

## Ne zaman uzmana başvurmalı?

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



## Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü



## REHBERLİK HİZMETLERİ ERGENLİK DÖNEMİ

# ERGENLİK



## GÖLCÜK ANADOLU LİSESİ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ SERVİSİ

OCAK , 2022

## ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

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 sınırlıyken 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 olmadıkları meslekleri değil, çocuğun yeteneğine ve ilgisine uygun meslekleri seçmesine destek vermelidir.
- ✓ Cinsel konularla ilgili olarak annenin kıza, babanın erkek çocuğa bilgilendirme yapması gerekir.