هي أوجه الاختلاف بين مدرستك الجديدة والقديمة؟

المشاركة المجتمعية

الآباء:

في

الولايات المتحدة غالبًا ما يحضر الآباء أنشطة أطفالهم. فيمكن للمشاركة في مجتمعك من خلال الانضمام إلى المجموعات والنوادي ورياضات الأطفال أو أنشطتهم مساعدتك في تحدي التأقلم بدولة جديدة. وتضم الكثير من المجتمعات المحلية مجموعة واسعة من الأنشطة التي قد تستمتع بها أنت وأسرته. ويمكن للمشاركة في هذه الأنشطة أيضًا أن تكون إحدى الوسائل الآمنة لك ولطفالك المراهقين لتطوير الثقة ومهارات القيادة، وممارسة اللغة الإنجليزية، وتكوين صداقات. فيمكنك تكوين صداقات مع أشخاص بالغين آخرين يمرون أيضًا بتحديات تنشئة طفل مراهق.



المشاركة المجتمعية

وفيما يلي بعض الأمثلة على الأنشطة المجتمعية:

- كشافة الفتيات أو كشافة الفتيان
- عزف الموسيقى على الآلات أو الغناء الجماعي
- فصول الرقص والدراما والفنون أو النوادي
- الانضمام إلى نوادي ما بعد المدرسة، بما في ذلك النوادي الدولية
- البرامج الرياضية المدرسية
- البرامج الرياضية المجتمعية، مثل تلك التي يديرها أي نادي فتيان وفتيات محلي
- الفصول والبرامج المجتمعية التي ترعاها المتنزهات والمكتبات والإدارات الترفيهية
- الأنشطة الثقافية أو الأخلاقية
- الأنشطة العقائدية

تُقدم بعض هذه الأنشطة مقابل أجر، إلا إن معظمها يوفر الدعم المالي أو المنح الدراسية. فتكون البرامج المُقدمة من قبل المدراس والمكتبات العامة مجانية في الغالب، كما قد تتمكن العديد من البرامج الرياضية المدرسية من موائمة الزبي الموحد بهدف الحفاظ على احتشام الفتيات.

نقاط استهلال المحادثة

- أي أنواع الأنشطة المجتمعية التي تستمتع بممارستها؟
- هل هناك أية أنشطة يمكننا ممارستها كأسرة؟

المشاركة المجتمعية

المراهقون:

تتمثل إحدى الطرق الجيدة للشعور بارتياح أكثر في مجتمعك المحلي الجديد في المشاركة في أنشطة مثل ممارسة الألعاب الرياضية ضمن فريق المدرسة أو فريق الحي، أو الانضمام إلى نادي مدرسي، أو تلقي الدروس في مركز مجتمعي. فتعد المشاركة في هذه الأنشطة طريقة رائعة لتكوين صداقات مع الآخرين الذين لديهم نفس الاهتمامات، وبناء الثقة، وتخفيف التوتر. كما يتم من خلال المشاركة في هذه الأنشطة إظهار جانب القيادة والحياة المتزنة والوفاء للمجتمع المحلي، وهو ما قد يساعدك إذا ما كنت مهتمًا بالالتحاق بالكلية أو الحصول على وظيفة. إذا كانت مدرستك لا تضم مجموعة وافدين جدد أو مجموعة أو نشاط من نوع آخر يقع ضمن اهتمامك، تحدث إلى أحد مستشاري أو مدرسي المدرسة حول تكوين تلك مجموعة أو بدء ذلك النشاط. كما أن تشجيع والديك على حضور ألعابك وحفلاتك الموسيقية والأحداث الأخرى قد يساعدهما على الشعور بالارتياح أكثر!



السلامة الإلكترونية وعلى الإنترنت

الآباء:

يمكن

للإنترنت أن يكون أداة رائعة. فيستمتع عادةً أطفالك المراهقين بقضاء الوقت على الإنترنت في الدردشة مع الأصدقاء داخل الولايات المتحدة وخارجها، ومشاركة الصور أو الفيديوهات، واللعب بالألعاب. وقد يقومون أيضًا بواجبات مدرسية عبر الإنترنت. وتُعد المتابعة المستمرة لما يقوم به المراهقين على الإنترنت وإبقائهم بأمان أحد التحديات التي يواجهها جميع الآباء. وتكون المحادثات الصريحة والمنتظمة حول ما يقوم به الأطفال على الإنترنت أفضل طريقة لإبقائهم بأمان. فإذا أدرك طفلك المراهق أنك مهتم بالأمر، حينئذ قد يشعر بالارتياح أكثر في التحدث إليك حول ما يقوم به على الإنترنت.



السلامة الإلكترونية وعلى الإنترنت

- استكشف المواقع والتطبيقات والألعاب التي يستخدمها طفلك المراهق وشارك بعض مفضلاتك معه. اسأل طفلك عن الشبكات الاجتماعية التي يستخدمها وإلى من يتحدث عبر الإنترنت.
- قوما معًا بوضع القيود الزمنية والتوقعات، بما في ذلك أي المواقع الملائمة لزيارتها وأي المواقع التي ينبغي عليه تجنبها وما هي المعلومات التي يمكن مشاركتها وأيها التي ينبغي أن تظل خاصة. اسأله عما يفكر فيه حتى يشعر بأنه مشترك في اتخاذ القرارات.
- عليك إدراك أن بعض ألعاب الفيديو قد تكون عنيفة للغاية، أو تشتمل على محتوى جنسي، أو تتضمن التفاعل مع غرباء. تشتمل عادةً أجهزة الألعاب والكمبيوتر على قيود أبوية والتي يمكنك من خلالها تقييد ما يمكن لطفلك الوصول إليه.
- أبقِ أجهزة الكمبيوتر وأجهزة الألعاب في منطقة مشتركة بالمنزل.
- ضع قواعد بشأن استخدام طفلك المراهق للهاتف المحمول، مثل عدم استخدامه أثناء وقت الوجبات الأسرية. ويكون من المقبول أيضًا إخبار طفلك المراهق أنك قد تتحقق من هاتفه من حين لآخر لمراقبة استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعي أو رسائله عليها.
- اسأل طفلك المراهق عن الأشياء التي قد يراها على الإنترنت والتي قد تشعره بعدم الارتياح. وشجعه على اللجوء إليك متى انتابه القلق أو شعر حتى بعدم الأمان على الإنترنت.



