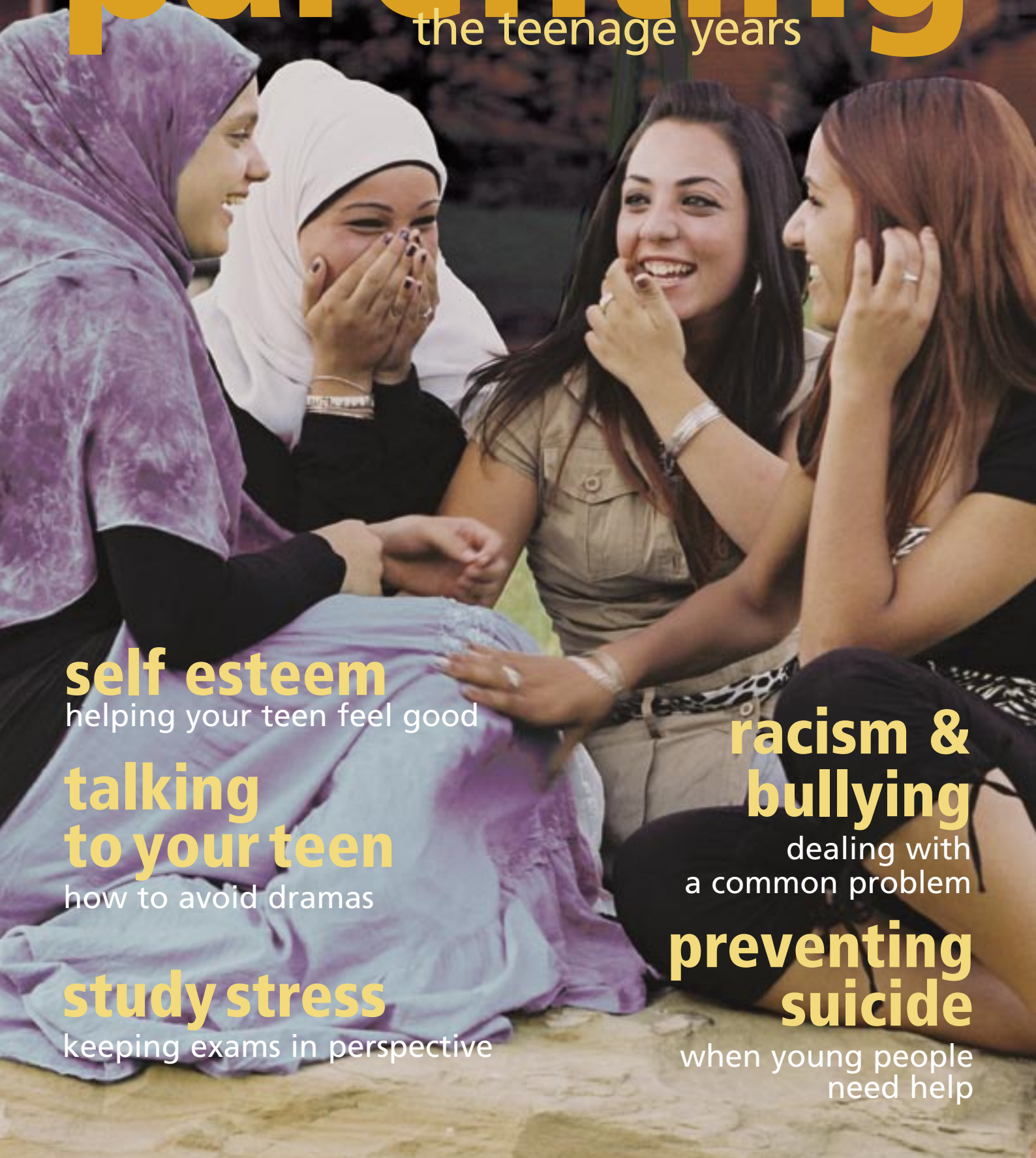


parenting

the teenage years



self esteem

helping your teen feel good

**talking
to your teen**

how to avoid dramas

study stress

keeping exams in perspective

**racism &
bullying**

dealing with
a common problem

**preventing
suicide**

when young people
need help

Where to get help - Arabic and multicultural services

family support services

Arabic Family Support – Vulnerable Families Programme 9740 9055

Provides family support to Arabic speaking families in the Canterbury local government area.

The Association of Bhanin El-Minieh 9649 2063

Provides family support to Arabic speaking families in the Auburn local government area.

Arab Council Australia 9709 4333

Provides family support and counselling for problem gamblers.

The family support services listed below provide a range of free services that help to strengthen families and their links with their community. Each of these services have bilingual staff available.

Auburn Family Support Service (Barnados) 9646 2770

Monday to Friday, 9am-5pm

Creative Links Co-operative Ltd 8713 7700

Monday to Friday, 8:30am-5pm

Campbelltown Family Support Service 4628 7233

Monday to Friday, 9am-5pm

Canterbury Family Support Service 9740 9055

Monday to Friday, 9am-5pm

Fairfield Parent Support Centre 9756 1384

Monday to Friday, 9am-5pm

Granville Multicultural Community Centre 9637 7600

Monday to Friday, 9am-4:30pm

Family and Children's Project (CAFS) (Green Valley) 9608 1337

Monday to Friday, 10am-5pm

Riverwood Community Centre 9533 0100

Provides a service directed primarily at improvement of family functioning. The service is available to families with children 0-12 years old. Bilingual staff available Monday to Friday, 9am-4:30pm.

This magazine is designed to be read in Arabic which reads from right to left. As a result, page numbering runs in the reverse order to English.

general help and counselling

Australian Lebanese Association of NSW 9564 3506

Provides information and assistance to the Arabic community.

Australian Lebanese Christian Federation 9759 8710

Provides services for young people and the elderly in the Bankstown and Canterbury local government areas.

Immigrant Women's Speakout Association of NSW 9635 8022

Provides information, support and referral for women and families.

Lebanese Muslim Association 9750 6833

Provides a counselling service for people in the Bankstown and Canterbury local government areas.

Macarthur Arabic Australian Welfare Centre Inc (Minto) 9603 2500

Provides services for the Arabic speaking community in the Campbelltown local government area.

Maronite Family & Adult Counselling Service 9689 2899

(A division of the Maronite Community & Social Services)

Provides a professional and confidential counselling service for couples, families and individuals.

United Muslim Women's Association of NSW 9750 6916

Supports Muslim women of all ethnic backgrounds and ages.

Tripoli and Mena Association 9758 1366

Provides services and activities for the Arabic speaking community.

health

The Department of Health provides a range of counselling and support services for children, young people and families. The services listed below have bilingual staff available.

Auburn Community Health Services 9646 2233

Monday to Friday, 9am-5pm

Bankstown Community Health Centre 9780 2777

Monday to Friday, 9am-5pm

Bankstown Women's Health Centre Inc 9790 1378

Monday to Thursday, 9am-4:30pm
Friday by appointment

Blacktown Community Health Centre 9881 8700

Monday to Friday, 8:30am-5pm

Canterbury Community Health Centre 9787 0600

Arabic speaking mother's group is held on Friday mornings during the school term.

Healthcare Interpreter Service 9515 9500

Ingleburn Community Health Centre 9605 8900

Multicultural Team available
Monday to Friday, 8:30am-5pm

Merrylands Community Health Centre 9682 3133

Monday to Friday, 8am-5pm

Multicultural HIV/AIDS & Hepatitis C Service 9515 5030

..... or 1800 108 098
Monday to Friday, 9am-5pm

St George Mental Health Service 9567 6500

Monday to Friday, 9am-5pm

Transcultural Mental Health Centre 9840 3767

..... or 1800 648 911

Provides help for people with mental health problems from culturally and linguistically diverse communities including assessment, counselling, information and assistance accessing services.

NSW Multicultural Health Communication Service – www.mhcs.health.nsw.gov.au

..... or 9816 0347

To obtain copies of Arabic publications on a range of health issues.

Sydney Women's Counselling Centre 9718 1955

Provides a counselling service for women.
Monday to Friday, 9am-5pm

Services for the general community

DoCS Helpline 13 21 11

To report child abuse and neglect. 24 hours, 7 days per week. Access to a bilingual caseworker or interpreter can be arranged.

general help and counselling

Lifeline 13 11 14

Telephone counselling
24 hours, 7 days per week

Relationships Australia (NSW) 9418 8800

..... or 1300 364 277
..... www.relationships.com.au

- West Region (Westmead) 9806 3299

- Family Skills Program (Penrith) 4728 4800

- Raps: Adolescent Family Therapy & Mediation Service (North Parramatta) 9890 1500

Salvo Care Line 9331 6000

..... or 1300 363 622
Telephone counselling.
24 hours, 7 days per week

health

Karitane 9794 1852

..... or 1800 677 961

..... www.swsahs.nsw.gov.au/karitane

Child and Family Health Nurses are available for consultation on a wide range of issues concerning children 0 to 5 years.

24 hours, 7 days per week

Mental Health Information Service 9816 5688

..... or 1800 674 200

Monday to Friday, 12:30- 4:30pm

Tresillian 9787 0855

..... or 1800 637 357

..... www.cs.nsw.gov.au/tresillian

Child and Family Health Nurses are available to provide advice for parents of children 0 to 5 years.

24 hours, 7 days per week

drugs and alcohol

Alcohol and Drug Information Service (ADIS) 9361 8000

..... or 1800 422 599

Information & referral service.

24 hours, 7 days per week

Recorded information about drugs is available in Arabic by calling 9361 8005.

If you need an interpreter please ring the Translating and Interpreting Service (TIS) on 13 14 50 and ask to be connected to the NSW Alcohol and Drug Information Service.

The Drug and Alcohol Multicultural Education Centre (DAMEC) 9699 3552

Family Drug Support 9818 6166

..... or 1300 368 186

..... www.fds.org.au

Information & referral service.

24 hours, 7 days per week

Or look in the front of your local telephone book for alcohol or drug counselling or treatment services or visit a doctor or your local Community Health Centre.

www.druginfo.nsw.gov.au

Managed by the NSW Government

www.adin.com.au

Australian Drug Information Network

Drugs, Young People and the Law

To obtain a copy of this publication in Arabic, contact the Drugs and Community Action Strategy Project Manager on 9793 1577 or visit www.communitybuilders.nsw.gov.au/drugs_action

services for children and young people

Kids Help Line 1800 551 800

..... www.kidshelponline.com.au

24 hour telephone counselling service and web counselling for children and young people.

Reachout! www.reachout.com.au

A web based service that helps young people get through tough times.

SANE Australia www.itsallright.org

For children and young people affected by a loved one's mental health problems.

Somazone www.somazone.com.au

Anonymous, quality assured question and answer health website for young people.

Covers relationships, mental and emotional health, self-harm, body image and drug issues.



Being a parent can be both exciting and challenging. At some time all parents are faced with problems and can feel unsure about the best way to deal with them.

In many cases it can simply help to talk with someone in your own language who has a genuine understanding of the culture and the issues involved. Sometimes a problem might need more specific, professional intervention.

There are a range of organisations and services that work with families and individuals to provide help, support and advice. Everyone at some time is faced with difficulties and needs support and so there is no need to feel afraid or ashamed about asking for help.

There are many professional services for Arabic speaking families that are accessible, confidential and non-judgemental.

All families, in all cultures, will face difficult times – so never feel you are alone if you need support.

Asking for help is a strength not a weakness.

Omeima Sukkarieh
Service Development Officer
Arabic Family Support Service
Australian Arabic Communities Council

إن تربية الأولاد يمكن أن تكون عملية مثيرة ومليئة بالتحديات. يواجه جميع الأمهات والآباء مشاكل في بعض الأوقات ويشعرون أنهم غير متأكدين من الطريقة الفضلى للتعامل معها. في كثير من الحالات قد يفيد مجرد التحدث إلى شخص بلغتك يكون لديه فهم صحيح للثقافة والقضايا التي تقلقك. لكن المشكلة قد تحتاج في أحيان أخرى إلى تدخل أكثر تحديداً من جانب اختصاصي.

هناك مجموعة من المنظمات والخدمات التي تعمل مع العائلات والأفراد لتقديم المساعدة والدعم والنصح. وقد يواجه كل منا صعوبات في وقت ما من حياته ويحتاج للدعم. ولذلك فلا حاجة للشعور بالخوف أو الخجل في طلب المساعدة.

هناك الكثير من الخدمات المهنية للعائلات الناطقة بالعربية يمكن الوصول إليها مع المحافظة على سرية قضاياك وبدون إطلاق آراء شخصية عليها.

ستواجه جميع العائلات في كل الثقافات أوقاتاً عصيبة. لذلك لا تشعر أبداً أنك وحيد إذا احتجت لمساعدة.

طلب المساعدة دليل قوة وليس دليل ضعف.

أميمة سكرتة
موظفة تطوير خدمات
خدمة دعم العائلات العربية
مجلس الجاليات العربية الأسترالية

خدمات للمجتمع عموماً

معلومات مسجلة عن المخدرات باللغة العربية عن طريق الاتصال على الرقم 8005 9361. إذا احتجت لترجم تُرجى الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفوية (TIS) على الرقم 13 14 50 وطلب وصلك بخدمة معلومات الكحول والمخدرات في نيو ساوث ويلز.

المركز متعدد الثقافات للتوعية بالمخدرات والكحول (DAMEC) 9699 3552

Family Drug Support (الدعم العائلي بخصوص المخدرات) 9818 6166
أو 1300 368 186 أو
www.fds.org.au
خدمة معلومات وإحالة. ٢٤ ساعة و٧ أيام في الأسبوع.

أو ابحث في أول دليل الهاتف المحلي عن خدمات الإرشاد أو المعالجة بخصوص الكحول أو المخدرات، أو قم بزيارة طبيبك أو مركز صحة المجتمع في منطقتك. www.druginfo.nsw.gov.au تديرها حكومة نيو ساوث ويلز

www.adin.com.au
الشبكة الأسترالية لمعلومات المخدرات

المخدرات والشبيبة والقانون للحصول على نسخة من هذه النشرة باللغة العربية، اتصل بمدير مشروع استراتيجية العمل الخاصة بالمخدرات والمجتمع على الرقم 9793 1577 أو تفقّد الموقع www.communitybuilders.nsw.gov.au/drugs_action

خدمات للأطفال والشبيبة

خط مساعدة الأطفال 1800 551 800
www.kidshelponline.com.au
خدمة إرشاد هاتفية عبر الإنترنت على مدار الساعة للأطفال والشبيبة.

Reachout!
www.reachout.com.au
خدمة على الإنترنت تساعد الشبيبة على مواجهة الأوقات الصعبة.

SANE Australia
www.itsallright.org
للأطفال والشبيبة المتأثرين بمشاكل الصحة العقلية التي يعاني منها أربابهم.

Somazone
www.somazone.com.au
موقع إلكتروني عن الصحة للشبيبة بدون ذكر الأسماء وبنوعية مضمونة يجب على الأسئلة. وهو يغطي العلاقات، والصحة العقلية والعاطفية، وإيذاء النفس، ونظرة الشخص لنفسه، وقضايا المخدرات.

خط المساعدة التابع لـ DoCS 13 21 11
للإبلاغ عن الإساءة للأطفال وإهمالهم. ٢٤ ساعة و٧ أيام في الأسبوع. يمكن ترتيب الوصول إلى مرشد حالات ثنائي اللغة أو مترجم.

مساعدة عامة وإرشاد

خط الحياة 13 11 14
إرشاد هاتفي. ٢٤ ساعة و٧ أيام في الأسبوع.

Relationships Australia (NSW) (علاقات أستراليا) 9418 8800
أو 1300 364 277 أو
www.relationships.com.au
• المنطقة الغربية (وستميد) 9806 3299
• برنامج المهارات العائلية (بنريث) 4728 4800
• Raps - خدمة علاج وتأمل لعائلات المراهقين (نورث براماتا) 9890 1500

خط الرعاية التابع لجيش الإنقاذ (Salvos) 9331 6000
أو 1300 363 622
إرشاد هاتفي. ٢٤ ساعة و٧ أيام في الأسبوع.

الصحة

كاريتاني 9794 1852
أو 1800 677 961 أو
www.swahs.nsw.gov.au/karitane
توجد مرضات لصحة الطفل والعائلة للتشاور حول مجموعة كبيرة من المسائل المتعلقة بالأطفال من الولادة وحتى ٥ سنوات من العمر. ٢٤ ساعة و٧ أيام في الأسبوع.

خدمة معلومات الصحة العقلية 9816 5688
أو 1800 674 200
الاثنين إلى الجمعة، ٩ صباحاً - ٤ مساءً

تريسيليان 9787 0855
أو 1800 637 357
www.cs.nsw.gov.au/tresillian

توجد مرضات لصحة الطفل والعائلة لتقديم النصح لوادي الأطفال من الولادة وحتى ٥ سنوات من العمر. ٢٤ ساعة و٧ أيام في الأسبوع.

المخدرات والكحول

خدمة معلومات الكحول والمخدرات (ADIS) 9361 8000
أو 1800 422 599
خدمة معلومات وإحالة. ٢٤ ساعة و٧ أيام في الأسبوع.

أين أحصل على مساعدة - خدمات عربية ومتعددة الثقافات

خدمات دعم العائلة

دعم العائلات العربية - برنامج العائلات الضعيفة 9740 9055
توفر دعماً عائلياً للعائلات الناطقة بالعربية في منطقة الحكم المحلي في كنتربري

جمعية بحنين المنية 9649 2063
توفر دعماً عائلياً للعائلات الناطقة بالعربية في منطقة الحكم المحلي في أوبرن

المجلس العربي أستراليا 9709 4333
يوفر الدعم العائلي والإرشاد للمقامين الذين يواجهون مشكلة في هذه العادة.

تقدم خدمات الدعم العائلي المدرجة أدناه مجموعة من الخدمات المجانية التي تساعد على تمتين العائلات وصلاتها بالمجتمع. ويوجد لدى كل من هذه الخدمات موظفون ثنائيي اللغة.

