



Sayı:14
Kasım 2021

T.C. LONDRA EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ

REHBERLİK E-BÜLTENİ

ERGENLİK DÖNEMİ

ERGENLİK DÖNEMİ

- ✓ Kişinin kendisini tanımaya çalıştığı ve çocukluktan erişkinliğe geçiş olan bu dönemde çeşitli sorunlar, kararsızlıklar yaşanabilir
- ✓ Çocuğunuzun duygularında ani değişiklikler olabilir, birden öfkelenip birden sevinebilir, aynı olaya farklı zamanlarda farklı tepkiler verebilir.
- ✓ Çocuğunuzun hayata dair düşünceleri değişkenlik gösterebilir.
- ✓ Çocuğunuzun içinde bulunduğu yaş döneminden kaynaklanan sorunların geçici olduğunu biliniz.



- ✓ Yeteneklerini keşfetmesi için ona birden çok seçenek sununuz ve yeni deneyimler edinmesini sağlayınız.
- ✓ Sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirebileceği, ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda yapmaktan hoşlanacağı eğitsel, sanatsal, sportif ve kültürel etkinliklere katılmasına yönelik fırsatlar oluşturunuz, kendi ilgisi doğrultusunda hobiler edinmesi için teşvik ediniz.

✓ Çocuğunuzun arkadaşlarını tanımaya çalışınız, arkadaşlarıyla ilişkilerini ve sorunlarını anlattığında onu dikkatlice dinleyiniz.

✓ Çocuğunuz fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal açılardan değişim sürecinde olduğu için onunla kurduğunuz iletişim çok önemlidir.

✓ Çocuğunuzun yaşadığı değişimleri veya sorunları hafife almayınız, sizin için önemsiz olabilecek bir durumun çocuğunuz için çok önemli olabileceğini biliniz.



✓ İçinde bulunduğu yaş dönemiyle ilgili konular hakkında, fiziksel değişiklikler, arkadaşlık ilişkileri, sosyal medya vb. sohbet ediniz, bu konularla ilgili size soruları olursa mutlaka zaman ayırarak yanıtlamaya çalışınız, yardımcı olmadığınız durumlarda uzman yardımı alınız.



✓ Çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamaktan kaçınınız.

✓ Yaşına ve gelişimine uygun sorumluluk almasını sağlayınız.

✓ Çocuğunuzun bu dönemde de sınırlara, açık ve net kurallara ihtiyaç duyduğunu biliniz.

✓ Anne ve baba olarak çocuğunuza karşı davranışlarınızda, koyduğunuz kurallarda tutarlı olunuz.

✓ Çocuğunuzla konuşurken onun kişiliği yerine davranışlarından ve davranışlarının sizde yarattığı duygulardan bahsediniz.

✓ Çocuğunuzun sevdiği müzikleri onunla birlikte dinleyerek, sevdiği filmleri onunla birlikte izleyerek onun dünyasını anlamaya çalışınız.

✓ Çocuğunuzun ilgisini çekebilecek aktiviteleri keşfediniz ve ona bunları birlikte yapmayı teklif ediniz.

✓ Çocuğunuzun mahremiyetine saygı gösteriniz.



✓ Çocuğunuzun iyi tanıyınız, neleri sevip sevmediğini, onu nelerin olumlu veya olumsuz etkilediğini öğrenmeye çalışınız ve bu konularla ilgili sohbet ediniz.



✓ Aldığınız kararlarda çocuğunuzun fikirlerine de önem veriniz, ona düşüncelerini sorunuz ve kendisini ifade etmesine fırsat veriniz.

✓ Çocuğunuzun sizden farklı bir birey olduğunu, kendi düşüncelerinin olduğunu biliniz ve ona saygı gösteriniz.

✓ Çocuğunuza iyi örnek olunuz, söylediklerinizin yanı sıra davranışlarınızın da önemli olduğunu hatırlayınız.

✓ Çocuğunuzla iletişimde sorun yaşadığınızda onu yargılamak yerine, anlamaya çalışınız, neler hissettiğini, ne düşündüğünüzü onunla doğru şekilde paylaşınız.

✓ Çocuğunuz yaşadığı sorunları sizinle konuşmaya çekinebilir veya anlaşılamayacağını düşünebilir, bu nedenle çocuğunuzun iyi gözlemleyiniz, davranışlarında bir değişiklik olursa bunlara dikkat ediniz.

✓ Çocuğunuzun ihtiyaçlarının yaşına ve gelişimine göre değiştiğini biliniz.



✓ Sevgi dolu ve anlayışlı olunuz, çocuğunuzun koşulsuz seviniz, her konuda sizinle kolayca iletişim kurabileceği güvenini veriniz.

✓ Çocuğunuzun sağlıklı beslenmesini, yeterli uyku almasını ve spor yapmasını sağlayınız.

✓ Mutlaka çocuğunuzla birlikte zaman geçiriniz.

✓ Mutlu, huzurlu, herkesin olumlu iletişim içerisinde olduğu, birbirine saygılı ve kibar davrandığı bir aile ortamı yaratınız.



KAYNAKLAR:

1-<https://twitter.com/egitimtakvimi1/status/1368799164545503232/photo/2>

2-<https://twitter.com/egitimtakvimi1/status/1329865543709495298/photo/1>

3-<https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/4963/cocuk-yetistirmede-temel-beceriler.pdf>

4-https://istanbul.meb.gov.tr/oer/MEB_Brosur2018/veli/14_ergenlik_donemi.pdf

5 - <https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/communicating-with-teenagers/the-importance-of-communicating-with-teenagers/>

6 - <https://www.relate.org.uk/relationship-help/help-family-life-and-parenting/parenting-teenagers/communicating-teens/how-talk-your-teenager>

7-[https://sites.unicef.org/cwc/files/CwC_Final_Nov-2011\(1\).pdf](https://sites.unicef.org/cwc/files/CwC_Final_Nov-2011(1).pdf)

8-<https://www.unicef.org/media/67211/file>

T.C. Londra Eğitim Múřavirliđi

First Floor 5-15 Cromer Street, London, WC1H 8LS

londra.meb.gov.tr