

# مرحباً بكم في المدرسة الثانوية



دليل لأولياء أمور المراهقين الذين يكملون تعليمهم الأساسي

# محتويات

1. للوالدين ..... 3
2. الالتحاق بالمدرسة الثانوية ..... 4
3. التعليم الثانوي: المدارس العامة، المدارس المهنية ..... 6
4. أهمية أصدقاء المدرسة والمجتمع المدرسي ..... 10
5. التعاون بين المدرسة والمنزل أمر ضروري ..... 13
6. المدرسة الثانوية كمستوى جديد من الدراسة - يحتاج طفلك إلى دعمك بينما يصبح مستقلاً ..... 16
7. تتضمن المدرسة الثانوية الاختيار بين بدء العمل والانتقال إلى التعليم العالي ..... 18
8. أنماط الحياة الصحية والروتين اليومي ..... 22
9. من المراهقين إلى المستقلين والكبار ..... 26

# 1. للوالدين

لقد أكمل طفلك الآن تعليمه الأساسي وهو جاهز للانتقال إلى المدرسة الثانوية. هذه خطوة كبيرة لطفلك وللعائلة بأكملها. في المدرسة الثانوية، يكون الطلاب أكثر استقلالية في دراستهم؛ وتعتبر المدرسة الثانوية خطوة مهمة للغاية في مسار التعليم العالي للطلاب وحياته المهنية النهائية.

عندما يلتحق الطلاب بالمدرسة الثانوية، يدخلون بيئة تعليمية جديدة وتصبح مساراتهم التعليمية أكثر اختلافاً من شخص لآخر. يمكن أن يؤدي هذا الأمر إلى أنواع مختلفة من التوتر للطلاب ويمكن أن يسبب التوتر لك أيضاً بصفقتك أحد الوالدين. بالنسبة للطلاب، يعتبر الالتحاق بالمدرسة الثانوية أيضاً جزءاً من خطواتهم الأولى في مرحلة البلوغ. سيتحمل طفلك المزيد من المسؤولية عن دراسته/دراساتها، لكنه سيظل بحاجة إلى الدعم والتشجيع من قِبل الوالدين. من المهم التحدث إلى طفلك عن دراسته/دراساتها، حتى لو كان مرافقاً بالفعل وأصبح أكثر استقلالية.

نأمل أن يساعدك هذا الدليل ويدعمك في انتقال طفلك إلى التعليم الثانوي ومعرفة معضلاته.

تحية مفعمة بالاحترام  
جمعية الآباء والمعلمين

Förbundet Hem och Skola و

## 2. الالتحاق بالمدرسة الثانوية

- تمنح طفلك الحرية في اختياراته/اختياراتها و ادمع اختياره/اختيارها للمسار التعليمي للمدرسة الثانوية.
- لا يوجد «طريق مسدود» في نظام المدارس الفنلندية: سواء اختار التلميذ برنامج تعليم ثانوي عام (فنلندي) أو برنامج تعليم ثانوي مهني، فمن الممكن الالتحاق بالجامعة (أو أي تعليم عالٍ آخر) من خلال كلا المسارين.
- تعرف على المزيد من المعلومات حول المسار التعليمي الذي اخترته مع طفلك قبل أن يبدأ/تبدأ المدرسة.
- بعد مرحلة التعليم الأساسي، يمكن للطلاب المشاركة في برنامج TUVA والذي تم تصميمه لإعدادهم وتأهيلهم لمرحلة المدرسة الثانوية
- إجراءات التقديم المشتركة الفنلندية (yhteishaku) هي الطريقة الرئيسية للتقدم للالتحاق بالتعليم الثانوي للشباب. لدى برامج الدراسة المهنية أيضا عملية تقديم متواصل. تختلف فترات التقديم وطرقه من مؤسسة تعليمية إلى أخرى.

عندما يتخذ طفلك قرارات بشأن تعليمه المستقبلي، من المهم أن تكون بصفتك أحد الوالدين منفتحاً على خطط طفلك المستقبلية الخاصة في هذا الصدد. تحدث معه/معها حول الخيارات المختلفة المتاحة وفكر في إمكانية السماح له لها بتحقيق أحلامها. لا تدع تجاربك الخاصة والأفكار المسبقة المتداخلة تتدخل في قرارات طفلك بطرق غير مثمرة. ومن الطبيعي أن يزداد الإلتزام ودافع المراهقين للدراسة خاصة عندما يضطرون إلى إختيار مسار دراستهم. ناقش مع طفلك الخيارات المتاحة وفكروا معاً في أي من هذه الخيارات قد يكون الأفضل له/لها. قبل اتخاذ القرار، يجدر بك زيارة مدارس مختلفة لمعرفة المزيد من المعلومات عنها (على سبيل المثال يمكنك القيام بذلك في أيامها المفتوحة أو عندما تعقد جلسات إعلامية).

بعد الانتهاء من مرحلة التعليم الأساسي، هناك فرصة للتقدم إلى TUVA وهو برنامج يقوم بإعداد وتأهيل الطلاب لمرحلة المدرسة الثانوية. فالهدف من برنامج TUVA هو دعم الطلاب في اكتساب المهارات التي سيحتاجون إليها في المدرسة الثانوية، وتقديم دعم موجه لانتقالهم إلى المرحلة الثانوية. يمنح برنامج TUVA أيضا الطلاب الفرصة لتحسين الدرجات التي حصلوا عليها أثناء مرحلة التعليم الأساسي، وإكمال بعض الدورات الدراسية للمدارس الثانوية (لكل من المدارس الثانوية العامة والمدارس المهنية). حيث يمكن للطلاب قضاء عام واحد كحد أقصى في برنامج TUVA

## إجراءات التقديم المشتركة وخيارات الطلاب

بعد الانتهاء من التعليم الأساسي، فإن الطريقة الرئيسية للتقدم إلى الدراسات الثانوية للشباب هي من خلال إجراءات التقديم المشتركة كما ذكرنا أعلاه. للتقدم بطلب للحصول على التعليم الثانوي العام، يلزم عادةً الحصول على دبلوم التعليم الأساسي أو شهادة معادلة. يتم تحديد الالتحاق بالتعليم الثانوي العام من خلال متوسط الدرجات التي تم الحصول عليها في مجموعة محددة مسبقاً من المواد المدرسية، كما هو موضح في الدبلوم: يتم اختيار الطلاب بالترتيب من هذه المعدلات. يمكن للمدارس الثانوية أن يضع الحد الأدنى علي هذا المعدل، لو رغبت في ذلك. وقد يكون للمدارس الثانوية العامة أيضاً امتحانات دخول وكفاءة خاصة بها.

