

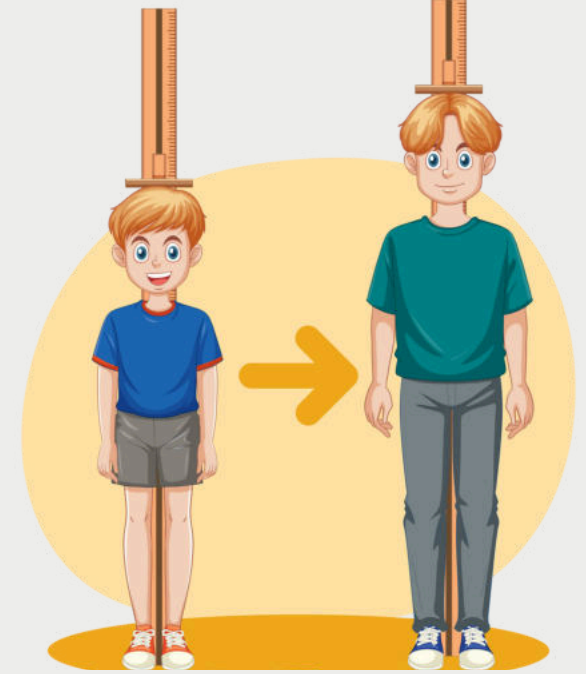
# RİSKLİ DAVRANIŞLAR VE ERĞENLİK DÖNEMİ SORUNLARI

## Ergenlikte Riskli Davranışlar Nelerdir?

- Madde kullanımı (sigara, alkol, uyuşturucu)
- Okuldan kaçma, okul terki
- Evden kaçma
- Olumsuz akran gruplarına dahil olma
- Kendine zarar verme ve intihar düşünceleri
- Sosyal medya üzerinden zorbalığa maruz kalma veya zorbalık yapma
- Tehlikeli ve aşırı sosyal medya akımlarına katılma

## Ergenler Neden Risk Alır?

- "Bana bir şey olmaz" düşüncesi
- Akran baskısı
- Aile ilişkilerinde sorunlar
- Macera ve heyecan arayışı
- Karar verme becerilerinin tam gelişmemesi
- Sosyal medyada beğeni ve onay arayışı
- Aile içinde sağlıklı iletişim eksikliği
- Düşük akademik başarı ve okul uyum sorunları
- Aile içi şiddet veya ihmal
- Güçlü görünme, kendini kanıtlama ihtiyacı



# Aileler Ne Yapabilir?

- Ergenle açık ve güvenli bir iletişim kurun.
- Yasaklayıcı ve cezalandırıcı olmaktan kaçının.
- Ergeni sosyal ve sportif aktivitelere yönlendirin.
- Madde kullanımı ve riskli davranışlar konusunda bilinçlendirin.
- Sorun yaşandığında bir uzman desteği almaktan çekinmeyin.



# Aileler Ne Yapabilir?

- Ergene güçlü ve sağlıklı arkadaş ilişkileri kurması için destek olun.
- Onun duygu ve düşüncelerine saygı gösterin, yargılamadan dinleyin.
- Ev ortamında güvenli ve huzurlu bir atmosfer oluşturmaya özen gösterin.
- Okul ve öğretmenlerle iş birliği içinde olun, eğitim sürecine aktif katılım sağlayın.
- Çocuğunuzun öz güvenini geliştirmesine yardımcı olun, stresle baş etme becerilerini destekleyin.



★ Sağlıklı bir aile ortamı, güvenli bir gelecek inşa eder!

