

ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Ergenlik dönemi 11-12 yaşlarında başlayıp 20'li yaşların başlangıcına kadar süren, hızlı be-densel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren ço-cuklukla yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir. Bu dönemde asıl sorun anne-baba ve ergen ara-sındaki 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 kar am-sar, ve nedensiz yere öfkeleniyor,
- ⇒ Çok alıngan, her şeye ağlıyor,
- ⇒ Ev içerisinde huzursuz,
- ⇒ Sürekli ayna karşısında, çok süsleni-yor,
- ⇒ Siz bana karışamazsınız, ben artık büyü-düm diyor,
- ⇒ Okula devamsızlık yapmaya başlamış, ya-lan da söylemeye başladı,
- ⇒ Çok geziyor, sürekli arkadaşlarıyla vakit geçirmek istiyor,
- ⇒ Odasından dışarı çıkaramıyoruz, bizimle vakit geçirmek, konuşmak istemiyor,
- ⇒ **Artık çocuğumu tanıyamıyorum! vb.**

BU DÖNEMDE ERGENLERİN ŞİKÂyetLERİ:

Ergen yeni fiziksel görüntüsüne alışmaya çalışır-ken, 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.**



AİLE, ERGEN VE İLETİŞİM

* Ergen her şeyden önce anlaşılma ve değer görme duygusunu yaşamalıdır. Bu nedenle ebe-veynin bu duyguları yaşatma adına söz ve davra-nışları konusunda hassas olması gerekir. Aksi takdirde ergen bu duygularını tatmin adına farklı çevrelere ihtiyaç duyacaktır.

* Ergenin arkadaşları eleştirilmemeli, ebeveyn bu konuda ergenin arkadaşlarını tanıma yoluna gitmeli ve bunu çocuğuna hissettirmelidir. Aka-binde şayet hoş olmayan bir durum varsa bu, er-genle paylaşılabilir. Fakat tanımadan eleştirmek ergenin ebeveynini haksız bulmasından başka bir işe yaramaz..

* Nasihatler genellikle işe yaramaz, sadece ergenin o an ebeveyni dinlemesini sağlar, uzun vadede çözüm değildir.

* Sevgi eksik edilmemelidir.



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 sınırlıyken 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.
- ⇒ 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.

NE ZAMAN BİR UZMANA BAŞVURULMALI?

Ergenlik döneminde bazen psikiyatrik bozukluklar (depresyon, yeme bozuklukları, davranım bozukluğu, alkol -madde kullanımı , 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. Bunlar;

* Ergenin içe kapanma dönemleri çok uzun, duygusal 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.

Yardım için aşağıdaki Kurumlara Başvurabilirsiniz;

- * *Okul rehberlik servisi*
- * *Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü*
- * *Çocuk ve ergen psikoloğu*



Çukurova Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Adres: Belediye Evleri Mah.176
sokak No:78 ÇUKUROVA-ADANA

Telefon: 0 (322) 248 30 33
Faks: 0 (322) 248 30 34
E-posta: 752678@meh.k12.tr

Çukurova Rehberlik ve Araştırma Merkezi



ERGENLİK DÖNEMİ



2016/2017 EĞİTİM - ÖĞRETİM YILI