يتم اختيار الطلاب في المدارس المهنية على أساس معايير الاختيار لبرنامج التأهيل المهني الأساسي، ويتم تحديد كيفية التسجيل في المدرسة الثانوية من خلال عوامل مثل متوسط الدرجات التي تم الحصول عليها في مجموعة محددة مسبقاً من المواد المدرسية كما هو موضح في دبلوم التعليم الأساسي للفرد، وكذلك تشمل العوامل المحتملة الأخرى مثل الأداء العام للمدرسة وأداء الفرد في امتحانات القبول أو تأهيله، ويمكن تضمين جميع العناصر في عملية تقديم محددة. ولدى المدارس المهنية أيضاً عملية تقديم متواصل ومما يعني أنه يمكن للشخص التقدم إليها على مدار السنة، وستقدم المدارس معلوماتاً بشأن فترات التقديم وإجراءات التقديم على مواقعها الإلكترونية.

## دعم خيارات المراهقين للدراسات

الدراسات التي يختار المراهق متابعتها في التعليم الثانوي لا تحدد مستقبله بشكل لارجعة فيه. يمكن للطلاب تبديل مسار المدرسة الثانوية الخاصة به أو تعديله، إذا لم يعد الاختيار الذي تم تحديده مسبقاً مناسباً له. يجدر التأكيد للمراهقين في هذه المرحلة على أن تغيير مسار الدراسة لا يعني الفشل. وكونك أحد والدي التلميذ من المفيد لك أن تكون متحمساً ومشجعاً (ضمن حدود معينة) تجاه اختيارات طفلك التعليمية. بمجرد تخرج الطالب من المدرسة الثانوية يمكنه/يمكنها التقدم إلى أحد برامج التعليم العالي المهنية أو يمكنه التقدم إلى إحدى الجامعات والاستمرار في الحصول على الدكتوراه.

يتم تغطية بعض القضايا الرئيسية المتعلقة بالدراسات الثانوية العليا على بوابة [Opintopolku](http://Opintopolku.fi) التي تديرها الوكالة الوطنية الفنلندية للتعليم: [Opintopolku.fi](http://Opintopolku.fi)


## 3. التعليم الثانوي: المدارس العامة، المدارس المهنية

- يشتمل التعليم الثانوي العام على دراسات إجبارية واختيارية. التعليم الثانوي العام الكامل يعادل 150 ساعة معتمدة على الأقل (يُختصر أحياناً بـ «OP»، من opintopist الفنلندي) ويمكن إكماله في غضون ثلاث سنوات.
- تستند الدراسات الثانوية المهنية إلى هياكل الشهادات الوطنية في فنلندا وأنه يقوم على نقاط الكفاءة، يحتوي المؤهل المهني الأساسي على 180 نقطة كفاءة على الأقل (يُشار إليها أحياناً باسم «OSP» من اللغة الفنلندية osaamispiste).
- يمكن الحصول على «درجة مزدوجة» من خلال استكمال كل من الدراسات الثانوية العامة والتأهيل المهني الأساسي في نفس الوقت. علاوة على ذلك، يمكن للطالب إكمال إمتحان القبول بالجامعة المعروف أيضاً باسم امتحان ترك المدرسة الوطني.
- يلتزم الآباء بضمان إكمال أطفالهم لجميع سنوات الدراسة المطلوبة.

يخبرك منهج المدرسة الثانوية العامة بما تمت دراسته في تلك المدرسة وكيف يتم دعم وتقييم أداء التعلم للطلاب وكيفية تنظيم خدمات رعاية الطلاب والتعاون بين المنزل والمدرسة. في المدارس المهنية، تعمل معايير الدرجات العلمية على الصعيد الوطني على تحديد ما يستلزمه التأهيل المهني الأساسي، وما هي أهداف الكفاءة، وكيف يتم إظهار الكفاءة وتقييمها. وعادةً يمكن العثور على مناهج المدارس الثانوية العامة ومعايير المؤهلات المهنية على مواقع الويب الخاصة بكل مدرسة. وبسبب كونك أحد والدي التلميذ، من الجيد التعرف على هذه المناهج/معايير التأهيل المهني الأساسية. سيساعدك القيام بذلك على فهم دراسات طفلك بشكل أفضل ودعم أنشطته الدراسية في المنزل.

يتم تغطية الجوانب الرئيسية للمناهج الدراسية على موقع الويب للوكالة الوطنية الفنلندية للتعليم، [oph.fi](http://oph.fi)، وعلى بوابة ePerusteet ([eperusteet.opintopolku.fi](http://eperusteet.opintopolku.fi)) يمكنك التعرف على معايير الدرجات العلمية في فنلندا.

الهدف من التعليم الثانوي العام هو تعزيز معرفة الطلاب العامة بالثقافة. ويهدف إلى دعم نضج الطلاب ليصبحوا بالغين جيدين ومتوازنين ومثقفين، وسيكونون أعضاء نشطين في المجتمع، وتزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات التي يحتاجون إليها للتعليم العالي والحياة المهنية وغير المهنية والأنشطة متعددة الأوجه وتطوير الذات. الهدف من التعليم المهني هو تطوير المهارات المهنية للطلاب وتعزيز نضجهم كأعضاء فاعلين في المجتمع. برامج الدراسة الأساسية في المدارس الثانوية العامة والمهنية واسعة ومرنة، مما يترك للطلاب مجالاً كبيراً لاتخاذ خيارات الدراسة الفردية الخاصة بهم.



