

وسائل تقوية علاقتكطفلك



22 نوفمبر 2019

يرغب معظم الآباء في معرفة أن لديهم علاقة جيدة مع ابنهم أو ابنتهم، لكن في بعض الأحيان من الصعب تحديد مدى قوة العلاقة بين الوالدين والطفل، قد تعتقد أن الأمور تسير بشكل رائع، لكن طفلك قد يفكر بطريقة أخرى، أو قد يشعر طفلك أن الأمور جيدة، لكنك تشعر أنك قد قصرت كأب أو أم.

حسبًا، إن أفضل طريقة لتقييم علاقتك مع طفلك ليست إجراء اختبار، أو حتى سؤال شخص آخر. إنَّ أفضل طريقة هي أن تسأل طفلك، لذلك إليك 20 سؤالاً يجب عنها الأطفال للمساعدة في تقييم الجزء الذي تحتاج فيه علاقتك إلى التحسين والجزء الذي تزدهر فيه، لا يتعين عليك طرح هذه الأسئلة رسميًا في جلسة واحدة، يمكنك فقط طرح العدد الذي تريده عندما يكون التوقيت مناسبًا:

20 سؤالاً لتقييم علاقتك مع طفلك:

- 1- كيف تعرف أنني أحبُّك؟
- 2- هل تعتقد أنني مستمع جيد، سيئ، أو لا بأس بي، عندما نتحدث معي؟
- 3- هل أجعل أمك/ أباك سعيدًا، أم حزينا؟ هل تعتقد أننا نتشاجر كثيرًا؟
- 4- ما بعض الأشياء التي يمكنني كأب/ كأم تحسينها؟
- 5- كم مرة قضينا بعض الوقت معًا؟ هل نتمنى لو قضينا المزيد من الوقت معًا؟
- 6- هل تعتقد أنني أفضل عندما أمدح أم عندما أقدم انتقادات؟
- 7- هل أنا منصف عندما أعاقبك؟
- 8- كم مرة عانقتك؟ هل أعانقك بما فيه الكفاية؟
- 9- من مقياس 1 إلى 10 هل تعتقد أنني أبذل جهدي للتعرف على أصدقائك؟
- 10- هل تثق بي في كل شيء؟
- 11- هل أخلفت أي وعود قطعتها لك؟ إذا كان الجواب نعم فما هي تلك الوعود؟
- 12- هل أعاملك وإخوانك/ أخواتك بعدل ومساواة؟
- 13- ما أكثر شيء ممتع قمنا به معًا؟
- 14- ما الشيء الوحيد الذي نتمنى أن أتوقف عن فعله؟
- 15- ما الشيء الوحيد الذي ترغب في أن أواصل في فعله؟
- 16- ما الأشياء التي تريد أن تتعلمها مني التي لم أعلمك إياها؟
- 17- إذا كنت تستطيع تغيير علاقتنا بأي شكل من الأشكال، كيف يمكنك فعل ذلك؟
- 18- كيف ساعدتُك على مدى الشهرين الماضيين؟ كيف يمكنني مساعدتك أكثر؟
- 19- ما أكثر شيء تريده مني؟

20- ما الشيء الذي تتمنى أن أقوله لك أكثر؟

إذا كان لديك أكثر من طفل واحد، فإنني أشجعك على الانفراد بكل واحد منهم جانبًا على حدة وطرح هذه السلسلة من الأسئلة، ليس دفعة واحدة، ليس في جلسة واحدة إنما بشكل متفرق كيفما اقتضت الضرورة والظروف.

من جهة أخرى، يجذُّ الكثير من الآباء صعوبة كبيرة في بناء محادثة مع أطفالهم وخصوصا المراهقين منهم؛ لأن العديد من الآباء لا يعرفون من أين يبدأون؛ لذا للمساعدة في البدء بمحادثة حميمة مع طفلك، إليك قائمة بنصائح تساعد على تفعيل التواصل بشكل أفضل مع أطفالك وبدء محادثات مثمرة معهم، تتضمن مجموعة من الأسئلة الخفيفة:

إذا كنت تستطيع الذهاب إلى أي مكان في العالم، إلى أين تسافر؟

من هو صديقك المفضل؟

كيف سيكون شكل يومك المثالي؟

ما الذكرى المفضلة لديك معنا؟

ما الصفات التي تعجبك في صديقك المقرب؟

إذا كنت تستطيع أن تكون شخصًا آخر، فمن ستكون؟

ما أكثر لحظة محرجة بالنسبة إليك؟

إذا تمكنت من مقابلة أي شخص، ميتًا أو حيًّا، فمن الشخص الذي ترغب في أن تقابله؟

ما وظيفة أحلامك؟

إذا كنت تستطيع تناول طعام واحد فقط لبقية حياتك، فماذا سيكون؟

ما كتابك المفضل عندما كنت صغيرًا؟

ما أقرب ذكرى تتذكرها الآن؟

ما أول شيء في قائمة الأشياء التي ترغب أن تقوم بها في حياتك؟

هل تفضل العيش على الشاطئ أو في الجبال؟

إذا تمكنت من التمثيل في أي فيلم، فما الفيلم الذي تختاره؟

مجرد طرح هذه الأسئلة، استمر في المحادثة عن طريق طرح المزيد من الأسئلة التي يمكن أن تساعدك على تقييم علاقتك بطفلك.