**Anne-babaların çocuk yetiştirirken karşılaştığı en önemli sorun, çocukla sağlıklı iletişim kuramamalarıdır. Ergenlik dönemi de iletişim problemlerinin zirve yaptığı dönemdir. Ergenlik dönemi hakkında bilgi sahibi olmanız iletişim problemlerini azaltmanızı sağlayacaktır.**

**Ergenlik Dönemi Nedir?**

Ergenlik dönemi çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem bireysel farklılıklar göstermekle birlikte 11-20 yaşlarını içerir. Bu dönem hem çocuk için hem de aile için zor geçmektedir. Ergenlik dönemini bazıları sakin geçirirken bazıları ise fırtınalı atlatır. Anne-babaların ergenlik döneminde, çocuklarında ne gibi değişiklikler olduğunu bilmesi sorunların nedenini daha iyi anlamalarını sağlayacaktır

**Ergenlik Döneminde Neler Oluyor?**

**Tutarsız Duygu Durumu;** Sakin, uysal, mutlu çocuk gitmiş, yerine tanımakta zorlandığınız dakikası dakikasına uymayan huysuz, inatçı, mutsuz, öfkeli ergen gelmiş- tir. Neşeli ve mutlu iken, çok kısa bir sürede tamamen farklı bir hale gelebilir. Duyguları iniş ve çıkışlar gösterir. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyleri sorun yapar. Tepkilerini tahmin etmek zordur.

**Yalnız Kalma İsteği;** Kendisiyle baş başa, yalnız kalma isteği bu çağdaki kız ve erkeklerde görülen genel bir durumdur. Bu dönemde ailesiyle iletişim sorunları yaşayıp ailesinden uzaklaşırken arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır. Arkadaş grubuna dahil olma onun için çok önemli hale gelmiştir. Arkadaşları tarafından beğenilmek onlar için büyük öneme sahiptir. Bazen arkadaş grubundan dışlanmamak için yanlış davranışlar- da bulunabilirler.

**Kurallara Uymakta Zorlanırlar;** Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin davranışlarındandır. Yasakları saçma ve kendisine tanınan hakları yetersiz bulurlar. Evdeki ya da okuldaki kurallardan sıkılır, kuralların, yasakların çok olduğundan yakınırlar. Bağımsız olmayı kendisine karışılmamasını isterler. Anne, baba ya da öğretmenden gelen uyarılara çabuk tepkide bulunurlar. Çabuk öfkelenip gereğinden sert tepkide bulunurlar. Kısacası bu dönemde oldukça asi olurlar.

**Güvensizdirler;** Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik, ergenin atılgan, gösterişçi ya da çekingen bir birey olmasına sebep olabilir. Bu evrede ergen, başkalarının kendisi hakkında verecekleri hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır. Çocukların kendilerine olan güvenlerinin azalmasının nedeni onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur. İyi bir öğrenci, iyi bir evlat, iyi bir abla ya da ağabey… İşte çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi özellikler özgüveni sarsar. Ayrıca bu dönemde çekingenlik oluşabilir ve kendilerini gizleme eğilimi görülebilir. Hayalcilik oluşabilir. Genç nelerden yoksunsa, nelere arzu duyuyorsa o şeylerin hayalini kurar.

**Başarıları Düşebilir;** Ergenin yoğun çatışmalar yaşaması, ilgisinin daha çok kendine ve arkadaşlarına yönelmesi önceliklerinin değişmesine ve bazı görevlerini ihmal etmesine neden olur. Bunun sonucunda ders başarısında düşüş yaşayabilir.



**İlginin Bedene Yönelmesi;** Bu dönemde bedensel değişim gencin ilgi alanının temelini oluşturur, yani onun için en önemli şey dış görünüşüdür. Özellikle kızlar ayna karşısında süslenmek için saatlerce zaman harcayabilirler. Yüzlerindeki bir sivilce onların kabusu haline gelebilir. Özellikle genç kızlar güzel görünmek, kilo vermek, zayıflamak için aşırı çaba harcarlar.

**Hızlı Gelişim;** Bu dönemde çocuklarda hızlı bir fiziksel gelişim vardır. Hızlı boy ve kilo artışına hormonların artmasıyla vücutlarında birtakım değişimler eşlik etmektedir. Bireyin hızlı büyümeye uyum sağlayamaması sonucu sakarlığı artmaktadır.



