

AKRAN BASKISI ve ÇATIŞMA ÇÖZME

Akran Baskısı Nedir?

- Bireyin içinde bulunduğu yaş gruplarının etkisinde bir şeyi yapmak için arkadaşları tarafından **zorlanması** veya **cesaretlendirilmesidir**.
- Akran baskısı, genellikle bireyler **istekli** ya da **isteksiz** olarak ikna edildiklerinde, benzer hedefleri kabul ettiklerinde, benzer yaşantıları paylaştıklarında ortaya çıkar.

Akran Baskısı Neden ve Nasıl Ortaya Çıkar?

- Akran baskısına boyun eğme ile beraber kişi, uzun ve kısa dönemde **psikolojik sağlığını** ve **sosyal yaşamını etkileyecek** farklı riskli davranışlarda bulunabilmektedir.
- Bu davranışlar ilköğretimin ikinci kademesinde, ortaöğretim dönemine göre daha sık yaşanmaktadır.

Akran Baskısı Neden ve Nasıl Ortaya Çıkar?

- Akran baskısına boyun eğme ile beraber gençlerde farklı risk alma davranışları görülebilir. **Bu risk alma davranışları:**
 - sigara içme,
 - alkol ve madde kullanımı,
 - okuldan kaçma, okula devamsızlık,
 - ders dışı aktivitelere daha fazla zaman ayırma,
 - akademik performans düşüklüğü,(ders başarısızlığı)
 - hırsızlık,
 - çetelere katılma vb. şeklinde ortaya çıkabilir.

Akran Baskısı Neden ve Nasıl Ortaya Çıkar?

- Akran baskısı, çoğu zaman **dolaylı olarak** yaşanır. Akran gruplarında yaşanan, özellikle dolaylı baskı sonucunda bazı gençler **risk alma davranışı** ve **suç kabul edilen davranışlar** gösterebilir.

Akran Baskısının Olumsuz Etkilerinden Korunmak İçin Neler Yapmalıyız?

- 1- Sizi olumsuz davranışlara ya da suç işlemeye yönlendiren arkadaş ortamından uzak durun.
- 2- Yaşadığınız olumlu ya da olumsuz durumları, günlük okulda ve dışarıda yaşadıklarınızı ailenizle paylaşmaktan çekinmeyin.
- 3- Herhangi bir arkadaş ya da arkadaş grubundan çeşitli şekillerde baskı görüyorsanız en kısa zamanda ailenize ya da öğretmenlerinize bildirin.

Akran Baskısının Olumsuz Etkilerinden Korunmak İçin Neler Yapmalıyız?

- 4- Zamanınızı boşa harcamayın. Derslere, sınavlara, spora ve yararlı eğlencelere zaman ayırın.
- 5- Yapacağınız her davranışın önce sonuçlarını düşünün. Sizin yapacağınız bir davranışın sonucunda kimlerin zarar görebileceğini mutlaka hesaba katın.
- 6- İnsanlardan ve olaylardan çabuk etkilenmeyin. Birileri istiyor diye size ve ailenize zarar verebilecek bilinçsiz davranış ve hareketler yapmayın.

Akran Baskısının Olumsuz Etkilerinden Korunmak İçin Neler Yapmalıyız?

7- Aşağıdaki soruları kendinize sürekli sorun:

- Niçin okuyorum? Niçin okula gidip geliyorum?
- Öğrendiklerim ileride ne işime yarayacak?
- İleride hangi mesleğin elemanı olarak çalışmak beni mutlu edecek?

Bu bilinçle hareket etmek sizi olumsuz davranışlarda bulunmaktan ve olumsuz ortamlara gitmekten alıkoyacaktır. Olumsuz düşünceler taşıyan insanların etkisinde kalmaktan kurtaracaktır.

