

نصائح للآباء TIPS FOR PARENTS



وأولياء الأمور

اللغة العربية/Arabic

This work is a collaboration of the Canadian Mental Health Association and the Saskatchewan SWIS Coordination (SSC) program

منظمة الصحة النفسية الكندية

(Canadian Mental Health Association)

Funded by:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Canadian Mental
Health Association
Saskatchewan
Mental health for all

We've come to realize that Mental Health is something none of us should take for granted.

The Canadian Mental Health Association is the only national voluntary health agency that addresses itself to the needs of the mentally ill and to the promotion of mental health. Our association, founded in 1918, is one of the oldest voluntary organizations in Canada.

Mandate:

The Canadian Mental Health Association is dedicated to four objectives:

1. To improve attitudes toward mental illness and the mentally ill.
2. To improve the treatment and caring services for the mentally ill.
3. To work for the prevention of mental illness.
4. To work for the promotion of mental health.

Facts:

- Emotional distress or illness strikes people from all walks of life, in all kinds of jobs.
- Mental illness and emotional distress effects more Canadians every year than all other health problems combined (including cancer and heart disease).
- 1 in 3 Canadians will suffer temporary emotional problems during their lives; 1 in 6 seriously enough to require professional care.
- Emotional problems cost Canadian business and industry billions of dollars annually. Emotional problems are often responsible for employee absenteeism and industrial accidents.
- People who suffer from emotional distress or mental illness fill almost half the country's hospital beds and account for at least 50% of visits to family physicians.



من المتفق عليه ان الصحة النفسية متغيرة و لا احد منا يضمن الاستقرار الدائم لها.

منظمة الصحة النفسية الكندية (The Canadian Mental Health Association)

هي الوكالة الصحية الوحيدة التابعة للحكومة وتتطوع بتناول احتياجات الاشخاص النفسية وتحسينها.

تأسست المنظمة في عام 1918، وهي واحدة من أقدم المنظمات التطوعية في كندا.

الإختصاصات:

وتتخصص منظمة الصحة النفسية الكندية في أربعة وظائف:

- 1- تحسين السلوكيات تجاه الامراض النفسية والمشاكل النفسية.
- 2- تحسين خدمات العلاج والرعاية للمرضى.
- 3- للعمل من أجل الوقاية من الأمراض النفسية.
- 4- العمل على نشر الوعي بأهمية الصحة النفسية.

حقائق بخصوص الحالة النفسية:

- يتعرض الانسان للضغط النفسي بسبب ضغوط الحياة والمشاكل اليومية، اوسبب ضغوط العمل.
- تعد المشاكل النفسية و عدم الاستقرار العاطفي من اكثر المشاكل الصحية المتزايدة سنويا في المجتمع الكندي بالمقارنة مع المشاكل الصحية الاخرى (بما في ذلك أمراض السرطان و القلب).
- 1 من بين كل 3 كنديون يمرون بمشاكل نفسية خلال فترة حياتهم؛ 1 من بين 6 من هؤلاء الاشخاص تتطور المشاكل معهم بصورة تتطلب تدخل من الأخصائي النفسي.
- المشاكل النفسية تتسبب في خسارة المليارات من الدولارات سنويا للتجارة والصناعة الكندية. فمعظم اسباب الغياب عن العمل او الحوادث التي تحدث في المصانع او الاخطاء التي تحدث اثناء العمل تكون بسبب تعرض الاشخاص لمشاكل نفسية.
- ما لا يقل عن 50% من المرضى في المستشفيات هم المرضى الذين يعانون من الأمراض النفسية او. الأمراض العصبية و أيضا تشكل 50% من أسباب الذهاب إلى العيادات لإستشارة الطبيب.

Mental Health is...

... something all of us want for ourselves. When we speak of happiness, or peace of mind, or enjoyment, or satisfaction, we are usually talking about mental health.

Mental health has to do with everybody's everyday life. It means the overall way that people get along in their families, at school, at work, at play, in their communities. It has to do with the way each person harmonizes his/her desires, ambitions, abilities, ideals, feelings, and his/her conscience in order to meet the demands of life as he/she has to face them.

