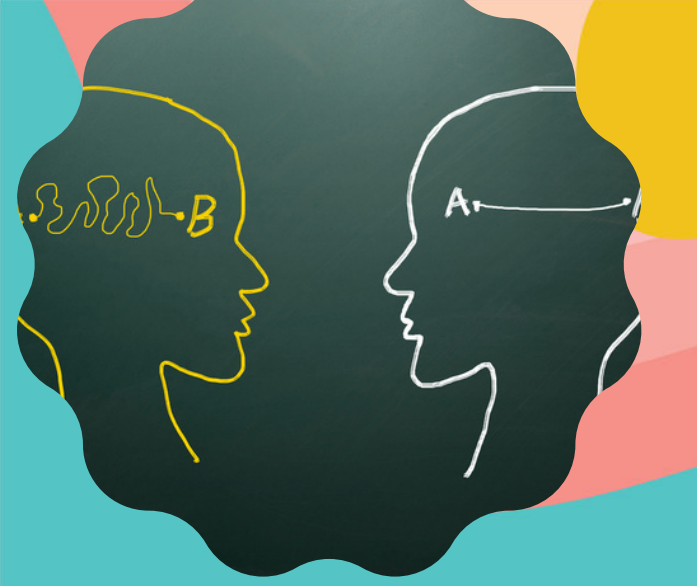




## Ergenlik Nedir?

Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken bireyselleşmesini ve toplumsallaşmasını sağlayan "Ruhsal, Fiziksel ve Sosyal Olgunlaşma Dönemi"dir.

Ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşı bireye göre değişir. Sağlıklı olan her çocuğun yaşayacağı bir gelişim dönemidir.

Ergenlik, değişim demektir, büyümek demektir, başkalaşım ve dönüşüm demektir.

Büyümek sadece ergenliğe özgü değildir, çocuklar da büyürler ama değişmezler. Ergenler ise hem büyürler hem de değişirler.

Ergenlik dönemindeki bireyler duygusal ve davranışsal yönden iniş çıkışlar yaşayabilirler.

Ergenlerin içinde bulunduğu dönemin özelliklerini bilmek, aile ve öğretmenlerin ergenleri anlamasına ve daha rahat iletişim kurmasına olanak tanır.



# ERGENLE İLETİŞİM VELİLER İÇİN

### Ailelere Önerilerimiz

1. Sinirli tepki vermeyin; çünkü bu bir savaş davetidir.
2. Çocuğunuz öfkeli olduğunda sizde el-kol hareketleriyle karşılık vermeyin.
3. Ona, öfkeli olduğunda sakince konuşmasını önerin. Hala olmuyorsa kendi tartışmasını bitirmesine izin verin, derdini anlatsın.
4. Eleştirel düşünme için cesaretlendirin.
5. Sorumluluk sahibi olmadan kimsenin haklara sahip olamayacağını açıklayın.
6. Çocuğunuzun hak ve sorumlulukları hakkında konuşun.
7. Kendi hak ve sorumluluklarınız hakkında konuşun.
8. İş yaptığında ayrıcalıklarını ya da özgürlüklerini arttırın.
9. Sakin, kısa ve öz bir şekilde kaygılarınızdan bahsedin.
10. Haftalık, internete zaman limiti koyma konusunda ne düşündüğünü sorun.
11. Onu gerçek yaşam aktivitelerine yönlendirmeye çalışın.

## ERGENLİK DÖNEMİ DUYGUSAL ÖZELLİKLERİ

- Duyguların Yoğunluğunda Artış
- Kimlik Arayışı
- Can Sıkıntısı
- Otoriteye Karşı Gelme
- Karşı Cinse İlgi
- Çalışma İsteksizliği
- Bağımsızlık İsteği
- Bir Gruba Ait Olma İsteği
- Huzursuzluk
- Aşırı Hayal Kurma



## ERGENLER VE AİLELERİNİN EN SIK YAŞADIĞI ÇATIŞ MALAR

Ana-baba tarafından eleştirilmek,  
Azar işitmek,  
Sağlık durumlarıyla çok ilgilenilmesi,  
Konuların çok uzatılması,  
Ergene dağınık olduğunun söylenmesi,  
Aşırı şekilde nasihat edilmesi,  
Üstlerine çok düşülmesi,  
Anlaşılamamak,  
Ana-babanın her şeyi öğrenmek  
istememesi,  
Okuldaki başarısının eleştirilmesi,  
Aile baskısı,  
Ana-babanın ergenin yanında tartışması.

### “Ergenlere Nasıl Yaklaşalım, Nasıl Davranalım?”

Cevaplanması gereken bu soruların cevabı  
“İletişim” ile bağlar. “Aile ile İletişim”,  
ergenlik dönemindeki her genç için her  
zamankinden daha önemlidir.

Anne ve babası tarafından;

**ELEŞTİRİLMEĞEN,  
YARGILANMADAN,  
SORGULANMADAN**

dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri  
aşmada zorlanmayacaktır.

Ayrıca sorunlarını  
ailesi ile paylaşmaktan kaçınmayacaktır..

## ERGENLE İLETİŞİMDE ANNE BABALARIN DİNLEME BECERİSİ ÇOK ÖNEMLİDİR



### Etkin Dinleme Nedir?

Etkin dinleme iletişimde gerekli ve  
uygun durumlarda; susma,  
konuşmaya cesaretlendirme,  
anlatılanların anlaşıldığını  
hissettirecek geri bildirimler verme,  
soru sorma, kendini açma, espri,  
beden dilini iyi kullanma, empatik  
olabilme becerilerini içerir.