كيف تحافظا على صداقتكما حتى بعد الأطفال؟

لديك صديق مقرّب شاركته أجمل اللحظات، لكن الآن أحدكم لديه طفل ، وقد تغير كل شيء. قد تكون جداولكما غير متزامنة تمامًا ، حيث ينفق أحدكم ميزانيته على الحفاضات والرعاية النهارية ، ومن المستحيل التحدث عن حبك المشترك للمغامرات عندما يكون الشيء الوحيد الذي فعلته هذا العام هو الاهتمام بطفلك.

اليكما ، بعض الخطوات يمكن لأمهاتهم وأصدقائهم من الأطفال اتخاذها للحفاظ على روابطهم قوية.

1. **العثور على التوازن بين أنماط حياتكما**

قد لا تتمكن من الخروج إلى الحفلات معًا طوال الوقت كما اعتدت أو حتى قضاء أكثر من بضع دقائق متواصلة على الهاتف ، ولكن لا يزال بإمكانك العثور على طرق للتواصل تجعلك سعيدًا. كما هو الحال مع أي علاقة، يجب أن يكون هناك توازن بين ما يحتاج اليه الأخر وما تحتاج اليه أنت، والجميع له حدود مختلفة مع أموالهم والوقت. لذلك ، يمكن ان يساهم صديقك في أخذ طفلك للمشي معك في عربة الأطفال وشرب القهوة ، وبعد ذلك كل شهر أو شهرين أترك الأطفال في المنزل واخرجوا لتناول العشاء معًا.

2. **تأكد من أنكما لا تزالا واحدة من أكبر المشجعين لبعضكما**

الأصدقاء الذين نعود إليهم دائماً هم الذين يجعلونا نشعر بأننا محبوبون ومكافأون. وهذا يعني الاستمرار في التعبير عما تعجب به عن بعضكما البعض. المرأة بدون أطفال يجب أن تؤكد مدى حماسها أن صديقتها لديها هذا الطفل اللطيف ، وما هي الوظيفة الرائعة التي تعتقد أنها تقوم بها كأم ، ويجب أن تكون الأم قادرة على التعبير عن ما تفتقده أو تعتقد أنه رائع بشأن صديقها وأنه من المهم أن تضع في اعتبارك أن تأكيد أسلوب حياة صديقك لا يعني بأي حال من الأحوال خفض قيمة اختيارك. كما أنها تشجع الفضول – اسأل عن الأشياء في حياة كل منهما التي هي خارج تماما من واقعك الحالي ، من ما يشبه للرضاعة الطبيعية لكيفية عمل تطبيق المواعدة الجديد.

3. **قم ببذل جهد خاص لتسجيل الوصول مع أصدقائك من الامهات العزبات**

تحتاج الأمهات اللواتي يربين طفلاً بمفردهن إلى دعم الأصدقاء أكثر من أي شخص آخر ، لكن يمكن أن يظلن عالقين في مكان وحيد ، حيث قد يكون من الأصعب التوفيق بين الأمهات المقترنات. يمكن أن تشعر الأمهات غير المتزوجات بالنبذ اجتماعيًا. في بعض الأحيان لا تتم دعوتهن للنزهات حيث يذهب الجميع. لكن بينما يحبن أن تكن متضمنة مع أمهات جدد أخرى ، كما أنهن تعتزن بوقتهن مع أصدقاء

4. **الاستفادة من وقت النوم**

واحدة من أكبر العقبات التي تعترض التواصل مع الأصدقاء هي أن مجالسة الأطفال تكلف الكثير من المال – وبصراحة ، قد تكون مرهقًا للغاية في نهاية اليوم لوضع المكياج والكعوب والخروج. لذلك اليكم ما أفعله: "أدعو أصدقائي لتناول العشاء والتسكع مع أطفالي ، وبعد ذلك عندما يذهبون إلى السرير ، يمكننا الجلوس على الأريكة والتحدث".

5. **صنع أصدقاء جدد لا يعني التخلي عن الطاقم القديم**

عندما تصبح أمًا ، فإنك تتوق إلى الشركة من النساء الأخريات اللواتي يمكن أن يفهمن بالضبط ما الذي تمر به – لكن تكوين أصدقاء جدد لا يعني أنك تحل محل القديمات. نحتاج إلى أشخاص يحصلون على تجربتنا الحالية ، لذا من المهم تكوين صداقات مع أمهات أخريات. ولكن قد يعرفك ذلك الصديق في الغالب كأم لطفلك ، وأصدقاؤك القدامى يعرفونك بنفسك ، ويعرفون تاريخك عما كنت دائما ، ويشاركونك ذكرياتك.