



HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

AİLE OKULU 2

Akran İlişkileri



Başlarken

Sadık bir arkadaş bulan, hazine bulmuş gibidir.

Atasözü





Başlarken

Akran İlişkileri

Akran Gruplarının Olumlu ve Olumsuz İşlevleri

Akran İlişkilerini İyileştirme ve Geliştirme Yolları

Psikolojik Sağlamlık



Akran İlişkileri

Arkadaşlık

- Bireye aidiyet duygusu verir.
- Yardım ve destek almayı sağlar.
- Değerlilik duygusu kazandırır.
- Kişiliği destekler.
- Başkalarına yardım etme fırsatı sağlar.
- Yalnızlık hissini azaltarak veya engelleyerek psikolojik sağlığı olumlu etkiler.





Yaşa Göre Sosyal Gelişim Özellikleri

0-2 Yaş

- Bir yaş döneminde yan yana getirilen iki bebek, kısa süreli de olsa (birkaç saniye ile birkaç dakika arası) birbirleriyle temas eder, yakınlaşır.
- İki yaş döneminde bir yaşa benzer özellikler gösteren akran ilişkileri, paylaşım konusunda daha nazik tavırlar göstermeye başlar.





Yaşa Göre Sosyal Gelişim Özellikleri

3 Yaş

- Çocukların ikili ya da grup ilişkilerinde arkadaşlık anlayışı vermekten çok almaya yöneliktir.
- Çocuklar oyun oynamak için daha çok kendi cinsiyetteki akranlarını tercih ederler.
- Bu dönemde çocuklar akranları arasında tercihler yapmaya başlar ve ilişki kurmakta hiç zorluk çekmezler. Bu dönemde büyük oranda ebeveyn müdahalesine gereksinim duyabilirler.





Yaşa Göre Sosyal Gelişim Özellikleri

4 Yaş

- Bu yaştan itibaren çocukların kural ve sınır algıları gelişim göstermeye başladığı için akran ilişkilerinde de pozitif gelişmeler gözlenir.
- Çocuk, geçmiş yaşlarındaki deneyimlerin yardımıyla kuralları da tanımaya başlar.





Yaşa Göre Sosyal Gelişim Özellikleri

5-6 Yaş

- Akranlarıyla yeterli ölçüde etkileşime girebilmiş, en güçlü akran ilişkisi ve iletişimi olan “oyunları” oynayabilmiş 5-6 yaş çocukları, artık akran ilişkileri ile ilgili kuralları içselleştirmeye başlarlar.
- Bu dönemde grupça oynanan kurallı oyunlarda artışlar görülür.





Yaşa Göre Sosyal Gelişim Özellikleri

7-11 Yaş

- Çocuğun ilkokul çağına denk gelen bu dönemde akran ilişkilerinin önemi ve yeri kendini iyiden iyiye hissettirmeye başlar.
- Çocuklar bu yaş aralığında neredeyse tüm enerjilerini akran ilişkilerine aktarırlar.





Yaşa Göre Sosyal Gelişim Özellikleri

7-11 Yaş

- Bu dönemde akran çatışmaları, küslükler arkadaşlık ilişkilerinin ayrılmaz bir parçası haline gelir.
- Çatışmaların yanı sıra, bu dönemde akranlar birbirlerini taklit etmeye ve model almaya elverişlidirler.





Yaşa Göre Sosyal Gelişim Özellikleri

Ergenlik Dönemi

- Ergenlik, hemen hemen her gelişim alanında çok sayıda köklü değişimlerin süratle yaşandığı bir dönemdir.
- Bu değişimler, ergenin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkilerini etkilemektedir.





Yaşa Göre Sosyal Gelişim Özellikleri

Ergenlik Dönemi

- Ergen, yoğun bir dengesizlik yaşadığı, arayış içinde olduğu, anne babası ve çevresinden, diğer dönemlere göre daha çok anlayışa ve desteğe gereksinim duymaktadır.





1.Etkinlik: Akran Nezaketine Evet





Kısa Bir Ara

Dost kara günde belli olur.

