

ERGENLİK DÖNEMİ

SORUNLAR VE ÖNERİLER



Rehberlik Servisi
NAZMI OĞUZ ORTAOKULU

Ergenlik dönemi 11-12 yaşlarında başlayıp 20'li yaşların başlangıcına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren çocuklukla yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir. Kimlik oluşumu açısından kritik bir dönemdir. Bu dönemde asıl sorun *anne-baba ve ergen* arasındaki ilişkidir.



Bu Dönemde Ailelerin Şikayetleri

- 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!.

Bu Dönemde Ergenlerin Şikayetleri

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!

Ailelere Öneriler

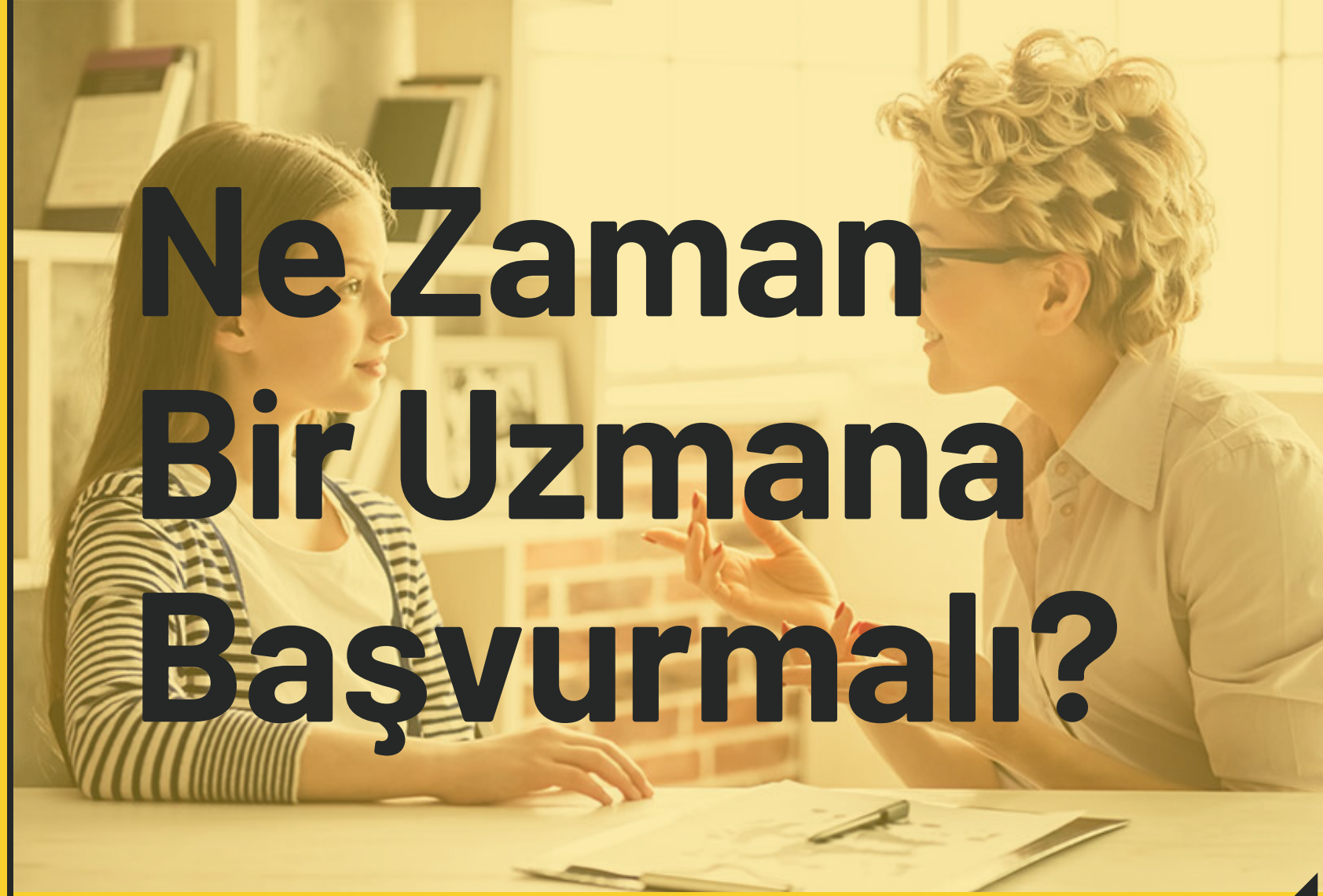
- Arkadaşlarıyla, gerekirse arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
- Çocuğunuzu başkasıyla kıyaslamayın.
- Çocuğunuzun stresini azaltabilmek için spor ve diğer sosyal faaliyetlere (sinema, tiyatro, resim, müzik vb.) yönlendirin.
- Siz veya çocuğunuz sinirliyken tartışmayın.
- Sorumluluk almasına olanak sağlayın.
- Yalnız kalmak istediğinde nedenini öğrenmek için onu zorlamayın.
- Onu dinleyin, dinlemeye hazır olduğunuzu hissettirin.
- İnternet vb. kullanımı için ortak bir karar almak gerekir. Beraber alınan kararlara birey daha kolay uyum sağlar.

Ailelere Öneriler

- 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.

Ergenlik döneminde bazen psikiyatrik bozukluklar (depresyon, yeme bozuklukları, davranım bozukluğu, sigara vb. 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 donemleri çok uzun, duygu dalgalanmaları sık ve Őiddetli ise,
- Huy deęiŐiklięi aniden tam zıt Şekilde olmuŐsa; çok neŐeli ve hayat dolu bir genç birden tamamen içine kapanmıŐsa,
- Ders baŐarısı beklenmedik Şekilde çok düŐmüŐse,
- Eve geliŐ saatlerindeki gecikme artmıŐ ve açıklamaları yetersizse,
- Çok okeliyse ve sürekli ağlıyorsa uzmandan yardım almakta fayda vardır.



Ne Zaman Bir Uzmanla BaŐvurmalı?

- Okul Rehberlik Servisi,
- Rehberlik ve Arařtırma Merkezi (RAM),
- Çocuk ve Ergen Psikolođu,
- Aile Danıřma Merkezleri,
- Üniversite PDR Birimleri

**Nerelele
Bařvurabilirim?**

Anlaşılma arzusu,
sevilme arzusu kadar
şiddetlidir.

Rehberlik Servisi
NAZMI OĞUZ ORTAOKULU
ERKİN T. YANTIRI