- لا تفترض أن طفلك يدرك بالفعل كيف يظل آمنًا على الإنترنت. وحتى إذا أخبرك طفلك بأنه يدرك بالفعل كيف يظل آمنًا على الإنترنت، واصل طرح الأسئلة عليه والتحقق مما يقوم به.
- لا تعاقب طفلك المراهق بأخذ جهاز الكمبيوتر من حوزته حيث إنه قد يكون بحاجة إليه للقيام بواجباته المدرسية.
- لا تلق باللوم على طفلك في حال تلقيه رسائل غير لائقة. فربما أنه تلقى هذه الرسائل دون أن يطلبها وهذا بالضرورة لا يعني أن طفلك فعل أي شيء غير لائق.



نقاط استهلال المحادثة

- ما هي بعض مواقعك وتطبيقاتك المفضلة؟
- من الذي تتحدث إليه عبر الإنترنت؟
- هل تعرف كيف تظل آمنًا على الإنترنت؟ كيف تحافظ على خصوصية معلوماتك؟ هل تعرف كيف تُبلغ عن السلوك غير اللائق أو تحظر شخصًا ما؟
- هل تشعر على الإطلاق بعدم الأمان على الإنترنت؟

المراهقون:

أنت تستخدم الإنترنت للدردشة مع أصدقائك الجدد داخل الولايات المتحدة والبقاء على اتصال مع أصدقائك الذين تركتهم في بلدك الأصلي. وقد تجد الإنترنت أيضًا أحد الأدوات الرائعة للقيام بواجباتك المنزلية. وعليك تذكر أن والديك لهم الحق في معرفة ما تقوم به على الإنترنت والتأكد من كونك آمنًا. وبإمكانك أيضًا المساعدة في الحفاظ على أمانك أثناء الاتصال بالإنترنت.



السلامة الإلكترونية وعلى الإنترنت

- توخّ الحذر عند تحدثك مع الغرباء عبر الإنترنت. فمن الصعب معرفة ما إذا كان الشخص هو فعلاً ما يقول أنه هو.
- وقبل نشر أي شيء على الإنترنت، فكر فيما إذا كنت ستشعر بارتياح أم لا إذا ما رآه مدرس أو أحد الأقراب أو شخص غريب. لا تكون بالضرورة الصور والأفكار والرسائل التي تنشرها ذات خصوصية ومن ثم يمكن مشاركتها مع الآخرين حتى سنوات من الآن.
- ويكون من المقبول حظر أي شخص إذا كان هذا الشخص غير لطيف أو يجعلك تشعر بعدم الارتياح. ويمكنك أيضًا الإبلاغ عن أي شخص يتصرف بشكل غير لائق أو يُبدي تهديدات، ويكون لك عادةً من خلال الموقع الذي تستخدمه. وفي حال تلقيك رسائل مزعجة، ينبغي عليك أيضًا إعلام والديك أو شخص بالغ موثوق به.
- عامل الأشخاص عبر الإنترنت بالطريقة التي كنت ستعاملهم بها بشكل شخصي. فعندما تكون على الإنترنت ولا يمكنك رؤية الأشخاص، حينئذ قد يصبح من الصعب تذكر أنهم أشخاص حقيقيون يمكن أن تتأذى مشاعرهم.
- تذكر أن المواقع والتطبيقات الملائمة لك قد لا تكون ملائمة لأشقائك الأصغر منك سنًا.



- لا تشارك مطلقًا المعلومات الشخصية مثل اسمك الكامل أو عنوانك أو رقم هاتفك عبر الإنترنت. وعند ممارسة ألعاب الفيديو، لا تستخدم صور حقيقية لك ولا تستخدم كاميرا الويب.
- لا تقم على الإطلاق بالتقاء أي شخص بصورة شخصية إذا كنت تعرفه عبر الإنترنت فقط .
- لا تتحدث حول الجنس عبر الإنترنت ولا ترسل أي صور عارية أو جنسية. وفي حال إرسالك للرسائل من هذا النوع أو تخزينك لها، فقد تنتهك بذلك القانون.
- لا تقم بزيارة المواقع أو تشارك في المحادثات التي يمكن أن تعرضك للخطر؛ فقد تحتوي العديد من المواقع الإلكترونية على محتوى غير لائق جنسيًا أو قد تروج لعقائد العنف والتطرف.



المخدرات والكحول والتدخين

الآباء:

يتسم

المراهقون غالبًا بمشاعر وردود فعل عاطفية قوية. وقد يكون هذا صحيحًا على نحو خاص مع المراهقين الذين يشعرون بتوتر التأقلم مع ثقافة جديدة. كما يعاني بعض المراهقين من الإحباط أو القلق وقد يتجهون إلى تعاطي المخدرات أو الكحول لمواكبة الحياة. ولحسن الحظ، أوضحت الأبحاث أن المراهقين المهاجرين أقل احتمالية لتعاطي المخدرات غير القانونية أو الكحول مقارنة بالمراهقين المولودين بالولايات المتحدة. كما يُعد المراهقون أيضًا أقل احتمالية لسوء استخدام الكحول أو المخدرات إذا كانت علاقاتهم بأسرهم وثيقة ويخضعون للإشراف من قبل آبائهم.