Atasözü

İyi dostu olanın aynaya gereksinimi yoktur.

Mevlana (1207- 1273 Konya)



Akran Gruplarının Olumlu ve Olumsuz İşlevleri

Akran Grupları

Akran grupları, neredeyse aynı yaşta olan arkadaş gruplarıdır.

Çocukların/gençlerin kendi yaş gruplarında kişilerin arasına girmeleri ve kademeli olarak bağımsız olmayı öğrenmesi bu şekilde gerçekleşir.





Akran Gruplarının Olumlu ve Olumsuz İşlevleri

Akran Grupların Olumlu İşlevleri

- Aidiyet ve değerli hissetme duygusu
- Grupları tarafından kabul edildikleri için artan özgüven duygusu
- Güvenlik ve aynı deneyimlerden geçen başkaları tarafından anlaşılma hissi
- Değerleri ve fikirleri test etmek için güvenli bir yer
- Bağımsızlığa doğru hareket için teşvik
- Başkalarıyla iyi geçinmek için pratik yapma
- Yeni insanlarla tanışmanın yollarını bulma
- İyi arkadaşlık ve dostluklar
- Hayat hakkında bazı durumlar için karar vermede etik beceriler kazanma





Akran Gruplarının Olumlu ve Olumsuz İşlevleri

Akran Grupların Olumsuz İşlevleri

- Telefon veya sosyal medyada uzun saatler harcamak
- Sorumluluk ve görevlerini aksatmak
- Riskli davranışlara yönelme
- Olumsuz, uygun olmayan davranışlar geliştirme





Akran İlişkilerini İyileştirme ve Geliştirme Yolları

Ev ortamında çocukların bir birey olarak görülmesi, fikirlerinin önemsenmesi, fikirlerini özgürce söyleyebilecekleri ortamların yaratılması uzun vadede kuracakları tüm ilişkilerde kendi sınırlarını koruyabilmelerine olanak sağlayacaktır.

Tam da bu noktada ailelere bazı görevler düşmektedir.



**FİKİRLERİNİ
ÖNEMSEYİN**



Akran İlişkilerini İyileştirme ve Geliştirme Yolları

Çocuğunuzun kişiliğine ve karakteristik özelliklerine saygı duyun.

Elinizden geldiğince çocuklarınıza akranları ile bir arada olma fırsatı sunun.





Akran İlişkilerini İyileştirme ve Geliştirme Yolları

Çatışmaları normalleştirin ve bir “fırsat eğitimi” olarak görün. Çocuklar bu dönemde yaşadığı çatışmaları sizlere anlatabilir, anlatırken üzgün ya da kızgın duygu durumu içerisinde olabilirler.





Akran İlişkilerini İyileştirme ve Geliştirme Yolları

Çocuklarınızın arkadaş seçimlerini olabildiğinde desteklemeye özen gösteriniz. Burada önemli olan neden bu arkadaşlıkları seçtiği ile ilgili onunla sohbet etmek. Bu ilişkide çocuğun ilgisini çeken ne, arkadaşının hangi özellikleri hoşuna gitmiş. Çocuğunuzun tercihlerini saygı ile dinlediğinizde ve eleştirel bir tavır sergilemediğinizde, onun kararlarını önemsendiğinizi ve bir birey olduğunu hissedecektir.





Akran İlişkilerini İyileştirme ve Geliştirme Yolları

Çocuklar zaman zaman arkadaşlıkları ile ilgili çelişkili duygular hissedebilir. Bir taraftan birlikte oyun oynamaktan keyif alırken, bir taraftan arkadaşının sınıfta kaba davranışlar sergilemesinden rahatsızlık duyabilir. Çocuğun hissedebileceği bu tezat duyguları konuşmak, duygularını kabul etmek onun kendi kişisel sınırlarını oluşturmaya yardımcı olacaktır.





Akran İlişkilerini İyileştirme ve Geliştirme Yolları

Aile olarak belirlediğiniz sınırlar hakkında çocuklarınızla beraber konuşun. Bu sınırlar sayesinde çocuklar hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu ya da olmadığını deneyimlemiş olur. Her ailenin koyduğu kuralların, aile içi dinamiklerin farklı olduğunu çocuklara anlatmak iyi gelecektir.