يقوم الطالب في المدرسة الثانوية العامة بإنشاء خطة دراسة شخصية، بدعم من المعلمين وموظفي التوجيه، وهذه الخطة لا تشمل فقط الدورات التي سياخذها الطالب بل أنها تتعلق أيضاً بامتحان شهادة الثانوية العامة ودراسات التعليم العالي وحياته/حياتها المهن ية. تستخدم المدارس المهنية خطة تنمية المهارات الشخصية (والمختصرة «HOKS» بناءً على اسمها الفنلندي) لتحديد مهارات الطالب الحالية والتعرف عليها، ولتخطيط المهارات التي لا يزال على الطالب تطويرها وكيفية اكتسابها في بيئات تعليمية مختلفة. يجعل HOKS من الممكن التركيز على الأهداف والخطط المهنية والمهارات الحالية والاحتياجات والحالة الحياتية للطالب والتخطيط للإرشادات اللازمة وإجراءات الدعم. وعلى الوالدين أن صرفوا وقتاً بمرافقة المراهقين؛ من أجل المشاركة في التطوير وتحديث برنامج HOKS.

في المدرسة الثانوية العامة وكذلك في المدارس المهنية، يتم تقييم عمل الطلاب وتعلمهم وتنمية مهاراتهم من عدة زوايا مختلفة. الغرض من هذه التقييمات هو توجيه الطلاب وتشجيعهم في دراساتهم وتطوير قدرتهم على التقييم الذاتي. ويستعد الطلاب للامتحان النهائي في نهاية دراسات الثانوية العامة. المواد التي يختارها الطالب للتركيز عليها أثناء اختبار شهادة الثانوية العامة لها تأثير أساسي على دراساتهم المستقبلية، حيث تعتمد طلبات الجامعة/الكلية بشكل أساسي على الاختبارات التي يختارها الطالب ويقوم بأدائها. وبالنسبة إلى المدارس المهنية، تظهر الكفاءة بشكل أساسي في مواقف العمل وأثناء العمل. الطلاب الذين يسعون للحصول على درجة مزدوجة يكملون كلا من امتحان التأهيل المهني الأولي وامتحان القبول.



## دعم التعلم

يحق للطالب الحصول على دعم في دراسته وأثناء تقدمه. وفي المدرسة الثانوية العامة، يحق للتلاميذ الذين يجدون صعوبة في دراستهم بسبب صعوبات لغوية خاصة أو صعوبات تعلم أخرى، تلقي تعليمات خاصة، أو تلقي وسائل أخرى للتعلم وفقاً لاحتياجاتهم الفردية وبغض النظر عن السبب الرئيسي الذي يؤدي إلى صعوبات التعلم. وفي المدارس المهنية، يحق للتلميذ الحصول على دعم تعليمي خاص إذا كانت هناك حاجة إلى هذا الدعم بسبب صعوبات التعلم أو الإصابة أو المرض. وجميع خدمات رعاية الطلاب، بما في ذلك خدمات ممرضة وطبيب وأخصائي اجتماعي وأخصائي نفسي وما إلى ذلك، متوفرة في التعليم الثانوي تماماً كما هي متوفرة في التعليم الأساسي. يمكنك معرفة المزيد عن خدمات رعاية الطلاب على الموقع الإلكتروني للوكالة الوطنية الفنلندية للتعليم (oph.fi).

## تمديد التعليم الإلزامي

مع زيادة الحد الأدنى لسن التعليم الإلزامي إلى 18 عامًا، أصبح التعليم الثانوي مجانيًا لجميع الطلاب. هذا يعني أن الفصول الدراسية ليست مجانية للطلاب فحسب، بل أيضًا الكتب المدرسية والمواد الأخرى، والأدوات والملابس الرسمية والمواد اللازمة للدراسة والرسوم المتعلقة بامتحان شهادة الثانوية العامة، ورسوم التنقلات والمواصلات لمسافة 7 كيلومترات أو أكثر من أو إلى المدرسة. كما كانت الوجبات المدرسية بالفعل - ولا تزال - مجانية لجميع طلاب المرحلة الثانوية. وتجدر الإشارة إلى أن عدم وجود رسوم مقابل هذه الخدمات سيؤثر أيضًا على المساعدة المالية المقدمة أثناء الدراسة الثانوية. لكن، إذا كان لدى الطالب أي مخاوف تتعلق بهذه المساعدة المالية، فيمكنه طلب المساعدة من الأخصائي الاجتماعي في مدرسته، أو من سكرتير المدرسة أو سكرتير الدراسة الخاص به.

بما أن التعليم أصبح إلزاميًا، فإن الوالدين ملزمون بموجب ذلك بضمان إكمال أطفالهم لجميع سنوات الدراسة المطلوبة. ويصبح من السهل على الآباء القيام بذلك عندما تعمل المدرسة عن كثب معهم، وعندما يكون هناك خط اتصال فعال بين الدراسة في المدرسة والمتابعة في المنزل. حيث تعتبر التزامات الطلاب الدراسية مكتملة بمجرد الانتهاء من المدرسة الثانوية أو بلوغ سن 18 عامًا.

## 4. أهمية أصدقاء المدرسة والمجتمع المدرسي

- الأصدقاء والانتماء إلى المجموعة مهمان للشباب في جميع أنحاء العالم. يجب أن يشعر الطالب بأنه عضو مهم في مجموعته والمجتمع المدرسي.
- تحدث إلى طفلك حول بدء هذه المرحلة الجديدة من المدرسة، واسأله عن المكان الذي يشعر أنه ينتمي إليه.
- الشعور بالوحدة والتنمر الذي يعاني منه الشباب، يعتبر من ضمن القضايا التي تستحق التدخل دائماً.