خدمة دعم العائلات في أوبرن (Barnado's - بارنادوز) 9646 2770
الاثنين إلى الجمعة، ٩ صباحاً - ٥ مساءً

Creative Links Co-operative Ltd (تعاونية الصلات الخلاقة) 8713 7700
الاثنين إلى الجمعة، ٩ صباحاً - ٥ مساءً

خدمة دعم العائلات في كميلتان 4628 7233
الاثنين إلى الجمعة، ٩ صباحاً - ٥ مساءً

خدمة دعم العائلات في كنتربري 9740 9055
الاثنين إلى الجمعة، ٩ صباحاً - ٥ مساءً

خدمة دعم الوالدين في فيرفيلد 9756 1384
الاثنين إلى الجمعة، ٩ صباحاً - ٥ مساءً

مركز الجاليات متعددة الثقافات في غرانفيل 9637 7600
الاثنين إلى الجمعة، ٩ صباحاً - ٤ مساءً

مشروع العائلات والأطفال (CAFS) (Green Valley) 9608 1337
الاثنين إلى الجمعة، ١٠ صباحاً - ٥ مساءً

مركز المجتمع في ريفرود 9533 0100
يقدم خدمة موجهة بشكل رئيسي لتحسين قيام العائلات بتأدية مهامها. هذه الخدمة متوفرة للعائلات التي لديها أطفال من الولادة لغاية سن ١٢ عاماً. يتوفر موظفون ثنائيي اللغة أيام الخميس إلى الجمعة بين الساعة ٩ صباحاً و ٤ مساءً بعد الظهر.

خدمات المساعدة العامة والإرشاد

الجمعية الأسترالية اللبنانية نيو ساوث ويلز 9564 3506
تقدم معلومات ومساعدة للجالية العربية

التجمّع المسيحي الأسترالي اللبناني 9759 8710
يقدم خدمات للشبيبة والمسنين في منطقتي الحكم المحلي في بنكستاون وكنتربري

جمعية الدفاع عن حقوق النساء المهاجرات في نيو ساوث ويلز 9635 8022
تقدم المعلومات والدعم والإحالات للنساء والعائلات

الجمعية الإسلامية اللبنانية 9750 6833
تقدم خدمات إرشاد للمقيمين في منطقتي الحكم المحلي في بنكستاون وكنتربري

المركز الاجتماعي العربي الأسترالي في ماكارثر (ميتو) 9603 2500
يقدم خدمات للجالية الناطقة بالعربية في منطقة الحكم المحلي في كميلتان

خدمة إرشاد الراشدين والعائلات المارونية 9689 2899
(وهي أحد أقسام الخدمات الرعوية والاجتماعية المارونية)
تقدم خدمة إرشاد مهنية وسرية للأزواج والزوجات، والعائلات والأفراد.

الرابطة المتحدة للمرأة المسلمة نيو ساوث ويلز 9750 6916
تدعم النساء المسلمات من كل الخلفيات الإثنية والأعمار

جمعية أبناء طرابلس والميناء الخيرية 9758 1366
تقدم خدمات وأنشطة للجالية الناطقة بالعربية.

الصحة

توفر دائرة الصحة مجموعة من خدمات الإرشاد والدعم للأطفال والشبيبة والعائلات. ويوجد لدى الخدمات المدرجة أدناه موظفون ثنائيي اللغة.

خدمات صحة المجتمع في أوبرن 9646 2233
الاثنين إلى الجمعة، ٩ صباحاً - ٥ مساءً

مركز صحة المجتمع في بنكستاون 9780 2777
الاثنين إلى الجمعة، ٩ صباحاً - ٥ مساءً

مركز صحة المرأة في بنكستاون 9790 1378
الاثنين إلى الخميس، ٩ صباحاً - ٤ مساءً
أيام الجمعة بمواعيد

مركز صحة المجتمع في بلاكتاون 9881 8700
الاثنين إلى الجمعة، ٨ صباحاً - ٥ مساءً

مركز صحة المجتمع في كنتربري 9787 0600
تجتمع مجموعة الأمهات الناطقة بالعربية صباح أيام الجمعة خلال الفصل المدرسي.

خدمة الترجمة الشفهية التابعة للرعاية الصحية 9515 9500

مركز صحة المجتمع في إنجلرن 9605 8900
يوجد فيه فريق متعدد الثقافات
الاثنين إلى الجمعة، ٨ صباحاً - ٥ مساءً

مركز صحة المجتمع في ميرلندز 9682 3133
الاثنين إلى الجمعة، ٨ صباحاً - ٥ مساءً

الخدمة متعددة الثقافات لـ HIV/AIDS وهباتايتس (التهاب الكبد سي) 9515 5030
أو 1800 108 098
الاثنين إلى الجمعة، ٩ صباحاً - ٥ مساءً

خدمة الصحة العقلية لمنطقة سانت جورج 9567 6500
الاثنين إلى الجمعة، ٩ صباحاً - ٥ مساءً

خدمة الصحة العقلية عبر الثقافات 9840 3767
أو 1800 648 911

تقدم المساعدة للمصابين بمشاكل الصحة العقلية من جاليات متنوعة الثقافات واللغات، بما في ذلك خدمات الوصول إلى التقييم والإرشاد والمعلومات والمساعدة

خدمة التواصل الصحي متعدد الثقافات في نيو ساوث ويلز -
www.mhcs.health.nsw.gov.au
9816 0347 أو

للحصول على نسخ من المنشورات العربية حول مجموعة من القضايا الصحية

مركز إرشاد المرأة في سيدني 9718 1955
يقدم خدمة إرشادية للنساء.
الاثنين إلى الجمعة، ٩ صباحاً - ٥ مساءً

المراهقون

الخبراء في الإنترنت

إن مراهقي اليوم خبراء جدا في الإنترنت وتكنولوجيا الكمبيوتر. والإترنت، إذا أحسن استخدامها، أداة قيمة لإكمال الواجبات المدرسية والبحث عن وظيفة أو لبناء مهارات الشخص التقنية.

Today, teenagers are very familiar with internet and computer technology. Used properly, the internet is a valuable tool for homework, job hunting and for building up their technical skills.

cyber-savvy teens

However, many parents have not caught up with this new technology and don't know where to go for advice on how to manage what their teenagers are accessing.

The internet offers tremendous opportunities to make friends and exchange information, but there are also risks such as stranger danger, credit card fraud and exposure to upsetting material. There is greater potential for children to be exposed to adult material which is not age appropriate, violent games, pornography or cyber paedophiles if they are not supervised.

Too much time spent on the computer can also result in some physical side effects such as poor posture, eyesight deterioration, repetitive strain injury and sleep deprivation if use is extended into normal sleep time. It can also impact on the development of social skills.

There is no substitute for parental supervision and guidance when teenagers use the internet, but there are a number of tools which can help parents guide their children's internet experience.

Filters are programs which block access to sites based on a list of banned sites

and keywords or phrases. They can also stop search engines from searching on unsuitable topics, and block access to newsgroups, chat rooms and email.

Some can also be set to control how much time your teenager is spending online.

Filtering tools operate on your home computer or through your Internet Service Provider (ISP). Filtering tools may offer the ability to change both "good" and "bad" site lists, set different levels of access for different family members, and to operate by either blocking access, providing a warning or by shutting down the computer.

Computer shops and department stores also sell filtering tools that can be installed on your home computer and web browsers can be set up with labelling tools to control internet access.

There are a number of filters available through internet providers. Check with your supplier. □

- tips for parents**
- راقب دائما ما يقوم به أولادك على الإنترنت. وعلى الرغم من أنه قد يصبح من غير الممكن عمليا الاستمرار في الإشراف المباشر على ما يصل إليه أولادك، من المهم أن تستمر في بحث وتبادل المعلومات معهم عن أمور وتجارب الإنترنت.
 - ضع الكمبيوتر في مكان عام بالبيت، فذلك يساعد على الاستمرار في مراقبة ما يجري.
 - ذكّر المراهقين بأن المواد التي يجري إرسالها إلى يوميات الإنترنت في حافظات الإنترنت قد يكون من الصعب سحبتها من مرآى العموم. فقد يريدون إرسال شيء اليوم لكنهم قد يتجملوا منه في المستقبل!
 - أكد على رسائل السلامة وتأكد أن المراهقين يفهمون أن إرسال مواد إلى مجموعات الأخبار قد يكشف عنوان بريدهم الإلكتروني للعموم. دعهم يغيرون عنوان بريدهم الإلكتروني إذا كان لديهم شك بأنه يجري تتبّعهم.
 - تأكد من أنك وأولادك المراهقين تفهمون القوانين المتعلقة بحقوق الطبع والخصوصيات وقرصنة برامج الكمبيوتر وسرقة المعلومات عبر الإنترنت والبداءة.

غير أن الكثير من الأمهات والآباء لم يتعلموا هذه التقنية الحديثة بعد ولا يعرفوا من أين يحصلون على النصائح عن كيفية إدارة ما يصل إليه أولادهم المراهقون على الإنترنت.

يمكن أن توقف محركات البحث عن البحث عن أصدقاء وتبادل المعلومات، إلا أن هناك أيضا مخاطر، منها الخطر القادم من الغرباء عبر الإنترنت، وعمليات النصب عبر بطاقات الائتمان، ومشاهدة مواد مزعجة. وهناك إمكانية أكبر لأن يرى الأولاد مواد مخصصة للكبار غير مناسبة لسنهم، أو ألعابا مليئة بالعنف، أو مواد خلاقية، أو مواد جنسية تمارس مع الأطفال عبر الإنترنت، إذا لم يكن هناك إشراف على ما يقوموا به.

كما أن قضاء وقت طويل أمام الكمبيوتر قد يؤدي إلى بعض الآثار الجانبية للجسم، مثل ضعف القوام، وتدهور البصر، وإصابات الإجهاد التكراري، وعدم النوم إذا استمر استخدام الكمبيوتر إلى وقت النوم العادي. كما أنه يمكن أن يؤثر على نمو المهارات الاجتماعية.

لا يوجد بديل لإشراف وإرشاد الوالدين عندما يستخدم الأولاد الإنترنت، لكن هناك عددا من الأدوات التي يمكن أن تساعد الوالدين على إرشاد أولادهم في استخدام الإنترنت.

المرشحات (أو الفلاتر filters) برامج تحجب الوصول إلى مواقع الإنترنت على أساس وجود لائحة بالمواقع والكلمات الرئيسية أو عبارات معينة. كما أنها

يمكن أن توقف محركات البحث عن البحث عن أصدقاء وتبادل المعلومات، إلا أن هناك أيضا مخاطر، منها الخطر القادم من الغرباء عبر الإنترنت، وعمليات النصب عبر بطاقات الائتمان، ومشاهدة مواد مزعجة. وهناك إمكانية أكبر لأن يرى الأولاد مواد مخصصة للكبار غير مناسبة لسنهم، أو ألعابا مليئة بالعنف، أو مواد خلاقية، أو مواد جنسية تمارس مع الأطفال عبر الإنترنت، إذا لم يكن هناك إشراف على ما يقوموا به.

كما أن قضاء وقت طويل أمام الكمبيوتر قد يؤدي إلى بعض الآثار الجانبية للجسم، مثل ضعف القوام، وتدهور البصر، وإصابات الإجهاد التكراري، وعدم النوم إذا استمر استخدام الكمبيوتر إلى وقت النوم العادي. كما أنه يمكن أن يؤثر على نمو المهارات الاجتماعية.

لا يوجد بديل لإشراف وإرشاد الوالدين عندما يستخدم الأولاد الإنترنت، لكن هناك عددا من الأدوات التي يمكن أن تساعد الوالدين على إرشاد أولادهم في استخدام الإنترنت.

المرشحات (أو الفلاتر filters) برامج تحجب الوصول إلى مواقع الإنترنت على أساس وجود لائحة بالمواقع والكلمات الرئيسية أو عبارات معينة. كما أنها

For more information, visit Cybersmart Kids at www.cybersmartkids.com.au

المزيد من المعلومات، تفضل موقع Cybersmart Kids على العنوان www.cybersmartkids.com.au



dealing with racism & bullying

Bullying continues to be a common issue of concern for teenagers. A 2005 survey of young people conducted by Mission Australia found that bullying / emotional abuse was a concern for around one-third of those surveyed. What can you do, as a parent, if your teenager is being bullied or is exposed to racism?

One of the best ways to help your teenager deal with racism is to listen to their concerns and remain calm.

Ask them what happened, how they felt, what they did, what they would like to do now and what kind of support would be useful. Let them know you are on their side and they don't have to face the situation alone.

Be involved in your teenager's life so they feel they can tell you things without being judged or fearing that you will get angry. Try to accept the fact that they may have different feelings to you about their culture.

Always discuss the situation with your teenager before you talk to their teacher or anyone else and make sure you reach an agreement with them about how you will handle the issue.

If the problem occurs at school, remember all government schools in NSW have an anti-racism policy.

"In all state schools, there is an assigned Anti Racist Contact Officer (ARCO) who is there to help you and your children. They are your first point of contact if you feel your child is being victimised," explains Gloria Habib, Community

All teenagers will react differently to racist attacks or bullying. Some will be angry and want to hit back while others may become sad, depressed or fearful. Most will feel a combination of emotions, which is normal.

Information Officer with the NSW Department of Education and Training.

"One of the best things you can do is to meet with your child's teachers, school counsellor or principal to discuss the situation.

"Schools are very willing to work with parents. If you need help to talk to teachers, you can get a community representative to come with you to the meeting. If you can't speak English, you can get access to an interpreter," Ms Habib said.

"Parents can ring the interpreter line, talk to their local community organisation or ask someone else to raise the issue on their behalf.

"The Department of Education and Training will do something about it. If it's a concern among the community, we act on it. I don't want anyone from the Arabic community to feel victimised in any shape or form," Ms Habib said.

There may be specific cultural issues

about food, dress, prayer or religious occasions such as Ramadan that you may want to discuss with your teenager's teachers to give them a better understanding of Arabic culture.

Ms Habib urged parents of teenage sons to teach them to look after themselves and avoid getting involved in conflict.

"Traditionally, we teach our boys to look after not only their younger brothers and sisters but also their cousins, friends and the next door neighbour's children. This can mean that they feel that they must fight back to protect these kids if they are in trouble," Ms Habib said.

"We need to teach our teenage sons not to engage in physical conflict when they are defending someone's rights and help them find other ways to deal with conflict. There are other ways to show you are strong and wish to protect others."

Media & racism

Sometimes it can be difficult to know what to say to your children when there are negative reports about Arabic youth in the media. You may be worried that your children are receiving the wrong messages about their own culture or that their friends have incorrect impressions of Arabic culture.

At times, media reports may be sensational and designed to boost the number of viewers or readers.

Parents can help teenagers assess these media reports by talking about the facts.

As a parent, try to analyse the situation and ask yourself: "Did I take part in that? Did someone in my family or community take part in it?" If the answer is "no" then you should reinforce this with your children.

"The best way to deal with the situation is to not get caught up in the debate. If you get angry and enter the debate you only validate the situation. You need to say to yourself 'I'm beyond this representation, it doesn't reflect my involvement in this society, it doesn't portray me, my family or my community – this isn't about us'," says Ms Habib.

"The worst thing you can do is to become emotional and defensive about your culture or your beliefs.

"Remember to be strong and to have faith in yourself that whatever's happening now is probably quite small compared to other things that you have gone through such as leaving your homeland and loved ones.

"Remember too that while there are racist people in all cultures, as a country and as a community we generally are good.

"Have faith within your own community and be proud of what the Arabic culture has contributed to Australia," Ms Habib said. □

“Have faith within your own community and be proud of what the Arabic culture has contributed to Australia”

Gloria Habib
Community Information Officer
NSW Department of Education and Training

What is bullying?

Bullying is any deliberate psychological, emotional and / or physical harassment of a student by an individual or a group, occurring at school or between school and home. It includes being excluded from peer groups, intimidation, extortion and violence.

What is racism?

Racism is any distinction, exclusion, restriction or preference based on race, colour or ethnic descent.



Examples of bullying

- name calling, nasty comments and abusive notes or emails
- being left out of social activities
- being threatened
- being teased especially about their religious or cultural beliefs
- being physically hurt – e.g. being hit or kicked
- being pressured into doing things they don't believe in or want to do
- graffiti on their personal possessions, locker, car
- abusive phone calls and text messages.

Signs your teenager is being bullied

- not wanting to go to school
- drop in their grades
- a lack of interest in social activities that they previously enjoyed
- being constantly alone at school
- being angry, withdrawn, having trouble sleeping, lack of appetite or overeating
- taking out their frustration by bullying their brothers and sisters
- being irritable and moody – more so than usual!
- suddenly changing their personality, the way they look, the clothes they wear or their beliefs and attitudes to try and fit in with others.

التعامل مع

العنصرية

والتصرفات العدوانية



ما زالت التصرفات

العدوانية قضية شائعة تقلق

المراهقين. فقد بين استطلاع

أجرته عام ٢٠٠٥ مؤسسة

Mission Australia على

الشبيبة أن التصرفات

العدوانية /الإساءة العاطفية

مصدر قلق لحوالي ثلث

الذين تم استطلاع آرائهم.

فما الذي يمكنك أن تفعله،

بصفتك أباً أو أماً، إذا تعرّض

ولذلك المراهق للتصرفات

العدوانية أو للعنصرية؟

من أفضل الطرق لمساعدة ولدك المراهق في موضوع العنصرية الاستماع إلى مخاوفه والبقاء هادئاً.

اسأله عمّا حصل، وكيف كان شعوره حيال ذلك، وما الذي فعله، وما الذي يريد عمله الآن، وما هو نوع الدعم الذي قد يفيد. دعه يعرف أنك إلى جانبه وأن ليس عليه أن يواجه هذا الموقف وحده. شارك في حياة ولدك المراهق كي يشعر أن بإمكانه أن ينجرك عن الأشياء بدون أن تصدر ضده أحكاماً أو أن ينال منك الغضب. حاول

الإعلام والعنصرية

قد يكون من الصعب أحياناً معرفة ما يجب أن نقوله لأولادنا عندما تكون هناك تقارير سلبية بحق الشباب العرب في وسائل الإعلام. فقد يساورك القلق من إمكانية تلقي أولادك رسائل خاطئة عن ثقافتهم أو إمكانية تكوين أصدقائهم لانتباعات خاطئة عن الثقافة العربية.

في بعض الأحيان، تتسم تقارير وسائل الإعلام بالإثارة وتُعد بطريقة تهدف إلى استقطاب أعداد أكبر من المشاهدين أو القراء.

يستطيع الآباء والأمهات مساعدة المراهقين على تقييم هذه التقارير الإعلامية وذلك بالتحدث معهم عن الحقائق.

بصفتك أماً أو أباً حاول أن تحلل الوضع وأسأل نفسك: "هل شاركت أنا في ذلك؟ هل شارك أحد في عائلتي أو جاليتي في ذلك؟" إذا كان الجواب "لا"، فيجب أن تركز هذه الفكرة في ذهن أولادك.

تقول السيدة حبيب: "إن أفضل طريقة للتعامل مع الوضع هي عدم الغرق في الجدل القائم. إذا غضبت ودخلت في الجدل، فإنك تكون أكدت المشكلة. عليك أن تقول لنفسك -إنني تحطيت هذا الموضوع لأنه لا يمثل طبيعة مشاركتي في هذا المجتمع، فهو لا يصورني ولا يصور عائلتي أو جاليتي، إنه لا يتعلق بنا".

