

# ERGENLİK



## *Sevgili Aileler,*

Ergenlik dönemi, çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan ve 12 yaştan 21-24 yaşına kadar uzanan, sosyal duygusal alanda önemli değişikliklerin olduğu hızlı bir büyüme ve olgunlaşma dönemidir. Bir başka deyişle, çocukluktan yetişkinliğe uzanan bir köprü gibidir. Bu dönemde çocukluğa ait fiziksel özellikler azalırken, yetişkinliğe ait fiziksel özellikler hızlı bir şekilde artmaktadır. Ancak bu fiziksel değişimin hızında bireyden bireye farklılık görülmektedir. Ergenlik dönemi, bu değişiklikler ile çocukluktan yetişkinliğe geçiş arasında yaşanan sancılı bir süreçtir. Bu sürecin yoğunluğu farklı olmakla birlikte, bazı genel özellikler mevcuttur. Bu özellikler şu şekilde sıralanabilir:

- Çok sık duygusal değişimler yaşarlar. Hiç beklemediğiniz bir anda aniden sınırlenebilirler.
- Dış görüntüleri onlar için çok önemlidir. Saatlerce ayna karşısında vakit geçirebilirler.
- Artık büyüdüklerini düşündükleri için ailelerinden bağımsız hareket etmek isterler.
- Kendi kararlarını verebileceklerine inanırlar ve seçimlerine saygı duyulmalarını arzu ederler.
- Duygu ve düşünceleri açısından anlaşılmayı beklerler.
- Arkadaşlık ilişkileri onlar için her zamankinden daha değerlidir ve onlarla daha çok vakit geçirmek isterler.
- Yaşadıkları duygusal değişimlerle okul başarılarında düşmeler olabilir.
- Kendilerine ait bir alan olmasını ve mahremiyetlerine saygı duyulmasını beklerler.
- Aslında onlar hala çocuktur ve olumlu iletişime ihtiyaçları vardır.

*Onların rehberi  
sizsiniz*

Ergenlik döneminde yaşadıkları duygusal karmaşalar ve sergiledikleri davranışlara bakıldığında aslında onlara rehberlik edilmesi açısından ne kadar çok yardıma gereksinimleri olduğu kolayca görülmektedir. Ancak bu yardımı açıkça talep etmezler ve yardım ihtiyacını karşılamada en önemli sorumluluk elbette ki aileye düşmektedir.

### Ailelerin dikkat etmesi gereken noktalar:

- Sabırlı olun, çocuğunuzu sakın bir şekilde dinleyin.
- Sık değişen duygularına karşı saygılı ve hoşgörülü olun.
- Kendinin değerli olduğunu hissetmesi için olumlu özelliklerini gösterin. Kesinlikle başkaları ile kıyaslamayın.
- Karar verme sürecinde destek olun. Verdiği kararları eleştirmeden karşılıklı olarak konuşun.
- Bir konu hakkında konuşurken aynı konuyu çok fazla uzatmayın.
- Onun fikirlerine saygı duyduğunuzu gösterin.
- Arkadaşlarını eleştirmek yerine onları tanımaya çalışın.
- Çocuğunuza zaman ayırın, bu zamanı karşılıklı birbirinizi tanımak için sohbet ederek kullanın. Sohbet sürecinde ders vermekten kaçının, yol gösterici olmayı deneyin.
- İletişim diliniz açık, anlaşılır ve destekleyici olmalıdır.
- Aşırı baskıcı tutumlardan kaçının.
- Daha önce yaşanmış olumsuz deneyimlerin üzerinden tartışma yaratmayın.
- Ona güvendiğinizi belli edin.