One way to define mental health is by describing a mentally healthy person. Such a person, it is said ...

Feels comfortable about himself/herself

... can usually cope with his/her emotions: fear, anger, love, jealousy, guilt, or worry; can take life's disappointments in stride; has self-respect and neither underestimates nor overestimates his/her abilities; and feels able to deal with most situations that come about ...

Is able to meet the demands of life

... is one who, if possible, does something about his/her problems as they arise; accepts his/her responsibilities; welcomes new experiences and new ideas; uses his/her natural capacities; is able to think for himself/herself and make his/her own decisions; puts his/her best efforts into what he/she does and gets satisfaction out of doing it.

Whatever the characteristics used to describe mental health, it is as broad as life itself; different from one individual to another, from one viewpoint to another, and from one culture to another.

Feels right about other people

... is able to give love; expects to like and trust others; does not push people around and does not allow himself/herself to be pushed around; and is able to establish personal relationships that are satisfying and lasting ...

ما هي الصحة النفسية...

... استقرار الصحة النفسية هو وضع كل شخص منا يتمنى ان يكون عليه. عند التحدث عن السعادة، أو راحة البال، أو التمتع، أو الارتياح، إذا نحن نتحدث عادة عن استقرار في الحالة النفسية.

تؤثر الصحة النفسية في نظام الحياة اليومية للجميع. و يقصد بذلك الطريقة العامة التي يتعامل الشخص بها في حياته الاسرية، في المدرسة، و في العمل، و في اللعب، و في المجتمع. وتؤثر ايضا على الطريقة التي يرتب بها كل شخص رغباته وطموحاته وقدراته ومثله الاعلى ومشاعره وضميره من أجل تلبية مطالب الحياة كما يجب عليه ان يواجهها.

الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يمكننا تعريفه بأنه ...

هو من يشعر بالرضا تجاه نفسه

... هو الذي يمكنه أن يتحكم في إنفعالاته ومشاعره مثل مشاعر: الخوف و الغضب و الحب و الغيرة و الذنب و القلق و أيضا يواجه الإحباطات التي تواجهه في مواقف الحياة المختلفة. و هو أيضاً الذي يعرف كيف يقدر ذاته و يحترمها و يعرف قدراته و ما يمكن ان يحققه بدون المبالغة في ذلك...

قادر على مواجهته مصاعب الحياة

... هو الذي، يواجه المشاكل عندما تنشأ إذا كان ذلك ممكناً؛ و يتقبل مسؤولياته. و يرحب بالخبرات و الأفكار الجديدة؛ يستخدم قدراته الطبيعية- قادر على التفكير لنفسه واتخاذ قراراته الخاصة. يبذل قصارى جهده في ما يفعله ويحصل على رضا نفسي نتيجة القيام بذلك.

وأيضاً كانت هذه الموصفات التي توضح تمتع الشخص بصحة نفسية سليمة، فهي صفات لا يمكن تثبيتها علي جميع الأشخاص لمعرفة ان كان سلم نفسيا ام لا وذلك لاختلاف ظروف الحياة من شخص الي اخر؛ واختلاف وجهات النظر، و الثقافات.

الشعور بالرضا والصفاء تجاه الآخرين

... هو الشخص القادرة على إعطاء ونشر الحب. و يعجب ويتق بالآخرين؛ وفي معظم المواقف لا يتحكم في اراء الناس ولا يسمح للآخرين بالتحكم به؛ وقادر على إقامة صداقات ناجحة ودائمة...

How to get your child to listen to you

Have the child's attention

Before giving instructions or starting an important conversation, be sure you have the child's attention. If the child is absorbed in another activity (playing, reading, watching T.V.) call his/her name and wait until he/she stops what he/she is doing before speaking.

Make eye contact

Get on your child's level. Speak eye-to-eye with him/her.

Keep it simple

Don't expect your child to remember complicated directions. It's easier for him/her to follow simple instructions. Make only one request at a time to avoid confusion.

Make your expression and tone of voice match your words

Don't smile when your message is sad or serious. When making an important request be direct, use a firm tone of voice and tell the child why he/she must comply. When praising him/her smile and show your pleasure openly.