**Unutulmaması gereken; gelişim bireyseldir ve her birey farklı özellikler gösterir. Bu nedenle, burada sayılan özelliklerin hepsinin ergenlik dönemindeki herkeste görülmesi şart değildir ve şiddeti de bireysel farklılıklar gösterir.**

ERGENLİK DÖNEMİNDE ÇOCUĞU OLAN ANNE-BABALARA ÖNERİLER

* Çocuğunuza vereceğiniz en değerli hediye ilgi, zaman ve sevgidir. Aileden ilgi ve sevgi göremeyen çocuk, ilgiyi başka yerlerde arar ve bulamazsa ümitsizliğe ve bunalıma düşer. **Unutmayın** herkes anne-babası tarafından önemli olmak ve sevilmek ister.
* Çocuğunuza öğüt vermek yerine ona örnek olun. Anne-baba arasındaki ilişki olumlu ise, çocukta olumlu ilişkileri öğrenecektir.
* Aşırı koruyuculuk çocuğun her işini yapma, onun yerine karar verme çocuğunuzun gelişmesini engeller. Yapmanız gereken onun çabalarına saygı göstermek, kendine güvenmesine olanak sağlamaktır. **Unutmayın,** çocuğunuza hep çocuk olarak davranırsanız, oda hep çocuk olarak kalır.



* Hangi yaşta olursa olsun, her fırsatta çocuğunuzun fikirlerini sorun ve fikirlerine önem verin.
* Çocuğunuzu dinleyin. Duygularını paylaşın, çocukla ve onun sorunu ile ilgilendiğinizi gösterin. Eğer onu dinlemezseniz, bir süre sonra onunda sizi dinlemediğini görürsünüz.
* Çocuğunuza söz verdiğiniz zaman, sözünüzü yerine getirin. Ya da yerine getiremeyecekseniz söz vermeyin.
* Çocuğunuza güvenin ve ona inanın.
* Çocuğunuza karşı anne-baba aynı tutum içinde ve tutarlı olun.
* Çocuğunuzun bazı temel özellikleri hoşunuza gitmese bile, onu sürekli eleştirmeyin ve olduğu gibi kabul edin.
* Çocuğunuzu başka çocuklarla ve kardeşi ile kıyaslamayın.
* Çocuğunuza karşı baskıcı olmayın fakat otoriter olun. Çocuğunuzun gittiği yerleri ve görüştüğü arkadaşları bilin.
* Çocuğunuzun hatasını asla başkalarının yanında konuşmayın.
* Çocuğunuzu her yaptığı yanlıştan dolayı eleştirmeyin. Çünkü sık eleştirilen çocuklar içe kapanık ve güvensiz olurlar.
* Giyim konusunun ergenlik dönemindeki çocuğunuzla ilişkinizi zedelemesine izin vermeyin. Giyeceği giysiler ya da saç modeli vb. için size karşı mücadele etmek zorunda kalmazsa, uygun olmayan giysiler giymede ısrar etmeyecektir.
* Ergenlik dönemindeki çocuğunuzun kimlik arayışına, büyüme çabalarına destek olun ve saygı gösterin.
* Çocuğunuzun arkadaşlarına karşı sabırlı olun. Arkadaşlarına karşı çıktığınız zaman, çocuğu kendinizden uzaklaştırır, arkadaşlarına daha çok yaklaştırırsınız.
* Çocuğunuza ceza vereceğiniz zaman dayak gibi fiziksel cezalara asla başvurmayın. Dayak yiyen çocuk ana-babaya karşı kızgınlık ve öfke duyar. Kavga, geçimsizlik ve düşmanlığı öğrenir.
* Ergenlik döneminde genç kendini bulma çabası içinde bazen bunalabilir ve intiharı düşünebilir. Bu davranış aslında çocuğun birisinden yardım istemesi ve çaresiz bir haykırıştır. Bu anne-baba ya da birisinin yaptığı bir şeyleri yapmaması yada yapmadığı bir şeyleri yapması için uyarı olabilir.
* Çocuğunuzla birlikte olun, onunla vakit geçirin. Eğer siz ilgi ve sevgi göstermezseniz, genç kendine ilgi ve sevgi gösteren gruplar ya da arkadaşlar bulacaktır. Bu gruplar her zaman sağlıklı olmayabilir.

**Dünyaya çocuğunuzun gözüyle bakmaya çalışın. Göreceksiniz daha çok içinizden geldiği gibi davranacak, daha ön yargısız, daha kararlı olacak ve çocuğunuzla daha sağlıklı ilişkiler kuracaksınız. UNUTMAYIN! Gencin sizi anlaması çok zordur, çünkü o hiç yetişkin olmadı. Ama sizler genci anlayabilirsiniz, çünkü sizlerde genç oldunuz.**

**Yararlı olması dileğiyle**



**KEMAL URAL ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**

**Adres: Durasıllı mah. 35 sok.**

**Telefon: 0(236) 734 30 10**