المخدرات والكحول والتدخين

- تأكد من أن أطفالك المراهقين يعرفون أنك لا تريد منهم القيام بالتدخين أو تناول الكحوليات أو إساءة استخدام المخدرات، ولكن اطلب منهم أيضًا إبداء آرائهم وأنصت إلى ما يقولون.
- انخرط في حياة أطفالك المراهقين - وقوموا بالأشياء سويًا مثل ممارسة الألعاب، أو التمشي، أو الذهاب إلى المكتبة.
- أنصت إلى مخاوف أطفالك المراهقين وساعدهم في توصيف مشاعرهم ومناقشتها. وتأكد من أن أطفالك المراهقون يدركون أنه بإمكانهم اللجوء إليك للحصول على المساعدة.
- كن صريحًا مع مجموعات الاستشارة أو مجموعات دعم الأطفال المراهقين. فإذا كنت تعتقد أن طفلك المراهق يعاني من الإحباط أو القلق أو أي مشكلات صحية أخرى، حينئذ قد يتمكن طبيبك أو المستشار المتواجد في مدرسة طفلك من تقديم المساعدة.



المراهقون:

يمكن للكحوليات ومنتجات التبغ والمخدرات غير القانونية أن تضر بجسدك وعقلك. ولأنك لا زلت في مرحلة النمو وما زال مخك قيد التطور، يمكن لتأثيرات الكحول والتبغ والمخدرات غير القانونية أن تكون أكثر إضرارًا بالنسبة لك عنها بالنسبة للبالغين.

وفيما يلي بعض الأسباب الجيدة لتجنب الكحوليات والتبغ والمخدرات:

- قد تكون الكحوليات والتبغ والمخدرات غير القانونية إدمانية، وهو ما يعني أنه بمجرد بدءك استخدامها قد يصبح من الصعب حينئذ التوقف عن تناولها.
- يُعد هذا الأمر مخالفًا للقانون، حيث يمكنك أن تتورط في مشكلات خطيرة جراء تعاطي المخدرات أو تناول الكحول.
- يمكن لتعاطي المخدرات أو تناول الكحول التأثير على مستواك في المدرسة.
- يمكن لتناول الكحوليات أو تعاطي المخدرات إيقافك عن القيام بأشياء أخرى تستمتع بها، مثل الرياضة والموسيقى والفن والحصول على رخصة قيادة والأنشطة الأخرى.
- يكون استقلال سيارة مع شخص قد تناول لتوه الكحوليات أو مخدرات أمرًا خطيرًا للغاية.
- لا يتعاطى معظم الأشخاص المخدرات.

المخدرات والكحول والتدخين

في الولايات المتحدة، يُعد تناول الكحوليات أمرًا غير قانوني قبل سن 21 عامًا كما يُعد شراء منتجات التبغ في معظم الولايات أمرًا غير قانوني كذلك قبل سن 18 عامًا. ويمكن أن يتم إلقاء القبض عليك إذا قمت بشراء الكحوليات لشخص دون سن 21 عامًا أو قمت بإعطائها له.

وبالرغم من جميع هذه الأسباب، يختار بعض المراهقين التدخين أو تناول الكحوليات أو تعاطي المخدرات في محاولة للتخلص من التوتر أو لأن أصدقائهم يفعلون ذلك. ومع ذلك يكون من الطبيعي، كونك طفل مراهق، أن تتعرض للتوتر وترغب في التخلص منه، لا سيما إذا كنت جديد بمدرستك أو الحي الذي تقطن فيه حيث قد تبحث عن طرق تجعلك مقبولاً. بالرغم من ذلك، يكون من المهم تذكر أن معظم الأطفال لا يدخنون أو يتناولون الكحوليات أو يتعاطون المخدرات كما أن هناك الكثير من الطرق الأفضل للتخلص من التوتر.



المخدرات والكحول والتدخين

- كَوْنُ صداقات مع الأطفال الذين لا يدخنون أو يتناولون الكحوليات أو يتعاطون المخدرات. ابحث عن الأصدقاء الذي سيساعدونك.
- ثق في نفسك. إذا كان أي شيء يبدو خطأ، لا تقم بفعله.
- تجنب المواقف التي قد تتعرض خلالها للضغوط للقيام بأشياء لا تحبها.
- رتب ما سوف تقوله مسبقًا في حال تم دعوتك لتعاطي المخدرات أو تناول الكحوليات. يمكنك ببساطة أن تقول، "لا، شكرًا". أو يمكنك القول بأنك لديك عذر ما بالفعل: "لدي اختبار أو سوف أشارك في اللعب غدًا".
- للمساعدة في التخلص من التوتر، حاول ممارسة التمارين، والتحدث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة، والتنفس بعمق، والنوم بقدر كافٍ من الوقت.
- إذا وجدت أنك تشعر بالقلق أو الإحباط أو تواجه صعوبة في إدارة مشاعرك، فاطلب المساعدة. تحدث إلى والديك أو شخص بالغ آخر محل ثقة.



لا تستسلم لضغط الأقران. وتذكر أن عدم الانصياع لأصدقائك قد يبدو صعبًا في الوقت الراهن، ولكن من المرجح أنك تجاوزت أشياءً أصعب من ذلك.



نقاط استهلال المحادثة

- ما الذي يساعدك على الاسترخاء عندما تشعر أنك متوتر حقًا؟
- لماذا تعتقد أنه من غير القانوني للأطفال دون سن 21 عامًا تناول الكحول؟
- هل سبق وأن ذهبت إلى حفل به كحول أو مخدرات؟ كيف تعاملت مع الأمر؟
- هل تشعر على الإطلاق بضغط من قبل الأقران؟

الآباء:

يعد الحصول على رخصة قيادة في الولايات المتحدة أمر يسعى إليه العديد من المراهقين على الرغم من أن الكثير منهم أيضًا يختار عدم الحصول عليها. وتجعل رخصة القيادة الحصول على وظيفة بعد الأنشطة المدرسية أكثر سهولة بالنسبة للمراهقين وأسرهم. وفي معظم الولايات، ينبغي على المراهقين اجتياز مراحل الترخيص قبل الخضوع للاختبار النهائي. وتشمل هذه المراحل حصة تعليمية للسائق وساعات من القيادة العملية بما يُتيح للمراهقين الوقت لتعلم القيادة بأمان.



