Ergenlik dönemi 11-12 yaşlarında başlayıp 20’li yaşların başlangıcına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren çocuklukla yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir. Bu dönemde asıl sorun anne-baba ve ergen arasındaki ilişkidir.

 **BU DÖNEMDE AİLELERİN ŞİKÂYETLERİ:**

\*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**! Vb.

 **BU DÖNEMDE ERGENLERİN ŞİKÂYETLERİ:**

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! Vb.**

**AİLE OLARAK NE YAPABİLİRİZ?**

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 ve tv kullanımı için ortak bir karar almak gerekir. Beraber alınan kararlara birey daha kolay uyum sağlar.

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.

**NE ZAMAN UZMANA BAŞVURMALI?**

Ergenlik döneminde bazen psikiyatrik bozukluklar (depresyon, yeme bozuklukları, davranım bozukluğu, alkol & madde kullanımı ve 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 dönemleri çok uzun, duygu dalgalanmaları sık ve şiddetli ise,

· Huy değişikliği aniden tam zıt şekilde olmuşsa; çok neşeli ve hayat dolu bir genç birden tamamen içine kapanmışsa,

· Ders başarısı beklenmedik şekilde çok düşmüşse,

· Eve geliş saatlerindeki gecikme artmış ve açıklamaları yetersizse,

· Çok öfkeliyse ve sürekli ağlıyorsa uzmandan yardım almakta fayda vardır.

**Aşağıdaki Kurumlara Başvurabilirsiniz;**

v *Okul rehberlik servisi*

v *Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü*

v *Çocuk ve ergen psikologu*

v *Aile danışma merkezleri*



**GÖKÇEADA ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**

**ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ**



**VELİ BROŞÜRÜ-I**