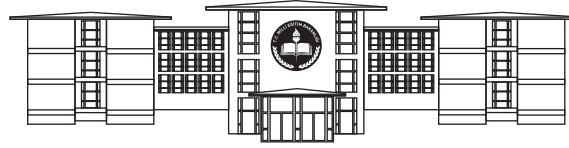


## Ailelere Önerilerimiz

- ✓ Sinirli tepki vermeyin; çünkü bu bir savaş davetidir.
- ✓ Çocuğunuz öfkeli olduğunda sizde el-kol hareketleriyle karşılık vermeyin.
- ✓ Ona, öfkelendiğinde sakince konuşmasını önerin. Hala olmuyorsa kendi tartışmasını bitirmesine izin verin, derdini anlatsın.
- ✓ Eleştirel düşünme için cesaretlendirin.
- ✓ Sorumluluk sahibi olmadan kimsenin haklara sahip olamayacağını açıklayın.
- ✓ Çocuğunuzun hak ve sorumlulukları hakkında konuşun.
- ✓ Kendi hak ve sorumluluklarınız hakkında konuşun.
- ✓ İş yaptığında ayrıcalıklarını ya da özgürlüklerini arttırın.
- ✓ Sakin, kısa ve öz bir şekilde kaygılarınızdan bahsedin.
- ✓ Haftalık, internete zaman limiti koyma konusunda ne düşündüğünü sorun.
- ✓ Onu gerçek yaşam aktivitelerine yönlendirmeye çalışın.



## İSTANBUL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

### Broşür Setlerimiz

#### ÖĞRENCİ

Akran Zorbalığı  
Bedenini Koruma  
Ergenlik  
Etkili Öğrenme

#### VELİ

Ağır Düzeyde Zihinsel Yetersizlik  
Akran Zorbalığı  
Alt İslatma  
Anne Baba Tutumları  
Bedensel Yetersizlik  
Cerebral palsy  
Çocuk İhmali ve İstismarı  
Çocuklarda Davranım Bozukluğu  
Çocuklarda Öfke ve Saldırganlık  
DEHB  
Destek Eğitim  
Dil ve Konuşma Bozuklukları  
Down Sendromu  
Ergenle İletişim  
Ergenlik Dönemi  
Etkili Öğrenme  
Görme Yetersizliği  
Güvenli İnternet Kullanımı  
Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizlik  
İşitme Yetersizliği  
Kardeş Kıskançlığı  
Kayıp ve Yas  
Kekemelik

**Hazırlayan Birim:**  
Özel Eğitim ve  
Rehberlik  
Hizmetleri  
Bölümü

Veliler İçin

# ERGENLE İLETİŞİM



## Ergenlik Nedir?

Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken bireyselleşmesini ve toplumsallaşmasını sağlayan “Ruhsal, Fiziksel ve Sosyal Olgunlaşma Dönemi”dir. Ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşı bireye göre değişir. Sağlıklı olan her çocuğun yaşayacağı bir gelişim dönemidir.

Ergenlik, değişim demektir, Büyümek demektir, Başkalaşım ve Dönüşüm demektir. Büyümek sadece ergenliğe özgü değildir, çocuklar da büyürler ama değişmezler. Ergenler ise hem büyürler hem de değişirler.

**Ergenlik dönemindeki bireyler duygusal ve davranışsal yönden iniş çıkışlar yaşayabilirler. Ergenlerin içinde bulunduğu dönemin özelliklerini bilmek, aile ve öğretmenlerin ergenleri anlamasına ve daha rahat iletişim kurmasına olanak tanır.**

## Ergenlik Dönemi Duygusal Özellikleri

- ✓ Duyguların Yoğunluğunda Artış
- ✓ Kimlik Arayışı
- ✓ Can Sıkıntısı
- ✓ Otoriteye Karşı Gelme
- ✓ Karşı Cinsle İlgi
- ✓ Çalışma İsteksizliği
- ✓ Bağımsızlık İsteği
- ✓ Bir Gruba Ait Olma İsteği
- ✓ Huzursuzluk
- ✓ Aşırı Hayal Kurma



## Ergenler ve Ailelerinin En sık Yaşadığı Çatışmalar

- ✓ Ana-baba tarafından eleştirilmek,
- ✓ Azar işitmek,
- ✓ Sağlık durumlarıyla çok ilgilenilmesi,
- ✓ Konuların çok uzatılması,
- ✓ Ergene dağınık olduğunun söylenmesi,
- ✓ Aşırı şekilde nasihat edilmesi,
- ✓ Üstlerine çok düşülmesi,
- ✓ Anlaşılammak,
- ✓ Ana-babanın her şeyi öğrenmek istemesi,
- ✓ Okuldaki başarısının eleştirilmesi,
- ✓ Aile baskısı,
- ✓ Ana-babanın ergenin yanında tartışması.

## “Ergenlere Nasıl Yaklaşalım, Nasıl Davranalım?”

Cevaplanması gereken bu soruların cevabı “İletişim” ile başlar. “Aile ile İletişim”, ergenlik dönemindeki her genç için her zamankinden daha önemlidir. Anne ve babası tarafından;

- ✓ eleştirilmeden,
- ✓ yargılanmadan,
- ✓ sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını ailesi ile paylaşmaktan kaçınmayacaktır.

## Ergenle İletişimde Anne Babaların Dinleme Becerisi Çok Önemlidir

### Etkin Dinleme Nedir?

Etkin dinleme iletişimde gerekli ve uygun durumlarda; susma, konuşmaya cesaretlendirme, anlatılanların anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler verme, soru sorma, kendini açma, espri, beden dilini iyi kullanma, empatik olabilme becerilerini içerir.

### Etkin Dinleme Becerisinin Ergenlerin Gelişimine Sağladığı Katkıları:

- ✓ Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.
- ✓ Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur.
- ✓ Yetişkin ve ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar.
- ✓ Sorunların çözümlenmesini sağlar.
- ✓ Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur.
- ✓ Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur.

