****

**Akran İlişkileri ve “Akran Baskısı” Kavramı**

Akran ilişkileri, çocukta olumlu becerilerin gelişmesi ve istenmeyen davranışların önlenmesinde önemli bir yere sahiptir.

Çocuk bazen, anne-babanın kazandırmakta zorlandığı bir davranışı, akran etkisiile çok daha kısa sürede kazanabilir. İstenmeyen birçok davranış, okulda arkadaş ilişkileri yoluyla önlenebilir ve/veya değiştirilebilir. **Çocuklar akranları ile birlikteyken, yalnızca eşit ilişkilerde öğrenelebilecekleri beceriler kazanırlar. Sosyal beceri gelişimi, çocuğun kendindenbüyük ya da küçük yaştaki kişilerle kurduğu iletişim ve ilişkiye göre değerlendirilmez. Çünkübüyükler, çocuklara istekleri noktasında tolerans, küçüklerse uyum gösterir. Oysa onunla aynıgelişim döneminde, aynı gelişim özelliklerine sahip akranlarıyla iletişim ve ilişki kurarken, aynıbeklenti ve özelliklerle karşı karşıya gelecekleri için çatışma yaşar vebu durumda mücadele etmeyi, çözüm bulmayı, gerektiğinde uyum sağlamayı; yaşadığı akranilişkileri ile öğrenecektir.** Bu da onların kendi kişiliklerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Okul çağı çocuğu için artık “en iyi arkadaşların” da vakti gelmiştir. Fakat kısa sürede,bu tanımlamanın yetişkinlerinkinden farklı olduğunu görürsünüz. Bu dönemde sıkı bağlar sıksık bozulur, yeniden kurulur ve saatler içinde değişir. Çocuklar çok çabuk sorun yaşayıp, sonrasında sorunu çok çabuk unutup arkadaşlıklarınadevam edebilirler. Dolayısıyla dışarıdan yetişkin müdahalesi, çocuk için çabuk ve kolayçözülebilecek problemlerin daha karmaşık hale gelmesine ve büyümesine sebep olabilir.

İlkokul çağı süresince çocuklar aynı zamanda, kendi cinsiyetlerine ilişkin görüşlerini deoluştururlar. İlkokul öğrencileri genellikle hemcinsleriyle arkadaşlık ederler. Öğrencilerin aynıcinsten oyun arkadaşlarını tercih etmeleri erkeklik-kadınlık kavramlarını geliştirmelerineyardımcı olur.Erkek ve kız çocukları arasında gruplaşmalara ve çatışmalara da bu dönemde oldukçasık rastlanır. Kız çocuk grupları genellikle sözel ifadeye dayalı paylaşımların olduğu dar birgrup tercihi yaparken, erkek çocuk grupları daha geniş olur ve hareketli oyunlarla paylaşımdabulunurlar. Kız ve erkek çocukları arasında yaşanan çatışma ve davranışsal farklılık, yaş vegelişim dönemi özelliklerine göre kabul gören tutumlardır. İlkokul çağı çocukların başkalarının duygularını ve davranışlarını daha iyi anlamayabaşladığı ve çatışmaları agresif olmayan bir tutumla çözmeyi öğrenme sürecine girdikleri birdönemdir. Empati, iş birliği, problem çözme ve iletişim becerileri açısından daha hızlı gelişimgösteren çocukların, arkadaşlık ilişkilerini daha kolay yürütebildikleri gözlenir. Ancak bireyselfarklılıkları göz önünde bulundurduğumuzda, her çocuğun bu becerilerle ilgili gelişimlerininaynı düzeyde olmadığı ve çocuğun yapısı ve kişilik özelliklerinin de bu süreci etkilediğianlaşılır.