وتضيف: "وأسيوأ ما يمكن أن تفعله هو أن تصبح مشحوناً عاطفياً وتأخذ في الدفاع عن ثقافتك أو معتقداتك".

"تذكر أن تكون قوياً وأن يكون لديك إيمان بنفسك بحيث يكون كل ما يحصل الآن صغيراً مقارنة بالأشياء الأخرى التي مرت بها، مثل تركك لوطنك الأم ولأحياتك".

"تذكر أيضاً أنه مع وجود أشخاص عنصريين في كل الثقافات، فإننا كبدا وكمجتمع ما زلنا بخير بصورة عامة".

وقالت السيدة حبيب: "كن مؤمناً بجاليتك وفخوراً بما قدمته الثقافة العربية لأستراليا".

كن مؤمناً بجاليتك وفخوراً بما

قدمته الثقافة العربية لأستراليا

غلوريا حبيب

موظفة معلومات المجتمع

دائرة التعليم والتدريب في نيو ساوث ويلز

ما هي التصرفات العدوانية؟

التصرفات العدوانية هي أية مضايقة مقصودة، نفسية و/أو عاطفية و/أو جسدية، يقوم بها فرد أو مجموعة ضد طالب في المدرسة أو بين المدرسة والبيت. وهي تشمل استثناء الطالب من مجموعات الأقران، والترهيب، والابتزاز، والعنف.

ما هي العنصرية؟

العنصرية هي أي تمييز أو استثناء أو تقييد أو تفضيل على أساس العرق أو اللون أو الأصل الإثني.

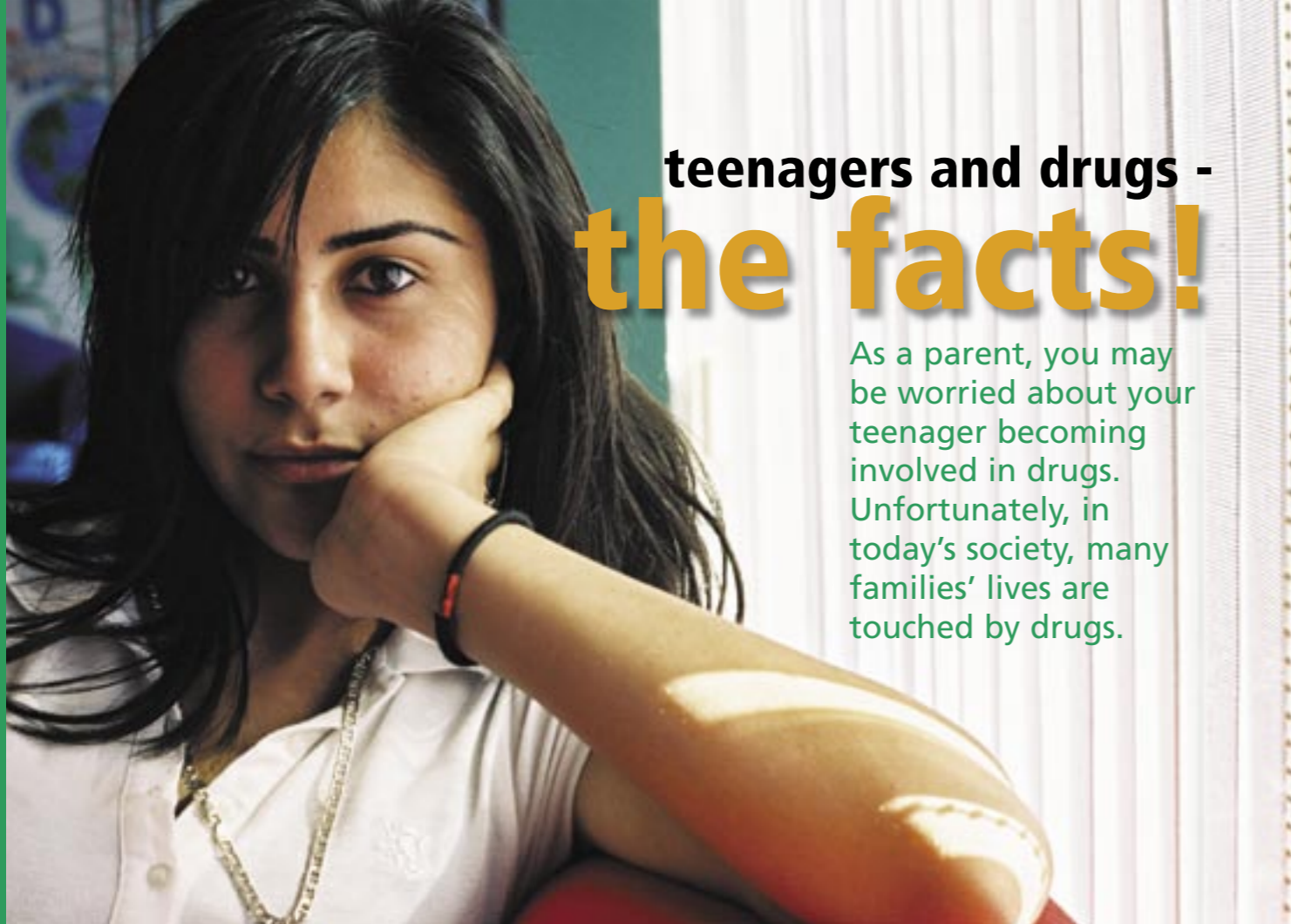
أمثلة للتصرفات العدوانية

- النعت بأساء، والملاحظات المزعجة، والكلمات أو الرسائل الإلكترونية المهينة
- استثناء الشخص من أنشطة اجتماعية
- التهديد
- التعليقات المزعجة خاصة على المعتقدات الدينية أو الثقافية
- الأذى البدني، كالضرب أو الركل
- ممارسة ضغط لإجبار الشخص على قيام بأشياء لا يؤمن بها أو لا يريد عملها
- كتابة عبارات غير مناسبة على ممتلكات الطالب الشخصية أو خزائنه المدرسية أو سيارته
- المكالمات الهاتفية أو الرسائل الخطية المهينة عبر الهاتف

إشارات تدل على أن ولدك المراهق

يتعرض للتصرفات العدوانية

- عدم رغبته في الذهاب إلى المدرسة
- انخفاض درجاته
- عزوفه عن الأنشطة الاجتماعية التي كان يستمتع بها في السابق
- البقاء وحيداً في المدرسة باستمرار
- الغضب، أو الانسحاب، أو وجود مشاكل في النوم، أو فقدان الشهية، أو الإفراط في الأكل
- التنفيس عن الإحباط الداخلي بممارسة التصرفات العدوانية على إخوانه وأخواته
- سرعة الاهتياج وتقلب المزاج - أكثر من العادة!
- تغيير مفاجئ في الشخصية، والمظهر، والثياب التي يرتديها، وفي المعتقدات والمواقف في محاولة لكسب قبول المجموعة له.



teenagers and drugs - the facts!

As a parent, you may be worried about your teenager becoming involved in drugs. Unfortunately, in today's society, many families' lives are touched by drugs.

There is no way to guarantee that your children will never experiment with drugs, but there are ways you can reduce the chances of them getting into trouble. It's important that you talk openly about drugs in your family and your community. Educate yourself so that you have a better understanding of drugs and their impact.

What is a drug?

A drug is a chemical substance that changes the normal way that a person's mind or body works.

Sometimes there is confusion between legal and illegal drugs and whether or not all drugs are dangerous.

Legal drugs include alcohol, tobacco, caffeine and medicines. Some legal drugs have restrictions placed on them. For example, it is illegal to sell alcohol and cigarettes to under 18s.

Illegal drugs include cannabis, ecstasy, amphetamines, LSD, cocaine and heroin. If you sell, use or carry illegal drugs you can be fined or jailed.

All drugs, legal or illegal, can be potentially dangerous particularly if used together – e.g. mixing alcohol with any other drug.

Often when one member of a family misuses drugs, other family members may feel ashamed, isolated, helpless and scared. They may feel responsible

in some way or blame others. Research shows family support is one of the biggest factors in successfully treating someone who is dependent on drugs and alcohol.

Drug and alcohol or community workers can help you cope and access support services (see the services directory on page 42 for more details).

Why do teenagers use drugs?

Teenagers use drugs for enjoyment and fun, to relax, to be part of a group or as a way of coping with stress, boredom, change or personal problems.

The most popular drugs for teenagers are:

- alcohol
- tobacco
- cannabis
- amphetamines
- analgesics (aspirin and paracetamol).

How does drug use harm my children?

Drugs can affect teenagers in different ways, depending on things like their weight and height, whether they have used the drug before, where they are at the time (e.g. alone, with friends, at home or at a party) and the drug itself.

It's important to know that illegal drugs are often mixed with other substances so you can never be sure what's in them or how strong they are.

Drugs affect a person's reflexes and their ability to make clear decisions. This means they may be more likely to do something they will later regret (like having unsafe sex) or have an accident if they are driving.

Mixing drugs with alcohol or another drug can be very dangerous because one drug can worsen the negative effects of another. It is particularly risky to mix alcohol with antibiotics, antihistamines, codeine, tranquilizers, barbiturates, hallucinogens or cannabis. □

common drugs

Helping your teenager

Alcohol: One of the most widely misused drugs in Australia. Slows down the brain and nervous system, affects thinking, vision, speech, mood and coordination. Effects of long-term misuse include organ damage, memory and mood disorders.

Amphetamines: Commonly known as 'speed', also known as 'crystal meth', 'base', 'ice' or 'shabu'. Most often snorted or injected, amphetamines speed up the brain and nervous system, and make people feel more alert, confident and energetic. Long-term effects include dependence on the drug, health and social problems, and mental health concerns including anxiety and depression.

Benzodiazepines: A group of drugs called tranquilizers, mostly prescribed for anxiety or sleep problems. Slow the workings of the brain and central nervous system causing relaxation and sleepiness, and increase the effects of other drugs such as alcohol, heroin and cannabis on the brain, greatly increasing the risk of overdose.

Cannabis: Also known as marijuana, THC, 'grass', 'pot' and 'dope', it is usually smoked in hand-rolled cigarettes called 'joints' or in water pipes called 'bongs'. Affects the user's mood, concentration, coordination and appetite. Large doses can cause confusion, restlessness, anxiety and hallucinations. Long-term use can affect memory, motivation, concentration and mental wellbeing.

Cocaine: A stimulant drug that is commonly snorted, smoked or injected. Affects mood, energy and appetite and long-term misuse can affect health and social wellbeing.

Ecstasy: Methylene DioxyMeth-Amphetamine (MDMA) – usually called 'ecstasy' – can contain amphetamines and hallucinogens. It is manufactured into a drug usually saved as small tablets which come in a variety of sizes and colours. Speeds up the functions of the central nervous system and effects include increased confidence and affection towards others, anxiety and paranoia. Symptoms

can include loss of appetite, insomnia, depression and muscle aches. There is also evidence that long-term use can lead to depression as well as liver, heart and brain damage.

Heroin: An opioid drug with strong pain-killing effects. Also known as 'smack', 'hammer' and 'h', it is usually injected, smoked or snorted. Slows brain and central nervous system activity. Long-term effects of heroin use include risk of overdose, health problems and risks associated with injecting drug use.

Inhalants: Include a range of products which when inhaled may cause the user to feel intoxicated or 'high', such as aerosol and gas fuels, glues and other solvents. This group of substances has severe biological effects on the brain, liver and other organs which, once established, cannot be reversed.

Lysergic Acid Diethylamide (LSD): Also known as 'acid' and 'trips'. Affects the senses and thoughts and causes hallucinations.

Methadone: A man-made opiate drug which is very effective in relieving pain. Because of its long-lasting action it is used as a substitute for heroin in the maintenance treatment of heroin dependence.

Steroids: Performance-enhancing drugs which are synthetic derivatives of testosterone, a natural male hormone. Other street names include 'roids', 'vets' drugs', 'Caseys' and 'juice'. Can be injected, taken orally in tablet form or rubbed into the skin as a cream. Typically used by sportspeople, body builders and adolescents concerned about body image. Side effects of steroid use can include hair loss, liver problems, insomnia, acne, headaches, jaundice, hypertension and high cholesterol. They can permanently stunt the growth of adolescents, increase aggression and irritability and cause mood swings and depression. □

- be part of your teenager's life by doing things they enjoy like watching a movie or shopping
- get to know their friends and their friends' families
- talk to your teenager and listen to them – the more you know about their lives, interests and concerns, the easier it will be for you to notice problems early
- keep talking with them – once you have talked about drugs or other difficult issues, it is often important to talk about them again
- educate yourself about alcohol and other drugs so you can answer your teenager's questions
- set clear, consistent boundaries – negotiate rules about accepted behaviour and include your teenager in the decision-making process
- talk to other family members so that they understand your concerns and the messages that your teenager receives are consistent
- let your teenager know that you are on their side and you love them no matter what. Try not to get angry or upset with them if you find out that they are taking drugs or if they bring up the subject with you – it will only make things worse and mean that they are less likely to talk to you about their problems in the future
- be a good role model – if you smoke, drink alcohol or take medicines follow safe guidelines and be prepared to discuss this

drug use, alcohol and driving

Drugs and alcohol slow down decision making and the ability to respond. They can also make people feel more confident and, as a result, they might underestimate danger and think they are driving safely when they are not.

It's illegal to drive under the influence of drugs and/or over the legal alcohol limit.

In NSW, the legal alcohol limit is:

- ▼ 0.05 for fully licensed drivers
- ▼ zero for L and P plate drivers

About one in five fatal accidents involve alcohol. It is also dangerous to be a passenger in a car being driven by someone who is affected by drugs or alcohol.



المخدرات الشائعة

كيف تساعد ولدك المراهق

- شارك في حياة ولدك المراهق وذلك بالقيام بأشياء يستمتع بها، مثل مشاهدة فيلم أو التسوق
- تعرّف عن كتب على أصدقائه وعائلات أصدقائه
- تحدث إلى ولدك المراهق واستمع لما يقوله، فكلما زادت معرفتك بحياته ورغباته وما يقلقه سهلت إمكانية اكتشافك لمشاكله في مرحلة مبكرة
- استمر في التحدث معه، فمتى تحدثت معه مرة عن المخدرات أو القضايا الصعبة الأخرى، يكون من المهم في الغالب أن تتحدث عنها مرة أخرى
- سلّح نفسك بالمعلومات الصحيحة عن الكحول والمخدرات الأخرى كي يكون بإمكانك الإجابة على أسئلة ولدك
- ضع حدوداً واضحة ومتسقة، تفاوض معه بشأن التصرفات التي تعتبر مقبولة واشركه في عملية صنع القرارات
- تحدث إلى أفراد العائلة الآخرين كي يفهموا ما يقلقك وكي تكون الرسائل التي يتلقاها ولدك المراهق متسقة
- دع ولدك المراهق يعرف أنك إلى جانبه وأنك تحبه مهما حصل. حاول ألا تغضب أو تتضايق إذا اكتشفت أنه يتعاطى مخدرات أو إذا فاتحك بموضوعها، فذلك لن يؤدي إلا إلى زيادة الأمر سوءاً ويقلل من إمكانية تحدّثه إليك عن مشاكله في المستقبل
- كن قدوة صالحة، فإذا كنت تدخن أو تشرب الكحول أو تأخذ أدوية، اتبع إرشادات السلامة وكن على استعداد لبحث هذا الأمر مع أولادك بصدق.

والأرق، والاكتئاب، والأوجاع العضلية. هناك أدلة أيضاً على أن الاستعمال على المدى الطويل يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب وكذلك إلى تلف الكبد والقلب والدماغ.

الهيروين: وهو من المخدرات المشتقة من الأفيون وله تأثير قوي في تخفيف الألم. وهو يُعرف أيضاً باسم smack وhammer (أو شاكوش) أو h، ويُستعمل عادةً بالحقن أو التدخين أو الاستنشاق. وهو يبطئ عمل الدماغ والجهاز العصبي المركزي. تشمل استعمال الهيروين على المدى الطويل إمكانية الموت نتيجة جرعة مفرطة والمشاكل الصحية والمخاطر المصاحبة لاستعمال المخدرات بالحقن.

المستنشقات: وتشمل مجموعة من المنتجات التي قد تؤدي عند استنشاقها إلى شعور الشخص بالشكر أو "الطيران"، منها الأيروسول، وأنواع الوقود الغازية، والصبغ، والمذيبات الأخرى. ولهذا المجموعة من المواد تأثيرات بيولوجية شديدة على الدماغ والكبد والأعضاء الأخرى، حيث أنه متى تكوّنت هذه التأثيرات فإنه لا يمكن عكسها.

Lysergic Acid Diethylamide (LSD): وهي تُعرف أيضاً باسم acid وtrips، وتؤثر على الحواس والتفكير وتسبب الهلوسة.

ميثادون: وهو من مخدرات الأفيون المركبة وله تأثير قوي للغاية في تخفيف الألم. ونظراً لطول مدة عمله، فإنه يُستخدم بدلاً من الهيروين في العلاج التصحيحي للاعتياد على الهيروين.

الستيرويدات: وهي من عقاقير تحسين الأداء، تتألف من مشتقات مركبة للستيروسترون، وهو الهرمون الذكري الطبيعي. ومن الأسماء الأخرى التي تُعرف بها الستيرويدات في الشارع roids، وvets، وdrugs، وCaseys، وjuice (عصير). ويمكن حقنها أو أخذها عن طريق الفم على شكل أقراص أو حقنها على الجسم على شكل كريم. تُستعمل هذه العقاقير عادة من جانب الرياضيين والراغبين في تكبير وتقوية أجسامهم والمراهقين الذين لديهم مخاوف بشأن شكل أجسامهم. ويمكن أن تشمل الآثار الجانبية لاستعمال الستيرويدات سقوط الشعر، ومشاكل الكبد، والأرق، وحب الشباب، والصداع، والبرقان، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع معدلات الكوليستيرول. كما يمكن أن يؤدي إلى تباطؤ دائم في نمو المراهقين، وزيادة التصرفات العدائية وسرعة الاهتياج، وتقلبات المزاج، والاكتئاب. □

الكحول: وهو أحد أكثر المخدرات التي يُساء استعمالها انتشاراً في أستراليا. وهو يبطئ عمل الدماغ والجهاز العصبي، ويؤثر على التفكير والبصر والنطق والمزاج والتنسيق. تشمل نتائج إساءة استعماله على المدى الطويل تلف أعضاء الجسم واضطرابات في الذاكرة والحالة المزاجية؟

الأمفيتامينات: الاسم الشائع لها هو speed (سريع)، وتُعرف أيضاً بأسماء crystal meth وbase أو ice (ثلج) أو shabu. وهي تؤخذ في الغالب باستنشاقها أو حقنها، وتسرع عمل الدماغ والجهاز العصبي وتعطي المرء شعوراً باليقظة والثقة والحيوية. تشمل نتائج الاعتدال على هذه المخدرات لفترة طويلة مشاكل صحية واجتماعية ومخاوف تتعلق بالصحة العقلية بما فيها القلق والاكتئاب.

