



ERGENLİK DÖNEMİ ve ERGENLE İLETİŞİM

EYVAH!!! ÇOCUĞUM BÜYÜYOR

- *Doğduğunda size Dünyaları verdi,*
- *İlk adımı attığı zaman,sevinçten uçtunuz,*
- *İlk Anne ve Baba dediğinde ne yapacağınızı şaşırdınız,*
- *Büyüdükçe problem yaşamaya başladınız,*

**“ARTIK ÇOCUĞUMU
ANLAYAMIYORUM”
DEMEYE BAŞLADINIZ DEĞİL Mİ?**

☆☆Korkmayın çocuğunuz kendini arıyor.



ERGENLİK DÖNEMİ

(12- 21 Yaş)

ERGENLİK, çocukluktan çıkıp gençliğe adım atma dönemidir.

ERGENLİĞİ, zamanı biraz farklı olsa da herkes yaşar.

ERGENLİK, fiziksel değişimlerin yanı sıra, düşünsel ve duygusal değişimleri de beraberinde getirir.

ERGENİN;

- Duyguları hızlı iniş çıkışlar gösterir.
- Tepkileri önceden kestirilmez.
- Derslerine ilgisi azalmıştır.
- Dikkati dağınıktır.
- Evde durmak istemez,
- Önerilere aldırılmaz,
- Beslenmesi düzensizdir.

✓İlgileri artmış gelgeç hevesleri çoğalmıştır.

✓Başkaları tarafından nasıl görüldüğünü

✓Dinlediği müzik, beğendiği sanat etkinlikleri değişir.

✓Uzun uzun düşler kurar.

✓Hatıra defteri tutmaya başlar.

✓Şiir, öykü yazmaya özenir.

✓Yazdıklarında gizliliğe dikkat eder.



✓ Kulaktan dolma ödünç alınmış fikirleri savunur. Büyükleri ile tartışır.

✓ Anne babasına karşıt düşünceler ileri sürmeye dikkat eder.

✓ Karşı çıkmış olmak için karşı çıkar.

✓ Bu dönem için çelişkili duyuş ve davranış özellikleri olağan sayılır.

✓ Bazı gençler çalkantıyı daha az yoğunlukta yaşayıp çabucak uyum sağlarlar.

✓ Bazıları ise ileri derecede uyumsuzluklar gösterip bu tür davranışlarda ileri yaşlarda da bulunabilirler.

Yaşıtlarının da benzer problemlerinin olması gençler arasında **gruplaşmalara** yol açar.

Bir grup içinde olmak gence güven verir.

Onaylamasa bile grubun bazı davranışlarına katılır.

Bu konuda anne-babaya düşen görev genci evde fazla **sınırlamamak** olmalıdır.

Çünkü bunalan genç dışarıda daha etkin arkadaşlarının peşinden gidebilir.

Evinde kabul gören ergen zamanla ailesine daha kolay bağlanır



Gençlik çağı beğenilerin, özentilerin, tutkuların, hayranlıkların yoğun olduğu bir dönemdir.

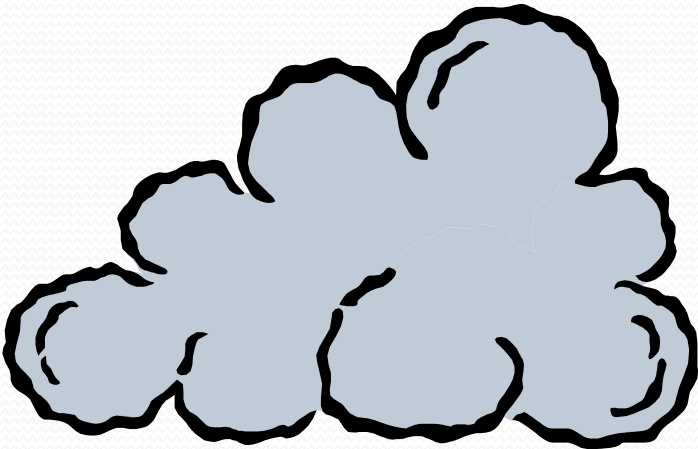
Ergenler bir yandan bağımsızlıklarını kazanmaya çalışırken bir yandan da model ararlar. Modellerinin meziyetleri kadar kusurları da taklit edilir.