Arkadaşlık ilişkilerinin anlamlandırıldığı ve yürütme biçimlerinin şekillendiği ilkokuldöneminde karşımıza çıkan bir diğer kavram ise **“akran baskısı”**dır. Akran baskısı ile ilgilitanımları incelediğimizde bu durumun; akran gruplarının birbirlerini olumsuz yöndeetkileyerek, birbirlerine karşı sözel, fiziksel veya sosyal güç (isim takma, tehdit etme,usandırma, vurma vb.) kullanımını içerdiğini görürüz. Akranbaskısıfarklınedenlerdenkaynaklanabildiğiiçinfarklıbiçimlerdegörülebilmektedir. Akranlar arasındaki bu davranışlar üç farklı şekilde ortaya çıkar:

**Fiziksel davranışlar:** Vurmak, tekmelemek, çelmelemek, tükürmek, itmek, eşyasınıalmak, korkutmak

**Sözel davranışlar:** İsim takmak, alay etmek, küçük düşürmek, hakaret etmek, tehditetmek

**Duygusal davranışlar:** Dışlamak, faaliyetlere dahil etmemek, konuşmamak, yardımetmemek, yalnız bırakmak

Akran baskısına karşı gelemeyen çocukların belirli nedenleri olabilir. Bu nedenleribilmek çocuğunuza göstereceğiniz destek konusunda size yardımcı olacaktır.

**Çocukların Akran Baskısına Karşı Gelememesinin Nedenleri**

* Kabul görme ve onaylanma ihtiyacı
* Reddedilme, dışlanma, alay edilme korkusu
* Yakınlık, bir gruba dahil olabilme gereksinimi
* Öz güven eksikliği
* Sosyalleşme becerilerinde eksiklik
* “Hayır” diyebilme becerisinden yoksunluk
* Çatışma ve çözüm bulma becerilerinde eksiklik
* Aşırı baskıcı ya da aşırı rahat aile tutumları
* Aile içi iletişim eksikliği
* Eksik ya da yanlış yetişkin rehberliği

Çocuğunuzun böyle bir konuda arkadaşlarının davranışlarını rol model almasının yanlışolduğunu anlaması ve bundan kaçınmayı öğrenmesi önemlidir.Yaşanan akran baskısının çocuk üzerinde bırakacağı olumlu ya da olumsuzetki, bizlerin bu durum karşısındaki duruşu ve tutumlarıyla şekillenecektir. Unutulmamalıdırki; doğru yaklaştığımızda, yaşadığı akran baskısının çocuk üzerinde travmatik bir etkiyaratmasına izin vermeden, bu durumdan kazanç elde ederek baş etmesini sağlamamızmümkün olabilir. Bu kazanç; çocuğu motive edebilir, yararlı sosyal beceriler öğretebilir vekendini tanıyarak, güçlü yanlarını fark etmesini ve zayıf yanlarını geliştirmesini sağlayabilir.

Sevgili velimiz, özellikle okul öncesi ve ilkokul dönemi çocuğunun en çok problem yaşadığı ve çocuklarımıza öğretilmesi gereken en önemli kavramlardan biri olan “sınır koyma” konusunda işinizi kolaylaştıracağını düşündüğümüz bu bilgilerisizlerle paylaşmak istedik. Yararlı olmasını dileriz☺

**Çocuklarda Sınır İhtiyacı; Her Çocuğun Sınıra İhtiyacı Vardır.**

Çocuklar kendilerinden ne beklendiğini, kontrolün kimde olduğunu, ne kadar ileri gidebileceklerini ve ilerigittiklerinde neler olacağını bilmek isterler. Her çocuğun sınırlara ihtiyacı vardır. Çocuklar içinçevresindeki yetişkinler tarafından “sınırların belirlenmesi”psikolojik ve gelişimsel bir ihtiyaçtır.

Sınırlar, çocuğa güvendeolduğunuhissettirir ve çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirir. Aynı zamanda sınırlar aile ilişkilerini düzenlemeye yardımcı olur. Sınırlar, çocuklarımızın doğru ile yanlışı birbirinden ayırtedebilmelerini, özgüvenlerini geliştirebilmelerini, sorumluluk sahibi bireyler olmalarını, arkadaşilişkilerinde ve toplum içinde kendilerini ifade ederken kontrollü davranışlar sergilemelerini sağlar.Çocuklar sınırlar sayesinde toplum kurallarına uymayı ve anne-baba otoritesini öğrenirler. Örneğin çocuklar, okula ilk başladıklarında karşılarına çıkan toplum kurallarına uymayı, olumsuz duygularla başetme becerisini evde edindikleri deneyimlerine göre şekillendirirler.

