**ÇOCUĞUM ERGEN NE YAPMALIYIM?**

* Karar alma ve uygulama aşamasında onun yerine kararlar almak yerine karar alma sürecinde ve uygulamada yardımcı olunmalı.
* Söylediklerimiz ve uyguladıklarımız arasında çelişkiye yol açabilecek farklılıklar olmamalı. Unutmayalım ki genç kendilerini söylenenleri değil, gördüklerini daha çok öğrenir ve uygularlar.
* Aile ile ilgili karar alma ve uygulama mekanizmasına katmak hem aidiyet duygusunun güçlenmesi hem de kendini ifade edebileceği özgür ortam yaratma anlamında verimli ve önemlidir. . Değer verildiği duygusunu güçlendirir.
* Ebeveyn, “ben senin yaşında iken…” tarzındaki nasihatlerden uzak durmalı. Bu tarz nasihatler genelde ergenle olan iletişimi olumsuz etkiler.
* Ebeveynin ergene yönelik dengeli ve tutarlı bir disiplin anlayışı olmalıdır. Konulan kuralların sayıca abartılı, aşırı sert ve anlamsız olmamasına dikkat edilmeli.
* Ebeveynin ergeni, akranlarının yanında kesinlikle eleştirmemesi gerekir. Çünkü bu dönemde ergen için akranları çok önemlidir.
* Ergen yanlış bir şey yaptığında kişiliği değil, davranışı eleştirilmeli.
* Ebeveynin, ergeni akranlarıyla kıyaslamaması gerekir. Unutulmamalıdır ki, yapılan bu tür kıyaslar faydadan ziyade zarar getirmektedir.
* Bazı durumlarda ebeveynin ergenle çatışmaya girmeden, ergen için önemli olan kişilerle (özellikle okuldaki öğretmenleriyle) görüşmesi ve onlardan destek alması faydalı olacaktır.
* Kuralların öğretilmesi ve uygulanmasında tutarlı, açık ve kararlı tutumunuz en önemli faktörlerdir.
* Sevildiği mesajını düzenli, tutarlı ve
*  abartmadan verin.
* Ebeveyn çocuğunun yaşadığı duygusal süreçlerle kesinlikle şakayla bile olsa dalga geçmemelidir.
* Aile ve ergen arasında zaman zaman sorunlar çıkması normaldir. Paniğe kapılmaya, aşırı tepki göstermeye gerek yoktur.
* Sabırlı ve soğukkanlı olmak diğer bir konudur. Ergenlik dönemi geçicidir, sabır gösterilen ergenler ailelerine karşı öfke ve nefret duygularını daha az yaşarlar.
* Sonradan kabul edebileceğiniz şeylere baştan hayır demeyin.
* Sıkıcı, öğüt veren konuşmalardan kaçının, çocuklarınızın söylediklerini anlamaya çalışın.
* Gençlerdeki olumsuz davranışlardan önce olumlu davranışları görmeye çalışarak, hem iletişimi güçlendirin hem de bu sayede olumlu davranışları pekiştirin.
* Bu dönemde yaşayacağınız aşırı baskıların ve cezalandırmaların genci arkadaş grubuna iteceğini unutmayın.
* Çocuklarınızın kendi sorumluluklarını üzerinize almayın. Unutmayın sorumluluklarını ne kadar önce üstlenirse o derece de sorumlu bireyler yetiştirebilirsiniz.
* Bir önemli hususta yaptığı her olumsuz davranışını ergenlik döneminde diye hoş karşılamayın, çocuğunuzun ergenlik dönemini kendi lehine kullanmasına fırsat vermeyin.