

## Die pubertierenden Kinder haben;

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

**Ruh durumunun ani deęişiklięi:** Ergenlik dönemindeki çocuklar ani duygu deęişimleri yaşayabilirler. Aşırı sevinçten derin üzüntüye veya öfke durumuna geçebilirler.

**Unabhängigkeitsdrang:** Pubertierende Kinder streben nach mehr Unabhängigkeit und Autonomie. Sie möchten ihre eigenen Entscheidungen treffen und ihre eigenen Interessen verfolgen.

**Bağımsız Olma Arzusu:** Ergenlik dönemindeki çocuklar daha fazla bağımsızlık ve özerklik arzularlar. Kendi kararlarını vermeyi ve kendi ilgileri doğrultusunda hareket etmeyi isterler.



## Konflikte über Regeln und Grenzen:

Während der Pubertät testen Kinder oft die Grenzen und Regeln ihrer Eltern. Sie könnten sich gegen bestimmte Regeln auflehnen oder versuchen, sie zu umgehen.

## Kurallar ve Sınırlar Konusunda Çatışmalar:

Ergenlik dönemindeki çocuklar sık sık anne babalarının kurallarını ve sınırlarını test ederler. Belirli kurallara karşı gelme eğiliminde olabilirler.

**Identitätssuche:** Pubertierende Kinder sind auf der Suche nach ihrer eigenen Identität und versuchen herauszufinden, wer sie sind und wo sie hingehören. Sie könnten verschiedene Kleidungsstile, Musik oder Interessen ausprobieren, um herauszufinden, was am besten zu ihnen passt.

**Kimlik Arayışı:** Ergenlik dönemindeki çocuklar kendi kimliklerini bulma ve kim olduklarını, nereye ait olduklarını keşfetmeye çalışırlar. Bunu, farklı kıyafet tarzlarını, müzik zevklerini veya ilgi alanlarını deneyerek yaparlar.



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

**Arkadaş Baskısı:** Yaşitlar, ergenlik dönemindeki çocuklar üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Arkadaş grubunun etkisi ile yeni davranış özellikleri geliştirebilirler.

Diese Merkmale sind typisch für die Pubertät und können dazu beitragen, die Entwicklung und das Wachstum der Kinder zu fördern. Die Eltern müssen lernen, mit diesen Veränderungen umzugehen. Bunlar tipik ergen özelliğidir. Çocukların gelişimleri için gereklidirler. Anne babaların bu deęişimlere ayak uydurmayı öğrenmeleri gerekir.

## Eltern sollen;

**Geduld und Verständnis zeigen:** Es ist wichtig, Geduld zu haben und zu verstehen, dass die Veränderungen, die pubertierende Kinder durchmachen, Teil ihrer natürlichen Entwicklung sind. Sie sollten ruhig bleiben und zuhören, wenn ein Teenager plötzlich wütend oder gereizt wird, anstatt sich ebenfalls aufzuregen.



## Deęişimlere Sabır ve Anlayış Gösterin:

Ergenlik döneminde çocuęunuzun hem fiziksel hem de duygusal olarak birçok deęişim geçirdiğini fark edin. Bu deęişimlere anlayış gösterin, sabırlı ve duyarlı olun.

## Offene Kommunikation fördern:

Eltern sollten eine offene und unterstützende Kommunikation mit ihren pubertierenden Kindern aufrechterhalten, auch wenn es schwierig ist. Ein Beispiel dafür wäre, regelmäßige Zeit für Gespräche und Diskussionen über wichtige Themen wie Schule, Freundschaften und persönliche Probleme einzuräumen.



## Açık İletişim Kurmak:

Çocuęunuzun duyguları, düşünceleri ve endişeleri hakkında özgürce konuşabileceği, destekleyici bir ortam sağlayın. 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