



Talking with your teenager can be an experience fraught with drama and tension. Here's some tips for better communication.

Talking to your teen

Whatever they do, your teenager needs to know that you believe in them and love them.

Remember no parent is perfect and in reality, parents and teenagers can't get on all the time.

Have fun

If you want to discuss something serious, try having a laugh to break the ice first. Chances are, if you can share a laugh, you can also share other, more serious things.

Be available

Teenagers are always busy and hard to catch up with, so make sure you are available to listen to them. Sometimes you have to create opportunities to chat, like having a meal together, talking in the car or going out for a coffee or shopping.

Don't overreact

Teenagers sometimes make dramatic statements, like 'I don't care about school!' Don't overreact, find out what they are trying to say. Look for hidden messages like 'the teacher picks on me'. This is sometimes a sign that your teenager is not performing to the school or teachers' expectations. Try and determine what the precise problem is and then calmly offer your point of view.

Talk to them

Chat to your teenager about their interests. Go and watch them play sport, watch their favourite TV shows with them, and talk to them about their friends or the movies and music they like.

Avoid the 'third degree'

Try to avoid constantly questioning them. Constant lecturing is only a signal for teenagers to tune out and not only stops communication, but also discourages them from finding their own ways to deal with problems. Give them time to answer any questions.

Learn to listen

It's important to listen and understand what your teenager is saying. Don't interrupt them with arguments. Instead, ask questions that will help you understand their position and give them your complete attention.

Learn to compromise

Think before you say no to your teenager and give reasons for your decision. Even if they don't agree with your decision, it will be easier for them to accept if they can understand your reasons.

Stick to your decision

Once you have reached your decision and given your reasons, stay firm. Don't get into a debate, even if your teenager persists in arguing, they will soon lose interest. □

إن التحدّث إلى ولدك المراهق يمكن أن يكون تجربة محفوفة بالمشاكل والتوتر. فيما يلي بعض النصائح لتحسين التواصل.

تحدّث معه

تبادل الحديث مع ولدك المراهق عن الأمور التي تهمة. اذهب وشاهده وهو يلعب الرياضة، وشاهد البرامج التلفزيونية المفضلة معه، وتحدّث معه عن أصدقائه أو عن الأفلام أو الموسيقى التي يحبها.

تجنّب معاملته بغطرسة

حاول تجنّب استنطاقه باستمرار. فاستعمال طريقة إعطاء التعليمات باستمرار يدعو الولد المراهق إلى تجاهل الحديث تماماً، وبدلاً من مجرد توفقه عن الحديث فإن ذلك يثبّت من عزمته للعثور على وسائله الخاصة للتعامل مع المشاكل). افسح له مجالاً كي يجيب على أية أسئلة.

تعلم أن تصغي لما يقوله

من المهم أن تصغي وتفهم ما يقوله ولدك المراهق. لا تقاطعه بالحجج. بل اطرح الأسئلة التي تساعدك على فهم وضعه واعطه كامل اهتمامك.

تعلم قبول الحلول الوسط

فكر قبل أن تقول لا لولدك المراهق، واعطه الأسباب التي دعيتك لاتخاذ قرارك. وحتى وإن لم يوافق هو على قرارك، فسيكون من الأسهل عليه أن يقبله إذا استطاع فهم أسبابك.

كن ثابتاً في قرارك

متى توصلت إلى قرارك وأعطيت الأسباب التي دعيتك لاتخاذ إبت عليه. لا تنزلق إلى حالة من الأخذ والرد مع ولدك المراهق بشأن هذا القرار، إذ حتى وإن أصّر هو واستمر في النقاش فإنه سرعان ما سيفقد الرغبة في ذلك. □



التحدّث إلى ولدك المراهق

امرح

إذا أردت أن تبحث أمراً مهماً، فحاول الضحك أولاً لتلطيف الجو. فالذي يمكن أن يحصل هو أنه إذا تحدّثت مع ولدك في أمر نكتة سيمكنك التحدّث في الأشياء الأهم.

كن متواجداً

المراهقون مشغولون دائماً وليس من السهل أن يجدوا الوقت للتحدّث. لذلك من المهم أن تكون متواجداً للاستماع لولدك المراهق. يتعيّن عليك أحياناً أن تخلق فرصاً لتبادل الحديث معه، كالتحدّث أثناء تناول وجبة طعام معاً، أو في السيارة، أو عند الخروج من المنزل لشرب فنجان من القهوة أو للتسوّق.

لا تبالغ في ردة فعلك

يقول المراهقون أحياناً كلاماً هائلاً، كقولهم مثلاً "المدرسة لا تهمني!" تجنّب ردود الفعل المبالغ فيها، بل حاول معرفة ما دعا المراهق إلى قول ذلك. ابحث عن الرسائل التي يريد أن يوصلها لك، مثلاً "إن المعلم ينتقدي بدون سبب". فقد يكون ذلك دلالة على أن تحصيل ولدك المراهق ليس بالمستوى الذي يتوقّعه منه معلمه أو تتوقّعه منه مدرسته. حاول أن تحدّد طبيعة المشكلة بالتحديد ومن ثم اعرض وجهة نظرك بهدوء.

مهما فعل ولدك المراهق، فإنه يظل بحاجة لمعرفة أنك تثق به وتحبه. تذكر أنه لا يوجد والد (أو والدة) مثالي وأن علاقة المراهقين ووالديهم في الواقع لا تكون دائماً علاقة انسجام.