

كيف ترويضُ ابنتك المراهقة؟^(١٨)

المراهقة هي سن العصيان والتحدي والثورة والقلق والعواطف الجياشة والتأرجح في الحالة المزاجية ، وهذه المرحلة تتراوح فترة استمرارها ما بين عامين و٤ أعوام ، فكيف تتعاملين مع ابنتك المراهقة خلال هذه الفترة الحرجة من العمر؟ يقول الدكتور هاشم بحري أستاذ الأمراض النفسية بجامعة الأزهر أن الأسلوب الأمثل في ترويض الفتاة المراهقة هو:

- معاملتها كصديقة: يتم هذا الأمر ببناء علاقة صداقة مع ابنتك أساسها الاحترام المتبادل والمساعدة والتشجيع.
- المناقشات الهادئة: احرصي على إجراء مناقشات هادئة أثناء التسوق معاً أو طهو الطعام أو في وقت تناول الوجبات دون فرض رأيك بحدة.

(١٨) سيدتي كيف؟!، إيهان محمد نصار ، ط ٢ ، ١٤٢٧ هـ / ٢٠٠٧ م.

- غرس الثقة: بزيادة جرعة الثناء والمدح على تصرفاتها وشكلها.
- الابتعاد عن النقد بصفة مستمرة: فالانتقاد الدائم يعد من أهم أسباب سوء العلاقة بين المراهقة ووالديها ويجب أن يرشد الوالدان الفتاة في هذه المرحلة لتحاول أن تتبع نمطاً مختلفاً في ملابسها وتصرفاتها مع الكبار مما يعطيها الإحساس بالاستقلالية.