Apply the golden rule

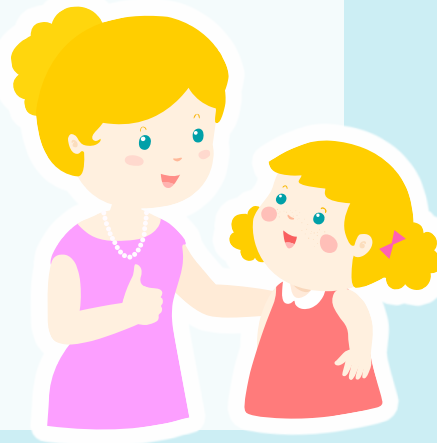
Treat your child the way you would like to be treated. Be polite and caring. Use "please," "thank you" and "you're welcome." Try not to be rude or unkind. Avoid shaming, sarcasm, or ridiculing.

Allow for disagreement

Expect your child to disagree, question your wisdom, and even (occasionally) prove you wrong. You can set a good example and show how to compromise and back down when necessary. Your child will be more eager to listen if he/she is allowed to give his/her own point of view in return.

Allow for feelings

Accept that some things you have to say will provoke "pleasant" feelings in your child and other things will bring on so-called "unpleasant" feelings. It doesn't help to tell a child he/she should feel differently or that he/she should not feel what he/she does. Let the child know you can accept his/her feelings both "pleasant" and "unpleasant."



كيف تجعل طفلك يستمع الي ما تقول

تاكد من ان الطفل يركز فيما تقول

قبل إعطاء التعليمات للطفل أو فتح موضوع هام، تأكد أن يكون كل تركيز الطفل معك. إذا كان الطفل يركز في نشاط آخر مثل (اللعب، أو القراءة، أو مشاهدة التلفاز) قم بلفت نظر الطفل بالنداء له باسمه / وقم بالانتظار حتى يتوقف عما يفعل أولاً ثم بعد ذلك أبدء بإعطاء التعليمات أو التحدث معه.

انظر الي طفلك اثناء التحدث معه

حاول دائما ان تجعل وجهك على مستوى وجه طفلك اثناء التحدث معه و اجعل عينك في عينه اثناء الحوار.

اجعل الامور بسيطة علي الطفل

من الصعب على الاطفال تذكر التوجيهات المعقدة المكونة من عدة اوامر. اطلب طلب واحد فقط في كل مرة لتجنب تشتيت الطفل بمجموعة من التوجيهات. من السهل على الطفل اتباع امر واحد بسيط.

اجعل تعبيرات الوجه ونبرة الصوت مناسبة لما تتحدث فيه مع الطفل

فلا تبسّم عندما تتحدث عن شيء حزين أو جاد. و استخدم نبرة قوية من الصوت عندما تطلب منه طلب هام ويجب ان يكون الطلب مباشرا، وأشرح للطفل لماذا يجب عليه تنفيذ هذا الطلب. وايضا لإظهار الإعجاب والمدح ابتسم واطهر له سعادتك به.

تطبيق القاعدة الذهبية عند التعامل مع الطفل

عامل طفلك بالطريقة التي تريد أن يتعامل طفلك بها معك. أى: كن مهذبا معه و مهتم به اثناء الحديث مع طفلك استخدم "من فضلك" و "شكرا" و "اهلا بك". حاول أن لا تكون غير مهذب أو قاس معه. تجنب التشهير به، أو السخرية منه.

اسمح باختلاف وجهات النظر بينك وبين طفلك

في بعض الاحيان يعاندك طفلك ويخالفك الرأي، تلى بالصبر والحكمة، و اعطي مثال جيد لمواقف شبيهة لما يعاند الطفل به ووضح له ان التراجع في هذا الموقف ضرورى جدا و لمصلحته. ويمكن ايضا (من فترة الي فترة) في بعض المواقف تظهر للطفل انك كنت مخطأ و هو كان محقا. السماح للطفل بالتعبير عن الرأي الخاص به يجعل الطفل أكثر حرصا على الإستماع لما تقول له لاحقا.