İstenmeyen davranış karşısında ceza kullanılması, istenmeyen davranışı ve direnci arttırabilir. Ceza, yapılmamasıgereken davranışı öğretirken, istenen davranışı öğretme konusunda etkili değildir. Sınırlar ve kurallar eğitiminde en etkili yol, yaş düzeyine uygunolacak şekilde net ve açık ifadeler kullanarak doğru mesajlar vermektir. Olumsuz içerikli emir cümlelerikullanmak yerine, anlaşılır ve olumlu bir yönerge ile ifade edilirse çocuk kendisinin değerli olduğunuhissedecek ve verilmek istenen davranışı benimseyecektir. Çocuklaravermek istediğimiz mesajlarda sıklıkla sözlerimizi ve davranışlarımızı kullanırız. Bu iki mesajdan biri netdeğilse iletişimde kopukluk olur.

Çocuklar kuralları ve onaylanan davranışları bilerek doğmazlar. Yaklaşık olarak bir yaşlarınadoğru keşfetmeye başlarlar. Çocuklar belirli bir yaşa kadar bizyetişkinlerden farklı olarak somut yollarla öğrenirler. Bu nedenle ebeveyn davranışları ve model olmak bu anlamda oldukça önemlidir.

Sınır koymayı güçleştiren durumlar mutlaka olacaktır. Bütün çocuklar kurallarımızı vebeklentilerimizi belirlemek için sınırları zorlarlar. Bu normal bir süreçtir, tüm çocuklar aynı denemeleriyapmazlar. Çocuğun mizaç özelliklerinden kaynaklanan güçlükler, araştırma ve keşfetme yöntemleriebeveynlerinin sınırlarını zorlama derecesini etkiler. Bunun yanı sıra çocukla ebeveyn arasındakiolumsuz ilişki sınır koymayı güçleştirir.Kurallara uymamak; bazen anne-babaya karşı tavır, bazen ilgi ihtiyacı, bazen de uygun olmayanebeveyn tavırlarından kaynaklanabilir. Bunun yanı sıra kuralları oluştururken dikkat edilmesi gerekenbazı durumlar vardır. Kural koyarken tehdit içeren cümlelerin kurulmaması, uygun bir iletişim dilikullanarak göz teması kurulması, yaşına uygun kurallar olmasına dikkat edilmesi ve tutarlı davranarakoluşturulan kuralların değiştirilmemesi gerekir. Ayrıca çocuk kurallara uymak konusunda zorlanıyor vesizinle inatlaşıyorsa, davranışının sonucunu görmesini sağlayın. Örneğin eşyalarını toplamayıreddediyorsa, toplamadığı sürece istediği etkinliğiyapamayacağını, süresinin azalacağınıanlatabilirsiniz. Çocukların her isteklerine cevap vermek yerine onlara sınırlar eşliğinde bir düzen sunmak hayatlarını kolaylaştıracaktır.

Olası değişikliklere çocuğunuzu önceden hazırlayarak pek çok uygun olmayan davranışa engelolabilirsiniz. Örneğin, evde çocuğunuzu uykuya hazırlarken “5 dakika sonra uyku zamanı”,yemek yedirmeden önce “yemek zamanı” diyebilirsiniz. Eğer olaylar gerçekleşmeden önceçocuğunuzun olacakları bilmesini sağlarsanız, çocuğunuz değişikliklere daha kolay uyum sağlayacaktır.

Kuralları koyarken en önemli noktalardan biri anne-babanın çocuğa model olmasıdır. Çocuklaraverilmek istenen değerler öncelikle anne-baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuktarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır. Kurallar konusunda çocuğunuzla güç savaşınagirmekten kaçının. Örneğin tekrar tekrar bir şeyi yapmamasını söylemeyin. Bu durumçocuğunuzun gözünde yetkinliğinizin azalmasına ve bu duruma karşı oluşacak sağırlığa neden olacaktır.

Kuralları çocuğunuzla paylaşmak için bir aile toplantısı düzenleyebilirsiniz. Aile kurallarıoluşturulurken çocuk da katılırsa, kendi istediği kuralları paylaşırsa onları daha dikkatleuygulayacak, kuralları daha az ihlal edecektir. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması,kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcıolacaktır.

