



HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ERGENLİK DÖNEMİ VELİ BİLGİLERNDİRME BROŞÜRÜ

Ergenlik dönemi, bireyin yaşamında önemli bir aşamadır ve genellikle 10-20 yaş arasında meydana gelir. Bu dönem, genetik faktörlere, yaşam koşullarına ve iklimlere bağlı olarak farklılık gösterebilir. Ergenlik çağında, çocuğun ruhsal ve psikolojik değişikliklerinin yanı sıra aileyle karmaşık ilişkileri de önemlidir.

Bağımsızlık Arayışı:

Daha fazla bağımsızlık isteği ve kendi kararlarını alma isteği

Sorumlulukların artması ve bununla başa çıkma gerekliliği

Fiziksel Değişimler:

Vücutta hızlı büyüme ve gelişme

Cinsiyet özelliklerinde belirginleşme (ergenlik belirtileri)

Hormonal değişimlerle birlikte akne ve diğer cilt

sorunları

Duygusal Dalgalanmalar:

Ani ruh halinde değişimler (mutluluk, öfke, üzüntü vb.)

Duygusal hassasiyet ve duygusal dalgalanmaların sık görülmesi

Kimlik ve benlik duygusunun gelişimi

Kimlik Arayışı:

Kişilik ve kimlikle ilgili soruların artması

Toplumun beklentileriyle kendi değerlerinin ve inançlarının çatışması

Sosyal Değişimler:

Arkadaş çevresinde önemli değişiklikler (daha fazla zaman arkadaşlarla geçirme, gruplar arası ilişkilerde değişimler)

Aile ile ilişkilerde bazı çatışmaların artması

Sosyal medyanın etkisiyle yeni ilişkilerin ve etkileşimlerin artması

Risk Alma Davranışları:

Risk alma eğilimi (alkol, uyuşturucu, tehlikeli sporlar gibi)

Sınırları test etme ve kendi deneyimlerini yaşama isteği

Eğitim ve Kariyerle İlgili Düşünceler:

Gelecek planları ve kariyer seçimleriyle ilgili düşüncelerin artması

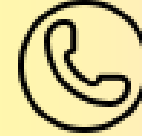
Akademik baskı ve sınav stresinin artması

VELİLERE ÖNERİLER

- 1.Kıyaslamaktan Kaçının:** Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamaktan kaçının.
- 2.Sosyal Faaliyetlere Yönlendirin:** Çocuğunuzu sosyal etkinliklere yönlendirerek stres ve kaygılarını azaltmasını sağlayabilirsiniz.
- 3.Sinirli Anlarda Ara Verin:** Tartışmalar sırasında sinirli bir şekilde konuşuyorsanız, ara verip daha sonra tekrar konuyu açabilirsiniz.
- 4.Sorumluluk Almasına İzin Verin:** Hata yapmasına izin verin ve onu her zaman dinleyeceğinizi hissettirin.
- 5.Teknoloji Kullanımına Sınırlar Koyun:** Aile içinde teknoloji kullanımına sınırlar koyabilirsiniz. Bu sınırları belirlerken kuralları birlikte koyun, çocuğunuzu da sürece dahil edin.
- 6.Çocuğun İsteklerine Saygı Gösterin:** Aile içinde alınacak kararlarda çocuğunuza da söz hakkı vererek özgüven kazanmasını sağlayabilirsiniz.
- 7.Ben Dili Kullanın:** Çocuğunuzla iletişimde kendi duygularınızdan bahsedin, suçlayıcı olmaktan kaçının.
- 8.Geçici Bir Dönem Olduğunu Unutmayın:** Ergenlik dönemi geçici bir dönemdir ve yaşadığınız sıkıntıların doğal olduğunu unutmayın.



HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



0342 321 35 34



sehitkamilram.meb.k12.tr



ramsehitkamil27@gmail.com



sehitkamilram



sehitkamil_ram



ŞEHİTKAMİL RAM