

### ERGENLİK DÖNEMİYLE BAŞ ETME

- Anne- babaların temel görevi, çocuklarını bağımsız, verimli ve sorumlu bir şekilde yaşayabilecek duruma getirmeleridir. Bebeklik döneminden itibaren sağlıklı ve sevgi, saygıya dayalı, tutarlı bir ortamda yetişen gençlerde Ergenlik daha rahat yaşanır...
- Sorunlara ortaklaşa yaklaşınız. Diyalog kurmada istekli olunuz. Diyalogu siz başlatınız.
- Objektif olun, ergenin gözüyle olayları görmeye çalışın. Gerçekçi olunuz. Genç için yetişkinleri kendi yaşlarında ve sürekli çalışkan, başarılı, düşünceli, saygılı, anlayışlı, çok sevilen bir kişi olarak düşünmek oldukça zordur.
- “Ben senin yaşındayken” diye başlayan ve kendinizi öven konuşma biçiminden sakınmalısınız.
- Disiplin Uygularken; Sınırları ve özgürlükleri hakkında çocuğunuza bilgi verin. Yaşına uygun, yeteri kadar özgürlük sağlamak, gelişmelerini olumlu yönde destekleyecektir. Onlara nefes alma imkânı tanıyın. Severken boğmayın.
- Denetlerken; Sürekli denetim altında tutmayın. Bunu istesenez de başaramazsınız. Kendisine güvendiğinizi samimi olarak ve davranışlarınızla gösteriniz.

- Yapacağı yanlış bir davranışın, her şeyden önce kendi kişiliğine saygısızlık olacağı konusunu işleyiniz. Oto kontrolün gelişmesi için ailede ve toplumda bazı sorumluluklar verin.
- Görüşünü Alın; Ailede herhangi bir sorun olduğunda gencin de görüşlerini alınız. Onu; aile içi sevinçlerden ve üzüntülerden ne kadar soyutlarsanız, o kadar yetişkinlikten uzaklaştırırsınız.
- Sevginizi Gösterirken; Anlamı bilinen ve yerinde kullanılan sevgi birçok sorunun çözümünde etkilidir.
- Sevginizi gizlemeyin. İçinden sevmek şeklinde bir sevgi türü yoktur.
- Sevgi ön şartlı ve koşullu olmaz. Sevgi şartsız olduğu zaman anlam taşır. Sevgi ekmek, su ve hava gibi temel ihtiyaçlardan birisidir.
- Sevginin en anlamlı ifadelerinden birisi hoşgörüdür. Gencin kendisini tanıyıp, yeteneklerini geliştirmesine yardım eder.
- İletişim Kurarken; Çocuklar ve gençler sizin söylediklerinize değil, yaptıklarınıza dikkat eder. Bu açıdan kuru kuruya nasihat eden bir anlayışı benimsemeyin. Gence bir davranışı öğretmenin en iyi yolu ondan beklediklerimizi ona vermektir.
- Onu duyun, dinleyin ne dediğini anlamaya çalışın. Mutsuz ve üzgün olduklarında bile, sizlerle konuşmalarını yüreklendirecek ilişki tarzı geliştirin.
- Özel hayatına kesinlikle saygı gösteriniz. Örneğin, kapısını vurmada odasına girmeyiniz. Günlüğünü okumayın. Ona gelen bir mektubu açmayın.
- Ondan kesinlikle mükemmel olmasını beklemeyiniz. Bizim yapamadıklarımızı ergenden

beklememeliyiz.

- Ufak tefek hataları görmezden geliniz.
- Onu iyi komşu çocukları ile kıyaslamayınız.
- Eleştiride cömert olduğunuz kadar övgüde ve takdirde de cömert olunuz.
- Adaletli olun. Onların haklarına saygılı olmayı onların bize saygısından önde tutmalıyız.
- Ona çok kızdığınızda hemen bağıırıp cezalandırmayın. Rahatlayın. Bir şekilde enerji harcayın, çünkü enerji harcamak içimizdeki duyguları atmaya yardım eder. Olaylar henüz sıcakken doğru düşünemeyebiliriz. Yetişkinler bile bir problemle karşılaştığında sağduyulu ve sakin davranmakta zorlanırlar.

## ERGENLİK KAYGILARI

**Sağlık ile ilgili Kaygılar**

**Kişilik ile ilgili Kaygılar**

**Sosyalleşme ile ilgili Kaygılar**

**Yeterli uyuyamaması.**

Kendini olduğundan aşağı görmesi

Topluluk içinde yanlış anlaşılması,

Gevşeyip rahatlayamaması

Sinirli ve gergin olması.

Sık sık öfkeye kapılması

Yeni insanlarla tanışamama, tanışılanlarla rahat konuşamaması

Sakar ve beceriksiz olması

Küçük olayları bile çok ciddiye alması

Daha çok popüler olmayı istemesi. Çok az arkadaşı olması ve yeni arkadaşlıklar kuramaması.

Bulantısı olması. Cinsel gelişme kaygıları olması.

Çok hayal kurması

Karşı cinsten bir arkadaşı olmaması veya karşı cinsle görüşmede nasıl davranacağını bilmemesi

Çok uzun- çok kısa ya da

Çok zayıf- çok şişman olması

Kendine güveni olmaması,  
Küçük şeylere çok üzülmesi

Hemen evlenmek istemesi

□

**Din ve Ahlak ile ilgili Kaygıları**

□

**Ailesi ile ilgili Kaygıları**

□

**Okul ile ilgili Kaygıları**

Dini konularda daha çok bilgi edinme ihtiyacı

Anne- babanın kendisinden çok şey beklemesi.

Dikkatini toplayamaması.  
Zamanını iyi planlayamaması. Çok yavaş ve çok ağır olması.

Ölüm korkusu taşıması

Özel konuları anne-baba ile konuşamaması. Anne-babayı arkadaş gibi görmemesi.

Söz ve yazı ile kendini iyi ifade edememek.

Neyin doğru, neyin yanlış olduğunu bilmemesi

Çocuk yerine konması

Sınıf ve topluluk önünde konuşma korkusu.

İrk ayrılığı ve ırkçılık konularında bilgisizlik ve merak

Özgürlüğünün çok az olması. Eve belli saatlerde dönmek zorunda olması

Çalışma ve yöntemlerini bilmemesi.

Tutum ve inanışlarının aşırı uçlarda olması

Anne-babanın arkadaş seçimine karışması.

Çalışırken çok hayal kurması ve zamanını boşa harcaması

Toleranslı ve hoşgörülü olmaması

Yeterli harçlık alamaması.

Zayıf not alma ve sınav kaygısı.

Cennet, cehennem gibi din tasvirlerde sıkıntı yaşamaması

Kendisine ait bir odası olmaması

İyi not tutamaması ve düzenli olamaması