

## المراهقة

- حاولوا أن تمدحوه باستمرار. كل شخص يحتاج أن يشعر بالتقدير.
- تجنبوا إهانته أو السخرية منه، على سبيل المثال عندما يعبر عن أفكار تبدوا لكم ساذجة أو مجنونة.
- افضوا وقتا معه. ابحثوا عن أنشطة يستمتع بها كلا الطرفين لمشاركتها معه.
- تقبلوا واحترموا أسلوب حياة طفلكم. اطلبوا منه أن يعاملكم بنفس الطريقة.
- حافظوا على أحسن مزاج ممكن. إذا اعتقدتم أنه على الرغم من ذلك لا يمكنكم التحكم في العلاقة، فاستشروا الطبيب أو أخصائي علم نفس المراهقين.
- تحدثوا قليلا واستمعوا كثيرا، لأنه مثل جميع الأشخاص: يتكلم المراهق إذا كان يعلم أنه سيتم سماعه.
- انتبهوا كثيرا عندما يأتي الطفل للتحدث معكم. لا تقرؤوا أو تشاهدوا التلفاز أو تقوموا بمهام أخرى.

**المراهقة** هي مرحلة طبيعية من الحياة يصبح فيها الطفل أو الطفلة شابا ويجب عليهم إنهاء الاعتماد على الآباء.

فجأة، يرى البالغون كيف يفعل طفلهم عكس ما يريدونه بالضبط. غالبا ما يكذب ويخاطر بصحته ويكون له مزاجا سيئا ويجب بطريقة غير لائقة. يصبح الأصدقاء أهم من الآباء. تواجه الأسرة بأكملها وقتا صعبا حتى تعود الأمور شيئا فشيئا لنقطة توازن جديدة. في انتظار أن تمر هذه الفترة، نقدم لهم بعض الأفكار ورغم أنها تبدو بسيطة، لكنها تحسن العلاقة بشكل كبير.



- اتركوا المجال مفتوحا لأي موضوع. كونوا كمثال للآباء "الذين يستمعوا لأبنائهم عندما يطرحون عليهم أي سؤال"
- تجنبوا الجدل عندما يكون المراهق (أو أنتم) في حالة غضب، لأنه يمكنكم قول أشياء يمكنكم أن تندموا عليها لاحقا.