الاصدقاء والانتماء إلى المجموعة مهمان للشباب في جميع أنحاء العالم ويجب أن يشعر الطالب بأنه عضو مهم في الفصل الدراسي والمجتمع المدرسي. تزداد أهمية عضوية المجموعة في المدرسة الثانوية حيث تكون الدراسات مرتبة ويتم إجراؤها في العديد من المجموعات المختلفة وتحت إشراف العديد من المعلمين. في المدرسة الثانوية العامة، يكون الطلاب مع آخرين من نفس الفئة العمرية ولكن في المدرسة المهنية، يدرس الشباب والبالغون معاً، يعزز الانتماء إلى مجموعة من قدرة الطالب على الشعور بالراحة والأمان في المدرسة وقد وجد أنه يحسن أداء التعلم أيضاً.

يعد دخول الطالب إلى المدرسة الثانوية أمراً مهماً للغاية لدمجهم في مجموعات وارتباطهم بمجتمع المدرسة. تعد علاقات الطلاب مع أقرانهم مصدراً رائعاً للقوة لرفاهيتهم - ولكن يمكن أن تؤدي أيضاً إلى ضغط الأقران (على سبيل المثال) لاستخدام الكحول والمواد الأخرى.

في العديد من المدارس وفي بداية العام الدراسي، يتم تنظيم الطلاب الجدد في مجموعات منظمة ويؤدون أنشطة مختلفة من أجل تنمية روح الفريق وضمان عدم خروج أي شخص من مجتمع الطلاب. تستخدم العديد من المدارس أيضاً مدرسين - الطلاب الأكبر سناً الذين ينظمون الأنشطة لتعزيز اندماج الطلاب في المجموعات، بالإضافة إلى أيام خاصة والأحداث الأخرى.

يجد بعض الطلاب مكانهم بسرعة في البيئة الجديدة؛ ولكن بالنسبة للآخرين يمكن أن يستغرق الأمر وقتاً أطول وقد يشعرون بالتوتر بشأن الدخول في بيئة تعليمية جديدة حتى قبل أن يبدأوا في القيام بذلك، ومن الأفضل أن تقوم بالتحدث مع طفلك في المنزل، حول بدء مستوى مدرسي جديد وأصدقائه/أصدقائها في المدرسة. يمكنك أن تسأله عن شعور الالتحاق بمدرسة جديدة، وما هو شكل الطلاب الآخرين في مجموعته، وما إذا كان قد وجد أصدقاء جدد. وفي المنزل، يمكنك دعم اندماج طفلك في المجموعات والمجتمع المدرسي من خلال إظهار الاهتمام بزملائه/زملائها في الفصل وأنشطة المجتمع المدرسي، ويمكنك تشجيعهم على التعرف على الطلاب الآخرين والمشاركة في الأنشطة المدرسية التي تعزز شعور الانتماء إلى المجموعة.

## الشعور بالوحدة وسلوكيات التنمر لدى الطلاب

يجب عليك أن تقوم دائماً بالتدخل في المواقف التي يُستبعد فيها الطالب من المجموعات أو يكون هدفاً للتنمر/المضايقة في المدرسة. يمكن أن يحدث التنمر أيضاً على الإنترنت، وبالتالي يمتد خارج المدرسة ولكنه لا يزال يؤثر على دراسات الفرد في المدرسة. حاول أن تخلق جواً من الحوار المفتوح في المنزل، حيث يشعر فيه الطالب بأنه يستطيع التحدث مع الآخرين عن وحدته أو مشاعر الإقصاء أو تجارب التنمر. إذا كان بإمكان المرء أن يتحدث بصراحة عن شعوره بالوحدة، فيمكن أن يساعد ذلك في تقليل وصمة العار والخجل الذي يحيط بها. إذا كان طفلك يتحدث في المنزل عن تجربته بالوحدة أو الإقصاء أو التنمر، فاستمع إليه وقم بدعمه. لا يُنصح بالتفكير في مثل هذه القضايا في المنزل ومع طفلك فحسب، بل عليك الاتصال بالمعلم المنسق أو بخدمات رعاية الطلاب. تلتزم المدرسة دائماً بالتدخل عند ملاحظة التنمر أو المضايقة أو العنف ويجب أن يكون لديها خطة لكيفية القيام بذلك. إذا كنت تشك في أن طفلك يشارك في التنمر، فتحدث معه/معها حول شكل بيئة التعلم الآمنة فتحدث معه/معها حول بيئة تعليمية آمنة وأن جميع الطلاب يستحقون مثل هذه البيئة.



## 5. التعاون بين المدرسة والمنزل أمر ضروري

- التعاون فيما بين المدرسة والمنزل أمر ضروري على مستوى المدرسة الثانوية، كما هو الحال في المستويات الأخرى، يقدر طالب المدارس الثانوية أيضاً حقيقة اهتمام أولياء الأمور بدراسته/بدراستها وكذلك يقدر مشاركة والديه/والديها في أنشطة المدرسة ويستفيدون منها.
- من أجل العمل بشكل صحيح، يجب أن يكون التعاون بين المنزل والمدرسة تفاعلياً، حيث يلعب الوالدان دوراً نشطاً وعلاوة على ذلك ينبغي الاهتمام بالشباب والاستماع إليهم وإشراكهم في التعاون.
- وفي المدرسة الثانوية، من المهم أيضاً أن يلتقي الوالدان ببعضهم البعض ويتواصلان.

المدرسة الثانوية لها تأثير كبير على المسارات التي يسلكها الطلاب في التعليم العالي وكذلك تؤثر على حياتهم المهنية في المستقبل.

وأنها مهمة للغاية بأن يعمل المنزل والمدرسة معاً لدعم نمو وتعلم وقدرة الشاب المستقل على اتخاذ قرارات بشأن حياته.

