

# AİLE OLARAK NE YAPABİLİRİZ?

- Arkadaşlarıyla, gerekirse arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
- Çocuğunuzu başkasıyla kıyaslamayın.
- Çocuğunuzun stresini azaltabilmek için spor ve diğer sosyal faaliyetlere (sinema, tiyatro, resim, müzik vb) yönlendirin.
- Siz veya çocuğunuz sinirliyen tartışmayın.
- Yalnız kalmak istediğinde nedenini öğrenmek için onu zorlamayın.
- Sorumluluk almasına olanak sağlayın.
- Onu dinleyin, dinlemeye hazır olduğunuzu hissettirin.
- İnternet ve tv kullanımı için ortak bir karar almak gerekir.
- Beraber alınan kararlara birey daha kolay uyum sağlar.
- Aile ile ilgili kararlarda genç aile üyesine de söz hakkı verin.
- Ergenlik dönemi soyut düşünme dönemi olduğu için, hayata dair düşüncelerinin değişmesi normaldir.
- 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 kıza, babanın erkek çocuğa bilgilendirme yapması gerekir.



AKYAZI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

# 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.

# BAŞVURULABİLECEK KURUMLAR

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



AKYAZI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



# ARTIK ÇOCUK DEĞİLİM





# BU DÖNEMDE ERGENLER NELER DÜŞÜNÜYOR?

- Neden böyle sakarca davranıyorum?
- Niye elimi kolumu koyacak yer bulamıyorum?
- Niçin vücudum tanıyamayacağım kadar hızlı değişiyor?
- Neden sesimi kontrol edemiyorum?
- Duygularımın böyle sık sık değişmesinin nedeni ne ?

YANIT:

ÇÜNKÜ GELİŞİYORLAR.

## BU DÖNEMDE ERGENLERİN ŞİKÂYETLERİ



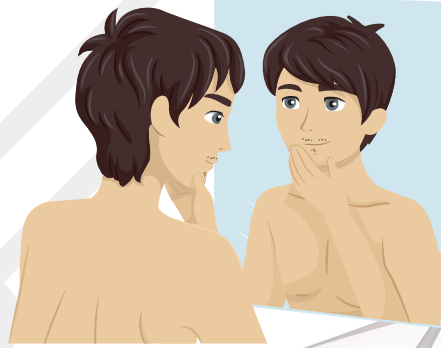
AKYAZI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

- 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,
- Kendimi ifade edemiyorum

İnsanlar hayatı boyunca sürekli bir gelişim içindedir. Ergenlik dönemi de bu gelişim ve değişimin en önemli evrelerinden birisidir. Çocukluk döneminden yetişkinliğe doğru atılan bu dönem pek çok güzelliği ve problemleri de beraberinde getirmektedir.

## ERGENLİK DÖNEMİ

Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir.



- Kızların erkeklere oranla ortalama iki yıl kadar önce olgunlaşmaları nedeniyle, gençlik dönemindeki yaş sınırlarında, cinsler arasında belirgin bir farklılık görülür.
- Kızlarda ortalama 10-11, erkeklerde 12-13 yaşlarında başlar. Genellikle 10-20 yaşları arasındaki evre ergenlik dönemi olarak kabul edilir.

AKYAZI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

# 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,
- Notları çok düştü, sınavlardan sürekli düşük notlar alıyor
- Okuldan sürekli şikayet geliyor,
- Artık çocuğumu tanıyamıyorum,
- Söz Dinlemiyor,
- Sürekli telefonla uğraşiyor,

