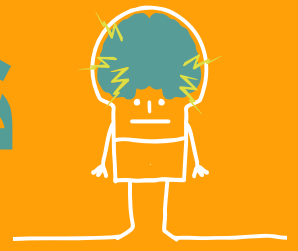


تحديات المراهقين



نصائح وإرشادات لتربية الأبناء

مع انتقال الأطفال إلى مرحلة "المراهقة" (حوالي سن 13 عامًا)، تمر أدمغتهم بالكثير من التغييرات! إذ لا يستمر الدماغ في النمو حتى سن 25 عامًا فحسب، بل تؤثر فيه الهرمونات أيضًا. وتؤثر الضغوط والبلوغ الجنسي وهرمونات النمو في طريقة تفكير ابنك المراهق وشعوره وسلوكه. أضف إلى ذلك الضغوط التي يواجهها من الأقران، ما يجعل الأمر أشبه بقدر يغلي على وشك الانفجار. وفي حين أن سنوات مرحلة المراهقة هي من أكثر السنوات صعوبة وتحديًا... إلا أنها أيضًا مجزية للغاية!

كيف يمكنك المساعدة:

• معرفة المزيد

- تدرك أن الحياة أصبحت مختلفة اليوم عما كانت عليه في أثناء مرورك بمرحلة المراهقة
- تواصل مع أولياء أمور المراهقين الآخرين لمشاركة القيم الأسرية والتوقعات (مزيد من التواصل بين أولياء الأمور = فرصة أكبر لمناقشة الاختلافات)
- اعقد "اجتماعات أسرية"... مع العمل سويًا على إعداد جداول أعمال الاجتماعات والالتزام بها، والسماح للآخرين بالدعوة إلى عقد "اجتماعات أسرية"

• الاستماع بعقل منفتح وطرح الأسئلة

- اجلس مع المراهق منفردًا، مع الحفاظ على التواصل البصري معه بانتظام
- تجنب مقاطعته (يمكنك تدوين الملاحظات إذا لزم الأمر لطلب توضيح ما ذكره)
- تذكر أنه لا يزال يطور وجهات نظره الخاصة عن الحياة (ربما تكون مختلفة عن وجهات نظرك)
- أوضح أنك استمعت إلى ما قاله (وليس كيف قاله)؛ بمعنى أن تقول "أعتقد أنني سمعتك تقول حكر ما سمعته"، هل هذا ما قصدته؟"

• التحلي بالإنصاف والاتساق

- ضع قواعد أسرية تركز على القيم الأسرية مثل الاحترام، وربط السلوكيات بالقواعد من خلال الأمثلة
- تعاون مع ابنك المراهق في وضع الإرشادات التي تركز على "الحدود" التي تتيح له الحصول على قسط أكبر من الاستقلالية، أي: منع الخروج، والقيادة، وما إلى ذلك

• المحافظة على الهدوء

- يعلم المراهقون الأمور التي تثير غضب الآباء، لذا فإن الحفاظ على الهدوء هو أفضل طريقة للمساعدة
- قل "دعنا نتوقف قليلاً للتهنئة، ثم يمكننا مناقشة هذا الأمر لاحقًا"
- عند اجتماعكما للتحديث... حافظ على التواصل البصري، والاستماع، وطرح الأسئلة

• التقدير والتشجيع

- وجه الشكر إلى ابنك المراهق ومكافئته عند نجاحه أو اتباعه القواعد
- اسمح له بتجربة أمور جديدة والمخاطرة بأمان، مع إخباره بأنك تحبه حتى في حال إخفاقه أو عند حدوث ذلك