SÖZEL OLARAK KENDİNİ ORTAYA KOYMA BECERİLERİ

- **1.Hayır Demek:**Biri size yapmanızı istemediğiniz bir şey teklif ederse,gerekçe söyleyerek ona hayır demeniz en uygun reddetme davranışıdır.
- “Hayır, teşekkür ederim” diyebilirsiniz.
Ne olduğunu söyle ve bunu yapmam de.
- “Bu, kopya çekmektir, yapmam”
- “Bu, çalmaktır, bunu yapmam.”
- “Bu, kurallara uymamaktır, seninle gelemem.”
- “Bu, zararlı maddedir, bunu kullanmam.”

SÖZEL OLARAK KENDİNİ ORTAYA KOYMA BECERİLERİ

- 2.Ricada bulunmak ve hakkını aramak:
 - 1. basamak:** Öğrencinin değişmesi gereken durumu veya sorunu belirleyerek konu ile ilgili düşüncesini belirtmesi .
 - 2. basamak:** Öğrencilerin sorunu düzeltmek veya değiştirmek için ricada bulunmasını belirtmesi.

SÖZEL OLMAYAN KENDİNİ ORTAYA KOYMA BECERİLERİ

- **Ses tonu:** Kişinin sesi ne alçak ne de yüksek bir ses tonuyla olmalıdır. Orta şiddet bir ses tonu ile kibar ve otoriter bir şekilde konuşun.
- **Konuşmanın hızı ve akışı:** Düzgün, açık ve diğer kişilerin rahat olarak anlayacağı bir şekilde konuşun.
- **Göz kontağı:** Konuştuğunuz kişinin doğrudan gözlerinin içine bakarak konuşun.
- **Yüz ifadesi:** Konuştuğunuz konuya önem veren ciddi bir yüz ifadesi yanında diğer kişilere güven veren kibarlığınızı ve sakinliğinizi koruyun.
- **Vücut pozisyonu:** Konuştuğunuz kişiye doğru yüz yüze bakacak şekilde dönün ve vücudunuzun dik olmasına özen gösterin.

ÇATIŞMA ÇÖZME

- Çatışmalar her zaman olur.Kaçınılmazdır.
- İşyerinde ,evde, okulda, her ortamda mutlaka anlaşılmadığınız, bir türlü anlaşamadığınız türde insanlar olur.
- Belki de siz kolay biri değilsinizdir de ondan da kaynaklanır bu...bilinmez... Ama eninde sonunda çatışma yaşanır...
- Çatışma çözme becerisi hepimizin yaşamın erken dönemlerinde kazanması gereken bir beceridir.
- Peki çatışmalarla nasıl başa çıkılır? Bunun yöntemleri var mıdır?

Çatışmalarla baş edebilmek için genelde iki yol izlenir:

- ” Çatışmadan kaçmak
- ” Saldırganca tepki vermek.

Oysa ki asıl kullanılması gereken yöntem her ikisi de değildir. Asıl yapılması gereken nedir peki?

“Çatışmayı Çözmek “

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ NELERDİR?

1. Duyguları keşfetme becerisi:

İnsanın duygularını fark edip bunları isimlendirmesi, onları denetleyebilmek için ilk adımdır. Çünkü duygularımızın bizim iç seslerimiz olduğunu, her duygumuzun bizlere yaşadığımız anlarla ilgili olarak bilgi ve mesajlar verdiğini, bizi hareketlere ve davranışlara yönlendirdiğini, bize bazı ihtiyaçlarımızı da ifade ettiğini hepimiz bilmeliyiz.

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ NELERDİR?

2. **İletişim becerisi:** Başkalarına kendi ihtiyaç ve duygularını anlatabilme becerisi.
3. **Problem çözme becerisi:** Bir orta noktaya yani her iki tarafın da kazanabileceği ve kabul edebileceği bir çözüme, uzlaşmaya varabilmek için problemi her iki tarafın gözüyle de görebilme becerisi.

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ NELERDİR?