مراعاة مشاعر الطفل

يجب مراعاة ما يشعر الطفل به من مشاعر سواء كانت مشاعر "فرحة وسعادة" او مشاعر "حزن وغضب" ويجب عليك عدم اجبار الطفل بإظهار شعور مختلف عما يشعر. اجعل الطفل يعلم انك تتقبل مشاعره سواء كانت "فرح" او "حزن".

Avoid labels

"Stupid," "silly," "lazy," "naughty," "baby," etc. are examples of labels that are hard to get rid of. Children often define themselves with the words they hear from adults around them.

Talk positively

Use more do's than don'ts more can's than cant's. Whenever possible, frame things positively.

Examples:

POSITIVES

You can go out and play when your homework is done.
Please put your glass in the sink.
You may play that game upstairs or outside.

NEGATIVES

You can't go out to play until your homework is done.
Don't leave your glass on the table.
Stop making all that noise.

Use "I" Messages

"I Messages" tell your thoughts and feelings and express your wishes.
"I Messages" are a way to let the child know how his/her behavior affects you.

Examples:

I MESSAGE

I would like to rest for a half hour.
I need you to help me clean up the kitchen.
I have a lot of confidence in you.

BLAME

Leave me alone you pest.
You sure made a big mess.
Grow up and handle your own problems.

Talk "with" NOT "at" children

Remember, conversation is a two-way process. Talk to your child and listen to what he/she has to say.



تجنب وصف طفلك بمسميات سيئة

"غبى" و "سذيف" و "كسول" و "شقي" و "طفل" وما إلى ذلك هي أمثلة للتسميات التي يجب أن تتجنب وصف طفلك بها. وصفك لطفلك بتلك المسميات تؤثر بالسلب في شخصية طفلك وقد يكتسب طفلك هذه الصفات بسبب تكرار وصفك له بها. فالطفل يبني ثقته في نفسه من الكلمات التي يسمعا من من حوله من الكبار.

تحدث مع طفلك بعبارات ايجابية محفزة

حاول ان تستخدم كلمة "يمكن" بدلاً من "لا يمكن" في الكلام معه و أكثر من كلمة "تستطيع" عن كلمة "لا تستطيع". ابدأ الكلمات دائماً بشكل إيجابي.

أمثلة:

العبارات الايجابية المحفزة

يمكن لك الخروج واللعب عند الإنتهاء من الواجبات الخاصة بك.
من فضلك ضع الكأس الخاص بك في الحوض.
يمكن لك لعب هذه اللعبة في الطابق العلوي أو في الخارج.

عبارات سلبية

لا يمكنك الخروج للعب حتى تنهي الواجبات المنزلية الخاصة بك.
لا تترك الكأس الخاص بك على الطاولة.
توقف عن صنع كل هذا الضجيج.

استخدام اسلوب الذات "انا"

"صيغة الكلام باستخدام كلمة انا" تنقل الافكار والمشاعر والرغبات الخاصة بك انت إلى طفلك. و يسمح ايضا للطفل استيعاب تأثير السلوك الخاص به عليك.

أمثلة:

أستخدم كلمة انا في بداية الحديث.
انا أود أن ارتاح لمدة نصف ساعة.
انا احتاجك لمساعدتي في تنظيف المطبخ.
انا لدي الكثير من الثقة فيكم.

اللوم

اتركني وحدى انت ولد مزعج.
أنت بالتأكيد فعلت فوضى كبيرة.
كن كبير وعالج المشاكل الخاصة بك.

يجب التحدث "مع" و ليس "الى" الأطفال

تحدث مع طفلك واستمع إلى ما يقول. واعطي مساحة متبادلة للحوار بينكم.

How to listen to your child

Be accepting

Demonstrate a willingness to see the world through your child's eyes. "Adult" communication styles of preaching, criticizing, giving orders and threatening don't work well with children. Finding ways to communicate love and acceptance builds your child's self-esteem and confidence. When he/she feels accepted, he/she will find it easier to communicate openly and to seek out your help. He/she will be eager to develop and change, and to pass good feelings on to others.

Remember

There will be times when you will accept your child, but not approve of his/her behavior. For example, while loving and accepting your child, you do not approve or allow him/her to hit other children.

