

Die pubertierenden Kinder haben;

Stimmungsschwankungen: Pubertierende Kinder können plötzliche Stimmungswchsel erleben, von extremer Euphorie zu tiefer Traurigkeit oder Wut.

Ruh durumunun ani deęiřiklięi: Ergenlik d6nemindeki 6ocuklar ani duygu deęiřimleri yařayabilirler. Ařırı sevin6ten derin 6z6nt6ye veya 6fke durumuna ge6ebilirler.

Unabh6ngigkeitsdrang: Pubertierende Kinder streben nach mehr Unabh6ngigkeit und Autonomie. Sie m6chten ihre eigenen Entscheidungen treffen und ihre eigenen Interessen verfolgen.

Baęımsız Olma Arzusu: Ergenlik d6nemindeki 6ocuklar daha fazla baęımsızlık ve 6zerklik arzularlar. Kendi kararlarını vermeyi ve kendi ilgileri doęrultusunda hareket etmeyi isterler.



Konflikte 6ber Regeln und Grenzen:

W6hrend der Pubert6t testen Kinder oft die Grenzen und Regeln ihrer Eltern. Sie k6nnten sich gegen bestimmte Regeln auflehnen oder versuchen, sie zu umgehen.

Kurallar ve Sınırlar Konusunda 6atıřmalar:

Ergenlik d6nemindeki 6ocuklar sık sık anne babalarının kurallarını ve sınırlarını test ederler. Belirli kurallara karřı gelme eęiliminde olabilirler.

Identit6tssuche: Pubertierende Kinder sind auf der Suche nach ihrer eigenen Identit6t und versuchen herauszufinden, wer sie sind und wo sie hingeh6ren. Sie k6nnten verschiedene Kleidungsstile, Musik oder Interessen ausprobieren, um herauszufinden, was am besten zu ihnen passt.

Kimlik Arayıřı: Ergenlik d6nemindeki 6ocuklar kendi kimliklerini bulma ve kim olduklarını, nereye ait olduklarını keřfetmeye 6alıřırlar. Bunu, farklı kıyafet tarzlarını, m6zik zevklerini veya ilgi alanlarını deneyerek yaparlar.



Peer-Druck: Gleichaltrige haben einen starken Einfluss auf pubertierende Kinder, sie k6nnten dazu neigen, Entscheidungen zu treffen, die von ihren Freunden oder Gleichaltrigen beeinflusst sind.

Arkadař Baskısı: Yařıtlar, ergenlik d6nemindeki 6ocuklar 6zerinde g66l6 bir etkiye sahiptir. Arkadař grubunun etkisi ile yeni davranıř 6zellikleri geliřtirebilirler.

Diese Merkmale sind typisch f6r die Pubert6t und k6nnen dazu beitragen, die Entwicklung und das Wachstum der Kinder zu f6rdern. Die Eltern m6ssen lernen, mit diesen Ver6nderungen umzugehen. Bunlar tipik ergen 6zellięidir. 6ocukların geliřimleri i6in gereklidirler. Anne babaların bu deęiřimlere ayak uydurmayı 6ęrenmeleri gerekir.

Eltern sollen;

Geduld und Verst6ndnis zeigen: Es ist wichtig, Geduld zu haben und zu verstehen, dass die Ver6nderungen, die pubertierende Kinder durchmachen, Teil ihrer nat6rlichen Entwicklung sind. Sie sollten ruhig bleiben und zuh6ren, wenn ein Teenager pl6tzlich w6tend oder gereizt wird, anstatt sich ebenfalls aufzuregen.



Deęiřimlere Sabır ve Anlayıř G6sterin:

Ergenlik d6neminde 6ocuęunuzun hem fiziksel hem de duygusal olarak bir6ok deęiřim ge6irdięini fark edin. Bu deęiřimlere anlayıř g6sterin, sabırlı ve duyarlı olun.

Offene Kommunikation f6rdern:

Eltern sollten eine offene und unterst6tzende Kommunikation mit ihren pubertierenden Kindern aufrechterhalten, auch wenn es schwierig ist. Ein Beispiel daf6r w6re, regelm6řig Zeit f6r Gespr6che und Diskussionen 6ber wichtige Themen wie Schule, Freundschaften und pers6nliche Probleme einzur6umen



A6ık İletifim Kurmak:

6ocuęunuzun duyguları, d6ř6nceleri ve endiřeleri hakkında 6zg6rce konuřabileceęi, destekleyici bir ortam saęlayın. Aktif olarak dinleyin ve onun meselelerini ciddiye alın.

Grenzen setzen und Regeln erklären:

Obwohl pubertierende Kinder nach Unabhängigkeit streben, ist es wichtig, klare Grenzen und Regeln zu setzen. Eltern sollten ihre Entscheidungen und Regeln erklären, um Verständnis und Zusammenarbeit zu fördern. Ein Beispiel dafür wäre, die Gründe für eine bestimmte Regel wie eine Ausgehzeit zu erklären und dabei die Bedürfnisse und Sicherheit des Teenagers zu berücksichtigen.

Sinirilar Belirlemek ve Kurallari Açiklamak:

Ergenlik çağındaki çocuklar bağımsızlık arzusu duysalar da, onlara net sınırlar ve kurallar koymak önemlidir. Anne babalar, kararlarını ve kurallarını açıklamalı ve anlayış ve işbirliğini teşvik etmelidirler. Örneğin, dışarıda kalış saati gibi belirli bir kuralın nedenlerini açıklamak ve bu sırada ergenin ihtiyaçlarını ve güvenliğini göz önünde bulundurmak gerekir.



Flexibilität und Kompromissbereitschaft zeigen:

Es ist wichtig, flexibel zu sein und Kompromisse einzugehen, wenn nötig, um den Bedürfnissen und Wünschen pubertierender Kinder gerecht zu werden. Ein Beispiel dafür wäre, die Ausgehzeiten basierend auf dem Vertrauen und der Reife des Teenagers anzupassen, während gleichzeitig klare Erwartungen kommuniziert werden.

Esneklik ve Uzlaşma Yeteneği Göstermek:

Ergenlik dönemindeki çocukların ihtiyaçlarına ve isteklerine uygun şekilde esnek olmak ve gerekirse uzlaşmak önemlidir. Bir örnek olarak, dışarıda kalış saatlerini ergenin olgunluğuna göre ayarlamak ve anne babanın ondan beklentilerini açıkça belirtmek gerekir.



Unterstützung und Ermutigung bieten:

Pubertierende Kinder brauchen Unterstützung und Ermutigung von ihren Eltern, um ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aufzubauen. Man soll das Interesse und die Leistungen eines Teenagers in einem bestimmten Bereich wie Sport, Kunst oder Musik anerkennen und loben.



Destek ve Cesaret Vermek:

Ergenlik dönemindeki çocuklar, özgüven ve özsaygılarını geliştirmek için anne babalarının desteğine ve cesaretlendirmesine ihtiyaç duyarlar. Mesela, onun spor, sanat veya müzik gibi belirli bir alandaki ilgisini ve başarılarını takdir etmek gerekir.



Türkischer Elternbund in Hessen e.V.
Hessen Türk Veliler Birliği

Ergen Çocuk Anne Babası Olmak Zorluklar ve Başa Çıkma Stratejileri



Elternschaft in der Pubertät: Herausforderungen und Bewältigungsstrategien

TEB-Hessen e.V. teb.hessen@gmail.com
www.teb-hessen.de, 0157 / 530 29 430
Frankfurter Sparkasse,
IBAN: DE23 5005 0201 0200 6945 70
Verfasser / Hazırlayan: Hatice Bektaş-Alpsar