القيادة

تعد القيادة دون رخصة أمرًا غير قانوني في جميع الولايات البالغ عددها 50 ولاية وقد تشمل العواقب غرامات باهظة وفترة سجن. وفي حال قيادتك دون تأمين، حينئذ قد تتعرض لخطر إصدار بطاقة عدم التزام بقواعد المرور، ودفع غرامة، وتعليق رخصة قيادتك.

- ابقَ هادئًا أثناء تعلم طفلك المراهق القيادة. كن مشجعًا واستمر في المشاركة. يتطلب تعلم كيفية القيادة بشكل آمن الوقت والتجربة.
- ساعد أطفالك على اتخاذ الخيارات الآمنة بضرب مثال جيد والالتزام بقوانين القيادة
- دع أطفالك يدركون أنهم بإمكانهم الاتصال بك لطلب المساعدة متى شعروا بعدم الراحة في القيادة أو استقلال سيارة شخص ما آخر.
- حدد توقعات ونتائج واضحة لاستخدام السيارة وسلوكيات القيادة الخطرة.
- راقب سلوك طفلك المراهق خلف عجلة القيادة، حتى بعد حصوله على رخصته. قم بمراجعة تثبيت جهاز مراقبة لرصد سلوكيات السائق التي قد تحتاج إلى التحسين.
- تأكد من حصولك على تأمين للسيارة وأضف طفلك المراهق إلى وثيقة التأمين الخاصة بك، حتى عند بدئه تعلم القيادة.



تطبق العديد من الولايات قانون حظر التجوال، وهو ما يعني أنه يجب على السائقين من المراهقين عدم السير على الطريق خلال وقت محدد (على سبيل المثال خلال الفترة ما بين 11:00 م و6:00 ص)

المراهقون:

تُعد القيادة ميزة ومسؤولية كبيرة. ولسوء الحظ، فهي تُعد أيضًا السبب الرئيسي لوفاة المراهقين الأمريكيين. إذا لم تبلغ 18 عامًا بعد، فقد يتحمل والدك أو الوصي عليك المسؤولية القانونية عن الأضرار أو الخسائر التي تتسبب فيها. يتطلب تعلمك القيادة ثقة كبيرة من جانب والدك ويكون من المهم أن تحمي سلامتك وسلامة من حولك! وعليك تذكر أنه من المقبول أيضًا أن تختار عدم الحصول على رخصة قيادة. يمكنك المشي أو ركوب دراجة أو استخدام المواصلات العامة للتنقل



القيادة

- التزم دائمًا بقوانين القيادة.
- ارتدِ أحزمة الأمان دائمًا.
- قم بالحد من جميع وسائل تشتيت الانتباه، بما في ذلك الموسيقى وعدد الركاب في سيارتك.
- متى شعرت بعدم الأمان في القيادة أو كراكب في سيارة شخص آخر، اتصل بوالدك للحصول على المساعدة.
- تعلم صيانة المركبات العامة مثل تغيير الزيت أو إطار.



- يُحظر كتابة الرسائل أثناء القيادة.
- يُحظر تناول الكحول أو تعاطي المخدرات غير القانونية قبل قيادة أي سيارة ولا تستقل السيارة مع أي شخص يقوم بذلك.



نقاط استهلال المحادثة

- لماذا ترغب في الحصول على رخصة القيادة الخاصة بك؟
- قم بالإشارة إلى السائقين الذين يقومون بأشياء مثل التحدث في الهواتف المحمولة وناقش لماذا يُعد هذا الفعل غير آمن.
- هل سبق وأن شعرت بالقيادة بشكل غير آمن مع صديق؟
- ما الذي كنت ستفعله في حالة التعرض لحادث؟
- من الذي سيدفع ثمن البنزين؟
- ما الذي يحدث عند عودتك إلى المنزل بعد فرض وقت حظر التجوال؟ أو إذا تم إصدار بطاقة لك؟

بالنسبة

للعديد من المراهقين، يُعد الالتحاق بالكلية هو المرحلة التالية للتخرج من المدرسة الثانوية. يتطلب الالتحاق بالكلية الكثير من التحضير، ولكنه يستحق ذلك عادةً. فيمكن غالبًا للأشخاص الحاصلين على شهادة من إحدى الكليات الحصول أجر أفضل ووظائف أعلى من حيث المهارات. ومع ذلك، سواء كانت عائلتك جديدة في الولايات المتحدة أو كانت هنا منذ أجيال، فالتفكير في الكلية قد يكون هو قد يكون الأمر السائد.

وفي الولايات المتحدة، هناك كليات لعامين (يُطلق عليها كليات مجتمعية أيضًا) وكليات لأربعة أعوام أو جامعات. تكون الكليات المجتمعية عادةً أرخص ويمكن تحويل نقاط الاعتماد التي تحصل عليها في صفوفها الدراسية إلى إحدى كليات الأربعة أعوام. ويوفر بعض الطلاب الأموال بتسجيلهم في الكليات المجتمعية ذات العامين الدراسيين، ثم يقومون بالتحويل إلى كلية ذات أربعة أعوام.



التعليم العالي

يتمثل أحد القرارات التي ينبغي على المراهقين وأسرهم اتخاذها بشأن الكلية في تقرير اختيار مدرسة قريبة من المنزل أو أخرى بعيدة عنه. وفي حال اختيار الالتحاق بمدرسة قريبة، حينئذ قد يختار الطلاب العيش بالمنزل أثناء الدراسة بالكلية. ويمكن للطلاب الذين يلتحقون بكلية في مدينة أو ولاية أخرى الإقامة في سكن الطلاب بال الحرم الجامعي أو في شقة خارج الحرم الجامعي. توفر العديد من المدارس سكن للذكور فقط أو للإناث فقط. وينبغي على الآباء وأطفالهم المراهقين مناقشة الميزات والعيوب لأوضاع الإقامة المختلفة. يقوم أيضًا العديد من طلبة الكليات بالعمل وهو ما يعني أن الأسر قد تصبح بحاجة كذلك إلى التحدث بشأن كيفية الموازنة بين العمل والمدرسة.