Listen to behavior as well as to words

Tears, tantrums, laughs, and giggles tell you as much as words. Actions are an important form of behavior. Use your child's behavior as cues to encourage him/her to express his/her feelings in words.

Don't interrupt

Allow children to tell their stories in their own words without being corrected or questioned. Never criticize your child's speech or use of language while he/she is telling you something that is important to him/her.

Example:

Jimmy came home from school excited about his class project. As he was describing the project to his mother, she noticed that his pants were ripped at the knee. Mother interrupted to ask how Jimmy split his pants. Jimmy became discouraged and reluctant to talk about school. It would have been better for mother to ask about the pants after she and Jimmy had talked about the class project.



طريقة الاستماع الي ما يقول الطفل

استخدم اسلوب الحوار المناسب لمستوى تفكير طفلك

إظهار الرغبة في رؤية العالم من خلال عيون طفلك. أساليب "الكبار" للنقاش من الوعظ، والنقد، وإعطاء أوامر وتهديد لا تعمل بشكل جيد مع الأطفال. إن إيجاد طرق للنقاش بالحب والقبول يبني ثقة طفلك وتقديره لنفسه. عندما يشعر الطفل بالقبول، يسهل عليه التواصل بحرية وطلب المساعدة. وينتج عنه أيضا حرص الطفل على التطوير والتغيير، وتمرير المشاعر الجيدة إلى الآخرين.

تذكر هذا

في بعض من الاوقات سيكون لديك الصبر لتحمل الأخطاء التي تصدر من طفلك ، لكن هذا لا يعني أن توافق على كل سلوك يقوم به. على سبيل المثال، يمكن لك ان تتحمل تصرف خطأ من طفلك و لكن هذا لا يعني ان توافق أو تسمح له بضرب أطفال آخرين.

الانتباه إلي سلوك الطفل الصادر منه بالإضافة إلي الكلمات

الدموع و نوبات الغضب أو الضحك، أو القهقهة تلك السلوكيات تخبرك بشعور طفلك مثل الكلمات تماما. التصرفات هي شكل هام من أشكال السلوك. استخدم سلوك طفلك كإشارة لتشجيعه على التعبير عن مشاعره بالكلمات.

لا تقاطع طفلك اثناء حديثه

اسمح للطفل بالحديث بالكلمات الخاصة به دون تصحيح أو استجواب له. لا تنتقد أبدا كلمات طفلك أو تنتقد استخداما للكلمات في نفس الوقت الذي يقول لك فيه شيئا مهماً بالنسبة له.

مثال:

جاء جمال إلى البيت من المدرسة متحمسا لمشروع صفه. وبينما كان يصف المشروع لأمه، لاحظت الأم أن سرواله ممزق من الركبة. توقفت الأم لتسأل جمال كيف تمزق سرواله. أصبح جمال محبطا ومتريدا في الحديث عن مشروع المدرسة. كان سيكون من الأفضل للأم ان تسأل عن السراويل بعد أن ينتهي جمال من الحديث عن مشروع الصف أولا.

Demonstrate your interest

Listen attentively. Set aside the time to give him/her your individual attention. Get rid of distractions, turn off the television set or put down your newspaper. Never pretend to listen. If you can't stop what you're doing, tell your child "I can't talk with you right now, let's talk about this later."

Use "Door Openers"

Door Openers indicate your interest and encourage your child to tell you more.

Examples:

"Oh, I see!"

"Say more about that."

"Tell me what you mean." "Mm Humm."

"Really?"

Respond with Reflective or "You" Messages

"You Messages" (1) reflect to your child what you hear and (2) use feeling words to help your child identify what's going on "inside."

Examples:

"You are disappointed because dad is working late."

"You are confused about your homework."

"You are sad because we can't go to Grandma's."

"You are angry because your brother won't share."



