

DEĞERLİ ANNE BABALAR;

•Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini kapsayan bir dönemdir. Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir.



BAĞLANIÇ DÖNEMİ
(ERİNLİK)
KIZLAR > 11-15 YAŞ
ERKEKLER > 13-15 YAŞ

ORTA DÖNEM
KIZLAR > 15-18
ERKEKLER > 17-19

SON DÖNEM
KIZLAR > 18-20
ERKEKLER > 19-21

ERGENLİKTE FİZİKSEL GELİŞİM:



- *Yeni beden imgesi edinme ve yeni bedene alışma çabası,
- *Kendi vücudu ile meşguliyet,
- *Saatlerce banyoda kalma, saçlarıyla, giyimiyle uzun süre uğraşma,
- *Ayna karşısından uzun süre ayrılamama,
- ** Bu dönemde en büyük uğraşının bedeni olması ve birçok ergenin bedeninden hoşnutsuzluk hissetmesi, görülür.

ERGENLİKTE ZİHİNSEL GELİŞİM:

- 11 yaşından sonra yetişkinler gibi mantıksal düşünme düzeyine ulaşır
- Kendi kendisini çok eleştirir bu yüzden de herkes tarafından sürekli eleştirildiğini düşünür.
- En doğru düşüncenin kendi doğrusu olduğuna inanır
- Mizah ve espri yeteneği gelişmiştir.
- Kontrolün kendi elinde olmasını ister.
- Bir sorunun çözümünde bir çok faktörü görebilir

ERGENLİKTE DUYGUSAL GELİŞİM:

- **Bu evrede duyguların yoğunluk kazandığı görülür. Bunlar; çabuk öfkelenme, bağırma, Her şeye karşı gelme özellikleridir.
- ** Duygusal gelgitler yaşar
- **Çok kırılgandırlar
- ** En ufak eleştiriyi benliklerine yapılan saldırı olarak algılar ve abartılı tepkiler gösterir.

ERGENLİKTE SOSYAL GELİŞİM:

- *Ergen toplumda saygınlık kazanmak ve statü sahibi olmak ister.
- *Aileye olan bağımlılığını azalır,
- *arkadaşlıklar önem kazanır.
- * Ergen arkadaşlarının seçimine ailesinin karışmasını istemez.



NE ZAMAN YARDIM ALINMALI ?

- Yanlış arkadaş gruplarını seçme
- Okul başarısında giderek düşme
- Okuldan kaçma, dikkat eksikliği
- İçe kapanma, öfke nöbetleri
- Madde kullanımı, internet bağımlılığı
- Aşırı güvensizlik, sosyal ortamlara gire-meme
- Mutsuzluk, hiçbir şeyden zevk almama,
- Takıntılı düşünceler gibi şikayetler varsa ve çocuğumuzla iletişim kurmakta zorla-nıyorsak zaman kaybetmeden uzmandan yardım alınmalı.



AİLELERE ÖNERİLER

- * Birlikte zaman geçirin, eğlence ve sohbet için zaman ayırın.
- * Siz veya ergen çocuğunuz sinirliyen tartışmayın, sakinleşmeyi bekleyin ve daha sonra yaptığı davranışla ilgili konuşun
- * Okul ve dışında çeşitli faaliyetlere katılmalarını teşvik edin. İyi olduklarını hissettikleri durumlarda başarılı olmak için sarf ettikleri çabayı takdir edin
- * Kariyer hedefleri ve seçimleri konusunda ergenlere yardımcı olun. Eger fikirlerini sık sık değiştirir-lerse hayal kırıklığına uğramayın. Sabırlı olun.
- * Ergenlerin eve geliş saatine ve diğer kurallarına karar ve katkıda bulunmalarına izin verin. Bu onla-rın kendi davranışları için sorumluluk geliştirme-lerine fırsat tanıyacaktır.
- * Arkadaşlarının anne ve babası ile tanışın. Evi-nizde arkadaşlarıyla hoşça vakit geçireceği prog-ramlar düzenleyin.
- * Düzenli ve kuralları olan bir çevre sağlamaya de-vam edin.
- * Ergenle iletişim kurarken yargılayıcı, küçümseyi-ci, sorgulayıcı ifadelerden kaçının.
- * Ergeni başkalarının yanında uyarmayın, öğüt ver-meyin. Bu tür paylaşımları çocuğunuzla yalnızken ve sorunsuz zamanlarda yapmaya özen gösterin.



ERGENLE SAĞLIKLI İLETİŞİM ve GÜVENE DAYALI İLİŞKİ KURMADA AİLELERE ÖNERİLER



TUNCELİ
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