

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,

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,

Artık çocuğumu tanıyamıyorum! Vb.

<http://nigderam.meb.k12.tr/>

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 karışıyorlar, onları eleştiriyorlar,

İzinsiz dışarı çıkamıyorum, erken gelmek zorunda kalıyorum,

Yabancı ortamlarda rahat edemiyorum, kendimi ifade edemiyorum,

Kimse beni anlamıyor! Vb.



<http://nigderam.meb.k12.tr/>

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.
- ✓ 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.



<http://nigderam.meb.k12.tr/>

İletişim Engellerinden Sakınalım...

- ✓ 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



<http://nigderam.meb.k12.tr/>

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

<http://nigderam.meb.k12.tr/>



ERGENLİK DÖNEMİ

NIĞDE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

*Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü*



<http://nigderam.meb.k12.tr/>