إظهار اهتمامك بطفلك

استمع بانتباه. إلى طفلك وخصص من وقتك بعض الوقت لتعطي له اهتمام فردي . تخلص من ما يصرف انتباهك عن طفلك مثل، إيقاف التلفاز أو غلق صحيفتك. لا تتظاهر ابدا بالاستماع إلى طفلك في حين أنك مشغول بشيء آخر. إذا لم تتمكن من وقف ما تقوم به، أخبر طفلك بأنك "لا تستطيع التحدث معه الآن، و دعنا نتحدث عن هذا لاحقا".

استخدام أسلوب "خلق مجال للحوار" بينك و بين طفلك

استخدام أسلوب خلق مجال للحوار بينك وبين طفلك و إظهار اهتمامك به سيشجعه علي إخبارك دائما بما يشعر به.

امثلة:

"حسنا أرى ذلك!"

"قل لي المزيد عن ذلك."

"مم هم." "قل لي ما تقصده."

"هل حقا؟"

الرد مع توضيح شعورك بمشاعر الطفل أو باستخدام كلمة "أنت" لتوضح احساسك به

"كلمة أنت" (1) توضح لطفك أنك تستمع لما يقول (2) و تستخدم كلمة أنت لمساعدة الطفل لاستخراج كلمات الشعور لمساعدة طفلك على تحديد ما يجري "بداخله".

امثلة:

"أنت تشعر بالحزن لأن أباك يعمل لوقت متأخر."

"أنت مرتبك بسبب واجبك."

"أنت حزين لأننا لا نستطيع الذهاب إلى الجدة."

"أنت غاضب لأن أخيك لن يشارك."

Developing responsibility in children

Responsibility cannot be "taught" it must be given.

Some ways to do this are:

1. Put jobs on a child's level. Give a child jobs he/she can do on his/her own, and never do for a child what he/she can do for himself/herself.
2. Encourage a child's first attempts to help you or to do things for himself/herself. (Remember, he/she is learning so he/she will not do the task as well as you can.)
3. Give a child credit for trying to help out.
4. Give plenty of time to learn.
5. Don't criticize or make fun of poor results. Encourage him/her to try again and carefully steer him/her toward a better way.
6. When a child is ready for larger responsibilities, let him/her take them on.
7. Let a child know you trust and have confidence in him/her.
8. Give hugs, love, warmth, pats, smiles and praise. Praise more than you punish. Praise efforts as well as performance.
9. Let your child make mistakes without feeling guilty.
10. Be sure the child knows that his/her help benefits the whole family.
11. Allow your child to explore, to try new things, visit new places and have many different types of experiences. Give him/her more chances to say, "I can" than he/she has to say, "I can't."
12. Admit your own mistakes when you make them.
13. Don't keep punishing for the same offense. Help the child find a better behavior.
14. Don't demand more of a child than he/she can give.
15. Remember, "a child needs encouragement as a plant needs water and sunshine."
16. Offer your child realistic choices and be prepared to go along with his/her decision.



تعليم الاطفال تحمل المسؤولية

المسؤولية لا يمكن "أن تدرس" لكن لابد من اكتسابها.

بعض الطرق لتعليم الاطفال تحمل المسؤولية:

- 1- اطلب من الطفل عمل يستطيع أن يفعله بنفسه، ولا تطلب ابداً من الطفل ما لا يمكنه القيام به بنفسه.
- 2- شجع محاولات الطفل الأولى لمساعدتك أو القيام بأشياء لنفسه. (تذكر، انه يتعلم ولذلك لن يفعل المهمة كما تفعلها انت.)
- 3- الثناء على الطفل لمحاولته المساعدة.
- 4- إعط الطفل الكثير من الوقت لكي يتعلم.
- 5- لا تنتقد أو تسخر من المحاولات الفاشلة لطفلك. شجعه على المحاولة مرة أخرى ووجهه نحو طريقة أفضل.
- 6- عندما يكون الطفل مستعداً لمسؤوليات أكبر مما تتوقع له فعلها، دعه يأخذها ليتعلم.
- 7- اخبر طفلك بثقتك به و ثقته فيه.
- 8- استخدام العناق، والحب، والدفع، والتلامس، و الإبتسامات والثناء يحسن من سلوك الطفل اكثر من استخدام أسلوب العقاب.
- 9- دع طفلك يخطئ دون ان تجعله يشعر بالذنب.
- 10- تأكد من أن الطفل يعلم أن مساعدته تعود بالفائدة على الأسرة بأكملها.
- 11- اسمح لطفلك استكشاف، و محاولة أشياء جديدة، و ايضا زيارة أماكن جديدة والحصول على تجارب مختلفة. أعطه المزيد من الفرص ليقول، "استطيع" ان أفعل هذا بدل من أن يقول "لا أستطيع" ان أفعل هذا.
- 12- ان اخطأت اعترف بالخطأ.
- 13- لا تستمر بالعقاب على نفس الخطأ. بل ساعد الطفل على إيجاد سلوك أفضل لعدم تكرار الخطأ.
- 14- لا تطلب من الطفل أكثر من ما يمكن له أن يفعل.
- 15- تذكر، "يحتاج الطفل إلى التشجيع مثل النبات الذي يحتاج إلى الماء والشمس."
- 16- اعرض على طفلك اختيارات واقعية ويجب ان تكون على استعداد لدعاه مع القرار الخاص به.



