

# AİLE VE ERGEN İLİŞKİSİ

# ERGENLİK DÖNEMİ

- Ergenlik dönemi kronolojik olarak çocukluk evresinden erişkinlik evresine geçiş arasında bir dönemdir. Bu dönem, bireyin yetişkin olmadan önce kimlik kazandığı bir süreçtir.
- 12–24 yaşları arasındaki grup ergenlik dönemi olarak kabul edilir.
- Ergenlik döneminde birey hem bedensel, hem ruhsal, hem de toplumsal alanda değişime ve dönüşüme uğrar.



# ERGEN - AİLE ÇATIŞMASI NEDENLERİ

- Ergenler, bağımsızlık arayışındadır. Kendi seçimlerini yapmak isterler.
- “Annem babam her şeyi bilir” düşüncesinin yerini yavaş yavaş “Onların düşünceleri eskide kalmış, ben daha iyisini bilirim.” düşünceleri alır.
- Mahremiyet anlayışına büründükleri için; her şeyi aileyle paylaşmazlar. Bunun için de yalnız kalmak isterler ve ailesinden uzaklaşırlar.
- Anne-babadan ayrı bir kimlik arayışına girerler. Gelecekle ilgili planlar yaparak, benliğini oluşturmaya çalışırlar.
- Ailesinden uzaklaşırken arkadaşlarına yakınlaşır ve dışlanmaktan korkarlar.

“ Çocuklarımıza kendilerini daha kötü hissettirerek daha iyi davranmalarını öğretemeyiz. Çocuklar kendilerini iyi hissettiklerinde daha iyi davranırlar.”

**Pam LEO**



# İLETİŞİM

- Ergenlik döneminde ailelerin birçoğu "Çocuğumuz bizimle hiçbir şeyi paylaşmıyor, gizliyor."; çocukların çoğu da "Aileme anlattığım zaman beni dinlemiyorlar, ne söylesem hemen tepki veriyor kızıyor ya da nasihat ediyor, beni anlamıyorlar ben de hiçbir şeyi anlatmıyorum." cümlelerini kurmaya başlıyorlar.
- Ergenle iletişim kurarken, onun gerçeklerini dikkate almak gerekir. Bu süreçte çocuğun davranışları sorun olarak kodlanırsa daha telaşlı tepkiler verilir ve ergenle iletişim kurma daha da zorlaşır.



“Kendinizi geliştirmezsensiz, çocuğunuzu da geliştiremezsiniz. Öncelięiniz kendinizi keşfetme ve geliştirme olmalıdır. Çocuğunuzun hayatındaki en güçlü rol model, en güçlü tanık sizsiniz.”

**Doęan CÜCELOęLU**

# AİLELERE İLETİŞİM ÖNERİLERİ

- İyi bir dinleyici olun ve çocuğunuza güven verin.
- Sıkıcı ve öğüt veren konuşmalardan kaçınin.
- Sonradan kabul edeceğiniz şeyler baştan hayır demeyin.
- Sizden uzaklaştığını düşünseniz de doğru hamleler kullanın ve sabırlı olun.
- Savunma yaptıracak genelleme içeren cümlelerden vazgeçin.
- Onlara ne yetişkin ne de çocuk muamelesi yapmayın.
- Fevri davranışlardan kaçınin.
- Kendini tanımasına, kimlik kazanmasına izin verin.

# AİLELERE İLETİŞİM ÖNERİLERİ

- Olumlu ve olumsuz yönlerini bulmasına yardımcı olun. Abartılı övgülerden kaçınin.
- Yaptığı olumsuz davranışlarından çok olumlu davranışlarını görmeye çalışın. Bu onun olumlu yönlerinin daha da pekiştirilmesine yardımcı olacaktır.
- Arkadaş seçimlerine saygı gösterin. Yanlış arkadaş olduğunu düşündüğünüz kişiler için yasaklar koymak yerine çocuğunuzun o yanlışları görmesine yardımcı olun.
- Problemlerini ayak üstü çözmeye çalışmayın. Zaman ayırarak etraflica çözmeye çalışın.
- Kötü bir gün geçirdiğinde 'Boşver, takma' demek yerine 'Anlatmak istersen, dinlerim.' diyerek ona güven verin.



