

Tartışma anında ergenle-ergen olmayın

Öfkeli, kontrolü sağlayamayan bir ergenin karşısında aynı tepkileri gösteren bir ebeveyn durumu çözemez ve çatışma büyür.

Çatışma anını iyi yönetebilen ebeveyn çocukla iletişimde kazançlı çıkar.



Gençler bu dönemde yeni arayışlar içindedir.

Bir yandan büyümek için sabırsızlanırken öte yandan çocuksu tavırlardan Stıynlamaz ve bu davranışlarında çelişiklere neden olur

Duygusal çalkantı içinde olan ergen ailenin desteğine ihtiyaç duyar.

Kendini bulma yolculuğunda ona verebileceğiniz en güzel şey **“seni anlıyorum, sana güveniyorum ve her zaman yanındayım”** mesajıdır.

Eğer sevgi olmasaydı; annelik ve babalık insanı çaresizliğe sürükleyecek bir yük haline gelirdi.

Çocuğunuzu sevgiden ve sevgi göstergelerinizden mahrum bırakmayın.

Her ortamda ve her fırsatta sevginizin-desteğinizin varlığını hissettirin.



Unutmayın sizin çocuğunuz olsa da sizden ayrı bir kişilik geliştirmektedir...

Ruh sağlığı güçlü yetişen bir gençlik, başarılı ve mutlu bir toplum oluşturur...

ŞANLIURFA FEN LİSESİ

Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Servisi



ÇOCUĞUM ERGEN NE YAPMALIYIM?

Karar alma ve uygulama aşamasında onun yerine kararlar almak yerine çocuğunuzu da bu sürece dahil edin.

Sürece dahil olan gencin hem aidiyet duygusu güçlenecek hem de kendini ifade edebileceği özgür bir ortam olacaktır.

Böylece değer verildiği duygusu güçlenir



Söyledikleriniz ve uyguladıklarınız arasında çelişikler olmamalıdır.

Unutmayın ki genç söylenenleri değil, gördüklerini öğrenir ve uygular.

Öğüt veren konuşmalardan kaçının,

“ben senin yaşında iken...” tarzındaki nasihatlerden uzak durun!

Bu tarz nasihatler genelde ergenle olan iletişimi olumsuz etkiler.

Dengeli ve tutarlı bir disiplin anlayışı olmalıdır.

Kuralların abartılı, sert ve anlamsız olmamasına dikkat edilmelidir.

Bu dönemde yapılan aşırı baskı-ceza ve kısıtlamalar genci yanlış davranışlara ve olumsuz sosyal ortamlara iter!

Ayrıca çocuklarınızın kendi sorumluluklarını üzerinize almayın.

Unutmayın sorumluluklarını ne kadar önce üstlenirse o derece de sorumlu bireyler yetiştirebilirsiniz.

Ancak unutmayın ki aynı yaşta olsalar bile her gencin ritmi farklıdır.

Birisinin üstesinden gelebileceği bir sorumluluk, diğerine ağır gelebilir. **Çocuğunuzu gözlemleyin ve beklentilerinizi ona göre ayarlayın.**



Yanlış bir şey yaptığında **kişiliği değil, davranışı eleştirin!**

Gencin yaşadığı duygusal süreçlerle kesinlikle şakayla bile olsa **dalga geçmeyin!**

Yaşadığı sorunları anlamaya çalışın, size önemsiz gelen ufak şeylerin onun için ne kadar önemli olabileceğini unutmayın!

Gençlerdeki olumsuz davranışlardan önce olumlu davranışları görmeye çalışarak, henüz iletişimi güçlendirin hem de bu sayede olumlu davranışları pekiştirin.



Ergeni başkalarının yanında eleştirmeyin, şikayet etmeyin, utandırmayın!

Düzeltilmesi gereken bir davranışı mutlaka baş başayken konuşun.

Yaşlılarıyla kıyaslamayın. **Kıyaslanmak kendisini yetersiz hissetmesine neden olarak özgüven problemlerine yol açacaktır.**