Self-Concept Development

Following is a list of words and statements that contribute to the development of a poor self-concept. The list is provided to increase your awareness of the nature of discouraging remarks. Immediately after is the list of encouraging remarks, which will help a child build a healthy self-concept. These remarks also stimulate the development of self-confidence.

Words That Discourage

I am ready to give up on you.

You can't do anything right.

Look at all those mistakes.

You were so clumsy. That's a good paper, BUT...

Here, let me do it for you.

John can do it, why can't you?

When are you going to grow up?

I told you that would happen.

Why don't you ever listen?

I won't love you.

Boys don't cry.

You are driving me crazy!



بناء مفهوم الذات

وفيما يلي قائمة من الكلمات والمواقف التي تسهم في تطوير مفهوم الذات الخاطئ. وهذه القائمة تساعد في زيادة وعيك بملاحظة الكلمات المعتاد عليها و محبطة. و على الفور يليها قائمة من الكلمات المشجعة، والتي سوف تساعد الطفل على بناء مفهوم الذات الصحيح. وتحفز هذه الكلمات ايضا على تعزيز الثقة بالنفس.

الكلمات التي تحبط

انت لا تفرق معي يمكن ان اتخلي عنك.

انت لا يمكنك ان تفعل أي شيء بشكل جيد.

انظر إلى كل تلك الأخطاء.

هذه ورقة جيدة، ولكن...

كنت غير منظم بشكل كبير.

هنا، اتركها سوف افعل ذلك لك.

جنا يمكن لها ان تفعل ذلك، لماذا لا يمكنك ان تفعل مثلها؟

في اي وقت ستتزوج؟

قلت لك من قبل أن ذلك سوف يحدث.

لماذا دائما لا تستمع الي ما أقول؟

لن احبك.

الرجال لا يكون.

انت تدفعني للجنون!

Words That Encourage

Everybody makes mistakes.

Failure is no crime.

You are improving.

Mistakes do happen.

I like the way you are listening.

You try it, you can do it.

That is very nice work!

That is great!

Thanks so very much!

I appreciate your considerate behavior.

Keep up the good work.

It's so nice to know someone like you.

What a neat idea!

Your work is really improving.

I feel so good when you guys work nicely together.

Good work!

I understand how you must feel.

الكلمات التي تشجع

ان تفشل ليس بجريمة. لا يوجد مشكله الكل يخطيء.

من الطبيعي ان تحدث الأخطاء. جيد أنت في تحسن.

أحب الطريقة التي تستمع بها الي.

هل حاولت هذه الطريقة، يمكنك أن تفعل هذه الطريقة.

هذا العمل لطيف جدا!

هذا عظيم!

شكرا جزيلا!

أنا أقدر الاسلوب الخاص بك لمراعاة الاخرين.

ثابر على العمل الجيد.

انه لشئ جيد معرفة شخص مثلك.

يالها من فكرة منظمة!

عملك في تحسن.

أشعر أنني بحالة جيدة جدا يا رفاق عندما رأيتم تعملون معا بشكل جيد.

عمل جيدا!

أنا أفهم ما تشعر به.

