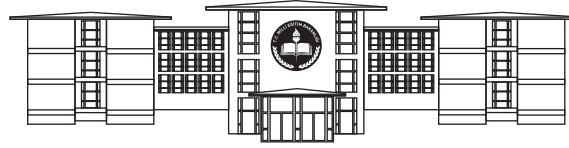


Aileler Neler Yapabilir?

- ✓ Çocuğunuzun vakit geçirdiği arkadaşları ile tanışın. Hatta imkan varsa, arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
- ✓ Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamaktan kaçının.
- ✓ Çocuğunuzu sosyal faaliyetlere yönlendirerek stres ve kaygılarının azalmasını, rahatlamasını sağlayabilirsiniz.
- ✓ Bir konu üzerinde sınırlı bir şekilde tartışmaya başladığınızda konuşmaya ara verip , sınırlarınız yatıştıktan sonra tekrar konuyu açabilirsiniz.
- ✓ Sorumluluk almasına ve hatta hata yapmasına izin verin.
- ✓ Çocuğunuzu yargılamaktan vazgeçin ve onu her zaman dinleyeceğinizi ona hissettirin.
- ✓ Teknolojik aletlerin kullanımına aile için sınırlar koyabilirsiniz.. Önemli olan bu sınırların aile içi alındığını anlamasını sağlamak ve ailece bu kurallara uymaktır.
- ✓ Aileniz ve ev için alınacak kararlarınızda çocuğunuzu da söz hakkı vererek onun özgüven kazanmasını sağlayabilirsiniz. Söz hakkı vererek çocuğunuzun kendini de değerli hissetmesini sağlayabilirsiniz.
- ✓ Ergenlik dönemi soyut düşünme dönemi olduğu için, hayata dair düşüncelerinin değişmesi normaldir.
- ✓ Özellikle meslek seçimi konusunda çocuğunuza kendi isteklerinizi dayatmayın.
- ✓ Cinsel konularda çocuklarınıza mutlaka gerekli bilgilendirmeleri yapın.
- ✓ **Çocuğunuzla iletişimde ben dili kullanın. Onunla konuşurken onun davranışları yerine kendi duygularınızdan bahsedin. "Odanı toplamıyorsun çok dağınıksın." demek yerine "Odanın dağınıklığı beni çok rahatsız ediyor, toplarken çok yoruluyorum." dediğinizde çocuğunuzla daha sağlıklı bir iletişim kurduğunuzu fark edeceksiniz.**
- ✓ **Çocuğunuzun üzerine gitmeyin. Bu geçici bir dönem ve yaşadığınız sıkıntıların doğal olduğunu unutmayın.**



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 palsi
Çocuk İhmali ve İstismarı
Çocuklarda Davranım Bozukluğu
Çocuklarda Öfke ve Saldırganlık
DEHB
Destek Eğitim
Dil ve Konuşma Bozuklukları
Down Sendromu
Ergenlik 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

ERGENLİK DÖNEMİ



Ergenlik Döneminde Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri

Ergenlik dönemi bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı en karmaşık dönemdir. Bu dönemde birey hem ruhsal hem de fiziksel değişimlere ayak uydurmak zorundadır. Ayrıca yaşanan bu değişimlerin yanı sıra aile ve sosyal çevre ile bir çok problem yaşanmaktadır.

Bu Dönemde Ergenlerin Şikayetleri:

- ✓ Dışarı çıkarken izin almam gerekiyor ve belirledikleri saatte evde olmak zorunda kalıyorum.
- ✓ Ailem her şeye karışıyor, hesap vermeme istiyorlar.
- ✓ Beni çocuk gibi görmeye devam edip büyüdüğümü görmezden geliyorlar.
- ✓ Doğru arkadaşları bulabileceğime güvenmiyorlar, sosyal çevrem çok müdahale ediyorlar.
- ✓ Kalabalık ve yabancı ortamlarda kendimi ifade edemiyorum ve sıkılıyorum, bu yüzden her zaman yalnız kalmak istiyorum.
- ✓ Arkadaşlarım beni gruptan dışlıyorlar.
- ✓ Görüntüm hoşuma gitmiyor, sivilcelerim yüzünden aynaya bakmak istemiyorum.
- ✓ Beni rahat bırakıp, hayatıma müdahale etmeyin. Kimse beni anlamıyor!



11-12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşların sonuna kadar süren, bireyde hızlı gelişim ve ruhsal değişimlere yol açan çağa "Ergenlik Çağı" denir. Ergenlik çağında üzerinde durulması gereken en önemli detay çocuktaki ruhsal ve psikolojik değişikliklerin yanında aileyle olan karmaşık ilişkileridir.

Görülen Ruhsal Değişiklikler

- 1- Toplumdaki rolünü belirleme isteği,
- 2- Hayatı ve çevreyi sorgulama,
- 3- Kendi başına hareket etme isteği,
- 4- Yalnız kalma isteği,
- 5- Aynı gün içinde sevinç, üzüntü, korku gibi duygularının sürekli değişmesi,
- 6- Sebepsiz can sıkıntısı hissetme,
- 7- Aşırı öfkelenme,
- 8- Hayal kurma,
- 9- Bulunduğu ortamda dikkat çekme isteği,
- 10- Soyut algılama yeteneğinin artması,
- 11- Bir konu üzerinde dikkatini uzun süre toplayamama,
- 12- Daha hızlı okuyup anlama.

Kızlarda ve Erkeklerde Görülen Fiziksel Değişiklikler

- ✓ Boy uzaması
- ✓ Kilo artışı
- ✓ Vücutta kıllanma (koltuk altı, sakal bıyık vb.)
- ✓ Deride yağlanma
- ✓ Sivilce çıkması
- ✓ Ter salgısının artması
- ✓ Kasların gelişmesi
- ✓ Beden hatlarının yeni biçimini kazanması
- ✓ Sesin kalınlaşması



Çocuğunuz ile anlaşmazlıklarınız içinden çıkılmaz bir hal aldığı anda aşağıdaki kurumlara başvurabilirsiniz;

Okul Rehberlik Servisi
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Çocuk ve Ergen Psikoloğu
Aile Danışma Merkezleri