



ORTAOKUL

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

ERGENLİKTE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



MART 2019

ERGENLİKTE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

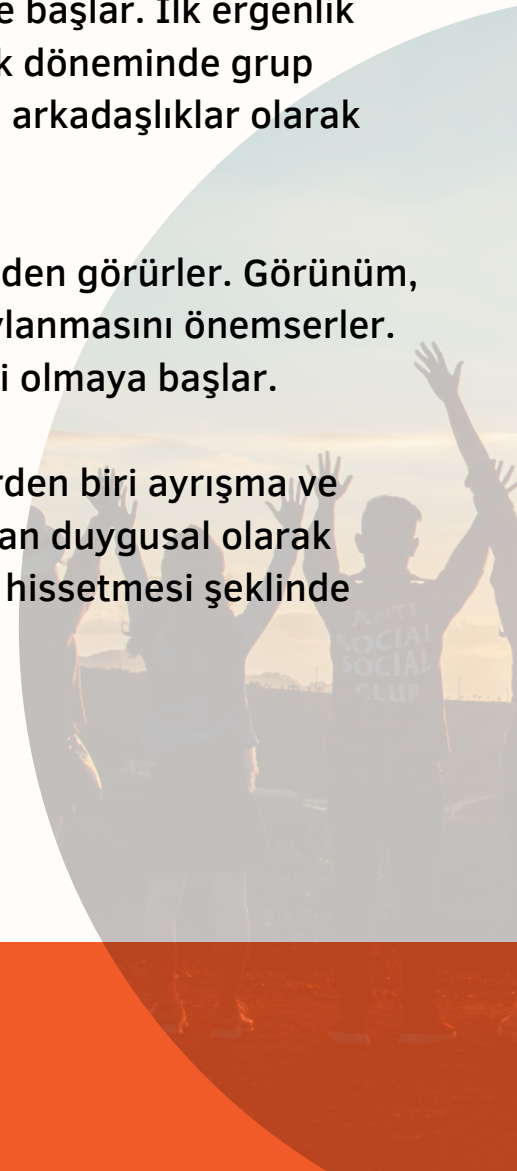
Bir çocuk, 2 yaşına geldiğinde bir oyun arkadaşı edinir, 4 yaşına geldiğinde ilk arkadaşını bulur, 7 yaşında “en yakın arkadaş” kavramı dünyasına girer ve ergenlikte...

Ergenliğin başlangıcıyla, ergenin sosyal dünyası genişler, bağımsızlık ve girişkenlik ihtiyacı artar. Ergenin kendi kimliğini oluşturmaya, özerkliğini geliştirmesi gerekir. Birçok ergen aileden uzaklaşmaya başlar, aile rolleri ve aile ilişkileri tekrar tanımlanır. Ergenlik dönemi ile birlikte çocukta, anne-babadan duygusal bir uzaklaşma ve giderek akran gruplarıyla daha çok zaman geçirme eğilimi belirir. Bu her çocukta değişmekle birlikte, ortalama 12 yaşından sonra, çocukların akran ilişkileri güçlenir, ebeveynlerine bağımlılıkları azalır ve grup arkadaşları, anne-babanın yerini almaya başlar.

Gençler duygularını, diğer dönemlere göre daha yoğun bir biçimde birbirleriyle paylaşırlar. Ergenlik döneminin başında arkadaş grupları az kişiden oluşurken daha sonraları arkadaş sayısında artış gözlemlenir. Sayının artması yanında, grubun yapısal niteliğinde de değişiklikler görülmeye başlar. İlk ergenlik döneminde sık değişen arkadaşlıklar, orta ergenlik döneminde grup arkadaşlıkları ve geç ergenlik döneminde uzun süreli arkadaşlıklar olarak görülür.

Ergenler çoğu zaman kendilerini arkadaşlarının gözlerinden görürler. Görünüm, giyim tarzı ve davranışlarının akranları tarafından onaylanmasını önemserler. Akran grubunda kabul görmek ergen için önemli olmaya başlar.

Ergenlik dönemindeki en önemli gelişimsel süreçlerden biri ayrışma ve bireyleşmedir. Ayrışma süreci ergenin anne-babadan duygusal olarak uzaklaşması olup ergenin kendisini bir miktar yalnız hissetmesi şeklinde beklenen bir durumdur .



Ergenler için arkadaşlık ne anlama gelir?

- Ait olma ve değer görme
- Öz güveni geliştirme
- Anlaşılmış hissetme
- Değer yargılarını ve fikirlerini test etme
- Karşı cinsle arkadaşlık kurma
- Karar verme becerilerini geliştirme

Ergenler arkadaşlık ilişkilerinde ne arar?