وفي بعض الأحيان، يمكن للطلاب إخبار أولياء أمورهم بأنهم ليسوا بحاجة إليهم ويمكنهم إكمال تعليمهم بأنفسهم. ومع ذلك، في أغلب الأحيان، يشعر الطلاب بالرضا عن الاهتمام الذي أبداه أولياء أمورهم وعن ذهاب والديهم إلى ليالي الوالدين في المدرسة والمشاركة في التعاون مع المدرسة. غالباً ما يتم توجيه التعاون بين المنزل والمدرسة نحو مراقبة ودعم الدراسات ورفاهية جميع الطلاب.

## تعاون متعدد الأوجه بين البيت والمدرسة

تختلف طرق التعاون بين المدرسة والمنزل من مدرسة إلى أخرى. يتم تنظيم أمسيات الوالدين في جميع المدارس وأنها بمرور الوقت أصبحت أكثر توجهاً نحو المناقشة وتفاعلية وإضافة إلى ذلك يستخدم هذه الجلسات كفرص للآباء ليتعرفوا بعضهم على البعض وفي بعض الأحيان يمكن أن يشارك الطلاب أيضاً في أمسيات الآباء، وعلاوة على ذلك تستضيف المدارس العديد من الفعاليات والحفلات التي يُدعى إليها أولياء الأمور مثل أيام الأبواب المفتوحة أو الأمسيات، أو أيام الدراسة «المنبثقة»، يمكن للوالدين أيضاً أن يكونوا حاضرين خلال ساعات الدراسة العادية وعلى سبيل المثال، قد يشارك الآباء في إدارة فرق القوى العاملة أو أسواق العمل الصيفية أو يمكن للطلاب زيارة مكان عمل والديهم.

تختلف وسائل الاتصال بين المنزل والمدرسة من مدرسة إلى أخرى. غالباً ما يستخدم نظام Wilma أو نظام إلكتروني مشابه في الاتصال، و تستخدم بعض المدارس أيضاً وسائل التواصل الاجتماعي ومواقع المدارس في اتصالاتها.

## أولياء الأمور كمشاركين في أنشطة المجتمع المدرسي

يجب أن تكون المدارس نشطة وتضم الآباء في أنشطة المجتمع المدرسي. يمكن للمدارس التماس آراء أولياء الأمور من خلال الاستبيانات أو يمكن دعوة أولياء الأمور إلى ورش العمل أو مجموعات العمل. يمكن للوالدين أيضاً المشاركة في مجموعة حماية الطلاب بالمدرسة، وتخطيط الأنشطة لتعزيز رفاهية الطلاب والمجتمع المدرسي.

بعض المدارس الثانوية لديها جمعية اتحاد أولياء الأمور. تكون جمعيات الآباء أكثر شيوعاً في المدارس الثانوية العامة بالنسبة إلى المدارس المهنية، حتى ولو كانت هناك حاجة إليها بشكل متساوٍ في كلا المكانين. تسمح جمعية اتحاد أولياء الأمور لوالدي المدرسة بالانضمام معاً لتحقيق أهداف مشتركة، وتدعم رفاهية المجتمع المدرسي بعدة طرق، جنباً إلى جنب مع المدرسة وطلابها. إذا لم يكن لدى المدرسة جمعية اتحاد أولياء الأمور يمكن للوالدين أن يظلوا نشطين ويقترحون إنشاء الجمعية.

المشاركة في التعاون بين المدرسة والمنزل في المدرسة الثانوية مفيد جداً، وتتيح لك هذه المشاركة التعرف على المعلمين والدورات الدراسية وأنشطة المدرسة، وتسهل عليك كوالد دعم طفلك في دراسته. عندما يتعرف الآباء في المدرسة على بعضهم البعض، فإن ذلك يساعد في دعم مجتمع الآباء ويسمح لهم بالتواصل معاً. إذا كانت المدرسة لا تدعم الآباء بشكل فعال لتحقيق هذا الهدف، فيمكنك أن تكون نشطاً وأن تقترح على المدير تنظيم أمسيات الوالدين للسماح للآباء بمقابلة بعضهم البعض.

## بلوغ سن الرشد يغير طبيعة التعاون بين المدرسة والمنزل

عندما يصل الطالب إلى سن الرشد يمكن أن يؤدي ذلك إلى تغييرات كبيرة في التعاون بين المدرسة والمنزل. لم يعد أولياء الأمور على علم بالتقدم التعليمي للطالب ولم يعد بإمكانهم استخدام Wilma أو قنوات اتصال مماثلة ما لم يرغب الطالب في ذلك.

من المهم أن يُسمع صوت التلاميذ في إطار التعاون بين المدرسة والمنزل. عندما يشعر الشباب أنه يمكن أن يكون لهم تأثير على دراساتهم، والبيئة المدرسية، وتطوير الأنشطة المدرسية جنباً إلى جنب مع الكبار فمن المحتمل أن يرغبوا في استمرار التعاون بين المدرسة والمنزل حتى بعد مرحلة البلوغ.

## 6. المدرسة الثانوية كمستوى جديد من الدراسة - يحتاج طفلك إلى دعمك بينما يصبح مستقلاً

- ساعد طفلك على التخطيط لوقته وتحديد أهداف الدراسة.
- شجع وامدح جهودهم في المدرسة ، وليس فقط إنجازاتهم .
- تحديد نقاط القوة لدى طفلك والتعرف عليها.
- أظهر أنك مهتم بمدرسة طفلك وهواياته/هواياتها. تعرف على محتوى وهيكل تعليم طفلك وتحدث معه حول هذا الموضوع.

"تتطلب دراسات المرحلة الثانوية عن الطالب مزيداً من الاستقلالية ومسؤولية تجاه دراسته/دراساتها. يزيد الواجبات المنزلية في المدرسة الثانوية ويحتاج هذا الأمر إلى زيادة الانضباط الذاتي للطالب. بصفتك أحد الوالدين، يمكنك مساعدة طفلك في التخطيط لأنشطته الخاصة، ومن أجل دعم المدرسة يمكنك وضع حدود للدروس الخصوصية بناءً على ما لديه احتياطات طاقة كافية من أجله. سوف يفيد تطوير هذه المهارات طفلك في وقت لاحق من الحياة أيضاً. يمكنك مساعدة طفلك في تقييم عبء عمله (على سبيل المثال) من خلال تشجيعهم على وضع خطة أسبوعية تسجل ما يتم القيام به ومتى. ستساعده الخطة الأسبوعية على تعلم تقسيم المهام والمشاريع الأكبر إلى أجزاء أصغر. من خلال التعرف على هيكل تعليم طفلك، يمكنك المساعدة في إنشاء إطار عمل من شأنه زيادة تحفيزهم وزيادة ثقتهم في إكمال المدرسة.