Benzodiazepines: وهي مجموعة من المخدرات تسمى مهدئات وتوصف في الغالب لمشاكل القلق أو النوم. وهي تبطئ عمل الدماغ والجهاز العصبي المركزي مما يؤدي إلى الاسترخاء والنعاس ويزيد من نتائج المخدرات الأخرى كالكحول والهيروين والقتب الهندي على الدماغ، وهذا يزيد إمكانية الموت نتيجة تناول جرعة مفرطة بدرجة كبيرة.

القتب الهندي: يُعرف أيضاً باسم ماريجوانا وTHC وgrass وحشيش وpot وdope. ويكون تدخينه عادة عن طريق سجاير تُلف باليد تسمى "صواربخ" أو في ناراجيل خاصة يُطلق عليها bong. وهو يؤثر على حالة الشخص وتركيزه وتنسيقه وشهيته. ويمكن أن تؤدي الجرعات الكبيرة منه إلى التشنج، والتلملل، والقلق، والهلوسة. كما أن استعماله على المدى الطويل يمكن أن يؤثر على الذاكرة، والحافز، والتركيز، والصحة العقلية.

الكوكايين: مخدر منشط يجري عادة استنشاقه أو تدخينه أو حقنه. وهو يؤثر على الحالة، والحيوية، والشهية. كما أن إساءة استعماله على المدى الطويل يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية واجتماعية.

الإكستازي: -Methylene Dioxymethamphetamine (MDMA) - يُطلق عليه عادة اسم إكستازي، ويمكن أن يحتوي على أمفيتامينات ومهلوسات. ويتم تصنيعه كمخدر يُحفظ عادة على شكل أقراص بقياسات وألوان مختلفة. وهو يسرع وظائف الجهاز العصبي المركزي وتشمل نتائجه زيادة الثقة والتودد إلى الآخرين والقلق والبارانويا. تشمل أعراضه فقدان الشهية،

بصفتك أباً أو أمّاً، قد تقلق بشأن ولدك المراهق إذا بدأ يتعاطى المخدرات. ولسوء الحظ، فإن الكثير من العائلات في مجتمع هذه الأيام متأثرة نتيجة المخدرات.



المراهقون والمخدرات -

الحقائق!

ليس هناك طريقة تضمن بأن لا يجرب أولادك المخدرات، لكن هناك طرقاً يمكنك بها الحد من إمكانية وقوعهم في المشاكل. من المهم أن تتحدث بانفتاح عن المخدرات في عائلتك ومجتمعك. ثقّف نفسك كي تحمق فهماً أوضح للمخدرات وتأثيرها.

ما هو المخدر؟

المخدر هو أية مادة كيميائية تغيّر الطريقة العادية التي يعمل بها عقل المرء أو جسمه.

يوجد أحياناً التباس بين المخدرات القانونية وغير القانونية وما إذ كانت كل المخدرات ضارة.

تشمل المخدرات القانونية الكحول، والتبغ، والكافيين، والأدوية. وهناك تقييدات على بعض المخدرات القانونية. فليس من القانوني، مثلاً، بيع الكحول والسجائر لمن هم دون سن 18 عاماً.

أما المخدرات غير القانونية، فتشمل القتب الهندي، والإكستازي، والأمفيتامينات، وLSD، والكوكايين، والهيروين. إذا بيعت أو استعملت أو حملت مخدرات غير قانونية، يمكن أن تُفرض عليك غرامة أو أن تُسجن.

يمكن أن تنطوي كل المخدرات، القانونية وغير القانونية، على أضرار، خاصة إذا استعملتها معاً، مثل خلط الكحول مع أي مخدر آخر.

عندما يسيء أحد أفراد العائلة استعمال المخدرات، فإن أفراد العائلة الآخرين قد يشعرون في الغالب بالخجل والعزلة وانعدام الحيلة والخوف. وقد

يشعرون بأنهم مسؤولون بطريقة أو بأخرى، أو قد يلومون الغير. تبين البحوث أن دعم العائلة هو أحد أكبر العوامل المؤدية إلى علاج شخص يعتمد على المخدرات والكحول.

يستطيع الموظفون في ميدان المخدرات والكحول أو المجتمع أن يساعدوك على مواجهة الأمر والوصول إلى خدمات الدعم (راجع دليل الخدمات في الصفحة ٤١ لمعرفة المزيد من التفاصيل).

لماذا يستعمل المراهقون المخدرات؟

يستعمل المراهقون المخدرات للمرح، والاستجمام، والاسترخاء، وكي يكونوا مقبولين في مجموعة معينة أو كطريقة لمواجهة التوتر، أو الضجر، أو التغيير، أو المشاكل الشخصية.

وأكثر أنواع المخدرات التي يستعملها المراهقون هي:

- الكحول
- التبغ
- القتب الهندي
- الأمفيتامينات
- مخففات الألم (الأسبيرين والباراسيتامول)

وخلط المخدرات مع الكحول أو مخدرات أخرى يمكن أن يكون شديد الخطورة، ذلك أن أحد المخدرات يمكن أن يزيد سوء المضاعفات السلبية للمخدر الآخر. وهناك خطر كبير للغاية إذا تم خلط الكحول مع مضادات حيوية، أو مضادات الهيستامين، أو الكوديين، أو المهدئات، أو الباربيوترايت، أو المهلوسات، أو القتب الهندي.

للحصول على معلومات ومثورة وإحالات على مدار الساعة، اتصل بخدمة معلومات الكحول والمخدرات على الرقم 02 9361 2111 أو 1800 422 599.

استعمال المخدرات، الكحول والسيارة

في نيو ساوث ويلز الحد القانوني للكحول هو:

- ▼ 0.05 للسائقين الذين لديهم رخصة كاملة
- ▼ صفر للسائقين الذين يحملون لوحات P وL

إن حوالي واحد من كل خمسة حوادث مميتة على الطريق سببها الكحول. كذلك من الخطر أن ترتب في سيارة يقودها شخص متأثر بالمخدرات أو الكحول.

إن المخدرات والكحول تبطئ عملية اتخاذ القرارات والقدرة على الاستجابة. كما يمكنها أن تعطي الشخص شعوراً بمزيد من الثقة، وكتيجة لذلك فإن الشخص قد لا يقيّم الأخطار بصورة صحيحة ويظن أنه يسوق بصورة آمنة عندما يكون العكس هو الصحيح.

من غير القانوني أن تسوق تحت تأثير المخدرات و/ أو أن يكون مستوى الكحول في دمك أعلى من الحد القانوني.



Mental health problems like depression and anxiety can affect teenagers from all cultures and walks of life and they also affect their families. In Australia, 14 per cent of children and adolescents are affected by some type of mental health problem.

Unfortunately, there is still a lot of inaccurate information and stigma associated with mental health issues.

staying healthy mentally

If your teenager suffers from a mental health problem, you may blame yourself and feel ashamed to talk about it.

You may not understand what they are going through or how to help. You may even be scared of being seen as a “bad” parent or having your children taken away from you.

One of the best ways you can help your teenager is to become more aware of some common mental health problems and when and how to get help for them.

Sometimes young people may not want to seek help. In this case it’s best to explain that you are concerned and perhaps also provide them with some information to read about mental health issues.

There are also some excellent websites designed for young people, as well as online and telephone counselling services.

It’s important for them to know that these issues are a common problem and there are people who can help.



depression – the unseen illness

Depression is one of the most common illnesses in Australia today. Studies show one in five people will experience depression at some time in their lives.

While everyone feels down every now and again, people who get depressed often feel down for more than a few weeks. Adolescents can be vulnerable to depression as they are going through huge periods of physical and emotional change and development. All teenagers can be moody but depression is more severe.

Depression is a serious illness and it is important that your teenager receives help from a doctor, qualified psychologist or other health care professional in the same way they would if they had a physical illness.

If left untreated, depression can worsen and your teenager may turn to drugs or alcohol which will only cause further problems.

causes of depression

There are many causes of depression. It may be a psychological, chemical or social problem or a combination of any of these things.

Psychological factors include events such as the loss or death of someone close, separation, relationship break-up, stress from study and exam pressures, low self esteem and anxiety.

Chemical factors refer to changes in the brain that can lead to depression.

Social factors include a reduction in activities or interests that can both cause and arise from depression.

warning signs

- persistent sadness, frequent crying
- anger and irritability
- worsening performance at school
- feelings of hopelessness, guilt and worthlessness
- lack of energy and motivation
- lack of interest in friends, family and activities that they previously enjoyed
- changes in sleeping and eating patterns
- harmful or suicidal thoughts or actions.

what can I do to help?

The best thing you can do to help your teenager if they are feeling depressed is to listen to them and support them to seek professional help.

Encourage them to:

- talk openly and honestly about their feelings to you and / or other people that they trust
- ask for help and seek professional support if necessary
- express their feelings in other ways – write them down in a journal, listen to music they like or do some artwork
- join in sports, cultural and school activities they enjoy to help build their confidence
- do some exercise – this releases chemicals to the brain that helps us to be happier
- do things to relax like walking, yoga, meditating or reading a novel.



anxiety

Anxiety is a normal, natural response that we all experience from time to time and is commonly felt as fear or worry. Anxiety is useful when it helps us to perform well.

When anxiety is severe, it can affect a young person’s health and happiness and their ability to complete everyday activities and achieve goals.

People with anxiety can experience excessive fear or worry, or may suffer from repetitive, intrusive thoughts or actions. They find it hard to relax, concentrate or sleep, and may experience heart palpitations, tension and muscle pain, sweating, hyperventilation, faintness, headaches, nausea, indigestion and bowel disturbance. It is quite common for people with an anxiety disorder to also be depressed.

Different types of anxiety disorders include: panic disorders (difficulty in breathing, rapid heartbeat), obsessive-compulsive disorders (e.g. repetitive hand washing), social phobias and

post-traumatic stress disorders (flashbacks or nightmares following traumatic events like assault, rape or fires).

Treatment for anxiety often includes education and counselling to help the person understand their thoughts, emotions and behaviours associated with anxiety. Medication is sometimes used to control high anxiety levels, panic attacks or depression.

If you think your teenager has an anxiety or eating disorder, it’s important to seek professional help.

Talk to your family doctor to get a referral to services that can help.

suicide

Suicide is one of the most difficult aspects of mental health. Nobody wants to think that someone close to them would consider suicide.

The more you can learn about suicide, the better equipped you will be to deal with it, should you ever be in that situation. Learning how to recognise the early warning signs and taking them seriously is the first important step in suicide prevention.

why do teenagers suicide?

All teenagers are vulnerable. As they are growing up, they are still learning how to deal with life's problems and challenges. They may not yet have good coping skills even though they may act as though they are independent and strong. Sometimes it's difficult to know why a person suicides.

For vulnerable teenagers, there are certain events which may trigger an attempt to harm themselves, such as:

- the loss of an important person
- the recent suicide of a friend or relative
- breaking up with a boyfriend or girlfriend
- ongoing bullying at school
- trouble at school or with the police
- feared or confirmed pregnancy
- being a victim of physical or sexual abuse
- family conflict or domestic violence
- being unable to cope with emotional problems.

warning signs

In some cases, teenagers with symptoms of mental illness will think they are able to do dangerous things without harming or killing themselves. For others, suicide is an attempt to communicate about the pain they are feeling or to stop that pain.

While not all teenagers who show some of these signs are suicidal, these are some of the indicators that may suggest a young person needs help:

- expressing feelings of hopelessness and worthlessness
- a drop in standard of school work
- not wanting to go to school or participate in social activities that they normally like
- not talking to or seeing their friends
- changing their spiritual beliefs or no longer wanting to go to Mass, church or the mosque
- painting, drawing or writing about death or suicide
- giving away personal possessions
- talking about suicide or death – e.g. saying things like “I wish I was dead” or “nobody cares whether I live or die”
- a sudden bout of cheerfulness after a long period of sadness or anger. This is critical. Having made the decision to die, some teenagers may feel as though they can now stop worrying about their problems.

what can I do to help?

- take time to listen to your teenager's problems without offering advice
- tell them that you understand that their concerns are real (even if they seem minor to you) – avoid telling them to “snap out of it” or “pull themselves together”
- try to make them understand that even though they have painful feelings, it doesn't mean that they have to act on them
- take any talk of self harm or suicide seriously – never make fun or dismiss their concerns
- help them to work out strategies to cope with their feelings by focusing on the positive aspects of their life
- ask them if they are thinking of hurting themselves
- don't promise to keep their threat to hurt themselves a secret (you may need to break a confidence to save their lives)
- stay with them if you think there is an immediate risk of harm
- help them to work out some small goals that they can achieve and look forward to
- help them seek professional support (few teenagers will seek help on their own)
- be prepared to secure sharp objects, medications or anything else which you think they are likely to use to kill themselves
- communicate with their friends, the most likely people in whom they will confide.



Be aware of what your kids are doing. Some of these warning signs may even seem positive to you. For example, if your teenager is giving away all their clothes or tools, you may think they are being generous. Or you may think it's great if they are visiting relatives they haven't seen in five years.

Of course, these signs do not necessarily mean they are depressed or about to commit suicide but they can be indicators that when read with other indicators, can be a trigger that something is wrong.

Judy Saba
Cross Cultural Psychologist for
the Maronite Catholic Church

eating disorders

Eating disorders affect a sizeable minority of adolescents, young people and adults. They severely disrupt personal development, family life and can cause distress and anxiety to families and friends.

Anorexia and bulimia are the most common eating disorders, particularly amongst teenage girls. When someone suffers from an eating disorder they are so concerned about their appearance and weight that they put their health at risk and neglect other aspects of their daily life and relationships.

People with anorexia worry about gaining weight no matter how thin they become and eat as little as possible. People with bulimia binge eat and then try to get rid of the food by vomiting or taking laxatives.

warning signs

If your teenager is displaying some of these symptoms they may possibly have an eating disorder and need help:

- significantly underweight for their age and height
- binge eating and then feeling guilty
- telling you or their friends that they are 'fat' no matter how thin they get
- forcing themselves to vomit
- fasting or restricting foods
- misusing laxatives, diuretics, diet pills or purgatives
- avoiding eating with the family or going straight to the bathroom after eating
- eating large amounts but not putting on any weight (due to vomiting or laxatives)
- hiding food, eating compulsively or eating in secret
- wearing loose clothes to hide their body
- stopped having their periods
- no appetite (for more than two or three weeks – not just temporarily due to illness)
- hair loss.

Where to get help for your kids

- ✦ in an emergency, dial 000
- ✦ speak to your family doctor
- ✦ your local Area Health Service, community centre or specialist child and adolescent mental health services
- ✦ psychologist or counsellor
- ✦ the Reachout website www.reachout.asn.au provides a comprehensive online database of youth support services
- ✦ for more information, ring the NSW Association of Mental Health, Mental Health Information Service on 02 9816 5688, 9.30am – 4.30pm Monday to Friday, (12.30pm – 4.30pm on Wednesdays) or 1800 674 200 (freecall outside Sydney).

24 hour telephone counselling services
Lifeline 13 1114 – Kids Help Line 1800 55 1800

and for you . . .

Dealing with a teenager who has mental health problems is not easy. You may find it difficult to cope, especially if you have other children to look after, work or financial worries.

Having a teenager with mental health problems can also put strain on your relationship with your partner, children or other family members so it's important that you also seek help for yourself.

Refer to the directory of services in the back of this magazine for more information.

اضطرابات الأكل

تؤثر اضطرابات الأكل على أقلية لا يُستهان بها من المراهقين والشبيبة والراشدين. وهي تعطل بشكل حاد النمو الشخصي والحياة الاجتماعية ويمكن أن تسبب الألم والقلق للعائلات والأصدقاء. الأنوركسيا والبوليميا هما أكثر اضطرابات الأكل شيوعاً، خاصة بين الفتيات المراهقات. عندما يعاني شخص من أحد اضطرابات الأكل، يكون قلقاً للغاية على مظهره ووزنه إلى حد أنه يعرض صحته للخطر ويهمل النواحي الأخرى من حياته اليومية وعلاقاته. والمصابون بالأنوركسيا يجشون ارتفاع وزنهم مهما نحفوا، وهم لا يأكلون إلا أقل قدر ممكن. أما المصابون بالبوليميا فيأكلون كميات كبيرة ثم يحاولون التخلص مما أكلوه عن طريق التقيؤ أو أخذ المسهلات.

الإشارات التحذيرية

- إساءة استعمال الأدوية المسهلة أو المدرة للبول أو حبوب الحمية أو أدوية تطهير أو شطف المعدة
- تجنب تناول الطعام مع العائلة أو الذهاب مباشرة إلى الحمام بعد الأكل
- تناول كميات كبيرة من الطعام بدون أن يزداد وزنه (بسبب التقيؤ أو الأدوية المسهلة)
- تجنب الطعام أو الأكل قسراً أو سراً
- ارتداء ملابس فضفاضة لإخفاء معالم جسمه
- توقف الدورة الشهرية لدى الفتيات
- فقدان الشهية (لأكثر من أسبوعين أو ثلاثة وليس مؤقتاً نتيجة المرض)
- خسارة الشعر
- إذ بدأ على ولدك المراهق بعض من الأعراض التالية، فقد يكون لديه أحد اضطرابات الأكل ويحتاج للمساعدة:
- انخفاض الوزن بدرجة كبيرة عما هو مناسب لسنه أو طوله
- أكل كميات كبيرة من الطعام ثم الندم على فعلته
- إخبارك أو إخبار أصدقائه أنه "سمين" مهما بلغ من النحافة
- إجبار نفسه على التقيؤ
- الصيام أو تحديد ما يأكله

كن مدركاً لما يفعله أولادك.

إن بعض هذه الإشارات التحذيرية قد تبدو لك وكأنها من الأمور الإيجابية. فعلى سبيل المثال، إذا كان ولدك يعطي كل ثيابه وأدواته للغير بدون مقابل، يمكن أن تظن أنه كريم. أو قد تعتقد أنه أمر ممتاز إذا قام بزيارة أقارب لم يرههم منذ خمس سنوات.

هذه الإشارات بطبيعة الحال لا تعني بالضرورة أنه مكتئب أو على وشك الانتحار، لكنها قد تكون دلائل يمكن عند جمعها مع دلائل أخرى أن تشير إلى وجود أمر خطير.