التعليم العالي

- وفيما يلي بعض الخطوات التي ينبغي القيام بها عند التخطيط للالتحاق بالكلية:
- حدد نوع الوظيفة التي ترغب فيها (وتذكر أن الأمر يكون مقبولاً إذا لم تكن متأكدًا من ذلك بعد).
 - تعرف على أنواع المدارس المختلفة.
 - تحدث إلى مستشار الإرشاد بالمدرسة عن المدارس التي قد تلائمك على نحو جيد.
 - قم بزيارة المواقع الإلكترونية للكلية.
 - متى أمكن، قم بزيارة الكلية.
 - تحدث إلى الآخرين الذين التحقوا بالمدارس التي هي ضمن اهتمامك.
 - تعرف على المعونات المالية والمنح الدراسية التي من شأنها مساعدتك في دفع مصروفات الكلية.
 - هناك صور مختلفة للمعونات المالية والمنح الدراسية. تستند بعض هذه المعونات المالية والمنح الدراسية إلى مقدار دخلك، ويستند بعضها إلى مهاراتك (على سبيل المثال، عما إذا كنت بمستوى جيد جدًا في العزف على آلة ما أو في رياضة معينة) كما يستند بعضها إلى التقديرات أو عوامل أخرى. كما يتم أيضًا توفير عدد من المنح الدراسية للطلاب المهاجرين!
 - وقد تُتاح أيضًا القروض والمنح الطلابية. يمكن لمستشار الإرشاد مساعدتك في تعبئة طلب مجاني لمعونة الطلاب الفيدرالية (FAFSA) لمعرفة ما أنت مؤهل للحصول عليه.
 - عليك الخضوع لاختبار الاستعداد الدراسي (SAT) أو اختبار الكليات الأمريكية (ACT). فتُعد هذه الاختبارات اختبارات خاصة والتي قد تتطلبها العديد من الكليات والجامعات كجزء من طلب التقدم للالتحاق بها.
 - قم بتعبئة الطلبات الخاصة بالمدارس التي ترغب في الالتحاق بها.
 - تكون طلبات التقدم هذه مكلفة ماديًا وتستغرق وقتًا عادةً، لذا حاول أن تقتصر على عدد قليل من المدارس.
 - قد تُتاح الإعفاءات إذا لم تصبح قادرًا على تحمل رسوم طلبات التقديم. قم بالتحقق من ذلك في كل مدرسة.
 - عادةً ما يجب تقديم طلبات التقدم بحلول يناير أو فبراير من السنة الأخيرة للطالب في المدرسة الثانوية، إلا إن المواعيد النهائية تختلف.
 - بمجرد أن تتلقى الرد من الكليات، قرر أي منها التي ستلتحق بها وأبلغ المدرسة.

الخيارات الأخرى:

يهتم بعض الطلاب بالالتحاق بالجيش بعد المدرسة الثانوية. وفي حين أن الالتحاق بالجيش قد يكون صعبًا وخطيرًا، فأنت تحصل على راتب ومزايا وتتعلم مهارات قيمة وقد تصبح مؤهلًا للحصول على أموال لسداد مصروفات الكلية.

وتُعد المدارس المهنية أحد الخيارات التعليمية الأخرى. فتوفر هذه المدارس التدريب المطلوب لوظائف محددة، مثل مساعد طبي وسباك وكهربائي وفني كمبيوتر وغيرها الكثير. تكون عادةً المدارس المهنية أقصر في فترة الدراسة وأقل في التكلفة من الكليات ذات الأربع أعوام.

المهارات الحياتية للبالغين

الآباء:

يعد

سنوات المراهقة فترة جيدة لبدء تعليم طفلك المراهق أهمية المهارات الحياتية مثل اتخاذ القرارات، وإدارة الأموال، والأعمال المنزلية التي سيحتاج إلى القيام بها عند وصوله مرحلة البلوغ. يعمل العديد من المراهقين في وظائف بدوام جزئي، لا سيما خلال أشهر الصيف عندما لا يكونوا في وقت الدراسة. وتُعد هذه فرصة رائعة لهم لتعلم عادات العمل الجيدة وإدارة المال.



المهارات الحياتية للبالغين

- عندما تنشأ المشكلات، ساعد طفلك المراهق على التفكير بشكل منطقي ومراعاة عواقب القرارات المختلفة. يمكنك القيام بذلك في القرارات الصغيرة أولاً ثم إشراك طفلك المراهق بشكل تدريجي في التفكير في القرارات الأكبر والأكثر أهمية بشكل كامل.
- في حال حصول طفلك المراهق على وظيفة، قم بمساعدته في تقرير كيف يتصرف في دخله. هل سيتم تخصيصه للمساعدة في دفع فواتير الأسرة؟ هل سيتم توفيره أو دفعه إلى الكلية أو إنفاقه على أحد المشتريات الكبيرة؟ اهتم بمساعدة طفلك المراهق على فتح حساب مصرفي والذي سيساعده في الحصول على ائتمان خاص به للمشتريات المستقبلية مثل سيارة أو منزل.
- اشرح لطفلك المراهق كيف يدفع فاتورة عن طريق شيك أو عبر الإنترنت.
- اهتم بتعليم أبنائك أو بناتك نفس المهارات المنزلية. في الولايات المتحدة، يعمل كل من الرجال والنساء ويساهمون في الأعمال المنزلية مثل الطهي والتنظيف وغسل الملابس وأعمال الحديقة، حتى عندما يكونوا متزوجين ولديهم أطفال.