زيادة متطلبات المدرسة في الثانوية  
ازداد الإرهاق من التعليم بين الشباب الفنلندي. يجد العديد  
من الشباب التعليم الثانوي مرهقاً. بصفتك أحد الوالدين،  
يمكنك مساعدة طفلك على المثابرة في دراسته من خلال التواجد  
والاستماع إليهم. إن الاستماع إلى طفلك وسؤاله عن دراسته  
سيدعم تقدمه في المدرسة، ومن خلال التحدث مع طفلك،  
يمكنك تحديد ما يريده، وما يجد صعوبة في ذلك، وأين قد  
يحتاج إلى المساعدة. بصفتك أحد الوالدين، من المهم أن  
تشجع طفلك على أن يكون واثقاً من نفسه من خلال إخباره/  
ها بأنك تعتقد أنه/أنها ستكمل دراسته/دراستها. تحدث بشكل  
مشجع عن التعليم الثانوي وساعد طفلك على المثابرة في  
دراسته/دراستها حتى في مواجهة النكسات والتحديات. مهما كانت  
خلفيتك التعليمية، فإن دعمك خلال المدرسة الثانوية له قيمة  
كبيرة لطفلك.

## 7. تتضمن المدرسة الثانوية الاختيار بين بدء العمل والانتقال إلى التعليم العالي

- يعد التعليم ما بعد الثانوي والتخطيط للمستقبل مسألتين هامتين في جميع مراحل التعليم الثانوي.
- اليوم، المجتمعات التي توفرها وسائل التواصل الاجتماعي لها تأثير قوي على كيفية تفكير الشباب في المستقبل.
- شجع طفلك على اتخاذ خياراته المستقلة.
- لا ترك طفلك وحده مع اختياراته - هناك حاجة إلى دعمك كوالد في عملية التفكير في المستقبل.

سيقضي طفلك بعض الوقت أثناء المدرسة في التفكير في مستقبله واتخاذ قرار بشأن اتجاهه بعد المدرسة الثانوية، على الرغم من أن القرار بشأن الاستمرار في الدراسة أو الالتحاق بسوق العمل يتم اتخاذه في ختام المرحلة الثانوية، يظل التعليم العالي والتخطيط للمستقبل موضوعات ساخنة طوال هذه الفترة من المدرسة.

هناك بعض مصادر المعلومات المهمة المتاحة عندما يفكر طفلك في دراسته أو خطته المهنية المستقبلية، ومنها: الآباء، ومستشارو التوجيه، والمواقع الإلكترونية لمؤسسات التعليم العالي وعروضهم وجلساتهم الإعلامية، ووسائل الإعلام مثل الإنترنت. لقد ازداد تأثير المجتمعات التي توفرها وسائل التواصل الاجتماعي على نظرة الشباب للمستقبل بمرور الوقت، وفي مواجهة تدفق المعلومات التي توفرها الإنترنت يمكن أن يصبح الشاب سلبياً أو قلقاً.

يحتاج طلاب المدرسة الشاملة إلى دعم آبائهم عند التفكير في مستقبلهم.  
تحدث إلى طفلك عن نقاط قوته واهتماماته ورغباته وحياته المهنية المحتملة.  
تجدد الإشارة إلى أن اختيار المسار التعليمي هو اختيار الطالب نفسه وأنه يحتاج  
إلى التحفيز من أجله. يحتاج الطلاب إلى الدعم (بدلاً من النصيحة المباشرة) من  
والديهم عند التفكير في هذا الاختيار.



## المشورة الإرشادية كدعم للمشاريع المستقبلية

يتلقى طلاب المدارس الشاملة أيضاً إرشادات من الموجهين في تخطيطهم المستقبلي والاختيارات المدرسية والوظيفية. في المدرسة الثانوية العامة، يتلقى الطالب مشورة شخصية، واستشارات جماعية، واستشارات داخل الفصل، واستشارات جماعية صغيرة، واستشارات الأقران. في المدرسة المهنية، يشمل التأهيل الأساسي الدورات التي تعمل على تعزيز استعداد الطالب لمزيد من الدراسات والتخطيط الوظيفي. ليست الاستشارة الإرشادية من خلال الدورات فحسب، بل يتم تقديمها بشكل فردي وفي مجموعات. تهدف المشورة الإرشادية إلى مساعدة الطلاب في العثور على اهتماماتهم الخاصة والتعرف على نقاط قوتهم، وتقديم الدعم في التخطيط الوظيفي وفي حل المعضلات ومواقف المشاكل.

## المشاركة مع مؤسسات التعليم العالي وأماكن العمل أثناء الدراسة

خلال التعليم الثانوي، الطلاب لديهم الفرصة لزيارة أماكن العمل والدورات في مؤسسات التعليم العالي والتعرف عليها والمتطلبات المرتبطة بها. الغرض من ربط الطلاب بمؤسسات التعليم العالي وأماكن العمل هو مساعدتهم على إيجاد طريقهم الخاص في دراساتهم ومهنتهم المستقبلية. في المدارس المهنية، تعتمد الدورات التدريبية على أسواق العمل، وتهدف فترات التعلم أثناء العمل المقدمة للطلاب إلى تقديم لمحة عامة عن فرص العمل المستقبلية المحتملة للجميع. كما تتعاون العديد من مؤسسات التعليم الثانوي المهني بشكل وثيق مع (على وجه الخصوص) مؤسسات التعليم العالي المهني.

