



- ✓ Siz veya çocuğunuz sinirliyen 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 olamadıkları meslekleri değil, çocuğun yeteneğine ve ilgisine uygun meslekleri seçmesine destek vermelidir.
- ✓ Cinsel konularla ilgili olarak annenin kızı, babanın erkek çocuğa bilgilendirme yapması gerekir.

## ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

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,
- Dalgınla tı, durgunla tı çok karamsar, nedensiz yere öfkeleniyor,
- Çok alıngan, her şeye ağlıyor,
- Ev içerisinde huzursuz,
- Sürekli ayna kar ısında çok süsleniyor.
- Siz bana kar ışamazsınız, 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,
- Hiçbir eyi be enmemeye ba ladı.
- Ev kurallarına uymuyor, eve istedi i saatte girip çıkmak istiyor.
- Bo vermi lik içinde hiçbir ey yapmak istemiyor.
- Her eyi en iyi kendisinin bildi ini dü ünüyor bizim dü üncelerimizi eskimi buluyor.
- syankar tutumları var olur olmadık her eye a ır ı tepki gösteriyor.ve diğer sosyal faaliyetlere (sinema, tiyatro,
- Anne- babaya kar ı ele tirel davranıyor.

Artık çocu umu tanıyamıyorum!

### 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 kar ışıyorlar, 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.
- ✓ Çocuğunuz başkasıyla kıyaslamayın.
- ✓ Çocuğunuzun stresini azaltabilmek için spor ve diğer sosyal faaliyetlere (sinema, tiyatro, resim, müzik vb) yönlendirin.

## Ne zaman uzmana başvurmalı?

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 psikologu  
Aile danışma merkezleri*



## Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü

ereflikoçhisar Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Adres: Kale Mah. Ankara Cad. No:131 ereflikoçhisar/ANKARA

E-posta: sereflikochisarram.meb.k12.tr

Tel:03126878533

Edited by Foxit PDF Editor  
Copyright (c) by Foxit Corporation, 2003 - 2010  
For Evaluation Only.

## REHBERLİK HİZMETLERİ ERGENLİK DÖNEMİ

