



Sayı : 2

AYLIK BÜLTENLER SERİSİ
EKİM,

KONU : ARKADAŞ İLİŞKİLERİ VE AKRAN BASKISI

ARKADAŞ İLİŞKİLERİ

Çocuklar insanlarla (ebeveynleri ya da başka yetişkinlerle, akranları vb) çeşitli ilişkiler içine girerler. Çocukların akranlarıyla ilişkilerini diğer ilişkilerden ayıran özellikle eşitlik ve güç düzeyleridir.

Şüphesiz ki arkadaşlık ilişkileri insan hayatının her döneminde önem taşır. Çocuklar bu şekilde insanlarla ilişki kurmayı, paylaşımı ve işbirliğini öğrenirler. Kendini ifade etme, kendi ve başkalarının duygu ve düşüncelerini anlama (empati kurma), insanlara saygı duyma, duygularını kontrol etme gibi bazı becerilerini geliştirmeyi öğrenirler. Bu özellikleri itibariyle çocukluk çağında arkadaşlık, çocukların sosyal ve duygusal gelişimini sağlayan çok kıymetli bir araçtır.

Bazen arkadaşlık ilişkileri çocuğunuzun üzülmeye de sebep olsa da, çocuğunuz bu ilişkilerde yaşadığı sorunlarla, farklı kişiliklerle ilişki kurmayı, uzlaşabilmeyi, duygu ve düşüncelerini uygun şekilde ifade edebilmeyi öğrenecektir. Hatta çocuğunuzun bazen arkadaşlarıyla yaşayacağı ilişkiler sizi müdahale etmeye zorlarsa da, bu ilişkiler vasıtasıyla çocuğunuz kendine dair algılarını, toplumdaki yerini ve dünya görüşlerini netleştirmektedir.

Arkadaşlığın tanımı ve getirdiği beklentiler, çocuğun yaşına ve bulunduğu çevreye göre değişiklik göstermektedir.

Çocuklarınızın arkadaş edinebilmeleri ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde yaşadıkları problemlerle başa çıkabilmeleri için bazı sosyal becerilere sahip olmaları gereklidir. Örneğin: Tanışma, yeterince girişken olarak konuşmayı başlatabilme, sürdürülebilir, devam eden bir oyuna katılabilme, karşısındakini dinleme, arkadaşça yaklaşımlara uygun tepkiler verebilme, uzlaşma, paylaşma, yardımlaşma, özür dileme, teşekkür etme, duygularını fark edebilme ve ifade edebilme, öfkesini kontrol altına alabilme vb gibi becerileri kazanması gerekmektedir.



Arkadaş edinebilmek için, çocuğun akranlarının kabul edilebilir ilişkiler kurmayı öğrenmesi gerekmektedir. Çocuğun bunu nasıl öğrendiğine dair iki farklı teori vardır. Birincisinde, çocuklar yaşadıkları deneyimler yoluyla, deneme-yanılma yöntemiyle, akranlarının kabul edilebilir, onların ilgilerini çeken davranışlara yönelirler. İkincisine göre ise yaşamlarında anne, baba, öğretmen gibi önemli yer tutan kişilerin akranları ile ilişkilerini gözlemleyerek, referans olarak arkadaşlığı öğrenir. Pratik yaşamda her iki görüşün de arkadaş edinme de yeri vardır.

Çocuklar yetişkinlerden de aldığı sözel ve sözel olmayan pek çok mesajı örnek alarak, arkadaşlarının istek ve değer yargılarının olumlu sonuçlarını gözlemleyerek arkadaşlık kurar.

Bu nedenle, anne-babalar olarak çocukların kendini ifade etme, karşılıklı iletişime geçme, duygularını kontrol etme ve sorunlarını çözüme becerilerini geliştirmeleri için onlara destek olabilirsiniz. Çocuklar arkadaşlarıyla sorun yaşadıklarında sorunları çözmeye çalışmak yerine onları dinlemek, duygularını anlamak ve sorunlarına çözüm yolları geliştirmeleri için teşvik etmek daha yararlı olur.