## بعد المدرسة الثانوية، ثم نحو التعليم العالى

تملاً أكثر من نصف المقاعد الجامعية للطلاب الذين أكملوا المرحلة الثانوية على أساس العلامات التي حصلوا عليها في امتحان القبول؛ وبالمثل، في مؤسسات التعليم العالى المهنية، يتم شغل المناصب على أساس العلامات التي تم الحصول عليها في امتحان القبول أو امتحان التأهيل المهني الأساسي. يمكن التخلي عن النتيجة التي تعكس إجمالي النقاط التي تم تحقيقها في امتحان القبول ومن العلامات الموجودة في دبلوم الفرد، ولكن لا تزال الاختيارات تتم على أساس امتحان القبول فقط.

يمكن أيضاً بدء الدراسة في الجامعة أو في التعليم العالى المهني عبر ما يسمى بـ «القناة المفتوحة»: الدراسة في جامعة مفتوحة أو معهد تعليم عالى مهني مفتوح، تأذن للطلاب بمجرد الانتهاء منها التقدم للدراسة في إحدى الجامعات أو معهد مهني كمرشح للحصول على شهادة الثانوية العامة. يمكن العثور على المزيد حول «القناة المفتوحة» على بوابة Opintopolku التي تديرها الوكالة الوطنية الفنلندية للتعليم:

[opintopolku.fi/avoain-yliopisto](https://opintopolku.fi/avoain-yliopisto) و [opintopolku.fi/avoain-ammattikorkeakoulu](https://opintopolku.fi/avoain-ammattikorkeakoulu)

## 8. أنماط الحياة الصحية والروتين اليومي

- الحصول على قسط كافي من النوم ضروري للتعلم والعافية.
- تعتبر ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي ومتنوع من المكونات الهامة للصحة اليومية.
- يعزز الروتين اليومي المتوازن القدرة على التعلم والدراسة.
- يجب أن يكون الآباء على دراية بكيفية تأثر الشباب باستخدام وسائل الإعلام المختلفة.
- ساعد طفلك على التعرف على أشكال التوتر المختلفة، وكيفية التعامل معها.

تساعد أنماط الحياة الصحية على دعم قدرة الشباب وعلى المثابرة والتعلم والدراسة والتقدم في المدرسة. إن اتباع نظام غذائي صحي متعدد الأبعاد، والنوم الكافي والنشاط البدني، والقدرة على التخطيط وإدارة وقت الفرد، كلها تشكل أساس الأنماط الصحية للحياة.

وبسبب كونك أحد الوالدين، تجدر أن تُظهر اهتماماً بالحياة الاجتماعية لطفلك حتى ولو يحدث ذلك بشكل أساسي في المنتديات الاجتماعية المختلفة، ومن خلال إظهار هذا الاهتمام فإنك تبني علاقة ثقة بينك وبين طفلك. عندما يكون هناك جو من الحوار المفتوح والثقة، يمكنك أيضاً التحدث بسهولة أكبر مع طفلك حول أهمية أنماط الحياة الصحية ومساعدته في الحفاظ عليها.

## ممارسة الرياضة

- التمرين ضروري كموازنة للوقت الذي يقضيه الجلوس.
- ممارسة الرياضة أمر منعش، ومفيد لصحة الفرد وعافيته، ويمكن أن يحسن قدرة الفرد على التعلم.
- قد يكون جزء من التمارين اليومية الذهاب إلى المدرسة بالدراجة أو سيرا على الأقدام.
- إن البدء بخطوات صغيرة يسهل جعل التمرين جزءاً من عادات الحياة الطبيعية للفرد.

## تغذية

- يحتاج الدماغ إلى الطاقة لكي يعمل، مثل جميع العضلات تماماً.
- يمكن استخدام نظام غذائي صحي خلال أيام الأسبوع لتحقيق التوازن بين الأطعمة التي يتم تناولها في عطلات نهاية الأسبوع.
- في المنزل والمدرسة، يمكن أن تساهم مشاركة الوجبات مع الآخرين بشكل إيجابي في الرفاهية العامة للطلاب.

## النوم

- يزيد الجهود الذهني والجسدي من الحاجة إلى النوم ويحتاج الجسم إلى مزيد من الوقت للتعافي.
- ترتفع مشكلة قلة النوم أثناء النوم العميق ولا ترتفع بالنوم الأطول.
- إذا كان الطالب يعاني باستمرار من اضطرابات النوم، فمن الجيد استشارة خدمات صحة الطلاب للحصول على المساعدة.
- أثناء النوم، تصبح الأشياء التي يتعلمها المرء أثناء الاستيقاظ جزءاً من تخزين الذاكرة طويلة المدى.

## إدارة الوقت واستخدام وسائل الإعلام

- مهارات إدارة الوقت مطلوبة من أجل الفصل بشكل صحيح بين وقت الدراسة ووقت الفراغ.
- ومن المهم إيجاد التوازن بين الجلوس أمام الكمبيوتر أو الهاتف والأنشطة الأخرى، يجب إيلاء اهتمام خاص لإيجاد هذا التوازن، لأن الآن أصبح جزء كبير من الدراسات المدرسية رقمياً، واخترق التوازن بسبب زيادة الوقت الذي يقضيه الأشخاص الآن في ممارسة الألعاب واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- أظهرت الدراسات أنه كلما زاد الوقت الذي يقضيه الشباب على وسائل التواصل الاجتماعي، أصبح أداء الطلاب أضعف. من ناحية أخرى، لوحظ أن الوقت المستغرق في مشاركة وإنتاج المعلومات على وسائل التواصل الاجتماعي له تأثير إيجابي على التعلم.
- يؤدي تعدد المهام إلى زيادة عدد عوامل التشبث المحتملة، مما يقلل من تركيز الفرد وقدرته على إنهاء الأشياء وتذكرها وتعلمها. يتطلب التعلم العميق القدرة على التركيز.

## الكحول والمسكرات الأخرى

- المسكرات لها تأثير سلبي على النوم والذاكرة والتركيز.