Model sık sık değiştirilebilir, her modelden alınan bir örnek gencin kişiliğine bir ilave yapar. Bu nevi denemeler ergenlik sonuna kadar sürer.



Gençlik, bocalama ve fırtınalar içinde geçen bir dönemdir. İkinci doğuş olarak kabul edilir.

Fırtına ve gerginlik dönemi olarak da açıklanabilen ergenlik hangi toplumda olursa olsun, her bireyin yaşadığı bir evredir.





ÇABUK ÜZÜLÜR.

**Çabuk
sinirlenir.**

**OLUR OLMAZ
HERŞEYİ SORUN
YAPAR.**

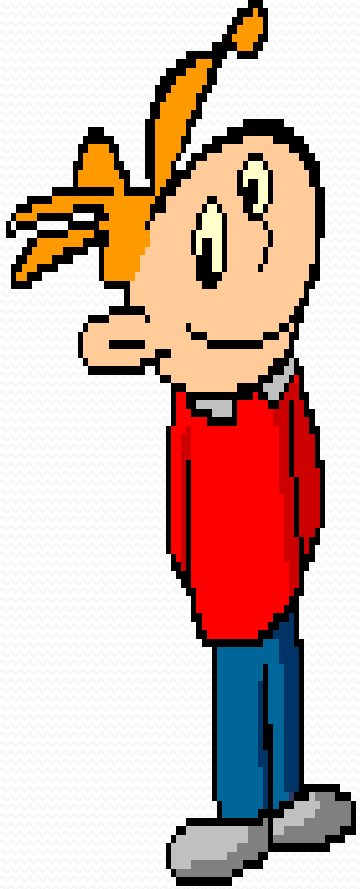
İlgileri artmış, gelecek hevesleri
çoğalmıştır.

Gürültülü müziğe bayılır



Süse ve giyime düşkünlük
gösterir. Genç kız ayna
karşısında saatler geçirir.





Her Şeye olur olmaz karşı
çıkarken **eleŐtiri ve yorumlara**
yönelir.

Her Őeyi bir anda
düzeltecek kolay çözümler arar.
Bunun için **çabuk kandırılabilir.**

➤ Evinde uyumsuz olan genç bu uyumsuzluğunu okula da yansıtır.

➤ Derslere ilgisi azalır, başarısı düşer.

➤ Hep bağırır çağırır, kırar döker.

➤ Bu davranışları art niyetli önderler vasıtası ile saptırılıp hırsızlığa, zararlı eyleme, toplum suçlarına yöneltilebilir.

➤ Gençler toplum kurallarını hiçe sayıp kural dışı yaşamak isterler.

AİLELERİN ERGEN HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİ

- ✓ Hırçınlaştı. Ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok. Canım sıkılıyor diyor. En küçük isteklerini sert bir dille bildiriyor. Kardeşlerini kızdırmaktan zevk alıyor.
- ✓ Okuduğunu anlamıyor gibi.
- ✓ Durgunlaştı, dalgınlaştı.
- ✓ Çabuk karamsarlığa düşüyor.
- ✓ Ara sıra hiç yoktan huysuzlaşıyor.
- ✓ Sert karşılıklar veriyor.



✓ İleri derecede alingan. Derslerinde gene başarılı ama oyuna, eğlenceye çok düştü. Olur olmaz her şeye ağlıyor. Evde huzursuz, dışarıda sıkılğan

✓ Her istediğini yaptırmak istiyor. Aşırı süsleniyor. Siz bana karışamazsınız diyor. Babasından çekindiği için dolambaçlı yollara sapıyor.

