



# تربية الأبناء المراهقين

إنّ كونك مراهقاً يعتبر وقت الإثارة والتغيير، ولكنه ليس أمراً سهلاً دائماً. كما أنه ليس سهلاً أن تكون أحد الوالدين لأحدهم.

لدى الـ Parent Club الكثير من النصائح والأفكار لمساعدتك أنت و ابنك المراهق على اجتياز هذه المرحلة الصعبة من الحياة. لدينا المشورة التي تساعدك على فهم ابنك المراهق بشكل أفضل قليلاً لكي تكون لديك أفضل علاقة ممكنة معهم، بالإضافة إلى نصائح تساعدك في مواجهة أي تحديات قد تنشأ.

## النصائح المفضلة: القرارات، قرارات

دع ابنك المراهق يشارك في القرارات التي تؤثر عليه. وبالسماح لهم باتخاذ قرارات معينة، فإنك تُظهر لهم أنك تحترم آراءهم وتساعدهم على تعزيز احترامهم لأنفسهم وثقتهم. يمكن أن تمنحهم بعض الأشياء مثل السماح لهم بوضع جزء من جدولهم اليومي أو اختيار الوقت للقيام بأعمالهم المنزلية أو واجباتهم شعور بملكية الأشياء التي يحتاجون القيام بها.

## النصائح المفضلة: تخصيص وقت للتحدث

خلال هذه المرحلة، تبدأ حياة ابنك المراهق خارج العائلة تبدو أكثر أهمية. وهذا ليس بالأمر الغريب لأنهم يصبحون أكثر استقلالية. ولكن هذا لا يعني أنهم لا يريدون التحدث إليك، حتى ولو كانوا لا يظهر ذلك دائماً. حاول ان تكون متاحاً دائماً لإجراء محادثة معهم حتى ولو لم يكن وقتاً مناسباً لك. تأكد من معرفتهم بوجودك عندما يحتاجون إليك.

## قائمة مرجعية لتربية ابنك المراهق

- ابقَ هادئاً
- استمع
- أعطهم مساحتهم الخاصة
- امدحهم
- كن واعياً بقضايا سن المراهقة
- حاول ألا تستخف بمشاعرهم
- شجّعهم على الخروج
- أخبرهم بمحبتك لهم

# عندما يكون هنالك خطبٌ ما

من المحتمل أن تكون الجائحة قد أضافت المزيد إلى قلق المراهقين وجعلتهم يشعرون بمزيدٍ من العزلة. وقد يجعلهم هذا - وبالإضافة إلى التقلبات المعتادة لحياة المراهقين - قلقين وغازبين أكثر من المعتاد.



## رصد الإشارات

إذا كان ابنك المراهق يتصرف بشكل مختلف كثيراً عما يتصرف به عادة ، فقد يكون هناك خطأ ما. وقد يعني هذا أنهم غاضبون أو تعيسون أكثر من المعتاد، أو يعانون من مشاكل في النوم، أو يمرون بتغيرات في عادات الأكل أو ينسحبون من علاقات الصداقة.

## الدعم

قد يكون من الصعب معرفة الفرق بين التصرفات الطبيعية في سن المراهقة والمشاكل الأكثر خطورة. إلا أن جعلهم يعرفون أنك موجود لأجلهم وسؤالهم عما إذا كانوا على ما يرام يعتبر نقطة بداية جيدة. قم بزيارة [ParentClub.scot/parenting-teens](https://ParentClub.scot/parenting-teens) للحصول على نصائح وأفكار عن الأمور التي يجب الانتباه إليها.

## المساعدات الأخرى

تتوفر هناك منظمات يمكنها أن تمنحك الدعم والمساعدة العملية لك ولابنك المراهق، إذا لم تكن متأكدًا من كيفية تقديم الدعم لابنك المراهق. قم بزيارة [ParentClub.scot](https://ParentClub.scot) واكتشف المزيد.

## تقلب المزاج

تعتبر التغييرات الشديدة في مشاعر ابنك الذي في سن المراهقة وحالاته المزاجية جزءاً لا يتجزأ من كونه مراهقاً. ولكن يمكن أن يمتد هذا الغضب في بعض الأحيان ليؤدي إلى عدوانية وحتى إلى عنف. يمكن ان يكون هذا مزعجاً ومخيفاً لك. حاول ألا تبالغ في ردة الفعل في تلك اللحظة وامنح ابنك المراهق المساحة ليهدأ.

## العزلة

إذا كنت قلقاً من أن ابنك المراهق يشعر بالوحدة فهناك عدة أشياء يمكنك القيام بها. حاول أن تمنحهم كل فرصة للخروج ومقابلة الأصدقاء. اقترح أشياء يمكنهم القيام بها أو اعرض عليهم الذهاب إلى المدينة أو أخبرهم بأنهم بإمكانهم دعوة أصدقائهم للزيارة. إن إيجاد وقت للقيام بأشياء لتقوموا بها معاً يمكن أن يساعد أيضاً. قد تظن أنك آخر شخص يرغبون بمصاحبتهم ولكن هذا ليس صحيحاً.

## الشعور بالجاهزية لسنوات المراهقة

قد تشعر أحياناً أنك بعيد أكثر من أي وقت مضى عن ابنك المراهق، وقد تتجادلون أكثر أيضاً في أغلب الأحيان. ولكن بالاستماع لهم وبتواجدك معهم عندما يرغبون بالحديث فعلاً يمكنك أن تساعدهم حقاً.

اعثر على المزيد من الأفكار على

**ParentClub.scot**



Scottish Government  
Riaghaltas na h-Alba  
gov.scot