في الولايات المتحدة، يجب أن يكون عمر الطفل 14 عامًا على الأقل للحصول على وظيفة. ويتم تطبيق قوانين صارمة بشأن عمالة الأطفال، والتي من شأنها تقييد عدد ساعات العمل والبيئات التي قد يعمل بها الشباب. فعلى سبيل المثال، إذا كان الطفل أقل من 18 عامًا، حينئذ لا يمكنه العمل أثناء ساعات الدراسة ما لم تكن الوظيفة جزء من برنامج مدرسي.

المراهقون:

- كونك مراهق، فأنت على وشك وصول سن البلوغ. وهذا قد يكون مقلقًا ومثيرًا. وهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها الآن للاستعداد للمسؤوليات التي ستتحملها كشخص بالغ.
- قم بإيلاء الاهتمام بالحصول على وظيفة ذات دوام جزئي، سواء خلال السنة الدراسية أو أثناء الإجازة الصيفية. فتعد الوظيفة طريقة رائعة لتعلم بعض مهارات البالغين وكسب المال. بعض الأشياء التي ينبغي عليك إدراكها:
- في الولايات المتحدة، يُعد دقة المواعيد في العمل أمر بالغ الأهمية.
 - تأكد من أن سؤال جهة عملك عن قواعد الزبي الخاصة بها. فتنطلب بعض الوظائف زبياً موحداً.

المهارات الحياتية للبالغين

- لا يمكن لجهات العمل بصفة عامة التمييز بين الموظفين أو معاملتهم بشكل مختلف استنادًا إلى العرق أو الدين أو الأصل العرقي. إذا كنت تعتقد أنك تتعرض للتمييز، يمكنك الاتصال بلجنة تكافؤ فرص العمل (EEOC) المحلية الخاصة بك.



ويجب على جميع الشباب الذي تتراوح أعمارهم ما بين 18 إلى 25 عامًا والذين يعيشون بالولايات المتحدة التسجيل لدى "إدارة الخدمة العسكرية الاختيارية" حتى وإن لم يكونوا مواطنين أمريكيين. وتعد هذه الإدارة جزءًا من الحكومة الأمريكية والتي تحتفظ بقائمة بأسماء الشباب الذين قد يتم استدعاؤهم للانضمام للجيش في حالة الطوارئ القومية. وعليك أن تضع في اعتبارك أن هذا الأمر غير محتمل الحدوث ولم يحدث منذ سبعينيات القرن التاسع عشر. وبرغم ذلك، يجب على الشباب التسجيل في غضون 30 يومًا بدءًا من تاريخ عيد ميلادهم الثامن عشر. وتساعد العديد من المدارس طلابها على القيام بذلك. إذا لم تقم بالتسجيل في مدرستك الثانوية، يمكنك التسجيل عبر الإنترنت على www.sss.gov.

المهارات الحياتية للبالغين

- ناقش كيف تتصرف في أموالك مع والديك. قد يكون من المفيد إعداد موازنة: دون مقدار الأموال التي ستحصل عليها من كل راتب، ثم دون طرق إنفاق هذه الأموال. هل ستمنح والديك بعض منها؟ هل ستدخر بعضها؟ هل ستنفق بعضها في شراء ملابس أو هاتف أو أشياء أخرى؟ إذا قررت ادخار بعض الأموال، حينئذ قد ترغب في فتح حساب مصرفي
- استنادًا إلى كيفية الدفع إليك ومقدار الأموال التي تحصل عليها، قد تُلزم بتقديم إقرار ضريبي إلى الحكومة. في حال خصم الضرائب بشكل تلقائي من راتبك، فقد تتمكن حينئذ من استرداد بعض الأموال بتقديمك إقرار ضريبي. قم بزيارة www.irs.gov لمعرفة المزيد حول ما إذا كنت مُلزماً بدفع ضرائب وكيفية القيام بذلك.
- ربما تكون على علم بالفعل بكيفية القيام ببعض الأعمال المنزلية مثل الطهي وغسل الأطباق وتسوق البقالة والتنظيف. وإذا لم تكن تعرف كيفية القيام بذلك، اطلب من والديك توضيحه لك. قد لا تبدو هذه الأشياء ممتعة، ومع ذلك فهي مهارات سوف تحتاجها كشخص بالغ، سواء كنت فتىً أو فتاة.



نقاط استهلال المحادثة

- ماذا تود أن تفعل عند تخرجك من المدرسة الثانوية؟
- لماذا تريد الحصول على وظيفة؟
- هل تشعر بالارتياح في إدارة الأموال؟
- هل تعتقد أنه ينبغي على الفتيان والفتيات تحمل مسؤوليات مختلفة في المنزل؟

الموارد الإضافية

الانتماء والهوية الثقافية

مشكلات الآباء المهاجرين وأطفالهم (YourSocialWorker.com)

<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=6995>

”أمي، أنا لا أرغب في أن يعرفوا أنني شخص مسلم“:

ندوة عبر الإنترنت للآباء حول تنشئة الأطفال بهوية قوية (معهد الأسرة والشباب (The Family and Youth Institute))

<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=6996>

معرفة من أنت: مساعدة الشباب بعناية على تطوير هويتهم العرقية والإثنية

(برامج منظمة كاي سي للأسر) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=1720>

فهم السلوكيات المسببة للمشكلات بين شباب المهاجرين واللادجين ومنعها ومعالجتها (مركز الخدمات الإنسانية متعددة الثقافات)

<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=0938>

مقابلات الآباء (منظمة BRYCS)

http://www.brycs.org/aboutRefugees/parenting_interviews.cfm

مقابلات الشباب (منظمة BRYCS)

http://www.brycs.org/aboutRefugees/youth_interviews.cfm

لقد قطعت كل هذا الطريق من أجلهم: كلمات الآباء اللادجين (منظمة BRYCS)

http://www.brycs.org/documents/upload/brycs_spotfall2009-2.pdf

التأديب

التواصل والتأديب (منظمة Drum Publications)

<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7006>

ما وراء تأديب المراهقين (التنشئة الرائعة!)

