

- Çocuğunuzun stresini azaltabilmek için spor ve diğer sosyal faaliyetlere (sinema, tiyatro, resim, müzik vb.) yönlendirin.
- Siz veya çocuğunuz sinirliyken tartışmayın.
- Sorumluluk almasına olanak sağlayın.
- Yalnız kalmak istediğinde nedenini öğrenmek için onu zorlamayın.
- Onu dinleyin, dinlemeye hazır olduğunuzu hissettirin.
- İnternet ve TV kullanımı için ortak bir karar almak gerekir. Beraber alınan kararlara birey daha kolay uyum sağlar.
- Ergenlik dönemi soyut düşünme dönemi olduğu için, hayata dair düşüncelerinin değişmesi normaldir.
- Aile ile ilgili kararlarda genç aile üyesine de söz hakkı verin.
- Ergenlik döneminde çocuğunuz, sizden çok çevre beğenisine yönelir. Bu nedenle marka takılmak, lüks yaşama özenmek isterler. Bu durum ailece konuşulmalı ve ailenin maddi durumu hakkında bilgi verilmeli.
- Meslek seçimi için, ebeveynler, oldukları ya da olmadıkları meslekleri değil, çocuğın yeteneğine ve ilgisine uygun meslekleri seçmesine destek vermelidir.

- Cinsel konularla ilgili olarak annenin kıza, babanın erkek çocuğa bilgilendirme yapması gerekir.

### NE ZAMAN UZMANA BAŞVURMALI?

Ergenlik döneminde bazen psikiyatrik bozukluklar (depresyon, yeme bozuklukları, davranım bozukluğu, alkol & madde kullanımı ve bağımlılık, psikotik bozukluklar ve intihar girişimleri) yaşanabilmektedir. Ergenlik, gerek genç, gerekse de aile için zor bir dönemdir. Bazı sorunlarla baş etmenin yolu bir uzmandan yardım almaktır.

- Ergenin içe kapanma dönemleri çok uzun, duygu dalgalanmaları sık ve şiddetli ise,
- Huy değişikliği aniden tam zıt şekilde olmuşsa; çok neşeli ve hayat dolu bir genç birden tamamen içine kapanmışsa,
- Ders başarısı beklenmedik şekilde çok düşmüşse,
- Eve geliş saatlerindeki gecikme artmış ve açıklamaları yetersizse,
- Çok öfkeliyse ve sürekli ağlıyorsa uzmandan yardım almakta fayda vardır.

### Aşağıdaki Kurumlara Başvurabilirsiniz;

- ❖ Okul rehberlik servisi
- ❖ Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü
- ❖ Çocuk ve ergen psikoloğu
- ❖ Aile danışma merkezleri

# SAVAŞTEPE HALK EĞİTİM MERKEZİ



## ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Adres: Fatih Mahallesi Akar Sokak No: 8  
Savaştepe/BALIKESİR  
Telefon: 0266 552 10 09  
Web: <http://savastepehem.meb.k12.tr>

Ergenlik dönemi 11-12 yaşlarında başlayıp 20'li yaşların başlangıcına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren çocuklukla yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir. Bu dönemde asıl sorun anne-baba ve ergen arasındaki ilişkidir.

### BU DÖNEMDE AİLELERİN ŞİKÂyetLERİ:



- ✓ Hırçınlaştı, hiç ders çalışmıyor, sorumluluk duygusu yok, sürekli canım sıkılıyor diyor, en küçük isteklerini sert bir şekilde ifade ediyor,
- ✓ Dalgınlaştı, durgunlaştı, çok karamsar, nedensiz yere öfkeleniyor,
- ✓ Çok alıngan, her şeye ağlıyor,
- ✓ Ev içerisinde huzursuz,

- ✓ Sürekli ayna karşısında, çok süsleniyor,
- ✓ Siz bana karışamazsınız, ben artık büyüdüm diyor,
- ✓ Okula devamsızlık yapmaya başlamış, yalan da söylemeye başladı,
- ✓ Çok geziyor, sürekli arkadaşlarıyla vakit geçirmek istiyor,
- ✓ Odasından dışarı çıkaramıyoruz, bizimle vakit geçirmek, konuşmak istemiyor,
- ✓ Artık çocuğumu tanıyamıyorum! Vb.

### BU DÖNEMDE ERGENLERİN ŞİKÂyetLERİ:

Ergen yeni fiziksel görüntüsüne alışmaya çalışırken, ailenin kendisinden beklentilerinin değişmesi nedeniyle birçok sorun yaşayabilmektedir.

- ✓ Büyükler çok anlayışsız ve baskıcı,
- ✓ Arkadaş grubum beni dışlıyor,
- ✓ Ailem kız/erkek arkadaşım olmasına izin vermiyor,
- ✓ Boş zamanlarda yapacak bir şeyim yok,

- ✓ Cinsellikle ilgili merak ettiklerimi aileme soramıyorum,
- ✓ Beni hep çocuk yerine koyuyorlar,
- ✓ Annem babam arkadaşlarıma karışıyorlar, onları eleştiriyorlar,
- ✓ İzinsiz dışarı çıkamıyorum, erken gelmek zorunda kalıyorum,
- ✓ Yabancı ortamlarda rahat edemiyorum, kendimi ifade edemiyorum,
- ✓ Kimse beni anlamıyor! Vb.

### AİLE OLARAK NE YAPABİLİRİZ?



- Arkadaşlarıyla, gerekirse arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
- Çocuğunuzu başkasıyla kıyaslamayın.