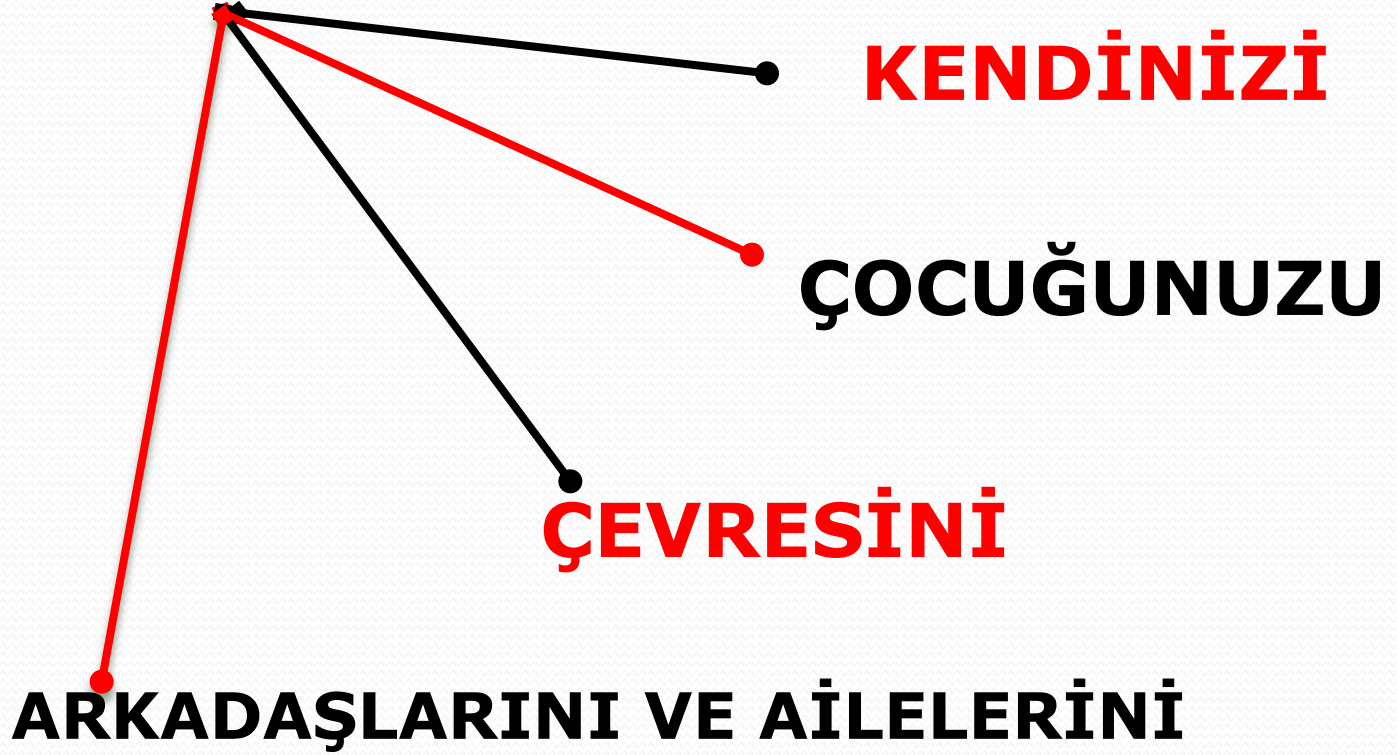
✓ Derslerinde başarılı. Hiç sorun çıkartmayan bir çocuk. İki kez okula gitmemiş. Arkadaşlarıyla gezmiş. Sorunca yalan söyledi. Bu davranışı bizi çok şaşırttı.

✓ Çok harçlık istiyor. Çok geziyor, eve girmek istemiyor. Spora çok düştü. Derslerine boş veriyor. Banyoya sokamıyoruz. Ellerini bile yıkatabamıyoruz. Saçını kestiremiyoruz.

✓ Son derece asi ve hırçın olmaya başladı. Başına buyruk olmak istiyor. Dayak, kötü söz, tatlı söz hiçbirisi sonuç vermiyor. Bir psikologla mı görüşmeliyim.



