Jak poprawić relacje matka- córka

 14 sposobów

**Relacje matek z córkami bywają złożone i bardzo skomplikowane. Niektóre matki i córki są najlepszymi przyjaciółkami, a zależności łączące inne są trudne. Podczas gdy jedne córki rozmawiają ze swoimi mamami o ,, wszystkim”, inne są bardzo skryte i wycofane.**

Więź między matką a córka jest jedną z najbardziej wyjątkowych więzi na świecie, ale też jedną z najtrudniejszych. Na szczęście, istnieje kilka kroków, które można podjąć, aby wzmocnić relację ze swoją córką.

1. **Popracuj nad komunikacją.** Wiele matek i córek nie potrafi się z sobą odpowiednio komunikować – albo odzywają się do siebie w zbyt ostry i nieprzyjemny sposób, albo nie porozumiewają się w ogóle. Pracując nad poprawą relacji z córką, upewnij się, że jasno i spokojnie komunikujesz jej, co czujesz, i bądź gotowa wysłuchać tego samego od swojej córki.
2. **Naucz się wybaczać.** Nikt z nas nie jest doskonały, dlatego ważne jest, aby uświadomić sobie, że wszyscy popełniamy błędy. Przebaczanie nie minimalizuje incydentu ani nie jest oznaką zaakceptowania złego zachowania, ale daje szansę na utrzymanie silnych więzi. Warto przebaczać i uczyć przebaczać swoje dzieci.
3. **Spędzajcie razem miło czas.** Niezależnie od tego w jakim wieku jest twoja córka, spędzanie z nią czasu to świetny sposób na wzmocnienie wzajemnych więzi. Odkryjcie zajęcia, które obie lubicie - np. pójdźcie do kina, na zakupy lub zróbcie sobie dzień dbania o urodę. Nie tylko spędzicie razem miło czas, ale też bardzo się do siebie zbliżycie.
4. **Nie angażuj w wasze kłótnie osób trzecich.** Często matki i córki wprowadzają kogoś w swój konflikt. Córka może poprosić o pomoc ojca, ponieważ mama doprowadza ją do szału. Mama może zaangażować w spór inne dziecko, ponieważ czuje, że nie może dogadać się z córką. Tak czy inaczej, zawsze rozmawiaj bezpośrednio z córką bez niepotrzebnego wtajemniczania osób trzecich.
5. **Ugotujcie coś razem – wspólne posiłki zbliżają .**Świetnym sposobem na zbliżenie was do siebie będzie gotowanie lub pieczenie. To także dobry sposób, aby zacząć uczyć córkę, jak gotować. Przynieś kilka książek kucharskich i przejrzyj je ze swoja córką, aby wspólnie wybrać ciekawe przepisy do przetestowania. Możecie zrobić ciasteczka, upiec ciasto lub przygotować pyszny deser. Możecie też zrobić własny chleb lub bułeczki, tartę, chipsy, koktajle, zupę a nawet własne lody.
6. **Nie patrz w przeszłość.** Kiedy kłócisz się z córka, łatwo jest przywołać i wypomnieć jej dawne nieporozumienia. Unikaj tego, jak ognia. Staraj się nie rozdrapywać dawnych ran i nie przywoływać jej błędów z przeszłości – zamiast tego skup się na tym, co jest tu i teraz.
7. **Jeśli masz dorosłą córkę, pozostań z nią w stałym kontakcie.** Gdy twoja córka dorasta i zaczyna żyć własnym życiem, pozostawanie z nią w kontakcie może być trudne. Ważne jest jednak, aby nie pozwolić, by kilometry, które was dzielą, zniszczyły wasze relacje. Korzystaj z SMS-ów, mediów społecznościowych i poczty e-mail, aby pozostać w stałym kontakcie ze swoją córką.
8. **Pracuj nad asertywnością.** Wartości takie jak asertywność są ważne zarówno dla matek, jak i dla córek. Ważne jest, aby zrozumieć, że każdy jest inny i ma inny sposób widzeniaipostrzeganiaświata.Postarajsię„wejśćw buty”swojejcórkiizrozumiećjej sposób myślenia. Nawet jeśli jej spojrzenie na świat bardzo się różni od twojego, wspólne budowanie empatii pomoże wzmocnić wasze relacje.
9. **Porozmawiaj z nią o przyjaźniach.** Dlaczego dorastające dziewczęta tak burzliwie przechodzą przyjaźnie? Nie jest tajemnicą, że nastoletnie dziewczyny mogą być zazdrosne i często rywalizują ze sobą – czasami bez powodu. Porozmawiaj szczerze ze swoją córką o kobiecych przyjaźniach. Twoja córka potrzebuje cię, dlatego warto, żebyś opowiedziała jej, jak wyglądają zdrowe relacje między kobietami.
10. **Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno, aby pokazać jej, jak bardzo ci na niej zależy.**

Twoja córka wie, że ją kochasz. Śmiej się i uśmiechaj razem z nią. Nauczaj ja wartości i okazuj miłość, zaufanie i bezpieczeństwo. Chwile którymi będziesz się z nią dzieliła, są bezcenne.

1. **Ogranicz krytykę.** Jako matka możesz myśleć, że wiesz, co jest najlepsze dla twojej córki. Masz duże doświadczenie życiowe i możesz mieć lepsze pojęcie o tym, co powinna robić, a czego nie. Jednak zdrowy związek matka-córka nie może być przepełniony krytyką. Wspieraj i motywuj swoją córkę, zamiast podcinać jej na każdym kroku skrzydła.
2. **Szanuj jej potrzebę przestrzeni.** Poszanowanie potrzeb dzieci jest kluczową umiejętnością dla rodziców. Mówiąc wprost, mamy muszą zrozumieć, że ich córki nie zawsze chcą spędzać z nimi czas i lubią uciekać w swój prywatny świat.
3. **Okazuj swojej córce szacunek i wymagaj tego samego od niej.** Nauczyłaś swoją córkę, że powinna szanować innych, ale ważne jest, abyś ty okazała jej ten sam poziom szacunku. Oznacza to, że nie będziesz przeklinała, krzyczała ani rozmawiała z córką w

sposób, który zraniłby jej poczucie własnej wartości. Jako rodzic jesteś pierwszym pozytywnym wzorem dla swojej córki, dlatego ważne jest, aby modelować w niej zachowania pełne szacunku.

1. **Bądź dobrym słuchaczem.** Kiedy twoja córka ma jakiś problem, bądź przy niej, aby ją wysłuchać, bez względu na to, co ja gnębi. Nawet jeśli twoja odpowiedź nie jest tą, której oczekiwała, będzie wiedziała, że naprawdę ją wysłuchałaś i poświęciłaś jej całą swoją uwagę.

W każdej relacji matka- córka zawsze jest miejsce na poprawę. Niezależnie od tego w jakim wieku jest twoja córka, podejmij kroki, które są potrzebne, aby wzmocnić waszą wyjątkowa więź.

Źródło: mama jakTy.pl Opracowała: Agnieszka Kędra