<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7007>

منظور المراهقين: ماذا علمتني التنشئة السلمية (التنشئة الرائعة!)

<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7008>

الموارد الإضافية

أبج السلوك السيء لطفلك المراهق من خلال التأديب الملائم
(مؤسسة WebMD) clearinghouse- (WebMD) resource.cfm?docnum=7009
<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7009>

سؤال وجواب حول صحة المراهقين: الآباء & الأسر (مؤسسة نيمورس)
(Nemours) clearinghouse-resource. ((Nemours) cfm?docnum=7010
<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7010>

الأصدقاء

دليل الآباء بشأن العصابات (مكتب قضاء أطفال الأحداث ومنع الانحراف
[OJJDP]) clearinghouse-resource. ([OJJDP] cfm?docnum=7023
<http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7023>

التممر

الأطفال اللاجئين في المدارس الأمريكية: مجموعة أدوات للمدرسين وموظفي
المدارس (منظمة BRYCS) BRYCS) upload/ (BRYCS) bullying.pdf
http://www.brycs.org/documents/upload/BRYCS_bullying.pdf

قائمة الموارد البارزة حول التمر والتميز (منظمة BRYCS) BRYCS) highlighted-resources-bullying.cfm
<http://www.brycs.org/clearinghouse/Highlighted-Resources-Bullying.cfm>

كيفية تقديم شكوى بشأن التمييز لدى
وزارة العدل الأمريكية
البريد الإلكتروني: education@usdoj.gov
الهاتف: 2092-514 (202) أو 1-877-292-3804 (مجاني تمامًا)
العنوان البريدي:

U.S. Department of Justice Civil Rights Division
950 Pennsylvania Avenue, NW
Educational Opportunities Section, PHB 4300
Washington, DC 20530

<http://www.justice.gov/crt/educational-opportunities-section>

كيفية تقديم شكوى بشأن التمييز لدى مكتب الحقوق المدنية
بوزارة التربية والتعليم
البريد الإلكتروني: ocr@ed.gov
البريد/الفاكس: أرسل خطابًا أو استخدم نموذج شكوى التمييز الخاص بمكتب
الحقوق المدنية والمتاح في مكاتب إنفاذ القانون التابعة لمكتب الحقوق المدنية.
عبر الإنترنت: <http://www.ed.gov/ocr/complaintintro.html> أو
<http://www.ed.gov/ocr/docs/howto.html>

الموارد الإضافية

تقدير الذات وصورة الجسم

- <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=6999> المنزل، والدافع، وتقدير الذات (منظمة Drum Publications)
- <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7000> نصائح النظافة الشخصية للمراهقين (مؤسسة WebMD)
- <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7001> صورة الجسم وتقدير الذات (صحة المراهقين)

المواعدة

- معهد منطقة آسيا والمحيط الهادئ المعني بالنوع "Asian Pacific Institute on Gender" (موقع إلكتروني حول العنف القائم) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7011>
- الموقع الإلكتروني لمؤسسة كاسا دي اسبرانزا (Casa de Esperanza) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7012>
- ما هي ماهية الموافقة على النشاط الجنسي؟ (الشبكة الوطنية المعنية بالاعتداء والاستغلال الجسدي وزنا المحارم [RAINN]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7013>
- الخط الساخن للعنف الأسري المحلي: 1-800-799-7233
- موارد حول الاستغلال في المواعيد للمراهقين (الخط الساخن للعنف الأسري المحلي) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7014>
- حقائق العلاقات للآباء (فصل الدائرة) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7015>

المشاركة المدرسية

- إشراك الآباء اللاجئين في تعليم أطفالهم (منظمة BRYCS) http://www.brycs.org/documents/upload/brycs_spotspring2007-2.pdf
- 10 نصائح للنجاح في المدرسة للطلاب اللاجئين والمهاجرين (مركز اللاجئين عبر الإنترنت [RCO]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7300>

الموارد الإضافية

قائمة الموارد البارزة حول إشراك الآباء اللاجئين في تعليم أبنائهم (منظمة
[http://www.brycs.org/clearinghouse/Highlighted-Resources-
Involving-Refugee-Parents-Children-Education.cfm](http://www.brycs.org/clearinghouse/Highlighted-Resources-Involving-Refugee-Parents-Children-Education.cfm) (BRYCS

السلامة الإلكترونية وعلى الإنترنت

التنشئة الرقمية للمواطنين (التحالف الوطني للأمان الإلكتروني
[http://www.brycs.org/clearinghouse/
clearinghouse-resource.cfm?docnum=7024](http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7024) (National Cyber Security Alliance)

الدردشة مع الأطفال حول التواجد على الإنترنت (لجنة التجارة الاتحادية)
[http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.
cfm?docnum=7025](http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7025)

قناة الإبلاغ Cyber Tipline (المركز القومي للأطفال المفقودين والمستغلين)
[http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.
cfm?docnum=7062](http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7062)

المناهج الدراسية للياقة الإلكترونية (المنظمة العالمية للتعليم وتطوير الموارد
[http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.
cfm?docnum=7133](http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7133) ([WORDE]

المخدرات والكحوليات

الحفاظ على الشباب بعيدًا عن المخدرات (وزارة الصحة والخدمات الإنسانية
[http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.
cfm?docnum=7002](http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7002) الأمريكية)

“هل توجد مفارقة بين المهاجرين فيما يتعلق بالسلوك الخارجي للمراهقين؟
الأدلة من عينة محلية” (مجلة الطب النفسي الاجتماعي وعلم الأمراض
[http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.
cfm?docnum=7003](http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7003) النفسية)

المخدرات والكحوليات (صحة المراهقين)
[http://www.brycs.org/clearinghouse/
clearinghouse-resource.cfm?docnum=7004](http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7004)