Çocuğunuzu sürekli kısıtlamak ya da aşırı kurallar koymak da uygun bir davranış değildir. Sınırları çizin; ancak çok sayıda kural koymayın. Bir kural koymadan önce kendinizeşu soruları sormakta fayda olacaktır. Bu gerekli mi? Bu kural çocuğun sağlığını ve güvenliğinisağlıyor mu? Onun tarafından anlamlı ve anlaşılır bir şey mi? Bu bağlamda koyulan kurallar durumu kolaylaştıracaktır.Kuralları uygularken anne-babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Aynı zamanda bir diğer önemli nokta kuralın her zaman geçerliolmasıdır. Eğer bir kural bazen uygulanıyor, bazen esnetilebiliyorsa bu çocuk için kafa karıştırıcıbir mesaja dönüşür. Başlanan ve yarım bırakılan kural ve sınırlar çocukların anne-babaya olangüvenini sarsar.

**Ceza Değil, Disiplin! Disiplin nedir?**

Disiplinin büyük çoğunluğu iyi davranışları özendirmektir, kalanı ise kötü davranışlara karşı takındığımız tavırdır. Temel olarak disiplin, sorumlu davranmayı öğretmektir. Önemli olan çocuğunbilgi toplaması, önündeki seçenekleri ve sonuçları görmesi, aralarından kendileri ve başkaları için en iyisiniseçmesi, “iç disiplin” geliştirmesidir. Disiplin, asla cezalandırma değildir. Ceza, istenmeyen bir davranışıgeçici bir süre engelleyebilir, ama çocuğunuzun nasıl davranması gerektiğini öğretmez. İç denetim dıştangelen zorlamayla olmaz. Ancak sevgi temeline dayanan bir disiplin uygulamasıyla gerçekleşebilir. Etkili disiplin öncelikle çocuğa nasıl hareket etmesi gerektiğini öğretir. Anne babanın davranış değişikliğinisağlamak için öncelikle kuralları belirlemesi ve iyi bir model olması gerekir. Aynı zamanda anne ve babanıntutum birliğinde bulunması, çocuğun sergilemesini istediği davranış ile ilgili kararlılığını koruması, herzaman aynı tutumu sergilemesi ve davranış sonrasında geri bildirim vermesi önemlidir.

Sınır koyma, çocuğun davranışlarının bazı net ve anlaşılır gerekçelerle kısıtlanmasıdır. “Burada yetkili olankimdir?”, “Ne kadar ileri gidebilirim?”, “Çok ileri gidersem ne olur?” sorularının yanıtları belirginleşir. Bunoktada çocuklar kendilerinden ne beklendiği ve kontrolün kimde olduğuyla ilgili bilgi sahibi olur. Yanisınırlar, çocukların kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur; onlara önemli bir keşif veöğrenme ortamı sağlar. Bu sınırlar belirlenirken hedefiniz, çocuğun yapmaması gereken hareketi, sizikırmamak için değil, bilinçli olarak yapmaması gerektiğini ona anlatmak olmalıdır. Genellikle anne-babalar,çocuğun neyi yapmaması gerektiğine odaklanır, çocuklarından ne beklediklerini söylemez. Oysaki önemliolan çocuklardan beklentileri açık, net ve anlaşılır bir şekilde belirtmektir.Baştan belirlenen sınırlar - kurallar çocukta güven duygusu oluşturur. Çocuk tarafından sınırların ihlaledilebileceği durumlarda kendisine “hayır” denilmesi çocuğu rahatlatır.Çocuğun bütün isteklerini kabul etmek gerçeği görmesine engel olur. Engellemelere ve yasaklara karşıdayanamaz hale gelir.Sınırlar, çocuğun biçimlenmesine ve ileride kişilik sahibi, sorumlu, özgür ve becerikli bir insan olmasınaolanak sağlar.

Anne ve baba çocuğun arkadaşı değildir. Çocuğun kendi kimliğini rahatça bulabileceği, dayanabileceğiyetişkin, ciddi, aynı zamanda sevgi dolu bir anne babaya ihtiyacı vardır.