### نصائح للآباء

- كن على دراية بالمكان الذي يقضي فيه طفلك الوقت والشخص الذي يقضي معه الوقت.
- لا تكن تحكيمياً دائماً - بهذه الطريقة سيكون طفلك أقل تردداً في مشاركة المعلومات حول ما يجري.
- بكونك قدوة حسنة، يمكنك حماية طفلك من الآثار السلبية للكحول/المسكرات.

يمكنك قراءة المزيد عن أعمال الوقاية من تعاطي المخدرات على صفحة الويب الخاصة بـ EHYT ry، «المساعدة في مواقف الحياة المختلفة».

## يمكن أن يكون التوتر ضاراً أو مفيداً

قد ترتفع مستويات التوتر لدى الشاب عند دخول المدرسة الثانوية. يمكن أن يكون جزء من التوتر هو حداثة كل شيء - زملاء الدراسة وموضوعات الدراسة وحتى موقع المدرسة. يمكن أن يكون الإجهاد أيضاً ناتجاً عن زيادة عبء العمل المدرسي، ومتطلبات الدراسة والشعور بعدم القدرة على التعامل مع عبء العمل المتزايد، يمكن أن يكون التوتر مفيداً إذا تم الاحتفاظ به في المستوى المناسب: فهو يساعد على تحفيز انتباهك، وشحن حواسك وأفكارك، حتى تتمكن من إكمال المهام بشكل أكثر فعالية، ومع ذلك، فإن التوتر الشديد والمطول له آثار ضارة على رفاهية الفرد، وفي بعض الأحيان قديكون من الصعب أن تتميز أنك بحاجة إلى الراحة والتعافي بدلاً من زيادة الأداء.

وللتقدم في المدرسة، يحتاج الطالب إلى معرفة كيفية إدارة ضغوطه. بصفتك أحد الوالدين، يمكنك أن تكون قدوة لطفلك وأن تُظهر أنك تهتم برفاهيتهم، وبهذه الطريقة سوف يتعلم طفلك أيضاً تحديد مخازن القوة الخاصة به والتأكد من حصوله على قسط كافٍ من الراحة، ويمكنك أيضاً مساعدة الشباب على الشعور بأنهم فعلوا ما يكفي من خلال تذكيرهم بما أنجزوه بالفعل. يمكنك قراءة المزيد عن الإجهاد المدرسي وإدارة الإجهاد على مواقع مثل موقع [Nyyti](http://nyyti.fi) <sup>yr</sup> على الويب. ([nyyti.fi](http://nyyti.fi)).





- يشير الإنذار إلى نفاذ احتياطات الشخص.
- تشمل الأعراض النموذجية: الإرهاق، والاكتئاب، واللامبالاة، ومشاكل الذاكرة، والموقف الساخر تجاه الدراسات.
- إذا ظهر على الطالب أعراض الإجهاد الشديد فيجب على والديه الاتصال على الفور بخدمات صحة الطلاب. هذا ليس موقفاً لا رجوع فيه لكن التعافي منه سيستغرق بعض الوقت، وغالباً ما تتطلب مساعدة احترافية.

إذا كنت تفكر في الإجهاد  
كإشارة مرور، فسيكون  
من الأسهل فهمه

- التنبيه بأن الشخص يعمل في حدود طاقته/طاقته.
- يمكن أن يتجلى في شكل قلق وإرهاق وصعوبة في التركيز وأرق ومن خلال أعراض جسدية مختلفة، مثل الصداع وآلام المعدة واضطرابات النوم.
- هناك حاجة إلى التغيير من أجل تحقيق التوازن.
- بصفتك أحد الوالدين، يمكنك دعم طفلك من خلال مساعدته/مساعدتها في ترتيب الأشياء حسب الأهمية، وإعادة تنظيم روتينه اليومي عن طريق تخصيص وقت للراحة الكافية والتعافي.

- هذا يشير إلى الضغط الإيجابي.
- الوضع تحت السيطرة.
- الموارد كافية، وهناك وقت فراغ كافي للتعافي.

## 9. من المراهقين إلى المستقلين والكبار

■ يقترب طفلك من سن الرشد ويبدأ في صياغة هويته كشخص بالغ. أهم شيء يمكنك القيام به كوالد هو دعم هذه العملية وأن تكون متاحاً عندما يحتاج طفلك إلى شخص ما لمشاركة أفكاره/أفكارها أو التعبير عن مشاعره/مشاعرها. بصفتك أحد الوالدين، لا تحتاج إلى معرفة إجابات كل سؤال ولكن يمكنك مساعدة طفلك على توجيه نفسه في مسار حياته/حياتها.

يعد بلوغ سن الرشد والاستقلال تغييراً كبيراً لطفلك كما هو الحال بالنسبة لك كوالد. قد يكون العيش مع مراهق يقترب من سن الرشد أمراً صعباً في بعض الأحيان ولكنه قد يكون مفيداً جداً. ينبغي أن تأخذ الوقت الكافي للاسترخاء وقضاء الوقت معاً كعائلة. لا يتعين عليك قضاء هذا الوقت في القيام بشيء خاص، حتى تناول وجبة منتظمة معاً يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً. حتى لو احتاج الشاب إلى مساحة لينمو وليصبح شخصاً خاصاً به، فلا تزال هناك حاجة لك كوالد. أظهر لطفلك أنك مهتم بشأنه/بشأنها وأنت موجود من أجله/أجلها. استمع وشجع. حافظ على حوار جيد وجو نقاش يسمح فيهما بالمحاولة والخطأ. كن سعيداً وفخوراً بطفلك في طريقه إلى سن الرشد.





Suomen

VANHEMPAINLIITTO



HEM OCH SKOLA

تم إنتاج هذا الدليل بتمويل من مؤسسة المستهلك الفنلندية التعاونية  
النص -كاتارينا بيراندر نورجارد (Förbundet Hem och Skola) ومينا بالمو (رابطة الآباء الفنلندية)  
الصور والتصميم - حنا سييرا