جودي ساجا
اختصاصية في علم النفس عبر الثقافات
لدى الكنيسة الكاثوليكية المارونية

أين تحصل على مساعدة لأولادك

- في الحالات الطارئة اتصل على الرقم 000
- تحدث إلى طبيب العائلة
- خدمة صحة المنطقة المحلية، أو مركز المجتمع، أو خدمات الصحة العقلية المتخصصة للأطفال والمراهقين
- اختصاصي في علم النفس أو مرشد
- يوفر الموقع الإلكتروني لـ Reachout وهو www.reachout.asn.au قاعدة بيانات شاملة عبر الإنترنت لخدمات دعم الشبيبة
- للمزيد من المعلومات، اتصل بجمعية الصحة العقلية لولاية نيو ساوث ويلز، خدمة معلومات الصحة العقلية على الرقم 02 9816 5688 بين الساعة ٩,٣٠ صباحاً و٤,٣٠ بعد الظهر أيام الاثنين إلى الجمعة (١٢,٣٠ بعد الظهر إلى ٤,٣٠ بعد الظهر أيام الأربعاء) أو 1800 674 200 (مكالمة مجانية من خارج سيدني).

خدمات إرشاد هاتفية على مدار الساعة

خط الحياة 13 1114 - خط مساعدة الأطفال 1800 55 1800

الانتحار

- طفرة فرح مفاجئة بعد طول حزن أو غضب. وهذا في منتهى الخطورة. فقد يشعر بعض المراهقين بعد اتخاذ قرار بالموت وكأنهم صاروا قادرين على التوقف عن التفكير بمشاكلهم.

ما الذي يمكنني أن أفعله للمساعدة؟

- خصص وقتاً للإصغاء لمشاكل ولدك المراهق بدون تقديم نصائح
- أخبره بأنك تفهم بأن مخاوفه حقيقية (حتى وإن بدت لك بسيطة). تجنب أن تقول له "اخرج منها" أو "كن متأسكاً"
- حاول إفهامه أنه على الرغم من وجود مشاعر مؤلمة لديه، فإن ذلك لا يعني أن عليه التصرف بشأنها
- خذ أي كلام بأنه سيؤدي نفسه أو يتحرر على محمل الجد، ولا تهزأ أبداً بمخاوفه أو تقلل من شأنها
- ساعده على تطوير استراتيجيات للتكيف مع شعوره بالتركيز على النواحي الإيجابية في حياته
- اسأله ما إذا كان يفكر بإيذاء نفسه
- لا تعده بأنك ستحافظ على التهديد بإيذاء نفسه سراً (قد تحتاج لكسر الثقة كي تنقذ حياته)
- ابق معه إذا اعتقدت بأن هناك خطراً فورياً لإيذاء نفسه
- ساعده على إيجاد بعض الأهداف الصغيرة التي يمكنه تحقيقها ويتطلع لتحقيقها بأنفسهم)
- ساعده على طلب الدعم من اختصاصي (إذ لا يقدم المراهقون عادة على طلب المساعدة بأنفسهم)
- كن مستعداً لإبعاد الأدوات الحادة أو الأدوية أو أية أشياء أخرى تعتقد أنه قد يستخدمها لقتل نفسه
- تحدث إلى أصدقائه، وهم الذين يمكن أن يخبرهم بمكنونات نفسه أكثر من أي شخص آخر.

- خسارة شخص هام
- انتحار صديق أو قريب مؤخراً
- الانفصال عن صديق أو صديقة
- أي التصرفات العدوانية تجاه الولد في المدرسة
- وجود مشكلة في المدرسة أو مع الشرطة
- الخوف من أن تكون الفتاة حامل أو تأكدها من الحمل
- التعرض للإساءة البدنية أو الجنسية
- التأزم العائلي أو العنف المنزلي
- عدم القدرة على التعايش مع المشاكل العاطفية.

الإشارات التحذيرية

في بعض الحالات، يفكر المراهق الذي تظهر عليه أعراض المرض العقلي أنه قادر على القيام بأشياء خطيرة بدون تعريض نفسه للأذى أو الموت. لكن بالنسبة للبعض الآخر، يكون الانتحار محاولة لإيصال ما يشعر به من ألم إلى الآخرين أو لإيقاف هذا الألم.

ومع أن ليس جميع المراهقين الذين تبدو عليهم هذه الإشارات يفكرون بالانتحار، فإنها بعض الدلائل التي تشير إلى أن الشاب بحاجة لمساعدة:

- إعراب الشخص عن الشعور بانعدام الأمل وانعدام قيمته
- انخفاض مستوى عمله المدرسي
- عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التي يستمتع عادة بها
- عدم التحدث مع أصدقائه أو رؤيتهم
- تغيير معتقداته الروحية أو التوقف عن الذهاب إلى الكنيسة أو المسجد للصلاة
- رسم أو تلوين أو كتابة أشياء عن الموت أو الانتحار
- إعطاء ممتلكاته الشخصية للغير مجاناً
- التحدث عن الانتحار أو الموت، كأن يقول مثلاً "ليتني كنت ميتاً" أو "لا أحد يكثرث بما إذا كنت حياً أو ميتاً"

الانتحار أحد أصعب جوانب الصحة العقلية، إذ لا يريد أحد أن يفكر بأن شخصاً قريباً منه يمكن أن يفكر بالانتحار. كلما زادت معلوماتنا عن الانتحار زادت قدرتنا على التعامل مع الأمر، لعل وعسى وجدنا أنفسنا في هذه الحالة. تعلم كيفية معرفة الإشارات التحذيرية المبكرة والتعامل معها بصورة جديّة هو أولى الخطوات الهامة لمنع الانتحار.

لماذا يقدم المراهقون على الانتحار؟

إن كل المراهقين سريعو التأثر. فهم في مرحلة نموهم ما زالوا يتعلمون كيفية التعامل مع مشاكل الحياة وتحدياتها. وقد لا تكون لديهم مهارات التكيف الجيدة بعد، حتى وإن تصرفوا وكأنهم مستقلون وأقوياء. من الصعب أحياناً معرفة السبب الذي يقدم الشخص لأجله على الانتحار.

بالنسبة للمراهقين سريعي التأثر هناك بعض الأحداث التي قد تجعلهم يحاولون إيذاء أنفسهم، مثل:



المحافظة على الصحة

العقلية



يمكن أن تؤثر مشاكل الصحة العقلية، كالإكتئاب والقلق، على المراهقين من كل الثقافات ومن كل نواحي الحياة، كما أنها تؤثر على عائلاتهم. في أستراليا، يعاني ١٤ بالمائة من الأطفال والمراهقين من أحد أنواع مشاكل الصحة العقلية.

ولسوء الحظ، فإنه لا تزال هناك الكثير من المعلومات غير الدقيقة والوصفات المرافقة لقضايا الصحة العقلية.

إذا كان ولدك المراهق يعاني من إحدى مشاكل الصحة العقلية،

فقد تلوم نفسك وتشعر بالحجل من التحدث عنها. وقد لا تدرك المشاكل التي يمر بها أو تفهم كيف يمكن أن تساعد. لا بل أنك تخشى أن يُنظر إليك كوالد (سيئ) أو أن يؤخذ أولادك منك.

إن إحدى أفضل الطرق لمساعدة ولدك المراهق هي زيادة إدراكك لبعض مشاكل الصحة العقلية الشائعة ومتى وكيف تحصل على مساعدة بشأنها.

وقد لا يريد الشباب أحياناً طلب المساعدة. في هذه الحالة يكون من الأفضل أن تشرح لهم أنك قلق وربما أن تعطيتهم بعض المعلومات عن قضايا الصحة العقلية لقراءتها.

هناك أيضاً بعض المواقع الإلكترونية الممتازة للشبيبة، فضلاً عن خدمات إرشاد عبر الإنترنت وعلى الهاتف.

من المهم أن يعرفوا أن هذه القضايا مشاكل شائعة وأن هناك أشخاصاً يمكنهم المساعدة.

الاكتئاب - المرض الخفي

أسباب الاكتئاب

هناك أسباب عديدة للاكتئاب، نفسانية أو كيميائية أو اجتماعية أو مجموعة منها.

تشمل **العوامل النفسانية** أحداثاً معينة مثل فقدان أو وفاة شخص قريب، والانفصال، وانهايار العلاقات، والتوتر الناجم عن ضغط الدراسة والامتحانات، وضعف تقدير الذات، والقلق.

أما **العوامل الكيميائية**، فتشير إلى التغيرات التي تحدث في المخ ويمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب.

وبالنسبة **للعوامل الاجتماعية**، فإنها تشمل الانخفاض في الأنشطة أو الرغبات، والأمران يمكن أن يكونا من أسباب أو نتائج الاكتئاب.

الاكتئاب أحد أكثر الأمراض انتشاراً في أستراليا هذه الأيام. فالدراسات تبين أن واحداً من كل خمسة أستراليين سيعاني من الاكتئاب في وقت ما خلال حياته.

ومع أن كلاً منا يشعر بالهبوط النفسي من حين لآخر، فإن الأشخاص الذين يُصابون بالاكتئاب يشعرون غالباً بالهبوط النفسي لأكثر من مجرد عدة أسابيع. ويمكن أن يكون المراهقون معرّضين للاكتئاب نظراً لمرورهم بمراحل من التغيرات وأشكال النمو البدنية والعاطفية الهائلة. يمكن أن يكون كل المراهقين متقلبي المزاج، لكن الاكتئاب يكون أشد وطأة.

الاكتئاب مرض خطير، ومن المهم أن يتلقى ولدك المراهق مساعدة لذلك من الطبيب أو اختصاصي مؤهل في علم النفس أو من اختصاصي آخر في ميدان الرعاية الصحية بالطريقة ذاتها كما لو كان مصاباً بمرض بدني.

وإذا تُرك الاكتئاب بدون علاج، فيمكن أن يزداد سوءاً وقد يلجأ ولدك المراهق إلى المخدرات أو الكحول (التي) لن تؤدي إلا إلى مزيد من المشاكل.

ما الذي أستطيع أن أفعله للمساعدة؟

إن أفضل ما يمكنك فعله لمساعدة ولدك المراهق إذا كان يشعر بالاكتئاب هو الإصغاء له ودعمه للحصول على مساعدة من جانب اختصاصي.

شجّعته على:

- التحدث بانفتاح عن شعوره لك و/ أو لأشخاص آخرين يثق بهم
- طلب المساعدة والدعم من جانب اختصاصي إذا لزم الأمر
- التعبير عن شعوره بطرق أخرى، بكتابتها مثلاً في مفكرة أو الاستماع إلى الموسيقى التي يجيها أو القيام ببعض الأعمال الفنية
- المشاركة في أنشطة رياضية أو ثقافية أو مدرسية يستمتع بها لمساعدته على بناء ثقته
- القيام ببعض التمارين، فهي تطلق إلى المخ بعض المواد الكيميائية التي تساعد على زيادة سعادتنا
- القيام بأشياء للاسترخاء كالمشي أو اليوغا أو التأمل أو قراءة رواية. □

القلق

الفوبيا الاجتماعية واضطرابات التوتر الذي يلي الأزمات الكبيرة (صور كئيبة من الماضي أو كوابيس تلي أحداث كبيرة كالاغتداء أو الاغتصاب أو الحريق).

يشمل علاج القلق غالباً تعليم الشخص وإرشاده لمساعدته على فهم أفكاره وعواطفه وتصرفاته المصاحبة للقلق. وتستعمل الأدوية أحياناً للتحكم بمستويات القلق المرتفعة أو نوبات الهلع أو الاكتئاب.

إذا كنت تعتقد أن ولدك المراهق مصاب بقلق أو بأحد اضطرابات الأكل، فمن المهم أن تحصل له على مساعدة اختصاصي.

تحدث إلى طبيب العائلة للحصول على إحالة إلى الخدمات التي يمكنها مساعدتك.

القلق أمر عادي، فهو ردّة فعل طبيعية تحصل لنا جميعاً من حين لآخر ونشعر بها عادة على شكل خوف أو قلق خفيف. والقلق مفيد عندما يساعدنا على تحسين أدائنا.

لكنه عندما يشتد، يمكن أن يؤثر على صحة الشاب وسعادته وقدرته على إنجاز أنشطته اليومية وتحقيق أهدافه.

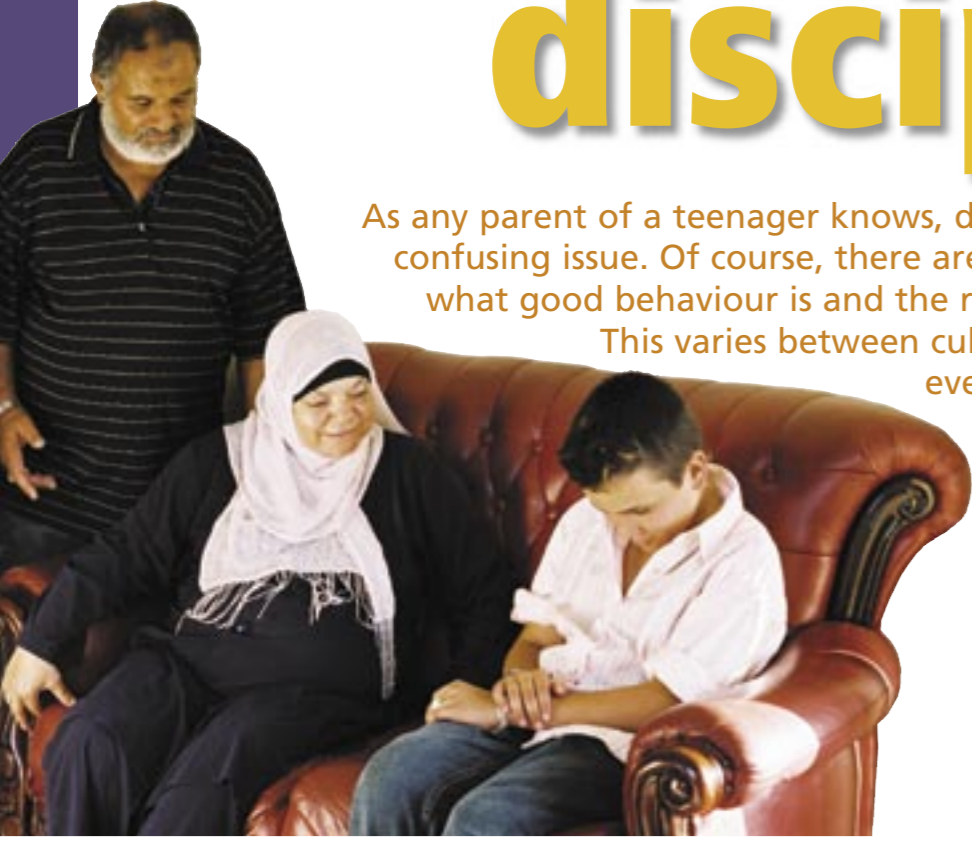
والمصابون بالقلق يمكن أن يشعروا بخوف أو قلق كبير، أو قد يعانون من أفكار أو أفعال تكرارية وتطفلية. وهم يجدون صعوبة في الاسترخاء أو التركيز أو النوم، وقد يصابون بخفقان في القلب، وتوتر، وأوجاع عضلية، وتصبب العرق، وفرط التنفس، والدوخة، والصداع، والغثيان، وعسر الهضم، وتوَعَك الأمعاء. ومن الشائع أن يكون المصابون بالقلق مصابين بالاكتئاب أيضاً.

هناك أنواع مختلفة من القلق منها: اضطرابات نوبات الهلع (صعوبة في التنفس، تسارع ضربات القلب)، الاضطرابات الوسواسية القسرية (مثل غسل الأيدي تكراراً)،

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 اتفقتهم 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.



a healthy mind & body

Even though you may provide your teenager with plenty of good home cooked meals, today's lifestyle can make it hard for young people to stay healthy, eat well and exercise enough. Here's some tips on keeping your teenager healthier.

Busy teenagers often spend much of their time sitting in front of the computer doing homework or playing games rather than exercising. They often rely on cars for transport and find it hard to make time for physical exercise. On top of that, they are faced with many different foods to choose from and it can be hard to know how to make healthy choices.

Childhood overweight and obesity are serious medical conditions and are on the increase in Australia. Overweight and obesity is generally caused by a lack of exercise, poor eating habits or a combination of the two. Both genetics and lifestyle play a role in determining a person's weight.

Recent studies show that from 1985 to 1995, the level of overweight / obesity in Australian children more than doubled. In 1995, 23 per cent of girls and 21 per cent of boys aged 2-17 years were obese or overweight.

Adolescents who are obese have a 78 per cent chance of being obese in adulthood and running the risk of Type 2 diabetes, heart disease or stroke later in life.

Good nutrition and regular physical activity will help your children become fitter, develop their brainpower and do better at school.

Encouraging a healthy diet

Eating healthy food together with moderate exercise is the best way to maintain a healthy weight. Generally, home cooked Middle Eastern food provides a good diet with a focus on fresh vegetables, lean meat and small amounts of "good" fats like olive oil and nuts.

Encourage your teenagers to limit the amount of fast food and snacks like lollies, chips and biscuits they eat by not buying these items in huge quantities. Provide them with fresh fruit, yoghurt and dried fruit and nuts as healthy snacks instead.

Eat home cooked meals together as a family as often as possible. Sometimes this can be hard especially if your teenager is studying or working part-time, but try and find at least one or

two times a week when you all sit down together to have a meal.

Even if you don't eat together, discourage your teenager from eating meals or snacks while watching TV or studying. Make sure you avoid using food as a reward or punishment for your teenagers.

Get them moving

Encourage your teenagers to do at least 30 minutes of moderate physical exercise most days of the week. If your teenager dislikes sport at school, encourage them to find another physical activity they enjoy. Bike riding, swimming, running, yoga, dancing, tennis and ball games are great ways of keeping fit. Walking to school or the shops, helping with the gardening and housework are also good ways of being more physical. □

على الرغم من أنك قد توفر لولدك المراهق كثيراً من الوجبات الصحية المطبوخة في البيت، فإن أسلوب المعيشة هذه الأيام قد يجعل من الصعب أن يحافظ الشبيبة على صحتهم وأن يتناولوا الغذاء الصحيح ويمارسوا التمارين بما فيه الكفاية. فيما يلي بعض النصائح للمحافظة على صحة ولدك المراهق.



إن المراهقين دائمو المشاغلي. وهم يقضون في الغالب جزءاً كبيراً من وقتهم أمام الكمبيوتر لإجاز واجباتهم المدرسية أو اللعب بدلاً من ممارسة التمارين. وهم عادة يعتمدون على السيارة في تنقلاتهم ويجدون صعوبة في إيجاد الوقت لممارسة التمارين البدنية. وفوق ذلك، فإنهم يرون أمامهم الكثير من المأكولات المختلفة للاختيار منها، ويمكن أن يكون من الصعب معرفة كيفية اختيار ما هو صحي منها.

في قواهم الذهنية وتحسناً في تحصيلهم المدرسي.