**İç disiplini sağlayabilmek için öneriler**

**Çocuğu tanımak ve kabul etmek:** Önce çocuğunuzu tanıdığınızdan, onun güçlü ve zayıf yanlarının,ihtiyaçlarının neler olduğunu bildiğinizden emin olmalısınız. “Doğru yere” baktığınız takdirde, aslında hepvar olan ipuçlarını değerlendirerek çocuğunuzu yüreklendirebilirsiniz. Onu, beklentileriniz doğrultusundadeğiştirmek yerine, olduğu gibi kabul etmelisiniz. Sevginin, disiplinin, uyumun ilk adımı kabulden geçer. Hangi yemekten ne kadar yiyebileceğine, arkadaşları ile yaşadığı sorunları çözebileceğine, ders çalışmaişinin öncelikle ona ait olduğuna ve bu konuda yaşadığı sorunlarla baş edebileceğine güvenildiğini bilmek, çocuk için önemli bir motivasyon kaynağı olacaktır.

**Kazan-kaybet” yerine, “kazan-kazan” iletişimi kurmak (uzlaşmak):** Çatışma durumlarındaçözüm, taraflardan birinin isteklerini zorlakabul ettirmesinde değildir. Gerçek bir uzlaşmada iki taraf da sorunun çözümüne katkıda bulunur. Bununiçin iki tarafın da gereksinimlerini anlamak, seçenekleri görebilmek, bunları değerlendirmek gerekir. Çocuğa, sorun çözme becerileri kazandıran bu yöntem, aynı zamanda özgüven ve iç disiplin demektir.

**Çocuğun kişiliğine değil; davranışına odaklanmak:** “Bu davranışı hep yapıyorsun” algısını oluşturacakşekilde konuşmalar ve davranışlar yerine, “Böyle yaptığın zaman...” diye söze başlanıp “Bir dahakisefere yeniden deneyebilirsin.” diyerek konuşmayı bitirmek çocuğa, değiştirilmesi gerekenin kendisi değil,davranışı olduğu mesajını verecektir.

**Çocuğun çabasını, gelişimini fark etmek**: Çocuğun, olumsuz davranışını olumluya dönüştürmesürecinde gösterdiği her çabayı ödüllendirmek veya abartılı bir şekilde övmek, onu ebeveyn olarak sizeve/veya ödüle bağımlı kılacaktır. Bunun yerine, onun çabasını fark ettiğinizi dile getirmek, bu konudakiduygularını anlamak ve paylaşmak, onunla birlikte geçirilecek ortak zaman dilimleri yaratmak, çocuğun kendi kendine yetebildiğini fark etmesine vepotansiyelini görmesine olanak tanıyan önemli bir yaklaşımdır.

**Çocuğa seçimlerinin doğal sonuçlarına katlanmasını öğretmek:** Her seçim bir sonuca katlanmayıgöze almaktır. Eğer anne-baba olarak, çocuğunuzun seçimlerinin güçlüklerini siz göğüslüyor, zarargörmesini engellemek için seçim yapmasına fırsat vermiyor veya seçiminde kararlılık göstermediği, sık sıkyaptığı seçimden vazgeçtiği durumlara göz yumuyorsanız sorumluluk kazanmasının ve iç denetiminigeliştirmesinin önünde bir engel oluşturuyorsunuz demektir.

**Sorumluluk vermek:** Sorumluluk duygusu, yaşam boyu çocukla olur ve onun toplumsallaşmasında, duygusal hayatını yönetmesinde etkili rol oynar. Yani çocuğun, istenen davranışları doğru zamanlardayapmasının ötesinde bir anlam taşır. Çocuğunuza yaşına uygun sorumluluklar vermek, bunu yaparkenuygun bir dil kullanmak ve süreci izlemek önemlidir. Sorumluluk bilincinin sadece derstenibaret olmadığını ve bu bilincin çok gevşek ya da otoriter ortamlarda kaybolduğunu unutmamak gerekir.