# AİLELERE İLETİŞİM ÖNERİLERİ

- Ona ait olan sorumlulukları üstlenmeyin.
- Olumlu ve ya olumsuz düşüncelerini söylemesi için onu destekleyin.
- Beden dilini mutlaka gözlemleyin.
- Küçük sürprizler yapmaya özen gösterin. Bu onun değerli olduğunu hissetmesini sağlayacaktır.



# BESLENME

- Sağlıklı besin seğimi gelişimi ve büyümeyi olumlu yönde etkilemektedir.
- Yeterli ve dengeli beslenmek için her gün dört temel besin kaynağı tüketilmelidir. Bu besin kaynağına rehber olması adına dört yapraklı yonca simgesi kullanılmaktadır.



# AİLELERE BESLENME ÖNERİLERİ

- Gençler, besleyici değeri düşük, yüksek enerjili, fazla yağlı ve tuz içeren yiyecekler yerine, evde hazırlanan çiğ sebze, salata, yoğurt, sütlü tatlıları tercih etmelidirler.
- Yemek hazırlamada çocuğunuzdan fikirler alın.
- Ev dışında yiyeceği yemekler için önerilerde bulunun.
- Az yağlı yemek, sebze-meyve tüketimi konusunda örnek olun.
- Kilo sorunu olan çocuğunuz varsa onu eleştirmeden, diyetisyene başvurun.
- Çocuğunuzla birlikte düzenli olarak fiziksel aktivitelerde bulunun.

# MOTİVASYON

- Sözlük anlamı güdü olan motivasyon iş yapma arzusu olarak nitelendirilir.
- Kişinin başka kişiden, bir kitaptan veya bir nesneden aldığı güçle harekete geçerek başarma hedefidir.

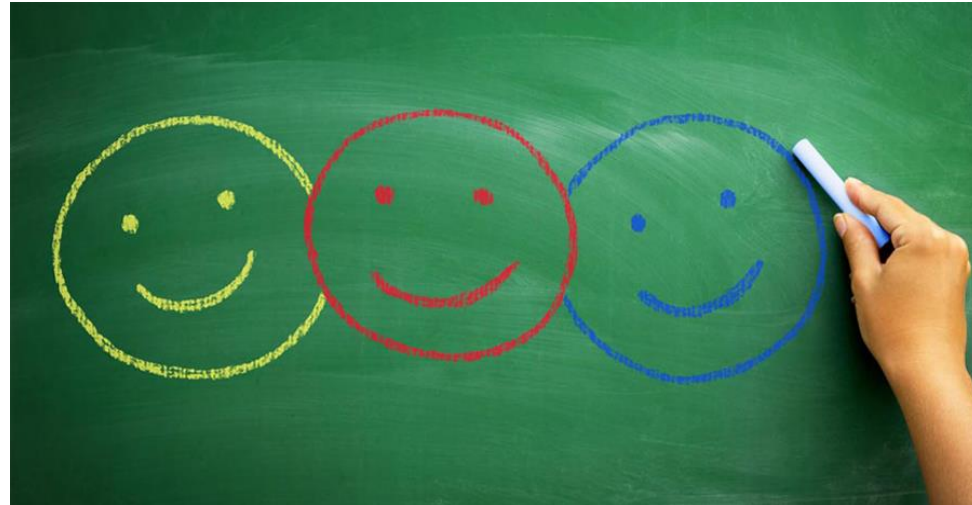


# AİLELERE MOTİVASYON ÖNERİLERİ

- Çocuğunuzun kendine güvenini sađlayın.
- Sürekli olumsuz eleştirilerde bulunmayın.
- Diđer çocuklarla kıyaslama yapmayın.
- Başarılı olması için korkutmak ya da öğüt vermekten kaçının.
- Sürekli kendi çocukluđunuzdan örnekler vermeyin.
- Yüksek hedefler koyarak, çocuđunu strese sokmayın.

# AİLELERE MOTİVASYON ÖNERİLERİ

- Çocuđunuzu yeteneklerini, ilgi alanlarını öğrenin. Onu tanıyın.
- Ev için alacağınız kararlarda ona da söz hakkı verin.
- Çocuğunuzla zaman geçirin. Bunun için birlikte planlar yapın.
- Teknolojiye sınırlar koyun.



“Hiçbir Őeye ihtiyacımız yok, yalnız bir Őeye ihtiyacımız vardır; alıŐkan olmak.”

**Mustafa Kemal ATATÖRK**



SUCCESS