

ERGENLİK DÖNEMİ VE AİLE



Ergenlik çocuk-
luktan erişkinliğe
geçiş sürecidir.
Hayatın bu devre-
sinde vücutta olu-
şan biyolojik deęi-

şikliklere ek olarak ruhsal ve psikososyal de-
ğişiklikler de yaşanmaktadır. Ergenlik döne-
mi hem ergen hem de ailesi için zor bir dö-
nemdir. Aile ergeni anlamakta güçlük çeker-
ken, ergen anlaşılma duygusunu tam olarak
yaşayamadığını düşünür. Ebeveyn bu dönem
çocuğunu ne kadar tanır ve özelliklerine va-
kıf olursa çatışmalar da o kadar azalacaktır.


ÖDEMiŞ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

**Kuvvetli Mah. Barbaros Cad.
No:2 ÖDEMiŞ**

Telefon: 02325455070

Fax: 02325459242

E posta:

<http://odemisram.meb.k12.tr>


ÖDEMiŞ REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

ERGENLERLE İLETİŞİM



ERGENLERDE SIK RASTLANAN TUTUM VE DAVRANIŞLAR

- Yalnızlık isteği
- Çalışma isteksizliği
- Disipline karşı direniş
- Çekingenlik (vücutlarını saklama vb.)
- Fazla hayal kurma
- Duygusallığın artması ve yoğun tepkiler (öfke, alınganlık ,kaygı vb.)
- Bağımsızlık isteği
- Kimlik arayışı
- Fiziksel görünümüne önemin artması
- Tedirgin ve huzursuz olma
- Kendilerine yönelik düşüncelerde yoğunluk :“Ben kimim? Özellikle neler? vb”

ERGENLERLE NASIL İLETİŞİM KURMALIYIZ?



Ergenle iletişim kurmak genellikle zorluklarla doludur. Ona ulaşabilmek için şu noktalara dikkat etmekte fayda vardır:

- ◆ Konuşma isteği ergen gençten gelirse iş daha kolaylaşır, doğru zaman kollanmalıdır.
- ◆ Ortamın rahat olması sağlanmalı ve konuşma resmi ortamda geçmemeli.
- ◆ Görüş belirtirken dürüst olunmalı.
- ◆ Ergene cevap vermesini yüreklendirecek tarzda sorular yöneltilmeli. “Neden verdiğin sözü tutmadın?” yerine “Verdiğin sözü tutmadığın zaman hayal kırıklığına uğradım , sen ne hissettin?” şeklinde yaklaşılmalı.

- ◆ Ergenler kendilerine ders verilmesinden hoşlanmazlar, nutuk çekmekten kaçınılmalı.
- ◆ Ergene disiplin verirken sorumluluklarını hatırlatmanın yanı sıra olumlu özelliklerinden de bahsedilmeli.
- ◆ Ergeni dinlemeyi bilmek önemlidir. Onu iyice dinlemeden öğütler vermek yanlıştır. Nasihat vermeye başladığında ergen konuşmayı keserse anlayışla karşılanmalıdır.
- ◆ Yansıtıcı sorular sorulmalı: “Şunu mu söylemeye çalışıyorsun?” gibi.
- ◆ Çocuğunuzun sizi dinlemesini istiyorsanız onu anladığınızı ifade ettikten sonra duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.
- ◆ Ben diliyle konuşun.: “ Bu saate kadar neden haber vermedin.” yerine “Bana haber vermediğinde çok endişeleniyorum, başına bir şey geldiğini düşünüyorum. Bu sorunu çözmek için ne yapabiliriz?” gibi

AYBÜKE POLAT
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

