١٠ نصائح لآباء وأمهات المراهقين من عمر ١٣-١٨ سنة

تربية المراهقين والتعامل معهم ليس شيئاً سهلاً، لكن في هذه الأوقات قد تكون أكثر تحدياً. فالأمراض المصاحبة لتغير هرمونات المراهقين الذين تتصور دخولهم حول دورانهم الاجتماعي وأصدقائهم، هذه بعض النصائح لتجعلوا هذه الفترة سهلة عليهم وعليكم.

دروبا هذه الخطوات لتساعدكم على مواجهة التوتر والضغط العصبي

١ اعتنوا بأنفسكم

تحدثوا مع من تثقون بهم
لا شعور مثل شعور كل يوم

خذوا فترة قصيرة من الراحة

٢ حافظوا على التواصل الجيد مع الأبوين

اسمعوا إلى بعضكم

صيغوا التفاهل بطريقة إيجابية ومهذبة

إذا أمكن تخصيص عمر المراهق الواحد ٤ دقائق يومياً وبعد عمر ١٢ سنة ٢٠ دقيقة يومياً.

ورويدا ورويدا ٣٠ دقيقة يومياً.

- قبول وجهة نظر بعضكم البعض.
- قبول وجهة نظر بعضكم البعض.
- قبول وجهة نظر بعضكم البعض