**Kural koymak:** Çocuğunuzun yaşına, kişiliğine ve özel durumlara göre belirli kurallar koyun. Bu kurallarınkonuluş nedenini ve önemini çocuğunuza onun anlayacağı dilde açıklayın ki, kuralları daha kolaybenimseyebilsin ve anlayabilsin. Kuralların nedenini kavrayan çocuğa kendisinden beklenilen davranış açık vedetaylı olarak anlatılmalı; kuralların uygulanmasında ona aktif rol ve sorumluluk verilmelidir. Çocuğunuz beklenen davranışı gösterdiği zaman onu takdir etmek ve memnuniyetinizi belirtmek önemli bir motivasyon aracıdır.

**Kuralların net olmasına ve keyfi şekilde değiştirilmemesine özen göstermek:** Net olmayan, keyfişekilde değiştirilen ve devamsızlık gösteren kuralların kalıcı olması çok zordur. Örneğin, “her akşam21.30’da yatmak” bir kuralsa, bu kurala iki gece uyulup üçüncü gece önemli/geçerli bir nedenden dolayıdaha geç yatıldıysa; bu demek değildir ki dördüncü gece de geçerli bir neden olmaksızın benzer esneklikgösterilebilir. Şayet bu tür bir esneklik gösterilirse, çocuğunuz onu takip eden diğer gecelerde de aynıtalepte bulunacaktır. Ayrıca, açık ve net bir şekilde konmuş olan bir kural bilerek/bilmeyerek çiğnendiğindeveya sınır aşıldığında, mutlaka çocuğunuza ölçülü bir tepki gösterin ya da daha önceden belirlediğiniz neise onu yapın.

**Kararlı ve tutarlı olmak:** Yasaklanan ya da kuralı belirlenen bir şeyin herhangi bir nedenle sonradanyapılmasına izin verilmesi, “hayır”ların gerçek “hayır” olmadığını gösterir. Aslında kuralın kesinliğini çocuğaanlatmak, onun o anki durumundan etkilenmeden tutum değiştirmemek, çocuğunuz için en sağlıklısıdır.Bir yandan çocuğa kuralların tutarlı bir şekilde verilmesi gerekirken; çocuğunuz bazen sizden esnekdavranmanızı bekleyebilir. “Esneklik”; hoşgörü, kabul, sevgi gibi kavramları çağrıştırdığından, kimi zamangöstereceğiniz esneklik sizinle çocuğunuz arasındaki iletişimin gelişmesine, güven duygusununpekişmesine fırsat verecektir. Ancak bu noktada, gösterilen esnekliğin sürekli olmamasına dikkat edilmelidir.

**İyi bir rol model olmak:** Çocuğunuzun iç disiplin sağlaması, ancak bu konuda doğru modeller görmesi ilemümkündür. Anne-baba olarak, önceliklerinizin ne olduğuna karar vermeniz ve çocuğunuzda hangidavranışı görmek istiyorsanız sizin de o şekilde davranmanız gerekir. Bilgili, bilinçli, tutarlı, sabırlı vehoşgörülü yaklaşım tarzıyla çocuğunuza vereceğiniz destek, ondaki iç disiplinin daha sağlıklı ve kalıcı birşekilde yerleşip gelişmesine neden olacaktır.

**Çocuğunuza sevginizi göstermek:** Çocuklar sevilmek ister, “sevilmek istemiyor” gibi gözükenler bile... Çocukların, ne olursa olsun anne-babaları tarafından sevildiklerini bilmeye ihtiyaçları vardır. Sevgiyigöstermenin birçok kolay yolu vardır: bir öpücük, sırt sıvazlama, sıcak bir bakış vb. Bunun kadar önemliolan bir diğer şey ise, onu sevdiğinizi dile getirebilmenizdir. Sevgi kelimelerini kullanmak bazı ebeveynleriçin zordur; ancak çocuklar için duydukları çok önemlidir. “Seni seviyorum” cümlesi onları rahatlatır vekendilerine olan güvenlerini artırır. Disiplin ve sevginin birlikteliğini uyum olarak açıklayabiliriz. Karşılıklısaygının, birbirini tanımanın, güvenin, anlaşılmanın, mutlu olmanın rahatlığıdır uyum. Ve böyle ortamlardakuralları, sınırları oluşturmak zor olmaz!