4. **Öfke kontrolü:** Zor durumlarda saldırgan olmayan tepkiler verebilmeyi içermektedir.

5. **Atılganlığı uygun bir şekilde kullanabilme:** Şiddet ya da saldırganlığa başvurmadan gerekli tepkiyi verebilmek şeklinde sıralanabilir.

Peki neler yapılmalı?

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ NELERDİR?

Öncelikle herhangi bir çatışmayla karşılaştığımızda vereceğimiz tepkiyi **SEÇEBİLECEĞİMİZİ** fark etmemiz gerekir.

- a)Kaçmak,
- b)Kaçınmak,
- c)Saldırmak,
- d)Başa çıkmak yani çözmek

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ NELERDİR?

Çatışma konusuyla ilgili olarak **açıkça konuşmamız** ve bu durum hakkında **duygularımızı ifade etmemiz** gerekir.

Kendi ihtiyaçlarımızı, duygularımızı karşıımızdakine açıkça ifade edebilmemiz çatışmanın çözümünde **en önemli basamaktır.**

VOLTAIRE'in dediđi gibi;

"Söylediklerini kabul edemem ama konuşma hakkını ölene kadar desteklerim."

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ NELERDİR?

Durumu **karşısındaki kişinin gözüyle değerlendirebilmek** de çatışmanın çözümünde en büyük etkenlerden biridir.

(Onun yerinde olsaydın sen ne yapardın-düşünürdün-hissederdin?
Sence neden böyle davranmış olabilir?)

Çatışma durumlarını yaşayan sadece bizler değiliz. Zaman zaman başka insanlar da birileriyle çatışıyor. Hani bazen karşılaştığımız bir sorunu başkasında da görmek kendimizi rahatlatmasa ya da sorunumuzu çözmese de en azından **bunu tek yaşayanın biz olmadığını görmek sorunu kabul etmemizi kolaylaştırır** ya, bu da öyledir. Başka insanlar bu sıkıntılı durumlarında benzer tepkiler vermektedirler.

ÇATIŞMA ÇÖZMEDE ÖZELLİKLE ŞU HUSUSLARA ÇOK DİKKAT EDİLMESİ GEREKİR:

1. Rahatsız olduğun şeyi söyle.
hissettiklerini paylaş ama asla
karşındakine **söylenme**....Annen ya da
baban bunu yaptığında hoşuna gitmiyor
değil mi?
2. Rahatsız olduğun şeyi söyle, ama asla
karşındakine ve kendine **zarar verme**.
Sakın vurma,çünkü kimsenin kimseye
zarar vermeye hakkı yoktur.....

ÇATIŞMA ÇÖZMEDE ÖZELLİKLE ŞU HUSUSLARA ÇOK DİKKAT EDİLMESİ GEREKİR:

3. Bazen sakinleşmek için biraz daha fazla zamana ihtiyacımız olabilir. Sakinleşmek ve düşünmek için daha çok zamana ihtiyacın varsa, dön ve **oradan uzaklaş**....*Bu kaçmak değildir.*
4. Kendi başına çözemediğin bazı sorunlar, üstünden zaman geçtiğinde daha karmaşık hale gelebilir. Çabaladın ve çözemedin, bu olabilir. Büyüklerinden sorunu çözebilmek için **yardım istemekten** çekinme.

ÇATIŞMA ÇÖZMEDE ÖZELLİKLE ŞU HUSUSLARA ÇOK DİKKAT EDİLMESİ GEREKİR:

Şunu hiçbir zaman unutma ki; “Öfke ile kalkan zararlar oturur.” En küçük bir sinirle yapacağın hareketin bedelini hayatınla ödeyebilirsin.

Bu nedenle olur olmaz her şeye sinirlenme ve tepki gösterme. Bunun için kendini frenlemeyi öğren. Çünkü bu irade senin elinde ve tamamen sana verilmiş durumda...