TANIYIN



İZLEYİN

```
graph TD; IZLEYIN[İZLEYİN] --> BOŞ_VAKİTLER[BOŞ VAKİTLER]; IZLEYIN --> AKADEMİK_BAŞARI[AKADEMİK BAŞARI/BAŞARISIZLIK]; IZLEYIN --> DEVAM[DEVAM/DEVAMSIZLIK]; IZLEYIN --> ARKADAŞLARI[ARKADAŞLARI]; IZLEYIN --> GİTTİĞİ_YERLER[GİTTİĞİ YERLER]; IZLEYIN --> ANİ_DEĞİŞİKLİKLERİ[ANİ DEĞİŞİKLİKLERİ]; IZLEYIN --> PROBLEM_ÇÖZME_YOLLARI[PROBLEM ÇÖZME YOLLARI];
```

BOŞ VAKİTLER

AKADEMİK BAŞARI/BAŞARISIZLIK

DEVAM/DEVAMSIZLIK

ARKADAŞLARI

GİTTİĞİ YERLER

ANİ DEĞİŞİKLİKLERİ

PROBLEM ÇÖZME YOLLARI

İLETİŞİM

```
graph TD; A[İLETİŞİM] --> B[ZAMAN AYIRIN]; A --> C[DUYGUDAŞ OLUN]; A --> D[CAN KULAĞI İLE DİNLEYİN]; A --> E[ÖNEMSEDİĞİNİZİ GÖSTERİN]; A --> F[HER KONUDA KONUŞMASINI DESTEKLEYİN];
```

