

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 تقدير ك 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.

والمراهقون 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 وللمستوى 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.



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.