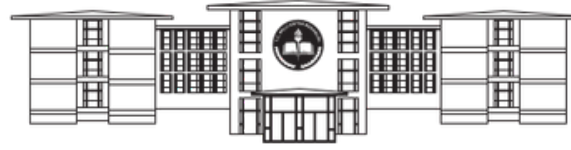


## Aileler Neler Yapabilir?

- ✓ Çocuğunuzun vakit geçirdiği arkadaşları ile tanışın. Hatta imkan varsa, arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
- ✓ Çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamaktan kaçının.
- ✓ Çocuğunuzun sosyal faaliyetlere yönlendirerek stres ve kaygılarının azalmasını, rahatlamasını sağlayabilirsiniz- niz.
- ✓ Bir konu üzerinde sinirli bir şekilde tartışmaya başladığınızda konuşmaya ara verip , sinirleriniz yatıştıktan sonra tekrar konuyu açabilirsiniz. Sorumluluk almasına ve hatta hata yapmasına izin verin.
- ✓ Çocuğunuzun yargılamaktan vazgeçin ve onu her zaman dinleyeceğinizi ona hissettirin. Teknolojik aletlerin kullanımına aile için sınırlar koyabilir siniz.. Önemli olan bu sınırların aile içi alındığını anlamasını sağlamak ve ailece bu kurallara uymaktır. Aileniz ve ev için alınacak kararlarınızda çocuğunuzun 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 çocuğunuzun konuşurken onun davranışları yerine kendi fikirlerinden bahsedin. "Odanı toplamıyorsun çok dağınık- isteklerinizi dayatmayın. Odanın dağınıklığı beni çok rahatsız ediyor, tepiken çok yorultuyorum. Sizde çocuğunuzun daha sağlıklı bir iletişim kurduğunuzun fark edebilirsiniz. Çocuğunuzun üzerine gitmeyin. Bu çocuğunuzun inancına ben dil kullanın."
- ✓ 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 palsy  
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 Kısakançlığı  
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 vermemi istiyorlar.
- ✓ Beni çocuk gibi görmeye devam edip büyüğümü görmezden geliyorlar.
- ✓ Doğru arkadaşları bulabileceğime güvenmiyorlar, sosyal çevreme 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 aldığına aşağıdaki kurumlara başvurabilirsiniz;**

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