

كيف تتعامل مع ابنتك المراهقة 16 طريقة لعلاقة قوية



الثلاثاء 27 فبراير 2018 07:02 م

عندما تصل ابنتك إلي مرحلة المراهقة تبدأ في الدخول إلي عالمها الخاص بها وتقاوم من أجل الإستقلال بتفكيرها . غالباً ما تكون معظم الأمهات غير مستعدين للتعامل مع تكوين شخصية البنات في مرحلة المراهقة فهي مرحلة جديدة تجعل البنت المراهقة تتغير شكلاً ومضموناً وتحتاج إلي معرفة طرق التعامل مع ابنتك المراهقة . قد يحدث عند البعض انفصال بين الأم وابنتها . الام غالباً ما تعاني من صعوبات في القدرة علي الثقة في إختيارات البنت في مرحلة المراهقة وتخشي عليهم من تحمل تأثير هذا القرار . في كثير من الأحيان تجنب مشاعر النقد أو عدم الكفاءة للبنت حتي لا تنسحب بعيداً عنك هناك مجموعة من الخطوط العريضة للتعامل مع البنت في مرحلة المراهقة حتي لا تترك لديها شعور بالرفض أو عدم الإحترام وتجنب تماماً أن تظهر تفاهة التفاصيل التي تهتم بها ابنتك . فهي مجموعة من الأشياء والنصائح لخلق علاقة إيجابية بين الأم وابنتها .

طرق التعامل مع ابنتك المراهقة

1. عدم كثرة الإنتقاد :

من الشكاوي الأساسية والشائعة عند البنات في مرحلة المراهقة هي كثرة إنتقاد الأم لها . بالرغم من أن الأم يمكن أن تبذل المزيد من الجهد لكي تتمكن البنت المراهقة من تطوير ذاتها إلا أن كثرة الإنتقاد تجعل هذا المجهود بدون فائدة . من الضروري تشجيع البنت المراهقة دوماً والتعامل معها بإعتبار لديها كفاءة عالية وبنت جميلة . كل ما عليك هو أن تقولي لابنتك ” أنتي شخصية رائعة ” هذه العبارات كافية .

2. مشاركة ابنتك ذكرياتك :

السماح لابنتك المراهقة أن تشاركك ذكريات المختلفة سواء خيبات الأمل أم الفرح . حتي الحديث معها عن طفولتك يخلق علاقة قوية بين الأم والبنت المراهقة .

3. بناء علاقة إيجابية :

يمكنك بناء علاقة إيجابية بينك وبين ابنتك المراهقة وذلك من خلال إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي الحديثة لكسر أنماط الإتصال القديمة[] حتي أنه يمكنك الإقتراح عليها قراءة كتاب معاً أو مشاهدة فيلم عائلي سوياً . هذا النشاط يساعدك علي قضاء وقت جيد مع ابنتك .

4. تدعيمها :

الإستماع إلي البنت المراهقة والتعاطف معها مع تجنب إعطاء المشورة التي تعكس القيم الخاصة بك أو الرغبات التي تحقق مصالحك بدون النظر إلي آرائها وإعتقدتها . يمكنك طرح مجموعة من الأسئلة لمعرفة ماذا تريد أن تفعل وإستعراض القرارات الخاصة بها حتي لو لم تتوافق مع آرائك[] يمكنك السماح لها بالتجربة لتتعرف علي الخطأ وتجد طريقته الخاصة من خلال المواقف الصعبة .

5. مشاركتها حياتها الخاصة :

لكي تتفهمي البنت في مرحلة المراهقة أنتي بحاجة إلي مشاركتها حياتها الخاصة والخروج معاها لمعرفة إذا كانت قراراتها خاطئة أم لا . الطريقة الوحيدة لتكوين علاقة جيدة مع ابنتك هي سؤالها ماذا تريد ؟ .

6. كوني علي إستعداد للإعتذار :

الجميع عرضة للخطأ حتي الأم وليس من الخطأ أن تعترف الأم بأخطائها أمام ابنتها[] فالبنت المراهقة يمكنها أن تتعلم من أخطاء أمها . لأن عدم الإعتذار يمكن أن يتسبب في حدوث نوايا سيئة بالرغم من أن الإعتذار لا يقلل من شخصيتك أمام ابنتك .

