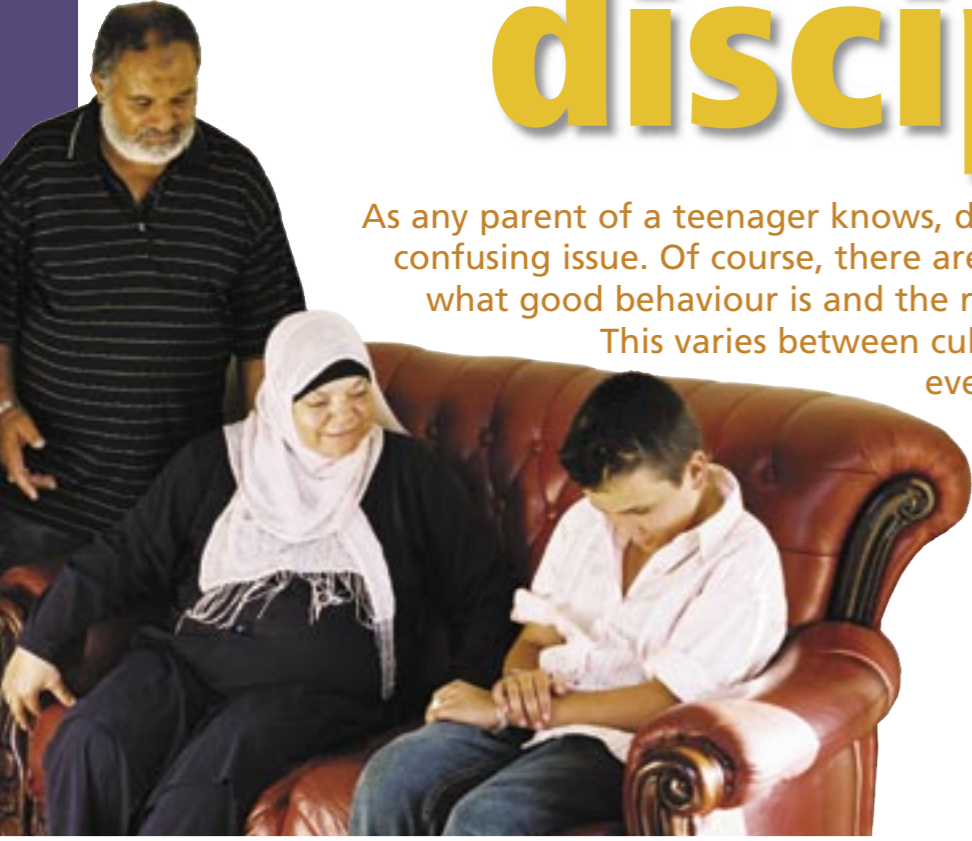


dealing with discipline

As any parent of a teenager knows, discipline can be a difficult and confusing issue. Of course, there are many different beliefs about what good behaviour is and the right way to bring up children.

This varies between cultural groups, generations and even between parents. Discipline isn't about punishment, it's about helping young people develop responsibility. Trust and good communication are key factors.



Let your children know that if they want to go out there are things that they need to do first – like clean up their room. This teaches them that life is all about balance.

Help them understand the difference between right and wrong and realise that there are consequences if they break the rules. This may include taking away privileges such as watching TV or spending time with their friends.

It might be hard, but you should avoid trying to do everything for them. If you have agreed they are responsible for washing their clothes, don't then do the task for them. This teaches them to be responsible and independent.

Remember your teenager is constantly growing and changing. Be prepared to renegotiate things in the future – this helps your teenager learn to be flexible.

Gloria Habib, Community Information Officer with the NSW Department of Education and Training, says parents need to try and make teenagers part of the decision-making process by discussing discipline issues as a family.

"Talk about your family values. Help your children learn to respect other people's

values as well as their own, and help them understand this doesn't mean compromising their own values."

It can be tough finding the balance between protecting your children, and teaching them to take personal responsibility for their own actions.

"As parents, we sometimes fear letting go. We think that if we lose control, we will lose our family and cultural values.

"But if your children aren't part of the decision-making processes, if they aren't listened to, their needs aren't understood and their ideas and feelings have no value, you will lose them anyway," Ms Habib said. □

the law and physical punishment of children

There are laws in Australia about physical discipline. For more information, visit www.parenting.nsw.gov.au and look under publications for the brochure *Remember, there's a limit* available in Arabic.

tips for negotiating conflict

- set clear, consistent boundaries – and stick to them
- discuss issues in a neutral, firm voice – yelling never helps and they will only yell back
- acknowledge their mistakes but don't dwell on them
- talk to your teenagers and come to some agreement about study, helping around the house, internet and television usage, parties and other social activities

a psychologist says....