شجعهم على تناول الغذاء الصحي

إن تناول الغذاء الصحي مع ممارسة تمارين معتدلة هو أفضل طريقة للمحافظة على وزن صحي. وعلى العموم، توفر الأطعمة الشرق أوسطية المطبوخة في البيت غذاءً جيداً، بالتركيز على الخضراوات الطازجة واللحم الخالي من الدهن مع كميات صغيرة من الدهون "الجيدة" مثل زيت الزيتون والمكسرات.

شجع أولادك المراهقين على الحد مما يتناولونه من الأطعمة السريعة والمأكولات الثرية كالسكاكر والبطاطس المقرمشة والبسكويت وذلك بعدم شراء هذه الأشياء بكميات ضخمة. قدم لهم بدلاً منها الفواكه الطازجة واللبن الزبادي والفواكه المجففة والمكسرات كمأكولات ثرية صحية.

تناولوا قدر الإمكان وجبات مطبوخة في البيت كعائلة. وقد يكون من الصعب القيام بذلك في بعض الأحيان خاصة إذا كان ولدك المراهق

تعتبر زيادة الوزن والسمنة بين الأولاد من الحالات الطبية الخطيرة، وهي آخذة في الازدياد في أستراليا. تنجم زيادة الوزن والسمنة عادة عن قلة ممارسة التمارين أو عن العادات الغذائية السيئة أو كلا الأمرين. وتلعب العوامل الوراثية وأسلوب المعيشة دوراً في تحديد وزن الشخص.

تبيّن الدراسات الحديثة أنه بين عامي ١٩٨٥ و١٩٩٥، ازدادت نسبة الأولاد الأستراليين الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة بأكثر من الضعف. ففي عام ١٩٩٥، كان ٢٣ بالمائة من البنات و ٢١ بالمائة من الصبيان بين سنتين و ١٧ عاماً من العمر مصابين بالسمنة أو بزيادة في الوزن.

وهناك إمكانية بأن يكون ٧٨ بالمائة من المراهقين المصابين بالسمنة الآن سماناً أيضاً في سن الرشد، كما ترتفع لديهم إمكانية الإصابة بالسكري النوع ٢ أو أمراض القلب أو السكتة الدماغية في مرحلة لاحقة من حياتهم.

والغذاء الصحي والأنشطة البدنية المنتظمة تساعد الأولاد على أن يكتسبوا لياقة بدنية ونمواً

للمزيد من المعلومات عن الغذاء الصحي، تفضّل الموقع الإلكتروني www.health.nsw.gov.au أو اتصل باختصاصي التغذية أو الحمية في مركز صحة المجتمع أو المستشفى المحلي الأقرب لك أو تحدث إلى طبيبك.

For more information on healthy eating, visit www.health.nsw.gov.au or contact a nutritionist or dietitian at your local Community Health Centre or hospital or talk to your doctor.

School to work options for teenagers

Not all teenagers are working towards university enrolment when they finish school but this doesn't mean they will miss out on job or career opportunities. A range of options are available.

If your teenager is not sure about the areas of employment they are interested in, encourage them to talk to their school careers adviser.

Schools conduct career education programs to help students with decisions about their study and work options. They also have school to work programs that provide opportunities for students to gain work experience.

Teenagers can gain further education and training through TAFE NSW, Australia's largest training provider. Thousands of people attend TAFE campuses every year to develop the skills they need for their first job, promotion, or even a career change.

TAFE courses can be taken full-time (between 12 and 30 hours a week) or part-time, (up to 12 hours a week) or in short full-time blocks.

It usually takes 18 weeks full-time to complete a certificate course and two years full-time for a diploma course. Taking on a course part-time takes longer. The minimum age for studying at TAFE NSW is 15 years.

Students can enrol at their local campus at the end of January / early February for the first semester and in early July for the second semester.

Skills gained outside the formal education system from work, other studies, or from life experience, might help a student in their course, and TAFE NSW can give recognition for those skills and knowledge.

TAFE campuses offer a range of services to assist students in their studies including tutorial support, career and counselling advice, libraries, and even childcare.

The course information officer at each campus can answer questions about courses and application or enrolment

procedures. Help is also available by calling the TAFE NSW Information Centre on 131 601.

There are further employment opportunities available for teenagers through apprenticeships or traineeships, where they can combine work with training, allowing them to earn as they learn.

Work-based apprenticeships and traineeships are provided by employers at their workplace. Extra qualification training is provided by a TAFE or private training body registered with the NSW Government. Training is usually conducted away from the workplace.

Apprentices and trainees receive nationally recognised qualifications, providing opportunities to work in other parts of Australia. Once qualified, they can continue to work for their employer, change jobs, or even start their own business.

They will also be earning an apprenticeship or training wage while they are learning their trade.

Apprenticeships and traineeships are advertised in the employment section of newspapers and trade journals. Employers can also be approached directly to see if they have any vacancies. Centrelink can refer prospective trainees and apprentices to a job matching agency or other members of the National Job Network.

In some cases, pre-apprenticeship courses and part-time traineeships can be started at high school – just check with the careers adviser. □

Apprenticeships and traineeships available:

- arts and entertainment
- automotive
- building and construction
- communications
- community services and health
- food industry
- forest industries
- furnishing, light manufacturing, textiles, clothing and footwear
- manufacturing and engineering
- mining
- finance, insurance and business services
- primary industries
- process manufacturing
- public sector
- retail and wholesale
- sport and recreation
- tourism and hospitality
- transport and distribution
- utilities and electrotechnology

Looking for a trade?

Thanks to the hard work of Arabic speaking coordinator, Mouhamad Mouhana, from the TAFE Multicultural Education Unit, 86 young people of Arabic speaking background have recently expressed an interest in an apprenticeship or traineeship.

Mouhamad promotes apprenticeships and traineeships to young people, parents and employers of Arabic speaking background in south-western Sydney.

Eight young people have already registered and nine additional people have been accepted into an apprenticeship or traineeship in the areas of beauty therapy, butchery, business administration, engineering and hairdressing.

For further information, contact Mouhamad on 02 9244 5394.



? For further information, contact the NSW Department of Education and Training on 02 9561 8000 or www.det.nsw.edu.au

هل تبحث عن حرفة؟

يفضل العمل الدؤوب الذي قام به المنسّق محمد مهنا، الذي يتكلم العربية، وهو من وحدة التعليم متعدد الثقافات في TAFE، أعرب 86 شاباً وشابة من الخلفية الناطقة بالعربية عن رغبتهم مؤخراً بالحصول على تلمذة حرفية أو تدريبية.

يقوم محمد بالترويج للتلمذات الحرفية والتدريبية بين الشباب ووالديهم وأرباب العمل من الخلفية الناطقة بالعربية في منطقة جنوب غرب سيدني.

وقد تسجّل ثمانية من الشبيبة فعلاً، بينما تم قبول تسعة آخرين في تلمذات حرفية أو تدريبية في ميادين العلاج الجمالي، والجزارة، وإدارة الأعمال، والهندسة، وتصنيف الشعر.

للمزيد من المعلومات، اتصل بصحمد على الرقم 02 9244 5394.



للمزيد من المعلومات، اتصل بدائرة التعليم والتدريب في نيو ساوث ويلز على الرقم 02 9561 8000 أو تفقد الموقع www.det.nsw.edu.au

إذا لم يكن ولدك المراهق متأكداً من ميادين التوظيف التي تستهويه، شجّعه على التحدّث إلى مستشار المهن في مدرسته.

وإجراءات تقديم الطلبات والتسجيل. تتوفر المساعدة أيضاً بالاتصال بمركز معلومات TAFE NSW على الرقم 131 601.

تتوفر فرص توظيفية أخرى للمراهقين عن طريق التلمذات الحرفية والتلمذات التدريبية، حيث يمكنهم الجمع بين العمل والتدريب، مما يتيح لهم إمكانية كسب المال خلال الدراسة.

يوفر أرباب العمل التلمذات الحرفية والتدريبية على أساس العمل في أماكن عملهم. تقدم TAFE أو مؤسسة تدريب خاصة أخرى مسجلة لدى حكومة نيو ساوث ويلز أنواعاً إضافية من التدريب تؤدي إلى نيل مؤهلات. ويتم التدريب عادة خارج مكان العمل.

يتلقّى المتعلمون الحرفيون والمتعلمون التدريبيون مؤهلات معتمدة على المستوى الوطني، مما يوفر فرصاً للعمل في أنحاء أخرى من أستراليا. ومتى حصل الشخص على المؤهل، فإنه يستطيع متابعة العمل لدى رب عمله أو تغيير وظيفته، بل وحتى البدء بمصلحة تجارية خاصة به.

كما أنه يتلقّى راتب التلمذة الحرفية أو التدريب أثناء تعلمه الحرفة التي يريدتها.

يجري الإعلان عن التلمذات الحرفية والتلمذات التدريبية في قسم التوظيف بالصحف والمجلات الخاصة بالحرف المختلفة. كذلك يمكن الاتصال بأرباب العمل مباشرة لمعرفة ما إذا كانت لديهم أية وظائف شاغرة. وتستطيع Centrelink إحالة المتعلمين الحرفيين والتدريبيين المحتملين إلى إحدى وكالات مواءمة الوظائف أو المؤسسات الأخرى التابعة لشبكة الوظائف الوطنية (National Job Network).

يمكن البدء أحياناً بدورات ما قبل التلمذات الحرفية والتلمذات التدريبية بدوام جزئي في المدرسة الثانوية. ما عليك إلا الاستفسار من مستشار المهن. □

تجري المدارس برامج توعية مهنية لمساعدة الطلاب على اتخاذ قرارات بشأن خيارات دراستهم وعملهم. كما أن لديها برامج الانتقال من المدرسة إلى العمل التي توفر فرصاً للطلاب لاكتساب خبرة في العمل.

يمكن أن يحصل المراهقون على مزيد من الدراسة والتدريب عن طريق TAFE NSW، وهي أكبر مؤسسة تدريب في أستراليا. يلتحق ألوف الناس كل عام بفروع TAFE لتنمية المهارات التي يحتاجونها لوظيفتهم الأولى أو للترقية أو حتى لتغيير مهنتهم. يمكن الدراسة في دورات TAFE بدوام كامل (بين 12 و 30 ساعة في الأسبوع)، أو بدوام جزئي (لغاية 12 ساعة في الأسبوع)، أو على فترات قصيرة بدوام كامل.

يحتاج إكمال الدورة التي يحصل الدارس في نهايتها على شهادة إلى 18 أسبوعاً من الدراسة بدوام كامل في العادة، بينما تحتاج دورة الدبلوم إلى الدراسة سنتين بدوام كامل. لكن الدراسة بدوام جزئي تستغرق مدة أطول. وأدنى سن للدراسة في TAFE هي 15 عاماً.

يستطيع الطلاب التسجيل في فرعهم المحلي في آخر كانون الثاني/يناير وأوائل شباط/فبراير للفصل الدراسي الأول وفي أوائل تموز/يوليو للفصل الدراسي الثاني.

كما أن المهارات التي يكتسبها الفرد خارج النظام التعليمي الرسمي، كالمهارات المكتسبة في العمل أو الدراسات الأخرى أو من تجارب الحياة، يمكن أن تساعد الطالب في دورته الدراسية، ويمكن لـ TAFE NSW أن تعترف بتلك المهارات والمعرفة.

تعرض فروع TAFE مجموعة من الخدمات لمساعدة الطلاب في دراستهم، بما فيها التعليم الخصوصي، والمشورة المهنية والإرشاد، والمكتبات العامة، بل ورعاية الطفل أيضاً.

يستطيع موظف معلومات الدورات في كل فرع الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالدورات

التلمذات الحرفية والتلمذات التدريبية المتوفرة:

- الفنون والتسلية
- السيارات
- البناء والإنشاء
- الاتصالات
- خدمات وصحة المجتمع
- قطاع المأكولات
- الصناعات الحرجية
- المفروشات، والتصنيع الخفيف، والأنسجة، والملابس، والأحذية
- التصنيع والهندسة
- التعدين
- خدمات المال والتأمين والمصالح التجارية
- الصناعات الأولية
- الصناعة التحويلية
- القطاع العام
- البيع بالتجزئة والجملة
- الرياضة والترفيه
- السياحة والضيافة
- النقل والتوزيع
- الخدمات وتكنولوجيا الكهرباء

خيارات المراهقين للانتقال من المدرسة إلى العمل

لا يقوم كل المراهقين بالدراسة كي يلتحقوا بالجامعات عندما ينهون الدراسة المدرسية، لكن ذلك لا يعني أنهم سيُسلبون الفرص الوظيفية أو المهنية. هناك عدة خيارات متاحة.



Taking the stress out of study

Teenagers may feel stressed as their workloads increase in the later years of high school. As a parent, you want to help your teenager with their studies but may not know how to. While it's not possible to do their study for them, there are some things that you can do to help make the whole experience less stressful.

The pressure of doing exams, particularly the School Certificate and Higher School Certificate (HSC), can be very stressful not only for teenagers, but for parents as well.

The best thing you can do as a parent is to keep things in perspective. While exams are extremely important, experts agree that the HSC is not the 'be all and end all' for career choices.

You can help your teenagers by reminding them to have realistic expectations and remain open to a wide range of choices for further education and careers after the HSC.

Encourage your teenager to prepare early for their exams and to find ways of studying that suit them. It's also important that your teenager balances their studies and social time with friends and family as it may help them to do better in their exams.

As a parent, try not to get too anxious yourself. Help your teenager by being quietly supportive and listening to them if they need to talk.

Be interested in their life and studies but don't add to their pressure by trying to force them to tell you things. Reassure them that there is life after the HSC and that they will be able to do well in their life, no matter what their exam results.

Make study a top priority with your teenager, advises Gloria Habib, a Community Information Officer with the NSW Department of Education and Training.

"Ask them if they need support in particular subjects and try and organise that support early in the year rather than leaving it to the last moment," Ms Habib said.

"Get support from their teachers. As a parent, make sure you attend school meetings and develop a good relationship with your child's teachers.

"Above all, don't make negative remarks about your teenager's school or teachers. Speak positively and help your teenager to feel proud of their school so they will be encouraged to study and do well," Ms Habib said.

Remember that some teenagers need time to relax a bit after school before starting their study. Going straight from a busy day at school to study can be overwhelming.

If your teenager needs time to wind down by listening to music, talking to their friends or having something to eat, give them the space they need.

All teenagers are different and may prefer studying at different times, in different ways. For example, some may start late and study into the night,



whilst others may prefer to get up a bit early and do some study in the morning. Some teenagers prefer to study in silence in their own room, while others like having music on or studying with some of their friends or brothers and sisters.

Try to remember that as long as your teenager is doing their best to study and get their work done, it's their choice how they want to go about it. Your support for them is very important.

It may be tempting to do the work for your teenager, but doing the work yourself will not help them learn and it may even damage their confidence. Self esteem is based on remembered success.

On the other hand, you may struggle with understanding what your teenager is studying. If this is the case, don't be afraid to get some outside help.

You may want to ask your teenager's teacher for some extra help, hire a tutor or ask friends or other family members whose teenagers may have done or be doing the same subjects that your teenager is studying. □

How to help your teenager

- have short, positive conversations about what they are studying. Ask them about subjects that they like and things they enjoy – but don't nag them if they don't want to talk too much!
- don't fight over poor grades. Always look for something positive in their report such as a comment from a teacher or a reasonable mark rather than focusing on the negative
- reward progress in homework. If your teenager has worked hard at completing their homework, reward them by doing something that they enjoy like a movie or watching a movie
- try not to compare your teenager's work to that of their brothers or sisters or cousins and friends. All teenagers have their strengths and weaknesses and by comparing their grades, you are only likely to cause low self esteem
- help them get organised by setting up a homework calendar and encouraging your teenager to write in key dates for assignments and exams. This will also help you to keep track of when they have a heavy workload and may need extra support
- get to know your teenager's school. Read the school newsletter or get someone to read it to you if you don't speak English. Talk to other parents and share your concerns
- help them set up a special area at home that will help motivate them to study. Get them to help set it up anyway that they like – they may want to have their own posters on the wall, music, favourite food etc. Try to make sure the study area is well-lit and quiet with fresh air
- make sure they don't have access to the phone or their mobile phone during the time they are supposed to be studying
- negotiate a regular study time. Remember it's okay if they need a half hour break after school to relax in front of the television as long they find a way to get their work done. Try to encourage rather than nag them to stick to schedule – and also include breaks for fun things

Where to get help

- the Board of Studies website has a range of resources, including sample papers and old HSC exams with answers www.boardofstudies.nsw.edu.au
- from mid-October students can contact experienced teachers on the Board of Studies HSC Advice Line – 13 11 12
- schools and TAFE colleges have counsellors available to help you – check with your school or college.

Tips to reduce stress

- be organised and prepared – preparation is everything
- prioritise work and don't try to do everything at once
- get plenty of sleep, eat healthy food and get some exercise
- talk to friends and find out what works for them
- be realistic about what you can achieve
- seek help from your teachers or school counsellor if you need it.

التخلص من التوتر الناجم عن الدراسة

قد يشعر المراهقون بالتوتر مع ازدياد واجباتهم المدرسية في السنوات الأخيرة من الدراسة الثانوية. كوالد، تريد أن تساعد ولدك المراهق في دراسته، لكنك قد لا تعرف كيف. ومع أنه ليس بالإمكان أن تقوم بالدراسة بالنيابة عنه، فإن هناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدته على تخفيف التوتر في عملية الدراسة.

الدراسة في غرفهم هده، بينما يفضل آخرون الاستماع إلى الموسيقى أو الدراسة مع أصدقائهم أو إخوانهم وأخواتهم.

حاول أن تتذكر أنه طالما بذل ولدك المراهق أقصى جهده في الدراسة وإنجاز واجباته، فترك له الخيار بالنسبة لكيفية تحقيق هذا. ومن المهم جداً أن تدعمه في كل ذلك.

قد يكون من المغري أن تؤدي الواجبات الدراسية بالنيابة عن ولدك المراهق. لكن ذلك لن يساعده على التعلم، لا بل أنه قد يدمر ثقته بنفسه. فتقدير الذات يُبنى على تذكر النجاحات الشخصية.

ومن ناحية أخرى، قد يكون من الصعب عليك فهم ما يدرسه ولدك المراهق. إذا كان الأمر كذلك، فلا تخشى الحصول على مساعدة خارجية.