ضغط الأقران (صحة المراهقين)
[http://www.brycs.org/clearinghouse/
clearinghouse-resource.cfm?docnum=7005](http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7005)

القيادة

معلومات حول قوانين القيادة في ولايتك وكيفية الحصول على رخصة قيادة (وزارة النقل الأمريكية، إدارة الطرق السريعة الاتحادية). <https://www.fhwa.dot.gov/about/webstate.cfm>

عندما تبلغ من العمر 18 عامًا: دليل النجاة للمراهقين (نقابة المحامين بولاية كاليفورنيا). <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=3897>

كيفية الحصول على رخصة قيادة: كتيبات مترجمة حول القيادة (مركز اللاجئين على الإنترنت) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7063>

التعليم العالي

كتيب تثقيفي للآباء اللاجئين (لجنة الإنقاذ الدولية [IRC]). <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=2554>

دليل الكليات والمعونات المالية بشأن: الطلاب المهاجرين غير الموثقين الذين يخضعون للقانون AB540 (المركز الأمريكي لتحليل سياسات التعليم العالي). <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=3869>

الطريق إلى الكلية (مؤسسة Drum Publications) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7016>

الدعم الأبوي لطلاب الكليات (مركز التعليم عبر الإنترنت) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7017>

موارد الدعم المالي للطلاب من أصل أسباني (مركز التعلم عبر الإنترنت) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7018>

المعونة الاتحادية للطلاب غير المواطنين (وزارة التربية والتعليم الأمريكية) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7019>

الموارد الإضافية

المهارات الحياتية للبالغين

مؤسسة بنك إت "Bank It" (معهد كابيتال وان آند سيرش (Capital One and) [http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-\(\(Search Institute resource.cfm?docnum=7020](http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-((Search%20Institute%20resource.cfm?docnum=7020)

دليل الوافدين الجدد لإدارة المال (مكتب الحماية المالية للمستهلكين) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=5894>

عندما تبلغ من العمر 18 عامًا: دليل النجاة للمراهقين (نقابة المحامين بولاية كاليفورنيا) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=3897>

الموقع الإلكتروني لمنظمة Workplace Fairness <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7021>

صفحة طلاب المدارس الثانوية (دائرة ضريبة الدخل [IRS]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=7022>

العيش بالولايات المتحدة: دليل الشباب المهاجر (مركز الموارد القانونية للمهاجرين [ILRC]) <http://www.brycs.org/clearinghouse/clearinghouse-resource.cfm?docnum=2294>

شكر وتقدير

منظمة خدمات مد جسور التواصل للاجئين الشباب والأطفال (BRYCS)، هي إحدى مشروعات مؤتمر الأساقفة الكاثوليك الأمريكي (USCCB)، وهو مشروع يضم أكبر مجموعة على المستوى الوطني من الموارد المتاحة عبر الإنترنت بشأن الأطفال والأسر اللاجئين والمهاجرين. ويتمثل هدف منظمة خدمات مد جسور التواصل للاجئين الشباب والأطفال (BRYCS) في تيسير مشاركة المعلومات والتعاون بين مزودي الخدمات، بما يدعم قدرة المؤسسات الخدمية على مستوى الولايات المتحدة على تعزيز سلامة الوافدين واستقرارهم وعافيتهم. يُرجى زيارة www.brycs.org للمزيد من المعلومات.

وقد تم تأليف هذا الدليل من قبل مارجريت ماكديونيل، مستشارة منظمة BRYCS، مع المساهمة الكتابية الكبيرة والإدارة من قبل منسقة برامج BRYCS، جاكلين زوبكو كونها، الحاصلة على درجة الماجستير. كما قامت هيلاري تشيستر، الحاصلة على درجة الدكتوراه، والمديرة المساعدة لبرنامج خدمات مكافحة الاتجار بالبشر، بتوفير التوجيه العام. وقد تم توفير الدعم من قبل كل من كاتلين مكلارين، أخصائي المعلوماتية والأبحاث في BRYCS، وأليس روبيو، المساعدة لشؤون البرنامج. وشكر خاص لمؤسسة SYZYGY Media لتوفيرهم الرسوم التوضيحية والتصميمات والأطر الرائعة. تتوجه منظمة BRYCS بعميق الشكر إلى العديد من المراجعين على إسهاماتهم القيمة خلال تطوير هذا الكتيب، بما في ذلك: نوف بزاز، زميل أول في المنظمة العالمية للتعليم وتطوير الموارد (WORDE)/المركز الثقافي الدولي (ICC)؛ وجولي بلينجر، حاصلة على ماجستير العمل الاجتماعي؛ والأخصائي الاجتماعي السريري مرخص؛ وجنيفر بافون، حاصلة على ماجستير العمل الاجتماعي، وديان بايلي من مؤسسة مؤتمر الأساقفة الكاثوليك الأمريكي (USCCB)/مكتب خدمات الهجرة واللاجئين (MRS)؛ والمشاركين الشباب من منتدى استشارات شباب اللاجئين الأمريكي لعام 2016.

وأخيرًا وليس آخرًا، تعرب منظمة BRYCS عن عميق امتنانها القلبي للآباء اللاجئين والمهاجرين على رحلاتهم الشجاعة، والهدايا العديدة التي يجلبونها، والتزامهم بالتحدي الاستثنائي المتمثل في تنشئة الأطفال في بلد جديد؛ وهناك الكثير نتعلمه من بعضنا البعض.

شكر وتقدير

حصل مكتب خدمات الهجرة واللجئين/مؤسسة مؤتمر الأساقفة الكاثوليك الأمريكي على 225,000 دولار في صورة تمويل تنافسي من خلال وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، إدارة الطفولة والأسر، المنحة 90RB007. وتحصل منظمة BRYCS على تمويل بنسبة 100% من الصناديق الاتحادية. ويتحمل المؤلفون وحدهم المسؤولية عن المواد المقدمة وهي لا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية لإدارة الطفولة والأسر بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