- physical punishment only teaches children to be violent and damages confidence and self esteem
- respect has to be two-way. Children need to be shown respect rather than parents just thinking that their children should respect them
- look for positive behaviours and show your appreciation by praising them
- respect your teenager's friends as well and get to know them – that way you will know what's going on in their lives. Avoid blaming their friends for problems

Hend Saab
Bi-cultural Psychologist
South East Sydney and Illawarra Health Service

كما يعرف كل آباء المراهقين وأمهاتهم، يمكن أن تكون عملية التأديب صعبة ومحيّرة. هناك بطبيعة الحال كثير من الآراء المختلفة حول التصرفات الجيدة والطريقة الصحيحة لتربية الأطفال. وهذا أمر يختلف باختلاف المجموعات الثقافية والأجيال بل وحتى باختلاف الأمهات والآباء. والتأديب ليس معناه العقاب، بل هو مساعدة الأولاد على تحمل المسؤولية. والثقة والتواصل الجيد من العوامل الرئيسية لتحقيق ذلك.

نصائح للتعامل مع التآزم

- ضع حدوداً واضحة ومنسجمة وتمسك بها
- ابحث الأمور بصوت ثابت لا يتم عن انفعال، فالصراخ لا يساعد أبداً بل يجعل الأولاد يصرخون أيضاً
- قل لهم بأنهم ارتكبوا أخطاء، لكن لا تستمر بالعزف على نفس النوال
- تحدث إلى أولادك المراهقين وتوصل معهم إلى اتفاق بشأن دراستهم، ومساعدتهم لك في البيت، واستخدام الإنترنت والتلفزيون، والحفلات، والأنشطة الاجتماعية الأخرى

تقول اختصاصية علم النفس...

- إن العقاب البدني لا يؤدي إلا إلى تعليم الأولاد العنف وإلحاق الضرر بثقتهم وتقديرهم لذاتهم
- لا بد أن يكون الاحترام متبادلاً، إذ يجب احترام الأولاد بدلاً من أن يظن الآباء والأمهات أن على الأولاد فقط احترامهم.
- ابحث عن التصرفات الإيجابية وبيّن تقديرك لها بمدح الأولاد
- احترم أصدقاء أولادك المراهقين أيضاً، واسع إلى التعرّف عليهم. فهذه الطريقة تعرف ما يجري في حياتهم. تجنّب لقاء اللوم على أصدقائهم إذا كانت هناك مشاكل.

هند صعب
اختصاصية علم نفس في ثقافتين
خدمة الصحة لمنطقتي جنوب شرق سيدني وإيلوارا

التعامل مع قضايا التأديب

معه في المستقبل، فهذا يساعده على تعلم أن يكون مرناً.

تقول غلوريا حبيب، موظفة معلومات المجتمع في دائرة التعليم والتدريب في نيو ساوث ويلز، إنه على الأمهات والآباء أن يحاولوا إشراك المراهقين في عملية صنع القرار عن طريق بحث قضايا التأديب كعائلة.

وهي تقول: "تحدث عن قيمكم العائلية. وساعد أولادك على تعلم احترام قيم الغير مثلما يحترمون قيمهم. ساعدهم أيضاً على أن يفهموا أن هذا لا يعني التنازل عن جزء من قيمهم."

يمكن أن تكون هناك صعوبة في العثور على توازن مناسب بين حماية أولادك وتعليمهم تحمل المسؤولية الشخصية عن أعمالهم.

"بصفتنا أمهات وآباء، نخشى أحياناً ترك المجال لهم بالكامل، إذ نظن أنه إذا خرجت الأمور عن نطاق سيطرتنا، فسندخر قيمنا العائلية والثقافية."

وقالت السيدة حبيب: "لكن إذا لم يتم إشراك أولادك في عملية صنع القرارات، وإذا لم تستمع لهم، أو إذا لم تُفهم احتياجاتهم ولم تكن لأفكارهم وشعورهم قيمة، فإنك ستخسرهم في كل الأحوال." □

دع أولادك يدركون أنهم إذا أرادوا الخروج فهناك أشياء يحتاجون للقيام بها أولاً، كتنظيف غرفتهم مثلاً. فهذا يعلمهم أن التوازن أساس الحياة. ساعدهم على فهم الفرق بين ما هو صحيح وما هو خطأ، وعلى إدراك أن هناك عواقب لمخالفتهم القواعد. وقد يشمل هذا الأمر سحب الامتيازات منهم، مثل مشاهدة التلفزيون أو قضاء وقت مع أصدقائهم.

عليك تجنّب محاولة القيام بكل شيء بالنيابة عنهم، مع أن هذا قد يكون صعباً. إذا اتفقت على أنهم مسؤولون عن غسل ملابسهم، فلا تقم أنت بهذه المهمة بعد هذا الاتفاق. فقيامهم بالأمر يعلمهم المسؤولية والاستقلالية.

تذكر أن ولدك المراهق ينمو ويتغير باستمرار. كن على استعداد لإعادة التفاوض على الأشياء

القانون وعقاب الأولاد بدنياً

في أستراليا قوانين عن التأديب البدني. للمزيد من المعلومات، تفقّد الموقع الإلكتروني www.parenting.nsw.gov.au

وابحث تحت المنشورات عن نشرة بعنوان تذكر أن هناك حدّاً (Remember, there's a limit) متوفر باللغة العربية.