وقد تريد أن تطلب مساعدة إضافية من معلم ولدك المراهق، أو أن تستأجر مدرساً خصوصياً، أو أن تسأل أصدقاء أو أقرباء يمكن أن يكون أولادهم المراهقون قد درسوا أو يدرسون حالياً المواد ذاتها التي يدرسها ولدك المراهق الآن. □

وقالت السيدة حبيب: "أسأل ولدك ما إذا كان بحاجة لدعم في مواد دراسية محددة وحاول اتخاذ ما يلزم من ترتيبات لتوفير هذا الدعم له في مرحلة مبكرة من العام بدلاً من ترك الموضوع إلى آخر لحظة".

وأضافت: "أحصل على الدعم من معلميه وكوالد، تأكد من حضور اجتماعات المدرسة وبناء علاقة جيدة مع معلميك ولدك".

وقالت السيدة حبيب أيضاً: "الأهم من كل ذلك هو أن لا تطلق ملاحظات سلبية عن معلميك ولدك أو مدرسته. تحدث بصورة إيجابية وساعد ولدك المراهق على أن يشعر بالاعتزاز بمدرسته كي يتشجع على الدراسة وتحقيق نتائج جيدة".

تذكر أن بعض المراهقين يحتاجون لوقت للاسترخاء قليلاً بعد المدرسة قبل البدء بدراساتهم. فالانتقال من يوم حافل بالأعمال في المدرسة مباشرة إلى الدراسة المنزلية قد يكون مرهقاً.

إذا احتاج ولدك المراهق للاسترخاء قليلاً بالاستماع للموسيقى أو التحدث مع أصدقائه أو تناول شيء من الطعام، فاعطه مجالاً لذلك.

يختلف كل مراهق عن الآخر، وقد يفضل المراهقون الدراسة في أوقات مختلفة ويطرق مختلفة. فقد يبدأ بعضهم مثلاً في وقت متأخر ويستمررون في الدراسة إلى الليل، بينما قد يفضل آخرون النهوض باكراً بعض الشيء والدراسة قليلاً في الصباح. ويفضل بعض المراهقين

إن ضغط الامتحانات، خاصة امتحانات الشهادة المدرسية أو الشهادة الثانوية (HSC) قد يؤدي إلى توتر شديد ليس لدى المراهق فقط، بل لوالديه أيضاً.

وأفضل ما يمكنك عمله كوالد هو إبقاء الأمور ضمن نصابها. فمع أن الامتحانات هامة للغاية، يتفق الخبراء على أن شهادة HSC ليست البداية ولا النهاية للخيارات المهنية.

يمكنك مساعدة ولدك المراهق بتذكيره بأن تكون توقعاته معقولة وأن يظل منفتحاً على مجموعة الخيارات الواسعة للتعليم اللاحق والمهنة بعد إتمام شهادة HSC.

شجع ولدك المراهق على الاستعداد باكراً لامتحاناته وإيجاد طرق الدراسة المناسبة له. ومن المهم أيضاً أن يوازن ولدك المراهق بين دراسته واجتماعياته مع أصدقائه وعائلته لأن ذلك قد يساعده على تحقيق نتائج أفضل في الامتحانات. وكوالد، حاول ألا تقلق كثيراً أنت أيضاً. ساعد ولدك المراهق بدعم هده والإصغاء له إذا احتاج للتحدث إليك.

اهتم بحياته ودراسته، لكن تجنب زيادة الضغط بإجباره على إخبارك أشياء معينة. وطمئنه إلى أن الحياة لا تبدأ وتنتهي بشهادة HSC وأنه سيتمكن من النجاح في الحياة مهما كانت نتائج امتحاناته.

تنصح غلوريا حبيب، وهي موظفة معلومات المجتمع في دائرة التعليم والتدريب في نيو ساوث ويلز، بأن تجعل الدراسة في أعلى سلم أولويات ولدك المراهق.



أين تحصل على المساعدة

- يضم الموقع الإلكتروني لمجلس الدراسات مجموعة من الموارد، منها عينات قديمة من أوراق امتحانات HSC مع الإجابات - www.boardofstudies.nsw.edu.au
- اعتباراً من منتصف تشرين الأول/أكتوبر، سيستطيع الطلاب الاتصال بمعلمين ذوي خبرة وذلك على خط نصائح HSC التابع لمجلس الدراسات - 13 11 12
- لدى المدارس ومعاهد TAFE مستشارون لمساعدتك - استفسر من مدرسة أو معهد ولدك.

كيف تساعد ولدك المراهق

- اطلب من الأقارب والزوار الآخرين عدم الزيارة خلال الأسبوع كي لا يشرد ذهن ولدك المراهق عن الدراسة.
- كن قدوة حسنة واقراً.
- تعرّف جيداً على معلّمك ولدك المراهق واطلب منهم أية نصائح عن كيفية المساعدة على دعمه. □
- ابدأ محادثات قصيرة وبناءة مع ولدك عن المواد التي يدرسها. أسأله عن المواضيع التي يجدها والأشياء التي يستمتع بها، لكن لا تصر إذا لم يكن راغباً في كثرة الكلام!
- لا تتشاجر معه إذا كانت علاماته منخفضة. ابحث دائماً عن الأشياء الإيجابية في تقريره، مثل وجود ملاحظة جيدة من معلمه أو علامة معقولة، بدلاً من التركيز على السلبيات.
- كافئه على التقدم الذي يحققه في واجباته المدرسية. فإذا بذل ولدك المراهق جهداً كبيراً في إنجاز واجباته المدرسية، كافئه بعمل شيء يستمتع به، مثل الذهاب إلى السينما أو مشاهدة أحد الأفلام.
- حاول عدم مقارنة ما ينجزه ولدك المراهق بما يفعل إخوانه وأخواته وأقرباؤه وأصدقائه. لكل المراهقين نقاط ضعف ونقاط قوة، وإذا قارنت علامات ولدك بعلامات الآخرين، فإن ذلك لن يؤدي إلا إلى ضعف تقدير الذات لديه.
- ساعد ولدك المراهق على تنظيم نفسه عن طريق إعداد دفتر يومي للواجبات المدرسية، وشجعه على كتابة التواريخ الهامة للواجبات والامتحانات. فذلك سيساعده أيضاً على أن يعرف باستمرار متى سيشتد ضغط الدراسة عليه ويمكن أن يحتاج لمساعدة إضافية.
- تعرّف جيداً على مدرسة ولدك المراهق. اقرأ نشرة المدرسة الإخبارية أو اطلب من شخص آخر أن يقرأها لك إذا كنت لا تتحدث الإنكليزية. تحدث إلى أمهات وآباء الطلاب الآخرين وتباحثوا في ما يقلقكم.
- ساعد ولدك على تحديد مكان خاص في البيت يحفزه على الدراسة. دعه يساعدك في ترتيبه بالطريقة التي يريد، فقد يريد ملصقاته المفضلة على الحائط، أو موسيقى، أو طعاماً خاصاً، الخ. حاول التأكد من أن منطقة الدراسة حسنة الإضاءة والتهوية.
- تأكد من ألا يكون الهاتف العادي أو الجوال في متناول يده خلال الوقت المفترض أن يدرس خلاله.
- تفاوض معه بشأن تخصيص وقت منتظم للدراسة. تذكر أنه لا بأس إذا احتاج استراحة لمدة نصف ساعة بعد المدرسة للاسترخاء أمام التلفزيون طالما أنه يستطيع إيجاد طريقة لإكمال واجباته. حاول أن تشجعه بدلاً من الإصرار دائماً على الالتزام بالجدول الزمني، واجعل في هذا الجدول استراحات أو شيئاً من اللهو أيضاً.

نصائح للحد من التوتر

- كن حسن التنظيم والاستعداد - فالاستعداد هو كل شيء
- رتب العمل حسب أولوياته، ولا تحاول القيام بكل الأمور معاً
- خذ قسطاً وافراً من النوم وتناول الغذاء الصحي ومارس بعض التمارين
- تحدث إلى الأصدقاء واستفسر عن الطرق التي تفيدهم
- كن واقعيًا بالنسبة لما يمكنك تحقيقه
- اطلب المساعدة من معلميك أو مستشار مدرستك إذا احتجتها.



Self esteem for life

The teenage years can be full of change and low self esteem is a common problem for many young people.

Fostering healthy self esteem in our children is an important task for parents and helps give your teenager confidence to handle life.

Self esteem is the way that we feel about ourselves. We all need to have healthy self esteem to enable us to deal with life's challenges.

As most parents know, a teenager's friends can be a powerful influence in their lives. Many young people can feel rejected and alone if they are not accepted by their peers.

Different teenagers cope with peer pressure in different ways. Some will follow their peers no matter what in order to fit in whilst others will become rebels or remain on the outer.

You can't solve the problem of peer pressure but you can help your teenager develop healthy self esteem which will enable them to feel more confident within themselves.

Your teenager will be more likely to develop confidence and healthy self esteem if they know they can find ways of solving their own problems.

It's important that you teach your teenager to be independent by giving them the freedom to make their own decisions.

Everyone feels better when they are able to contribute and have a purpose in life.

When young people have cultural, religious or language differences to deal with, peer pressure that is based on everyone being the same can be even harder to deal with. Teenagers from different cultural and religious backgrounds can feel like they are caught between their parents' beliefs and those of their peers.

Judy Saba, a cross cultural psychologist working for the Maronite Catholic Church, explains that self esteem is often linked to cultural identity.

"Some teenagers from Arabic speaking backgrounds may struggle with being caught between two cultures – wondering if they are Arabic or Australian. They may feel that they are both and parents should try and accept that rather than labelling them – both is fine," Ms Saba said.

Helping your teenager feel good

- ❑ listen to your teenager without making judgements
- ❑ trust them
- ❑ respect the fact that they are different to you and may have different opinions, beliefs, attitudes and desires
- ❑ show your appreciation by sincerely praising them when they get things right
- ❑ acknowledge them rather than ignoring or dismissing them
- ❑ encourage them to pursue things that they are interested in
- ❑ support their individuality rather than comparing them to their brothers and sisters or friends and cousins
- ❑ try and avoid constant nagging, lecturing or moralising
- ❑ when you do need to discipline them or talk to them about something that they have done wrong, try to talk about the parts of their behaviour that needs to change rather than criticise who they are - e.g. "I would really like you to help around the house more rather than watching so much TV" works better than "you're such a lazy person who never helps out"
- ❑ look for the things that they do well and their positive qualities rather than dwelling on the negative
- ❑ avoid putting them down e.g. saying things like "you are hopeless at everything" is not very useful.

“ Sometimes as Arabic parents we tend to think that our boys are grown up and don't need us to show them physical affection. When they become teenagers, we treat them like men and forget they also still need to be comforted emotionally and still need our love. ”

Gloria Habib
Community Information Officer
NSW Department of Education and Training

"The notion of self esteem in Middle Eastern cultures may be very different to Western culture. In Arabic culture good self esteem is far more about who you are in relation to your family and very much about being valued by those around you.

"For some people from Arabic speaking backgrounds who have been through very difficult situations like war, self esteem becomes an issue of survival.

"You may feel quite ashamed if you think that your teenager is having difficulties with their self esteem. It's really important as a parent that you

also talk to someone and get some support for you and your family," Ms Saba said.

"The best thing parents can do is to recognise the fact each teenager is an individual and to really get to know your children so that you will be able to tell when something is wrong."

Ms Saba said the signs of low self esteem can sometimes be hard to see.

"Sometimes a teenager may appear to be full of boldness or even arrogant and rude, but if you look underneath, what you may find is a very scared young person," she said. ❑

helping when things go wrong

- talk to your teenager and listen to what they have to say
- choose a good time to talk to them – sometimes it's more relaxed to talk while you are doing something together like shopping, washing the dishes or watching TV rather than sitting down for a formal chat
- don't make things worse by making a big drama out of everything
- don't raise your voice or yell at them – it will only make things worse
- don't tell them that they are "silly" for feeling this way. Their feelings are valid and real for them
- be willing to admit that you are wrong and apologise if appropriate
- remind them of the things that they are good at and of times when they were happy when they feel bad
- praise them not only for their achievements but also for their personal qualities like kindness and honesty
- let them have their own opinions rather than always having to be right
- teach them that there are times in life when things go wrong and things that they have no control over, but it doesn't mean that everything is bad
- tell them about times in your life when you had a problem but you managed to work things out
- if necessary, help them to get professional support through a counsellor.

المساعدة عندما تخرج الأمور عن نصابها

- تحدث إلى ولدك (ابنك أو ابنتك) المراهق واصغ لما يريد قوله
- اختر وقتاً جيداً للتحدث إليه - قد يكون من الأفضل أحياناً أن تتحدثا عند قيامكما بشيء معاً كالسوق أو غسل الأطباق أو مشاهدة التلفزيون بدلاً من الجلوس للتحدث بصورة رسمية
- لا تجعل الأمور أسوأ مما هي عليه بتصوير كل شيء وكأنها مشاكل كبيرة
- لا ترفع صوتك ولا تنهره، فسيزيد هذا الأمر سوءاً
- لا تقل له بأنه "سخيف" عندما تنتابه هذه الأحاسيس، إذ أن شعوره بالنسبة له حقيقي وله معناه
- كن على استعداد للاعتراف بأنك مخطئ واعتذر إذا دعا الأمر لذلك
- ذكّر بالأمر التي يحسن القيام بها وكذلك بالأوقات السعيدة إذا بدت عليه التعاسة
- امدحه ليس لمنجزاته فحسب، بل ولصفاته الحميدة أيضاً كاللطف والأمانة
- دعه يكون أراءه الخاصة بدلاً من أن تكون دائماً على صواب
- علمه أن في الحياة أوقاتاً تحصل فيها أخطاء وأشياء قد تكون خارج نطاق سيطرته، لكن هذا لا يعني أن كل شيء قد انقلب رأساً على عقب
- أخبره عن المشاكل التي مررت بها في حياتك لكنك تدبّرت حلها
- إذا لزم الأمر، ساعده على الحصول على دعم من جانب اختصاصي عن طريق مستشار للإرشاد.

مساعدة ولدك لمراهق على تكوين شعور إيجابي

- استمع لما يقوله لك ولدك المراهق دون أن تصدر أحكاماً ضده
- ثق به
- احترم حقيقة أنه يختلف عنك وأنه قد تكون له آراؤه واعتقاداته ومواقفه ورغباته المختلفة
- أظهر تقديرك له بمدحه بصورة صادقة عندما يصيب فيها بفعله
- اعترف بوجهة نظره بدلاً من تجاهله أو إهماله
- شجّعه على القيام بالأشياء التي تستهويه
- ادعم فرديته بدلاً من مقارنته بإخوانه أو أخواته أو أصدقائه أو أقربائه
- حاول تجنّب الضرب على نفس الوتر باستمرار أو التحدث بأسلوب إعطاء التعليقات أو إلقاء دروس في حسن الأخلاق باستمرار
- عندما تحتاج فعلاً لتأديبه أو التحدث إليه بخصوص خطأ ارتكبه، حاول التحدث عن جوانب سلوكه الواجب تغييرها بدلاً من انتقاده كشخص. إذا قلت له مثلاً "أود فعلاً أن تقوم بمساعدتي في المنزل بدلاً من مشاهدة التلفزيون لهذه المدة الطويلة"، فإن ذلك أفضل من قولك له "إنك كسول للغاية، فأنت لا تساعد أبداً".
- ابحث عن الأشياء التي يجيدها وصفاته الطيبة بدلاً من الاستمرار في التعليق على السلبيات
- تجنّب التهكم عليه - فقولك له مثلاً: "أنت لا تنفع في أي أمر"، لا يفيد كثيراً.

كأمهات وآباء عرب، نميل أحياناً إلى الاعتقاد أن أولادنا الصبيان ناضجون وأنهم ليسوا بحاجة لحناننا الفعلي الظاهر. فعندما يصبحون مراهقين نعاملهم كما لو كانوا رجالاً وننسى أنهم ما زالوا بحاجة لنا كي نريهم عاطفياً ونظهر لهم حبنا.

غلوريا حبيب

موظفة معلومات المجتمع

دائرة التعليم والتدريب في نيو ساوث ويلز

وتقول السيدة سابا أيضاً: "وقد تشعر بالخزي إلى حد كبير إذا اعتقدت أن ولدك المراهق يواجه صعوبات في ميدان تقديره لذاته. ومن المهم للغاية بصفتك والداً أن تتحدث أيضاً إلى جهة مسؤولة وتطلب منها الدعم لك ولعائلتك." "وأفضل ما يمكن أن يفعله الآباء والأمهات هو أن يدركوا أن كل مراهق يختلف عن الآخر وأن يعرفوا أولادهم جيداً كي يكونوا باستطاعتهم أن يلاحظوا إذا كانت لديهم أية مشاكل." وقالت السيدة سابا إن من الصعب أحياناً ملاحظة دلائل انخفاض تقدير الذات. وهي تقول: "قد يبدو المراهق أحياناً غايه في الجراءة، بل والعنجهية والوقاحة أيضاً، لكنك إذا نظرت تحت السطح، فقد تجد أنه شاب في منتهى الخوف". □

- هل هم عرب أم أستراليون؟ وربما شعروا بأنهم كلا الأمرين معاً، وعلى والديهم محاولة قبول هذا الواقع بدلاً من إطلاق النعوت عليهم. فلا بأس إن شعروا بكلتا الأمرين." وتضيف السيدة سابا: "إن فكرة تقدير الذات في الثقافات الشرق أوسطية قد تكون شديدة الاختلاف عما هي عليه في الثقافة الغربية. ففي الثقافة العربية يُعتبر حسن تقدير الذات أكثر من مجرد موقعك في العائلة، وهو يتعلق وإلى حد كبير بمدى تقدير من حولك لك." "وبالنسبة لبعض الأفراد من خلفيات ناطقة بالعربية ممن مروا بتجارب شديدة الصعوبة، كالحروب، فإن تقدير الذات يصبح مسألة المحافظة على البقاء."



التقدير الذات مدى الحياة

إن بناء مستوى صحي من تقدير الذات لدى أولادنا أمر هام للأمهات والآباء، وهو يساعد على تسليح ولدك المراهق بالثقة التي يحتاجها لتدبر حياته.

من المهم أن تعلم ولدك المراهق أن يكون مستقلاً بإعطائه حرية اتخاذ قراراته.

يتحسن شعور أي شخص عندما يستطيع أن يشارك ويكون له هدف في الحياة. عندما تكون للشباب اختلافات ثقافية أو دينية أو لغوية عليه مواجهتها، فإن ضغط الأقران الذي يقوم على مبدأ التساوي والتشابه يصبح أكثر قسوة.

والمرهقون من خلفيات ثقافية ودينية مختلفة يمكن أن يشعروا بأنهم محشورون بين معتقدات أهلهم من ناحية ومعتقدات أقرانهم من ناحية أخرى.

تشرح جودي سابا، وهي اختصاصية في علم النفس عبر الثقافات تعمل لدى الكنيسة الكاثوليكية المارونية، ذلك بقولها إن تقدير الذات مرتبط غالباً بالهوية الثقافية.

