

## Aileler Neler Yapabilir?

- Çocuğunuzun vakit geçirdiği arkadaşları ile tanışın. Hatta imkan varsa, arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
- Çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamaktan kaçının.
- Çocuğunuzun sosyal faaliyetlere yönlendirerek stres ve kaygılarının azalmasını, rahatlamasını sağlayabilirsiniz.
- Sorumluluk almasına ve hatta hata yapmasına izin verin.
- Çocuğunuzun yargılamaktan vazgeçin ve onu her zaman dinleyeceğinizi ona hissettirin.
- Teknolojik aletlerin kullanımına aile için sınırlar koyabilir siniz.. Önemli olan bu sınırların aile içi alındığını anlamasını sağlamak ve ailece bu kurallara uymaktır.
- Aileniz ve ev için alınacak kararlarınızda çocuğunuzun da söz hakkı vererek onun özgüven kazanmasını sağlayabilirsiniz. Söz hakkı vererek çocuğunuzun kendini de değerli hissetmesini sağlayabilirsiniz.



- Ergenlik dönemi soyut düşünme dönemi olduğu için, hayata dair düşüncelerinin değişmesi normaldir.
- Özellikle meslek seçimi konusunda çocuğunuzun kendi isteklerini dayatmayın.
- Cinsel konularda çocuklarınıza mutlaka gerekli bilgilendirmeleri yapın.
- Çocuğunuzla iletişimde ben dili kullanın. Onunla konuşurken onun davranışları yerine kendi duygularınızdan bahsedin. "Odanı toplamıyorsun çok dağınıksın." demek yerine "Odanın dağınıklığı beni çok rahatsız ediyor, toplarken çok yoruluyorum." dediğinizde çocuğunuzla daha sağlıklı bir iletişim kurduğunuzun fark edeceksiniz.
- Çocuğunuzun üzerine gitmeyin. Bu geçici bir dönem ve yaşadığınız sıkıntıların doğal olduğunu unutmayın.



# ERGENLİK DÖNEMİ

VELİ BROŞÜRÜ

## Ergenlik Döneminde Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri

Ergenlik dönemi bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı en karmaşık dönemdir. Bu dönemde birey hem ruhsal hem de fiziksel değişimlere ayak uydurmak zorundadır. Ayrıca yaşanan bu değişimlerin yanı sıra aile ve sosyal çevre ile bir çok problem yaşanmaktadır

### Bu Dönemde Ergenlerin Şikayetleri:

- Dışarı çıkarken izin almam gerekiyor ve belirledikleri saatte evde olmak zorunda kalıyorum.
- Ailem her şeye karışıyor, hesap vermeleri istiyorlar. Beni çocuk gibi görmeye devam edip büyüdüğümü görmezden geliyorlar.
- Doğru arkadaşları bulabileceğime güvenmiyorlar, sosyal çevrem çok müdahale ediyorlar.
- Kalabalık ve yabancı ortamlarda kendimi ifade edemiyorum ve sıkılıyorum, bu yüzden her zaman yalnız kalmak istiyorum.
- Arkadaşlarım beni gruptan dışlıyorlar.
- Görüntüm hoşuma gitmiyor, sivilcelerim yüzünden aynaya bakmak istemiyorum. Beni rahat bırakıp, hayatıma müdahale etmeyin. Kimse beni anlamıyor!



11-12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşların sonuna kadar süren, bireyde hızlı gelişim ve ruhsal değişimlere yol açan çağa "Ergenlik Çağı" denir. Ergenlik çağında üzerinde durulması gereken en önemli detay çocuktaki ruhsal ve psikolojik değişikliklerin yanında aileyle olan karmaşık ilişkileridir.



### Görülen Ruhsal Değişiklikler

- 1- Toplumdaki rolünü belirleme isteği,
- 2- Hayatı ve çevreyi sorgulama,
- 3- Kendi başına hareket etme isteği,
- 4- Yalnız kalma isteği,
- 5- Aynı gün içinde sevinç, üzüntü, korku gibi duygularının sürekli değişmesi,
- 6- Sebepsiz can sıkıntısı hissetme,
- 7- Aşırı öfkelenme,
- 8- Hayal kurma,
- 9- Bulunduğu ortamda dikkat çekme isteği,
- 10- Soyut algılama yeteneğinin artması,
- 11- Bir konu üzerinde dikkatini uzun süre toplayamama,
- 12- Daha hızlı okuyup anlama.

## Kızlarda ve Erkeklerde Görülen Fiziksel Değişiklikler

- Boy uzaması
- Kilo artışı
- Vücutta kıllanma (koltuk altı, sakal bıyık vb.)
- Deride yağlanma
- Sivilce çıkması
- Ter salgısının artması
- Kasların gelişmesi
- Beden hatlarının yeni biçimini kazanması
- Sesin kalınlaşması

Çocuğunuz ile anlaşmazlıklarınız içinden çıkılmaz bir hal aldığı anda aşağıdaki kurumlara başvurabilirsiniz;

- Okul Rehberlik Servisi
- Rehberlik ve Araştırma Merkezi
- Çocuk ve Ergen Psikoloğu
- Aile Danışma Merkezleri