ZAMAN AYIRIN

DUYGUDAŞ OLUN

**CAN KULAĞI İLE
DİNLEYİN**

**HER KONUDA
KONUŞMASINI
DESTEKLEYİN**

ÖNEMSEDİĞİNİZİ GÖSTERİN

**Yumuşak bir sesle
acele etmeden konuşun**

**Gerçekçi ve belirli
önerilerde bulunun**

**Yeri ve zamanı uygun
olduğunda şaka yapın ve
gülümseyin**

Geri bildirim verin

**Göz teması kurun ve
Ben dilini kullanın**

**Daha iyi anlamak için
sorular sorun**

**Çocukla yüz yüze
konuşun, gerekirse
Yanına oturun**

**Dikkatli bir şekilde dinleyin
ve dinlediğinizi davranışlarınızla
belli edin**

Açık uçlu sorular sorun

**Empatik, sabırlı ve
kabul edici olun**

**Etkileşime önem verin, uygun
olduğunda çocuğa dokunun ve
sarılın**

**Basit ve anlaşılır bir
dil kullanın**



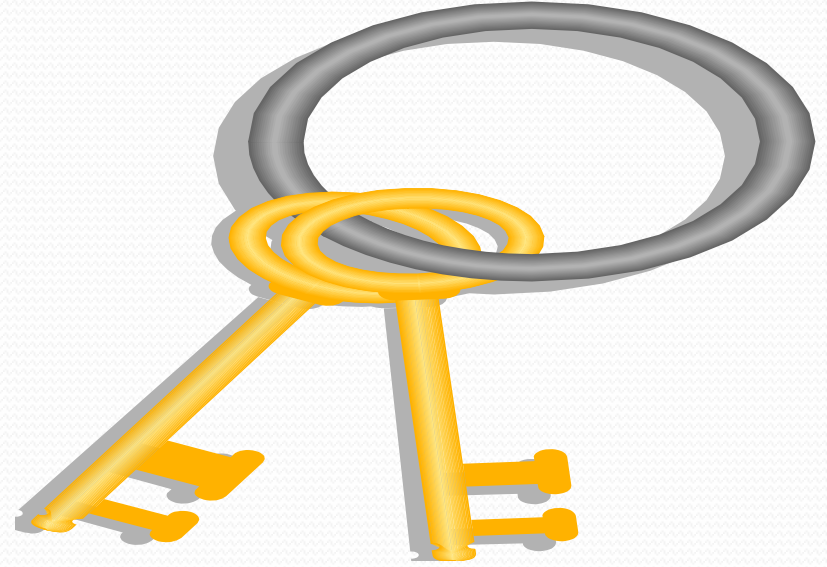


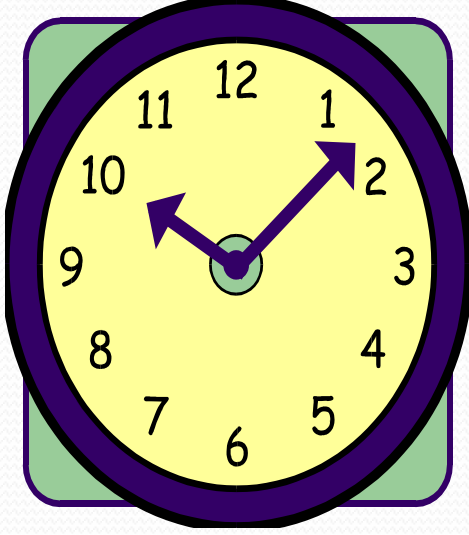
➤ **Çocuğunuzda gözlemlediğiniz değişimi yaşamın doğal bir süreci olarak benimseyin.** Çünkü çocuğun kimlik gelişimini sağlıklı olarak tamamlayabilmesi için bunları deneyimlemesi gerekiyor.

➤ **Çocuğunuzla bedeninde yaşadığı değişiklikleri doğrudan ve dürüstçe konuşun.** Bu konuları konuşamayacağınızı düşünüyorsanız ergenlerle iletişimi bilen bir sağlık personelinde destek alın.

➤ **Hep birlikte yemek yemeye özen gösterin.** Böylece çocuğunuzun yeme davranışlarını gözlemlemeye ve sağlıklı beslenmesini desteklemeye devam edin.

➤ **Fiziksel etkinliğe teşvik edin.** Bir grup sporu ya da bireysel spora yönlendirin. Spor ya da müzik gibi grup çalışmaları aile dışı aidiyet duygusunu yaşatacağı ve gelişimlerine olumlu yönde katkıda bulunacağından destekleyin. Eğlenceli ve güvenli etkinliklerde bulunabileceğı ortamlar hazırlayın.





➤ **Arkadaşlarını tanıyın.**

Gelişimini olumlu yönde destekleyecek etkinliklerde bulunmasının önemini konuşun, sağlıksız seçimler yapmaya zorlayan arkadaşlardan kaçınabilmesi için ona destek olun.

➤ **Ekran karşısında kalma(TV, bilgisayar, telefon, tablet vs.) süresini 1-2 saat ile sınırlayın.**