Çocukların arkadaşlarıyla yaşadıkları problemlerle başa çıkabilmeleri için sorun çözme becerilerinin gelişmesi gereklidir. Çocuğunuz arkadaşlarıyla problemler yaşadığında problemlerini çözebilmesi için onunla konuşarak çözüm yolları bulmasına yardımcı olabilirsiniz. Çocukların problemlerini çözebildiklerini görmeleri kendilerine güven kazanmalarını sağlayacaktır.

Ne zaman İlgilenmeliyim?

- Eğer çocuğunuz her zaman yalnız görünüyorsa,
- Arkadaşı olmadığını veya nasıl arkadaş edineceğini bilmediğini düşünüyorsanız,
- Okula gitmek istemiyorsa,
- herkesin onunla alay ettiğini söylüyorsa ve arkadaşları tarafından hiçbir yere davet edilmiyorsa,



- Oyuncaklarını, kitaplarını, kendine ait eşyalarını arkadaş edinebilmek için başkalarına veriyorsa,
- Oyun ve oyuncaklarını paylaşmak istemediği için başka çocuklarla oynamıyorsa,
- Yetişkinlerle anlaştığı halde yaşlıları ile geçinemiyorsa,
- Ağır şaka ve aşağılamalara maruz kalıyorsa,
- Diğer çocukların kendisiyle oynamadıklarını sık sık dile getiriyorsa çocuğunuz arkadaş ilişkileri konusunda problemler yaşıyor olabilir.

Nasıl Yardım Edebilirim?

Ebeveynler çocuklarının arkadaş edinmeleri üzerinde etki sahibidir. Eğer çocuğunuz akran ilişkilerinde sorun yaşıyorsa, öncelikle “arkadaşlıkla” ilgili kendi değer yargılarınıza bir göz atmanızda fayda vardır. Kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

- Kendim ve çocuklarım için aile dışında ilişkiler kuruyor muyum?
- Çocuğuma arkadaş edinmeyeceği mesajını yollayacak kadar üzerine düşüp sosyal gelişimine müdahale ediyorum muyum?
- Oturduğum yer çocuğumun arkadaş edinmesine olanak sağlıyor mu?
- Arkadaş edinmesi için ona uygun ortamlar sağlıyor muyum?

Değer yargılarınıza kısaca bir göz attıktan sonra çocuğunuzun arkadaşlarıyla birlikteyken, müdahale etmeden, gözlemleyebilirsiniz. Başkalarına yanlış hareketleri olup olmadığına dikkat edin. Bu konuda onunla konuşurken olumsuz davranışların yanı sıra olumlu davranışlarına da dikkat çekin.

Okuldaki çeşitli etkinliklere (spor, tiyatro çalışmaları vs) katılmasına teşvik edin.

Eğer çocuğunuzun arkadaş edinme becerisi konusunda ciddi bir endişeniz varsa bu durumu öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı ile paylaşabilirsiniz.

AKRAN BASKISI

Akran Baskısı Nedir?

“Akran Grubu” psikologlar tarafından aynı yaşta olan insanları tanımlamak için, özellikle ergenlerden bahsederken kullanılır. “Akran baskısı” bir grup arkadaşın bir birey üzerinde kurduğu etkiyi tanımlar.

Ergenler için arkadaşlıklarını sürdürmek ve gruba ait hissetmelerine yardımcı olacak davranışlarda bulunmak çok normaldir. Ergenlik boyunca arkadaşların etkisi ve önemi artar ve bu etki aileyi mutlu etmekten daha önemli bir duruma gelir.

Bu durum çocuklarının hayatında söz sahibi olan aileler için zor olabilir, fakat nasıl bir insan olmayı istediklerine karar vermek için bu süreci yaşamaları gereklidir. Bu süreç sonlandığında ailelerinin onlara verdikleri değerler kalıcı olanlardır.