Akran İlişkilerini İyileştirme ve Geliştirme Yolları

Çocuğunuzu sosyal ortamlarda gözlemleyin, okuldaki ilişkileri hakkında “objektif” bilgiler alabilmek için öğretmenleri ve rehberlik birimiyle bilgi alışverişi içerisinde olun.

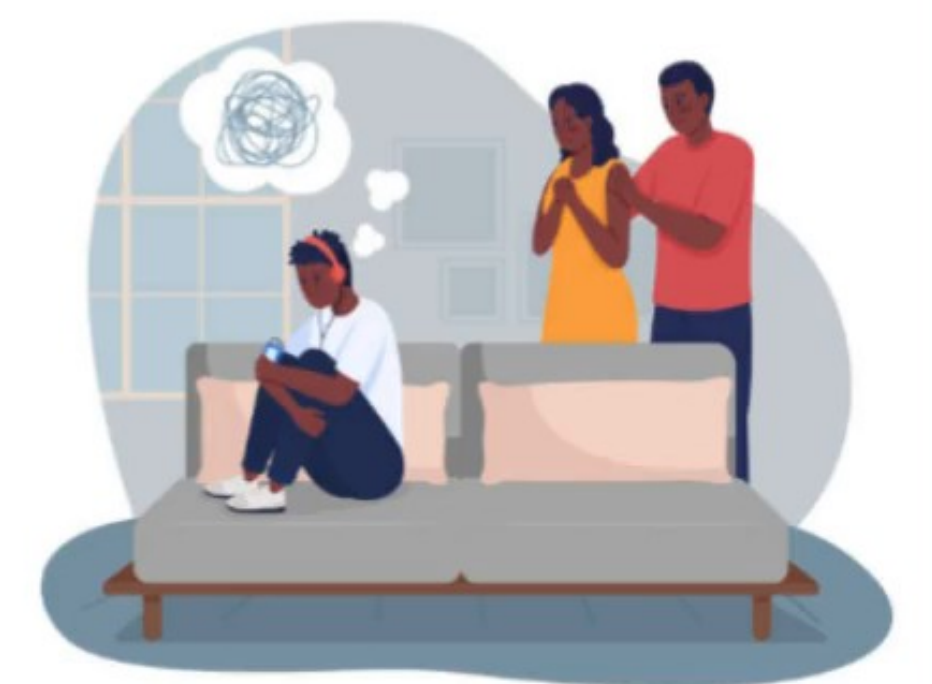




2.Etkinlik: Ne Dersin, Ne Yaparsın?



NE DERSİN , NE YAPARSIN ?





Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık; bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici yaşantılara uyum sağlayabilecek tutarlı psikolojik denge durumunu devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlanabilir.



Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik Sağlamlığın Gelişimi İçin Bazı Öneriler

- Kaliteli bir uyku, dengeli beslenme ve düzenli egzersiz yapılması önerilmektedir.
- Duygularımızı tanımak ve ifade edebilmek önemlidir. Kişisel değerlerimizi belirlemek, önceliklerimizi bilmek, hayat amacı belirlemek ve bunlara yönelik kararlar alarak uygulamaya geçirmek psikolojik sağlamlığımızı artırır.
- Güçlü yönlerinize, başarılarınıza, sahip olduklarınıza odaklanmak umudunuzu benlik saygınızı artırır.
- Sizin için keyifli olan aktivitelere (hobilerinize) vakit ayırarak stresinizi azaltabilir, psikolojik sağlamlığınızı artırabilirsiniz.





Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik Sağlamlık Açısından Akran İlişkilerinin Önemi

Yapılan araştırma sonuçları; güçlü sosyal desteğe sahip bireylerin, stresli durumlarla baş etme becerisinin dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığını göstermektedir.





3.Etkinlik: Kendini Değerlendir





4.Etkinlik: Can Dostum





Teşekkür Ederiz