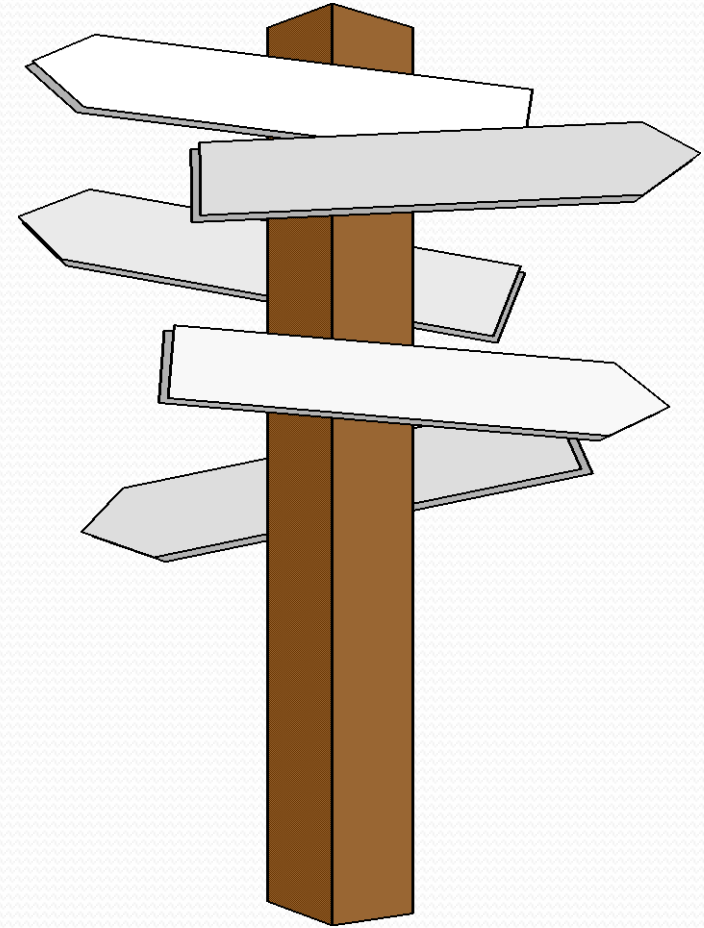
➤ **Okul yaşantısı ile ilgilenin.**

Çatışma yaşadığınızda beklentinizi net olarak belirtin (daha iyi not almak vb.) ancak çocuğunuza bu konuda görüş bildirme şansı tanıyın (Hangi saatler arasında ders çalışacağını belirleme vb.)

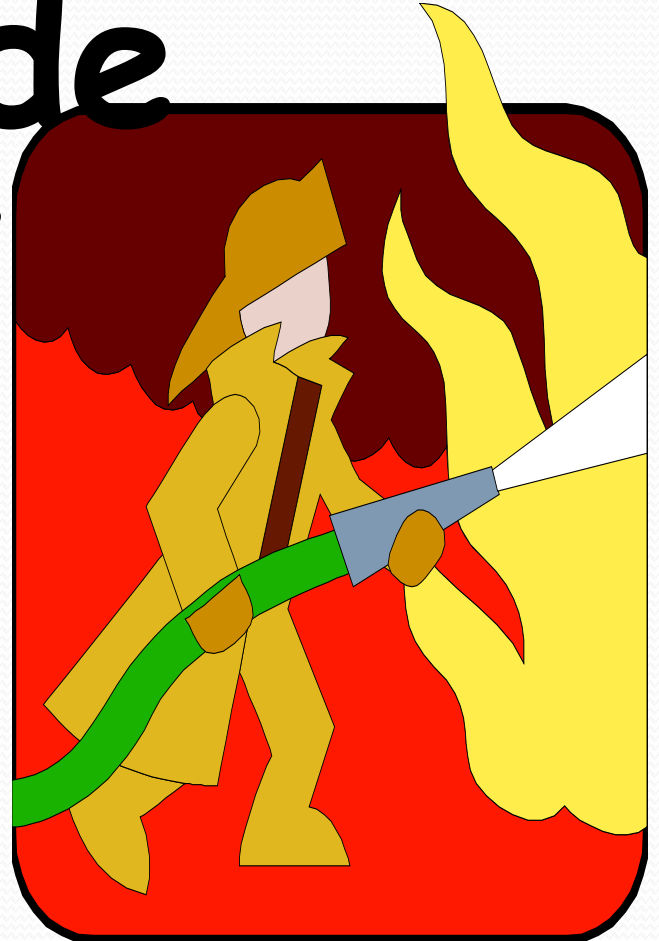


➤ **Kurallarınız net ve tutarlı olsun.** Nerede, kimlerle ve bir erişkinin gözetimi altında olup olmadığını bilin. Ne zaman sizi arayacağını, nerede bulacağını ve saat kaçta eve dönmesini istediğinizi planlayın.

➤ **Düşünce ve duygularına saygı gösterin, gerçekten onu dinlediğinizi hissettirin.**
Kendi kararlarını vermesini desteklerken, sağlıklı seçimler yapabilmesi için yardımcı olun.



➤ Duygular çok
alevlendiğinde
bir "mola"
verin.



➤ Çocuğunuzun üzücü davranışına, tepeniz atmadan önce olumlu bir davranışla karşılık verin.





➤ **Çocukların
öğrenmesine izin
verin.**

**Kendi
çözümlerimizi
onlara empoze
etmekten kaçının...**

➤ **Çocuğunuzun
güvenliğini
sağladığınızdan
emin olun. En
önemlisi iyi bir rol
model olun.**



**İLGİYLE DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM.**



REHBERLİK SERVİSİ