Bu arada akran grubu hangi tarzı benimsemişse onu benimseyeceklerdir, (giyim, görüntü ve düşünceler anlamında)



Ekstra Stres

Gençler genellikle kendi aralarında akran baskısı ve bu baskının yarattığı ekstra stres hakkında konuşurlar. Bir çok genç için akranlarından farklı olmak, ya da onların önünde utandırılmak kadar

kötü bir şey yoktur. Farklı olmamak için yaptıkları seçimler giydikleri kıyafetten daha önemli bir durum olabilir, siz izin vermediğiniz halde dövme yaptırmak gibi.

Neden Önemlidir?



Akran grupları bir çok açıdan önemlidir. Birincisi, gençler ailelerinden ayrılmaya başlarlar, fakat hala neye inandıkları ve nerede durdukları konusunda bir belirsizlik yaşamaktadırlar. Yeni değer ve tutumlara ihtiyaçları vardır, bu yüzden akran grupları ailelerine karşı bir alternatiftir.

İkincisi, gençler gruplar içinde çok zaman geçirirler . Okulda, spor yaparken veya boş zamanlarında yaptıkları aktiviteler sırasında. Bu yüzden grubun değerleri ve davranışları onlar üzerinde çok etkili olabilir.

Üçüncüsü, yetişkin olma sürecinde gençler cinsel davranışları, uyuşturucu ve alkolü deneyebilirler. Birisi yeni bir şey denediğinde kılavuzluk için akranlarına bakarlar.

Baskı Altında

Akran baskısına bütün ergenler aynı tepkiyi vermezler. Örneğin 11-14 yaşları arasında daha büyük ergenlerden daha çok etkilenirler.

Bireysel farklılıklar da bu etkinin nasıl yaşandığında önemli bir faktördür. Bazı ergenler diğerlerinden daha bağımsızlardır ve bu baskıyla daha kolay baş edebilirler. Araştırmalara göre evden daha az destek alan çocuklar, akran baskısından daha çok etkilenmektedirler.

Akran Baskısıyla Başetme

Kendini akran baskısı altında hisseden çocuklar için destek alabilecekleri iki önemli kaynak vardır; aile ve arkadaşlar.

Annebaba ve büyük kardeşler arkadaşlardan veya daha büyük bir gruptan baskıya dayanmada destek sağlayabilirler. Bazen aile üyelerinden biriyle bu durum konusunda konuşmak bile çocuğunuzun ne kadar gereksiz ve haksız bir baskı yaşadığını anlamasına yardımcı olabilir. Çocuğunuzun bu destekten yararlanmasını sağlamak için iletişim kanallarını sürekli açık tutmanız önemlidir.

İyi bir arkadaş çocuğunuzun olanları bir perspektiften görmesini sağlamada vazgeçilmez olabilir. Ayrıca baskı durumlarında iki kişinin güçbirliği yaparak baskıya karşı durmaları daha kolay olacaktır.

Çocuğunuzun bir gruba ait hissetmeye ihtiyacı olduğunu ve bu gruptan farklı olmanın da stres yaratabileceğini kabul etmeniz lazım. Belli bir saç şekli ve ya abartısız ayakkabılar sizin için ideal olabilir fakat sonuçta çocuğunuzla bu yüzden alay edilmesini istemezsiniz. Mümkün olduğunca çocuğunuzun bu konularda kendi seçimlerini yapmasına sizin zevkinize uymasa da izin verin.

Dövme ve piercing gibi kalıcı seçimler modası geçtiğinde kolayca çıkarılamayabilir. Çocuğunuza bunları yaptırmaya karar vermeden önce, bu tercihlerin saçlarını kazımasından veya turuncuya boyamasından daha çok üzerinde düşünülmesi gereken konular olduğunu anlatın. Eğer bunlara kesinlikle karşıysanız ebeveynler olarak buna karşı çıkma hakkına sahipsiniz. Sonuçta ergenlerin hala sınırlara ihtiyacı vardır.

