

ERGENLİK DÖNEMİ

Sayın Anneler -Babalar,

Ergenlik dönemi; 11-12 yaşlarda başlayıp 20'li yaşlara kadar süren bedensel, ruhsal ve sosyal değişiklikleri içeren geçiş döneminin genel adıdır. Bu dönem çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde asıl sorun, anne baba ve ergen arasındaki ilişki ve iletişim eksikliğidir. Bu dönem kontrollü bir disiplin anlayışı, çok esnek olmayan kurallar ile tutarlı ve kabullenici yaklaşımlar gösterilerek en az sıkıntı ile atlatılabilir.

Bu dönemde ergenlerin şikayetleri;



- ◆ Fiziksel değişimlerimi herkes takip ediyor , herkes bana bakıyor, dışarı çıkmak istemiyorum,
- ◆ Arkadaş gurubum beni dışlıyor,
- ◆ Arkadaş bulamıyorum,

- ◆ Annem, babam çok baskıcı ve anlayışsız,
- ◆ Beni çocuk yerine koyuyorlar,
- ◆ Kendimi çok yalnız hissediyorum,
- ◆ Ders çalışıyorum ama anlamıyorum,
- ◆ Kendimi ifade edemiyorum,
- ◆ Annem ve babam arkadaş seçimime karışıyor,
- ◆ Cinsellikle ilgili merak ettiklerimi soramıyorum,
- ◆ Boş zamanım yok yada boş zamanımı değerlendirmeme fırsat verilmiyor,
- ◆ Akranlarımın fikirleri benim için çok önemli,
- ◆ Bana kimse güvenmiyor,
- ◆ Kimse beni anlamıyor,

Bu dönemde anne-babaların şikayetleri:

- * Çok hırçın,
- * Hiç ders çalışmıyor,
- * Çok dalgın, durgun ve karamsar,
- * Çok alıngan,
- * Sürekli giyim kuşamla ilgileniyor,
- * Aynanın karşısında çok zaman geçiriyor,
- * Çok geziyor,
- * Çok arkadaşı var ve sürekli geziyor,
- * Eve gelmiyor yada eve çok geç geliyor,
- * Yalnız takılıyor ve bizimle vakit geçirmek istemiyor,
- * Banyo yapmıyor yada banyoya girince çıkmıyor,
- * Çok kavgacı,
- * Kimseyle anlaşamıyor,
- * Lüks yaşama özeniyor,
- * Marka takıntısı çok fazla,

- * İyilikte de kötülükte de anlamıyor,
- * Ne yapsak yaranamıyoruz,
- * Nasıl davranacağımızı bilmiyoruz,



Anne-baba olarak ne yapabiliriz:

- Etkili iletişim kuralım,
- Aile içi iletişim engellerini kaldıralım,
- Arkadaşları ile gerekirse aileleri ile tanışalım,
- Çocuğumuzu, başkası ile kıyaslamayalım,
- Çocuğumuzu, sosyal faaliyetlere yönlendirelim,
- Ergenlik dönemi hakkında bilgi edineyim ve çocuğumuza da bilgi verelim,
- Sorumluluk almasına fırsat verelim,
- Çocuğumuzu dinleyelim,
- Teknolojik araçların kullanılmasında

ortak kararlar alalım ve bu kararlara biz de uyalım,

- Fiziksel, ruhsal ve sosyal değişimlerinin olacağını bilelim ve kabul edelim,
- Fiziksel olarak değişimlerini alaycı bir dil ile ifade etmeyelim,
- Öđüt verici ve yasaklayıcı tavırları çok kullanmayalım,
- Karar verme sürecinde, ergenin de fikirlerini alalım,
- Marka takıntısı ve lüks yaşıama özentisi olacağından dolayı maddi durumumuz ile ilgili bilinçlendirme yapalım,
- Davranışını fiziksel duruşu ile değil, yaşı ile kıyaslayalım,
- Cinsellik hakkında bilgi verelim,
- Çocuđumuzun ilgisini ve yeteneğini keşfetmeye çalışalım,
- Seçim yapmasına izin verelim ama sınırlarımızı da belirleyelim,
- Çocuğumuza inanalım ve onu destekleyelim,
- Empatik yaklaşalım,
- Çocuğumuzu anlamaya çalışalım.

Hangi durumda uzmana başvurmalıyız:

- * Psikiyatrik bozukluklar (depresyon, yeme bozuklukları, davranış bozuklukları, madde kullanımı, bağımlılık, intihar girişimi, öfke patlaması) görülürse,
- * İçe kapanma dönemi çok uzun sürerse,
- * Duygu dalgalanması sık ve şiddetli ise,
- * Akademik başarısı çok düştüyse,
- * Eve geliş saati çok dengesiz ise,
- * Aşırı zayıflama yada şişmanlama varsa,
- * Çok öfkeliyse,

* Uyku bozukluğu görülüyorsa, uzmandan yardım almakta fayda vardır.

Anne baba olarak ergenlik dönemi hakkında ne kadar çok bilgi sahibi olursanız çocuğunuza o kadar yardımcı olabilirsiniz. Bu konuda daha fazla bilgi ve yardım alabilmek için aşığıdaki kurumlara başvurabilirsiniz.

- ◆ Okul Rehberlik Servisleri,
- ◆ Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlükleri,
- ◆ Çocuk ve Ergen Psikiyatristleri,
- ◆ Psikologlar,
- ◆ Aile Danışma Merkezleri.

Anne-baba olarak çocuğunuzu dinleyin, davranışları karşısında sabırlı olun, kendi duygularınızda gerçekçi olun ve çocuğunuza karşı dürüst olun.

En önemlisi, sevginizi ve güveninizi her fırsatta dile getirin.

ADRES: DEĞİRMENCİK MAH. HATAY BUL. HACI SANİ KONUKOĐLU ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ SİTESİ HACI SANİ KONUKOĐLU BLOK NO 415/1 İÇ KAPI NO 7 İSLAHİYE / GAZİANTEP

Telefon: 0 342 869 5019
<https://islahiyeram.meb.k12.tr/>



ERGENLİK DÖNEMİ