وتقول السيدة سابا: "قد يكون هناك صراع لدى بعض المراهقين من خلفيات ناطقة بالعربية نتيجة كونهم محشورين بين ثقافتين، مما يولد لديهم حيرة

تقدير الذات هو كيفية شعورنا تجاه أنفسنا. ونحن جميعاً نحتاج لمستوى صحي من تقدير الذات كي نتمكن من مواجهة تحديات الحياة.

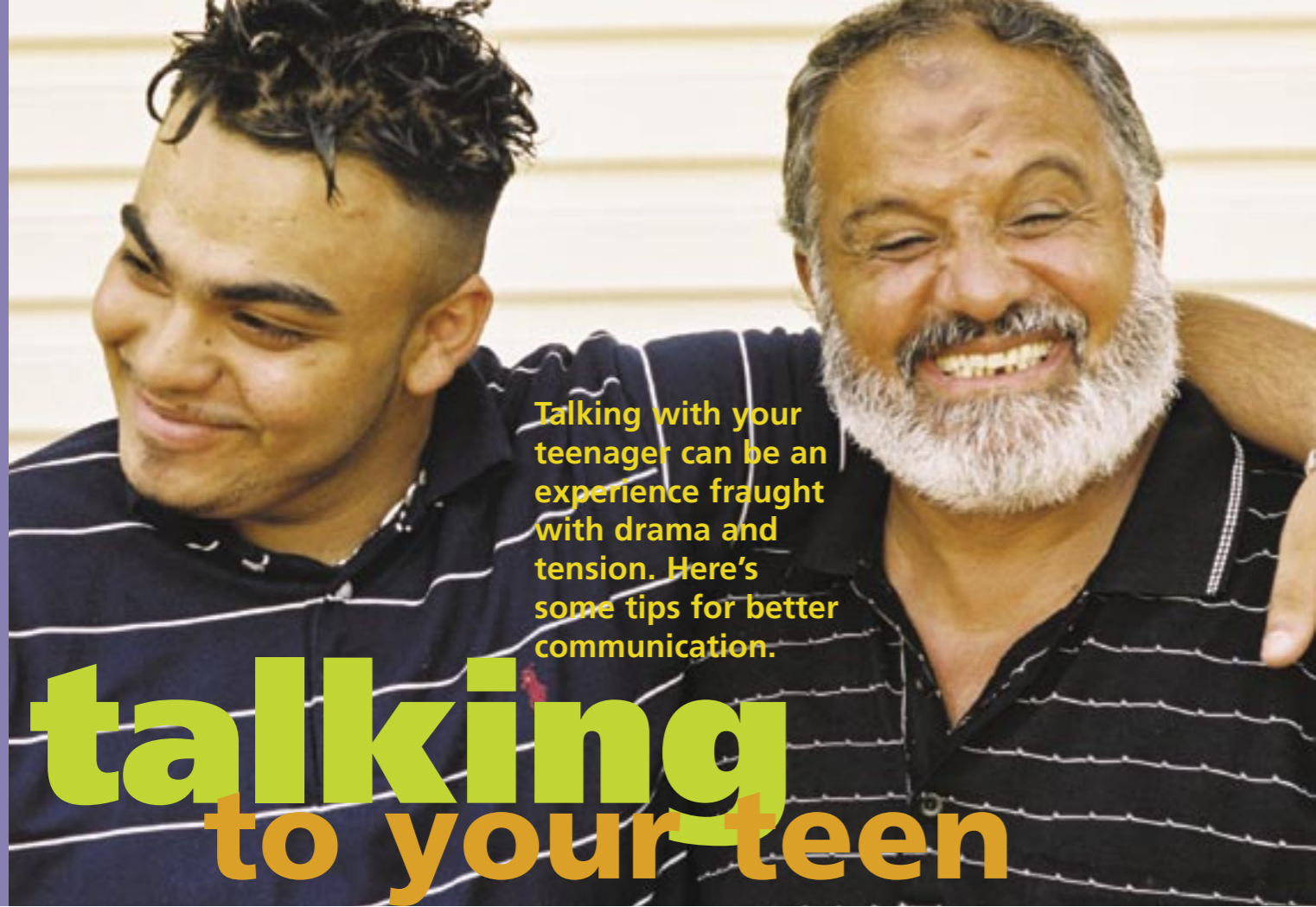
وكما يعرف معظم الأمهات والآباء، فإنه يمكن أن يكون لأصدقاء الولد المراهق تأثير قوي على حياته. والكثير من الشبيبة يشعرون بالصد والوحدة إذا لم يتقبلهم زملاؤهم.

ويتكيف المراهقون مع ضغط الأقران بطرق مختلفة، حيث أن البعض يتبعون أقرانهم مهما كان الأمر كي يصبحوا مقبولين، بينما يثور آخرون أو يقفون خارج دائرة الزمالة.

لا يمكنك أن تحل مشكلة ضغط الأقران، لكنك تستطيع أن تساعد ولدك المراهق على إيجاد مستوى صحي من تقديره لذاته يمكنه من الشعور بمزيد من الثقة داخلياً.

وتزداد إمكانية تكوين ولدك للثقة والمستوى الصحي من تقديره لذاته إذا عرف أن باستطاعته العثور على طرق لحل مشاكله.

يمكن أن تكون سنوات المراهقة مليئة بالتغيرات، وانخفاض مستوى تقدير الذات مشكلة شائعة بالنسبة للكثير من الشباب.



Talking with your teenager can be an experience fraught with drama and tension. Here's some tips for better communication.

Talking to your teen

Whatever they do, your teenager needs to know that you believe in them and love them.

Remember no parent is perfect and in reality, parents and teenagers can't get on all the time.

Have fun

If you want to discuss something serious, try having a laugh to break the ice first. Chances are, if you can share a laugh, you can also share other, more serious things.

Be available

Teenagers are always busy and hard to catch up with, so make sure you are available to listen to them. Sometimes you have to create opportunities to chat, like having a meal together, talking in the car or going out for a coffee or shopping.

Don't overreact

Teenagers sometimes make dramatic statements, like 'I don't care about school!' Don't overreact, find out what they are trying to say. Look for hidden messages like 'the teacher picks on me'. This is sometimes a sign that your teenager is not performing to the school or teachers' expectations. Try and determine what the precise problem is and then calmly offer your point of view.

Talk to them

Chat to your teenager about their interests. Go and watch them play sport, watch their favourite TV shows with them, and talk to them about their friends or the movies and music they like.

Avoid the 'third degree'

Try to avoid constantly questioning them. Constant lecturing is only a signal for teenagers to tune out and not only stops communication, but also discourages them from finding their own ways to deal with problems. Give them time to answer any questions.

Learn to listen

It's important to listen and understand what your teenager is saying. Don't interrupt them with arguments. Instead, ask questions that will help you understand their position and give them your complete attention.

Learn to compromise

Think before you say no to your teenager and give reasons for your decision. Even if they don't agree with your decision, it will be easier for them to accept if they can understand your reasons.

Stick to your decision

Once you have reached your decision and given your reasons, stay firm. Don't get into a debate, even if your teenager persists in arguing, they will soon lose interest. □

إن التحدّث إلى ولدك المراهق يمكن أن يكون تجربة محفوفة بالمشاكل والتوتر. فيما يلي بعض النصائح لتحسين التواصل.

تحدّث معه

تبادل الحديث مع ولدك المراهق عن الأمور التي تهمة. اذهب وشاهده وهو يلعب الرياضة، وشاهد البرامج التلفزيونية المفضلة معه، وتحدّث معه عن أصدقائه أو عن الأفلام أو الموسيقى التي يحبها.

تجنّب معاملته بغطرسة

حاول تجنّب استنطاقه باستمرار. فاستعمال طريقة إعطاء التعليمات باستمرار يدعو الولد المراهق إلى تجاهل الحديث تماماً، وبدلاً من مجرد توفقه عن الحديث فإن ذلك يثبّت من عزمته للعثور على وسائله الخاصة للتعامل مع المشاكل). افسح له مجالاً كي يجيب على أية أسئلة.

تعلم أن تصغي لما يقوله

من المهم أن تصغي وتفهم ما يقوله ولدك المراهق. لا تقاطعه بالحجج. بل اطرح الأسئلة التي تساعدك على فهم وضعه واعطه كامل اهتمامك.

تعلم قبول الحلول الوسط

فكّر قبل أن تقول لا لولدك المراهق، واعطه الأسباب التي دعته لاتخاذ قرارك. وحتى وإن لم يوافق هو على قرارك، فسيكون من الأسهل عليه أن يقبله إذا استطاع فهم أسبابك.

كن ثابتاً في قرارك

متى توصلت إلى قرارك وأعطيت الأسباب التي دعته لاتخاذ إنيبته عليه. لا تنزلق إلى حالة من الأخذ والرد مع ولدك المراهق بشأن هذا القرار، إذ حتى وإن أصّر هو واستمر في النقاش فإنه سرعان ما سيفقد الرغبة في ذلك. □



التحدّث إلى ولدك المراهق

امرح

إذا أردت أن تبحث أمراً مهماً، فحاول الضحك أولاً لتلطيف الجو. فالذي يمكن أن يحصل هو أنه إذا تحدّثت مع ولدك في أمر نكتة سيمكنك التحدّث في الأشياء الأهم.

كن متواجداً

المراهقون مشغولون دائماً وليس من السهل أن يجدوا الوقت للتحدّث. لذلك من المهم أن تكون متواجداً للاستماع لولدك المراهق. يتعيّن عليك أحياناً أن تخلق فرصاً لتبادل الحديث معه، كالتحدّث أثناء تناول وجبة طعام معاً، أو في السيارة، أو عند الخروج من المنزل لشرب فنجان من القهوة أو للتسوّق.

لا تبالغ في ردة فعلك

يقول المراهقون أحياناً كلاماً هائلاً، كقولهم مثلاً "المدرسة لا تهمني!" تجنّب ردود الفعل المبالغ فيها، بل حاول معرفة ما دعا المراهق إلى قول ذلك. ابحث عن الرسائل التي يريد أن يوصلها لك، مثلاً "إن المعلم ينتقدي بدون سبب". فقد يكون ذلك دلالة على أن تحصيل ولدك المراهق ليس بالمستوى الذي يتوقّعه منه معلمه أو تتوقّعه منه مدرسته. حاول أن تحدّد طبيعة المشكلة بالتحديد ومن ثم اعرض وجهة نظرك بهدوء.

مهما فعل ولدك المراهق، فإنه يظل بحاجة لمعرفة أنك تثق به وتحبه. تذكر أنه لا يوجد والد (أو والدة) مثالي وأن علاقة المراهقين ووالديهم في الواقع لا تكون دائماً علاقة انسجام.

المحتويات

contents

- 4 التحدّث إلى ولدك المراهق - كيف تتجنّب المشاكل الكبيرة
5 Talking to your teen - how to avoid dramas
- 6 تقدير الذات مدى الحياة - مساعدة ولدك المراهق على الشعور الإيجابي تجاه نفسه
9 Self esteem for life - helping your teenager feel good
- 10 القضاء على التوتر الناجم عن الدراسة - إبقاء الامتحانات في نصابها
13 Taking the stress out of study - keeping exams in perspective
- 14 خيارات الانتقال من المدرسة إلى العمل - الفرص الوظيفية والمهنية
17 School to work options - jobs and careers opportunities
- 18 العقل السليم والجسم السليم - شجّعهم على الحركة!
19 A healthy mind & body - get them moving!
- 20 التعامل مع قضايا التأديب - التفاوض لحل الأزمات
21 Dealing with discipline - negotiating conflict
- 22 المحافظة على الصحة العقلية - عندما يحتاج الشباب للمساعدة
29 Staying mentally healthy - when young people need help
- 30 المراهقون والمخدّرات - الحقائق
33 Teenagers and drugs - the facts
- 34 التعامل مع العنصرية والتصرفات العدوانية - مشكلة شائعة في المدارس
37 Dealing with racism & bullying - a common problem in schools
- 38 المراهقون الخبراء في الإنترنت - التحكّم بالوقت الذي يقضونه على الإنترنت
39 Cyber savvy teens - manage their time online
- 40 أين تحصل على المساعدة - الخدمات وتفاصيل الاتصال
43 Where to get help - services and contacts



This publication was developed by the NSW Department of Community Services (DoCS) in conjunction with the Arabic Youth Partnership. DoCS acknowledges the contribution made by various people who were interviewed for the articles.

ISBN 0 7310 4389 8

June 2006

Parenting - the teenage years: Arabic edition is published by:

NSW Department of Community Services
Locked Bag 28
Ashfield NSW 1800
02 9716 2222
www.community.nsw.gov.au

© NSW Department of Community Services 2006

All rights reserved. Except as provided in the Copyright Act (1988 Commonwealth), no use of this work which is within the exclusive right of the copyright owner may be made. No part of this work may be reproduced, translated, modified, reduced, transmitted or stored in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and record, or by any information storage or retrieval system without prior written permission of the NSW Department of Community Services (DoCS). Requests and enquiries concerning reproduction and rights are welcome and should be addressed to: Director, Media & Communication, NSW Department of Community Services, Locked Bag 28, Ashfield NSW 1800.

While every care has been taken in the preparation of this magazine and the information it contains is believed to be accurate, DoCS suggests that professional advice be sought where necessary. DoCS cannot be liable for any error, omission or damages arising from the supply, performance or use of this magazine and makes no warranty of any kind, either expressed or implied in relation to it.



أعدت دائرة خدمات المجتمع (DoCS) في نيو ساوث ويلز هذه النشرة بالتعاون مع شراكة الشبيبة مع الجاليات الناطقة بالعربية في نيو ساوث ويلز. تقدّر DoCS مشاركة الأفراد الذين تم إجراء مقابلات معهم لإعداد المقالات.

ISBN 0 7310 4389 8

حزيران/يونيو 2006

تربية الأولاد - سنوات المراهقة: الطبعة العربية، تنشرها:

دائرة خدمات المجتمع في نيو ساوث ويلز (NSW Department of Community Services)
Locked Bag 28
Ashfield NSW 1800
02 9716 2222
www.community.nsw.gov.au

© دائرة خدمات المجتمع في نيو ساوث ويلز 2006

جميع الحقوق محفوظة. باستثناء ما ينص عليه قانون حفظ المطبوعات (1988 الكمنولث)، فإنه لا يجوز استخدام هذه المادة التي هي ضمن الحق الحصري لصاحب الحق المحفوظ. ولا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذه المادة، أو ترجمتها، أو تعديلها، أو اختصارها، أو نقلها، أو تخزينها بأية طريقة أو عبر أية وسيلة، إلكترونية أو ميكانيكية، بما فيها النسخ والتسجيل، أو بواسطة أي نظام غزن واسترجاع المعلومات، دون الحصول على إذن كتابي مسبق من دائرة خدمات المجتمع في نيو ساوث ويلز (DoCS). نرحّب بالطلبات والاستفسارات المتعلقة بإعادة الإنتاج والحقوق، ويجب توجيهها إلى: مدير الإعلام والاتصالات، دائرة خدمات المجتمع في نيو ساوث ويلز.

Locked Bag 28, Ashfield NSW 1800

ومع بذل كل عناية ممكنة في إعداد هذه المجلة والاعتقاد بأن المعلومات التي تحتويها صحيحة، فإن DoCS تقترح الحصول على مشورة اختصاصيين عند الضرورة. ولا يمكن أن تتحمل DoCS مسؤولية أي خطأ أو حذف أو أضرار تنجم عن تقديم هذه المجلة أو عرضها أو استخدامها. كما أنها لا تعطي أية ضمانات، صريحة أو ضمنية، من أي نوع كان بخصوص ذلك.

Message from the Minister



رسالة من الوزيرة

I am pleased to welcome this latest edition of this *Parenting* magazine for the Arabic speaking communities of NSW.

Today's society is complex, and with these complexities comes the challenge of raising families. All parents face challenges, including those of cultivating respect and responsibility within the family unit.

For most people, being a good parent is their highest priority, and the NSW Government is helping them every step of the way.

The Department of Community Services assists Arabic parents and young people through a range of projects including Parent Line, the Arabic Family Support program, counselling services and by connecting families with appropriate health and other community services.

This magazine contains helpful information on these programs, including phone numbers and other contact details.

Being a parent is the most important job that anyone can ever do. The NSW Government is committed to providing parents with the assistance they need to do the job.

I encourage you to read this magazine and make the most of the support that is on offer to you and your family.

يسرني أن أرحّب بأحدث طبعة من مجلة تربية الأولاد للجاليات الناطقة بالعربية في نيو ساوث ويلز.

إن مجتمع اليوم مجتمع معقد، ومع هذه التعقيدات هناك التحدي المتمثل في تربية الأولاد. يواجه جميع الأمهات والآباء تحديات، منها تلك المتعلقة بغرس الاحترام وتحمل المسؤولية ضمن الوحدة العائلية.

يأتي حسن تربية الأولاد في أعلى مراتب أولويات معظم الناس، وحكومة نيو ساوث ويلز تساعدكم في كل خطوة على الطريق.

تقوم دائرة خدمات المجتمع بمساعدة الأمهات والآباء والشبيبة العرب عبر مجموعة من المشاريع، تشمل برنامج دعم العائلة العربية وخدمات الإرشاد، وعبر ربط العائلات بما يناسب من الخدمات الصحية والاجتماعية الأخرى.

تحتوي هذه المجلة على معلومات مفيدة عن هذه البرامج، بما فيها أرقام الهاتف وتفاصيل الاتصال الأخرى.

إنكم كأباء وأمّهات تؤدون أعظم وظيفة يمكن أن يقوم بها أي إنسان. وحكومة نيو ساوث ويلز ملتزمة بتوفير المساعدة التي يحتاجها الآباء والأمهات لتأدية هذه المهمة.

إنني أشجعكم على قراءة هذه المجلة والاستفادة بأقصى ما يمكن من الدعم المتاح لكم ولعائلاتكم.

Reba Meagher

Reba Meagher

Minister for Community Services
Minister for Youth

وزيرة خدمات المجتمع
وزيرة الشباب

تربية الأولاد

سنوات المراهقة

تقدير الذات

مساعدة ولدك المراهق على الشعور الإيجابي تجاه نفسه

التحدث إلى ولدك المراهق

كيف تتجنب المشاكل الكبيرة

التوتر الناجم عن الدراسة

الإبقاء على الامتحانات في نصابها الصحيح

العنصرية والتصرفات العدوانية

التعامل مع مشكلة شائعة

منع الانتحار

عندما يحتاج الشباب للمساعدة

تربية الأولاد: أهم وظيفة في العالم!

مبادرة من شراكة الشبيبة مع الجاليات الناطقة بالعربية التي ترعاها حكومة نيو ساوث ويلز