Aşağıda çocuğunuzla sağlam bir iletişim kurmanın yollarıyla ilgili bazı ipuçları bulacaksınız;

Aile Desteği

Ebeveynler olarak çocuğunuza negatif akran baskısıyla baş etme yollarını öğretebilirsiniz. Çocuğunuzu her zaman seveceğinizi, onun başarılarıyla gurur duyduğunuzu ona göstermekle başlayabilirsiniz. Ödev yapma, eve zamanında gelme, hayır diyebilme konularında kendi kararlarını vermesine yardımcı olmak, karar verme becerilerini geliştirmesine yardımcı olacaktır.



Benimle Konuş

Eğer ergenlik öncesi dönemde çocuğunuzla açık bir iletişim kurduysanız sizinle ergenliğe dair meselelerini konuşurken daha rahat olacaktır.

Öz Saygı

Çocuğunuza güvenli ev ortamında inandığı şeylerin arkasında durmayı öğretin. Onunla aynı fikirde olmasanız bile onun düşüncelerini de dinlemek, kendini ifade etmesine izin vermek güvenli bir kişilik geliştirmesinde ona yardımcı olacaktır.

Arkadaş Desteği

Arkadaşlık bizler için olduğu gibi çocuklar için de sosyal yaşamla gerekli bağlantıyı sağlar. Çocuklar arkadaşları tarafından kabul gördüklerinde ve onlardan öneri aldıklarında kendilerini güvende hissederler. Yeni değerleri deneyerek, fikirlerini akranlarıyla test ederek büyük grubun önünde küçük düşme korkusu olmaksızın bu fikirleri davranış bazında deneyebilirler. Çocuklarınızın arkadaşlıklarını destekleyin ve onları eve davet edebilmelerine imkanlar hazırlayın.

Çocuklarınızın arkadaşlarını yargılamamanız veya onları eleştirmemeniz önemlidir. Bu çocuğunuzu savunmaya geçirir, arkadaş ve ailesi arasında kalmasına neden olur. Onu seçim yapma durumunda bırakmayın.

Ailemizin İnançları

Aile içinde net yaşam kuralları oluşturun. Küçük yaşlarda bu kuralların oluşturulması ve çocuğunuz tarafından benimsenmesi bu kuralların çocuğunuzun kişiliğinin bir parçası olmasını sağlar.

Sakin Kalın

Eğer çocuğunuzun benimsediğiniz değerlere uygun davranmadığını gözlemlerseniz panik olmayın. Onun güzel ruhu değişmedi. Onunla yakın bir bağ kurmaya çalışın, onun davranışları konusundaki düşüncelerinizde açık ve net olun, net kurallar koyun, fakat hiçbir zaman aşırı reaksiyon göstermeyin.

Ebeveynler çocuklarının bireyselliklerini ve bağımsızlıklarını desteklemelidir. Bunu yapmanın en iyi yolu onlara davranışlarınızla onlara model olmaktır. Kendi akranları tarafından gelen baskıyla baş edebilen ebeveynler çocuklarına çok önemli bir ders öğretmiş olurlar. Çocuğunuzun girişken davranışlarını övün. Övülen davranışların tekrarlanma ihtimali daha yüksektir.

Eğer çocuğunuz sürekli akran baskısına maruz kalıyor, zorlanıyorsa, veya olumsuz arkadaşlıklar kuruyorsa bir uzmandan yardım istemeniz yararlı olacaktır.



Sevgilerimizle...

Özel Üsküdar SEV İlköğretim Okulu

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

Kaynak : "Gale Encyclopedia of Children's Health, 2006. Peer Pressure Health Article"

"Bodies in Motion, Minds at Rest. On Making and Keeping Friends: Friendships Are Flowers in the Garden of Life"