

ابنتك لا تتمرد عليكِ... إنها  
تكتشف نفسها



وراء كل تمرد أنثوي... قلب يبحث عن فهم واحتواء

شيخة المنصوري

## المقدمة

هل تشعرين أن ابنتك تغيّرت فجأة؟ أصبحت ترفض أوامرك أو تنعزل؟

لا تقلقي، فمرحلة المراهقة ليست تمرّدًا حقيقيًا، بل مرحلة بحث عن الذات والاستقلال والهوية.

عندما ترفض ابنتك الأوامر، فهي لا ترفضك أنتِ، بل ترفض أن تُعامل كطفلة لم تعد هي كذلك. إنها تريد أن تُسمع، وتُفهم، وتُقدّر آراؤها.

في هذا التمرين المجاني ستكتشفين:

- ✓ ما وراء السلوك "المتمرّد" عند الفتيات.
- ✓ 3 مفاتيح لفهم مشاعرها دون الدخول في صراع.
- ✓ تمرين عملي لبناء "جسر ثقة" بينك وبينها من جديد.
- 🎯 هدفنا: تحويل مرحلة الصراع إلى مرحلة تألق وقيادة.

## التمرين

### الخطوة 1: اكتشفي نوع تمرد ابنتك

ضعي ✓ أمام السلوك الذي يظهر عليها أكثر	ضعي ✓ أمام السلوك الذي يظهر عليها أكثر
تبحث عن مساحة استقلال وتعبير ذاتي	ترد بعصبية على النصائح
تحتاج أن تفهم السبب لا أن تُفرض عليها	ترفض بعض القيم العائلية
تحاول أن تعيد تنظيم عالمها الداخلي	تغلق باب غرفتها أو تنعزل
تبحث عن هوية وانتماء لمجموعة تفهمها	تتأثر بسرعة بآراء صديقاتها

- في هذا التمرين المجاني ستكتشفين:
- ✓ ما وراء السلوك "المتمرد" عند الفتيات.
  - ✓ 3 مفاتيح لفهم مشاعرها دون الدخول في صراع.
  - ✓ تمرين عملي لبناء "جسر ثقة" بينك وبينها من جديد.
  - 🎯 هدفنا: تحويل مرحلة الصراع إلى مرحلة تألق وقيادة.

## التمرين

### الخطوة 1: اكتشفي نوع تمرد ابنتك

ضعي ✓ أمام السلوك الذي يظهر عليها أكثر:

السلوك	التفسير العميق
تردد بعصبية على النصائح	تبحث عن مساحة استقلال وتعبير ذاتي
ترفض بعض القيم العائلية	تحتاج أن تفهم السبب لا أن تُفرض عليها القواعد
تغلق باب غرفتها أو تنعزل	تحاول أن تعيد تنظيم عالمها الداخلي
تتأثر بسرعة بآراء صديقاتها	تبحث عن هوية وانتماء لمجموعة تفهمها

#### التحليل:

إذا ظهرت علامتان ✓ أو أكثر → ابنتك لا تتمرد... بل تطلب مساحة ثقة وتفهم. مهمتك أن تفتحي حوارًا واعيًا بدل أن تدخلين حربًا كلامية.

## التمرين

### الخطوة 2: غيّر أسلوب الحوار

الحوار التقليدي ✗	الحوار القيادي الواعي ✓
“أنا أعرف مصلحتك أكثر منك.”	“خلينا نفكر سوا في الحل اللي يناسبك أكثر.”
“ليش صرت عنيدة؟!”	“يبدو أنك تشعرين بالضيق من شيء... خبريني.”
“انسي! الموضوع انتهى.”	“خلينا نرجع نتكلم وقت ما تكونين جاهزة.”

٢ الفتاة لا تحتاج أمًا تأمرها... بل صديقة تفهمها.

## التمرين

### ✨ الخطوة 3: فعلي جسر الثقة بينكما

✨ تمرين عملي:  
اختر وقتًا هادئًا خلال اليوم (مثل وقت القهوة المسائي أو قيادة السيارة).  
ابدئي بجملة بسيطة مثل:  
“اشتقت أسمع منك أكثر عن أفكارك... علميني شو اللي يشغلك هالأيام؟”  
ثم استمعي فقط، دون مقاطعة أو نقد.  
في نهاية الحوار، قولي لها:  
“شكرًا لأنك شاركتيني، أثق فيك أكثر كل يوم.”

🎯 بهذه الجملة، زرعِ الثقة... وبنيتِ جسور التآلق من جديد.

## لحظة تأمل

اكتب في نهاية الأسبوع:  
ما أكثر موقف تغيّر بعد تطبيق أسلوب الحوار الهادئ؟  
متى لاحظت أن ابنتك أصبحت أكثر انفتاحًا عليك؟  
ما الجملة التي أثرت فيها إيجابيًا؟

مثال: "أحب أنك صرت تشاركونني أفكارك حتى لما تختلفين معي."

ختاما

🌟 لا تفسري كل رفض بأنه تمرد،  
فبعض الرفض هو بداية الاستقلال والوعي.

✨ احجزي جلستك الإرشادية الخاصة مع  
**COACH** **شيخة المنصوري**  
لتكتشفي كيف تربيين في ابنتك القائدة المتزنة  
العاطفية والواثقة فكريًا.  
📱 [اضغطي هنا لحجز الجلسة عبر  
[اضغط على الرابط](#)

أو أرسلني كلمة "تألق" في الخاص وسأواصل معك  
مباشرة.