7. الإستماع لها :

ضعي جميع أمورك الخاصة بعيداً عن علاقتك بابنتك المراهقة وأخذ المزيد من الوقت في الإستماع إليها . الإلتباه إليها عندما تتحدث عن مشاكلها الخاصة . فهذا لا يعني أنها تحتاج منك حل مشاكلها بل تحتاج منك الحب والتعاطف والإتفاق علي مساعدة بعضهم البعض .

8. مشاركتها :

يمكنك مشاركتها إختيارتها حتي لو كانت بسيطة مثل الوقوف معاها أمام خزانة الملابس لإختيار الملابس المناسبة . لأن أساليب الموضة تختلف من فترة لأخرى وأنتي بحاجة إلي التعرف علي ذوقها المناسب لشخصيتها .

9. التسامح معها :

الجميع بحاجة إلي أن يتعلم التسامح من خلال رؤيته في تصرفات الآخرين فجميع يخطأ ولكن يجب أن تكون علي إستعداد علي تقبل الخطأ والتسامح وأنه من الشجاعة عندما تعترف بأخطائك أمامها لا ترددي في القيام بذلك .

10. الثقة بها :

من الأمور التي تحبط البنت في مرحلة المراهقة هي عدم الثقة بها والقلق حول كل شئ تقوم به حتي لو كان الأمر بسيطاً مثل تنظيف المطبخ، يجب أن تدركي مدي أهمية هذا الأمر حتي لو كان بسيطاً لأنه يساعدها في بناء شخصيتها في هذه المرحلة . لا تحاولي أن تكوني مهوسة بالسيطرة حاولي إعطائها الثقة في حياتها .

11. يمكنك طلب منها الخروج للتمشي معاً :

لكي تكوني ذكرياتك الخاصة مع إبتك المراهقة يمكنك الخروج معاً للتمشي وأخذ نزهة بسيطة هذه الطريقة تعمل بشكل أفضل لأنها تشعرها بالأمان والحماية .

12. تشجيعها :

تشجيع البنت في مرحلة المراهقة له أهمية عظمي يمكنك إظهار كلمات التشجيع والمدح لأن هذه الكلمات تساعدها في التخلص من الخوف الذي تعاني معه عند التعرض لموقف محدد .

13. البحث عن الإهتمامات المختلفة :

يمكنك تحديد وقت لقضائه معاً للإسترخاء وإكتشاف الهوايات المختلفة والمشاركة بينكم، لأن ذلك يساعدك في تعميق الروابط المختلفة بينكم مثل اليوغا، او الدردشة معاً أو الذهاب للتسوق . عندما تحاول قضاء نشاط جديد يمكن أن يخلق لكما ذكريات ممتعة معاً .

14. التحكم في عواطفك:

عندما تعاني من مشاكل مختلفة في العمل أنتي بحاجة إلي التحكم في عواطفك وغصبك عند التعامل مع إبتك المراهقة حتي تكوني عقلانية أكثر في إتخاذ قراراتك . لأن الغضب والعصبية يمكن أن يؤدي إلي مشاكل بينكم .

15. إعطاء المشورة المدروسة :

لا تتجاهلي قيمة المشورة المدروسة بينكم . من الضروري أن تكون الأم محايدة عند إعطاء البنت المشورة حتي لا تؤذي مشاعرها إذا لم تتبع هذه النصيحة بالإضافة إلي ذلك، أنتي بحاجة إلي الترحيب بأرائها وعدم رفضها وإعطائها بعض الحرية والثقة حتي لا تأخذ مسار مختلف .

16. الإنتباه إلي لغة الجسد مع المراهقة :

أثناء الحديث هناك لغة الجسد التي يمكن أن تظهر للمراهقة مجموعة من المعاني المختلفة عن الحديث . لذلك، يجب الإنتباه لديها . حتي لا يتم إساءة فهم اشارات الجسم وبذلك يضر العلاقة بينك وبين إبتك يجب أن تضعي في إعتبارك تعبيرات الوجه، الإشارات حتي تتجنب إساءة الفهم .