

مساعدة الأبناء على أن يكونوا إيجابيين و متفائلين

التشاؤم

المتشاؤمون هم أناس يشعرون بالإحباط والعجز. وبالنسبة لهم كل شيء يبدو من الكبر أو الصعوبة بحيث يصعب إصلاحه. وتستشعر فيهم دائماً إحساس اليأس واللاجدوى والنظر إلى الجانب الأسود من الظروف.

فالشخص الذي يجعل من الأمور التافهة مشاكل كبيرة يعني أنه شخص يعتقد بأن المشاكل تستعصي على الحل ويستسلم لها قبل حتى أن يحاول حلها.

ويتفاهم التشاؤم مع كل فشل وسرعان ما يصبح "تحقيقاً للذات". مثال ذلك: "كلما حاولت تسجيل هدف أخفقت، لذا فلم لا أتوقف عن المحاولة وحتى عن الذهاب للتمرين".

ومن الأرجح في حال المتشاؤمين أن يستسلموا للعجز، وعادة ما يكونوا أكثر عرضة للمعاناة من الاكتئاب.

كلمات التفكير التشاؤمي يمكن أن تكون: دائماً، أبداً، يجب، لا يمكن.

ملاحظة خاصة: يحتاج أبنائنا منا للمساعدة في التعلم كيف أن يقيموا الظروف بشكل واقعي كي يتمكنوا من اتخاذ القرارات الآمنة. فقد يكون من المناسب للأبناء أن لا يقدموا على محاولة القيام بمهمة فيما إذا ما قدرُوا بأنه من المحتمل أن يتأذوا. وهذا لا يعتبر على أنه من قبيل التشاؤم.

ما يمكن للآباء القيام به

- كونوا قدوة لأبنائكم – وشاركوا أفكاركم الإيجابية والتفاؤلية معهم.
- علموا أبناءكم أن يقوموا بالتقدير الواقعي للأشياء. فقول: "لا أفهم دروسي المدرسية"، مثلاً، يمنحك فرصة السؤال: "أخبرني بما تستطيع عمله بشكل جيد".
- وبعد بحث الجوانب الإيجابية، ابحثوا عن طرق لتقوية الجوانب التي يعاني الابن من ضعف فيها وتحديثها عن الأفضل شخصياً بدلاً من وجوب الفوز دائماً.
- حدثوهم برواياتكم الشخصية حول تخطي الصعاب.
- دعوهم يستلهموا بالقصص والروايات التاريخية وأشرطة الفيديو حول أشخاص من خلفيتكم الاجتماعية ممن تغلبوا على المصاعب.
- ثمنوا التطور الاجتماعي والعاطفي بنفس قدر التطور الفكري.
- وجهوا انتباه أبنائكم إلى وسائل الإعلام وركزوا على الشخصيات العامة التي تغلبت على المصاعب.
- شجعوا أبناءكم على التفكير الإيجابي والمتفائل.
- تذكروا بعض الأقوال المأثورة من ثقافتكم التي تشجع الأبناء على أن يكونوا إيجابيين ومتفائلين.

الخدمات المتوفرة للآباء والأبناء

- كينيكشنز Kinnections (خدمة استشارية في بريزبين ولوغان)
- خط الآباء Parentline (من الثامنة صباحاً وحتى العاشرة ليلاً طوال أيام الأسبوع السبعة)
- مركز الصحة النفسية للجاليات Transcultural Mental Health Centre
- جمعية تطور التعدد الثقافي Multicultural Development Association
- دائرة الهجرة وشؤون التعدد الثقافي Department of Immigration and Multicultural Affairs
- دائرة التنوع في رعاية الطفل Diversity in Child Care
- برنامج كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصددمات Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma - QPASTT
- وتتوفر في مكتبكم العامة المحلية شتى الكتب حول الأبوة
- ابحثوا في دليل الهاتف - الصفحات البيضاء White Pages - عن خدمة صحة الطفل المحلية Community Child Health Service لديكم تحت باب صحة كوينزلاند Queensland Health وعن معلومات حول البرامج المتوفرة لديهم

بشأن دورات توعية الآباء (برنامج الأبوة الإيجابية) Positive Parenting Program أو ما يسمى Triple-P. Adapted from information contained in the Parent Easy Guide "Limits that stick" © Parenting SA Government of South Australia 2000. Produced by the Department of Families. For reorders phone 07 3224 8045 if in the Brisbane Metropolitan area or 1800 811 810 if outside the metropolitan area.



Queensland Government
Department of Communities