

ERGENLİK DÖNEMİ

ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

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 birçok problem yaşanmaktadır.

BU DÖNEMDE ERGENLERİN ŞİKAYETLERİ:

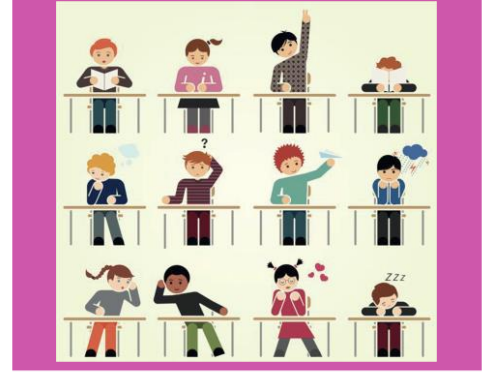
- ✚ Dışarı çıkarken izin almam gerekiyor ve belirledikleri saatte evde olmak zorunda kalıyorum.
- ✚ Ailem her şeye karışıyor, hesap vermemi istiyorlar.
- ✚ Beni çocuk gibi görmeye devam edip büyüdüğümü görmezden geliyorlar.
- ✚ Doğru arkadaşları bulabileceğime güvenmiyorlar, sosyal çevreme çok müdahale 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!

GÖRÜLEN RUHSAL DEĞİŞİKLİKLER

- 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

KIZLARDA VE ERKEKLERDE GÖRÜLEN FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER

- ✚ 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



11-12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşların sonuna kadar süren, bireyde hızlı gelişim ve ruhsal değişikliklere yol açan çağa "Ergenlik Çağı" denir. Ergenlik çağında üzerinde durulması gereken en önemli detay çocuktaki ruhsal ve psikolojik değişikliklerin yanında aileyle olan karmaşık ilişkileridir.



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

AİLELER NELER YAPABİLİR?

- ✓ Çocuğunuzun vakit geçirdiği arkadaşları ile tanışın. Hatta imkan varsa, arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
- ✓ Çocuğunuzla başkalarıyla kıyaslamaktan kaçının.
- ✓ Çocuğunuzla sosyal faaliyetlere yönlendirerek stres ve kaygılarının azalmasını, rahatlamasını sağlayabilirsiniz.
- ✓ Bir konu üzerinde sınırlı bir şekilde tartışmaya başladığınızda konuşmaya ara verip , sınırlarınız yatıştıktan sonra tekrar konuyu açabilirsiniz.
- ✓ Sorumluluk almasına ve hatta hata yapmasına izin verin.
- ✓ Çocuğunuzla yargılamaktan vazgeçin ve onu her zaman dinleyeceğinizi ona hissettirin.
- ✓ Teknolojik aletlerin kullanımına aile için sınırlar koyabilirsiniz.. Önemli olan bu sınırların aile içi alındığını anlamasını sağlamak ve ailece bu kurallara uymaktır.
- ✓ Aileniz ve ev için alınacak kararlarınızda çocuğunuza 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 çocuğunuza kendi isteklerinizi dayatmayın.
- ✓ Cinsel konularda çocuklarınıza mutlaka gerekli bilgilendirmeleri yapın.
- ✓ Çocuğunuzla iletişimde ben dili kullanın. Onunla konuşurken onun davranışları yerine kendi duygularınızdan bahsedin. "Odanı toplamıyorsun çok dağınıksın." demek yerine "Odanın dağınıklığı beni çok rahatsız ediyor, toplarken çok yoruluyorum." Dediğinizde çocuğunuzla daha sağlıklı bir iletişim kurduğunuzu fark edeceksiniz.
- ✓ Çocuğunuzun üzerine gitmeyin. Bu geçici bir dönem ve yaşadığınız sıkıntıların doğal olduğunu unutmayın.