- Kendini açma
- Samimiyet
- Mahremiyet
- Sadakat

Kızların arkadaşlık ilişkileri:

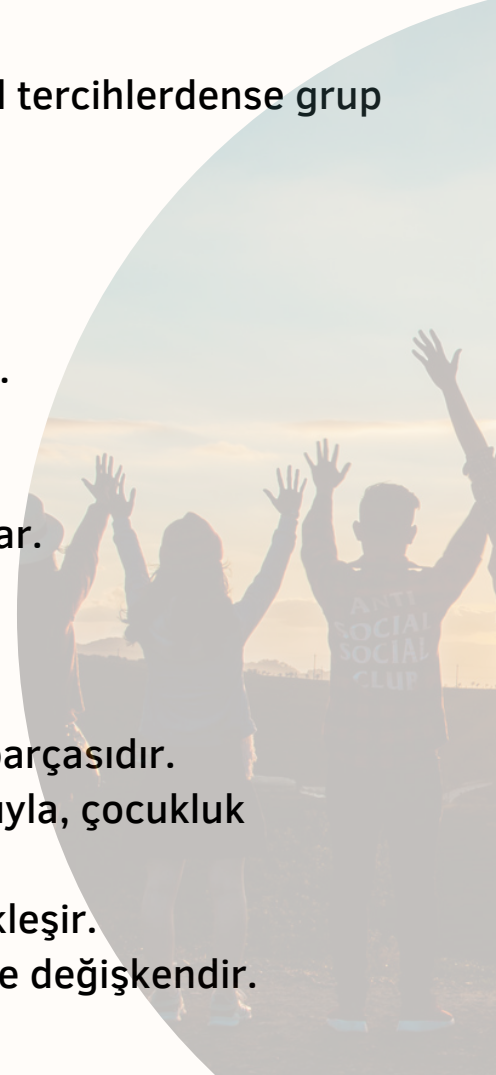
- Duygusal yakınlık üzerine kuruludur.
- Keyifli vakit geçirme önemlidir.
- Duygular hakkında konuşmaktan hoşlanırlar. Kişisel tercihlerdense grup normları ön plandadır.
- İletişim becerileri önemsenir.

Erkeklerin arkadaşlık ilişkileri:

- Fiziksel aktivitelere dayalı paylaşımlarda bulunurlar.
- Sınırları bellidir.
- Bireysel tercihler ön plandadır (Kıyafet, saç vb.)
- İletişim becerilerini etkin kullanmada güçlük yaşarlar.
- Duygu paylaşımı daha azdır.

Karşı cinsle arkadaşlık ilişkileri:

- Romantik ilişkiler ergenin hayatının kaçınılmaz bir parçasıdır.
- Kız-erkek arkadaşlığı ergenlik döneminin başlamasıyla, çocukluk arkadaşlığından farklı bir boyuta ulaşmaktadır.
- Karşı cinsle ilişkiler kimlik gelişimi sürecinde gerçekleşir.
- Karşı cinsle arkadaşlık ilişkileri daha kısa sürelidir ve değişkendir.



Arkadaş/grup baskısına neden boyun eğerler?

- Kabul görme ve onaylanma ihtiyaı
- Reddedilme, dıřlanma, alay edilme korkusu
- Yakınlık, bir gruba dahil olabilmek gereksinimi
- z güven eksiklięi
- Sosyalleřme becerilerinde eksiklik
- “Hayır” diyebilme becerisinden yoksunluk
- Çatışma zme becerilerinde eksiklik
- Aşırı baskıcı ya da aşırı rahat aile tutumları
- Aile içi iletişim eksiklięi
- Sağlıksız rol modelleri
- İlgi ve sevgi eksiklięi

Siz bu konuda nasıl destek olabilirsiniz?

- ocuęunuzla iletiřiminizi gclendirebilirsiniz.
- Hayır deme becerilerini destekleyebilirsiniz.
- Yapıcı sosyal aktivitelere yönlendirebilirsiniz.
- Sorumluluk almasını sağlayacak fırsatlar sunabilirsiniz.
- z güvenini geliřtirebilirsiniz.



ÇOCUĞUNUZUN ARKADAŞLIK KURMA VE SÜRDÜRME BECERİLERİNİ NASIL DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ?

- İyi bir dinleyici olup konuşulanların sır olarak kalacağı konusunda onlara güven verebilirsiniz. İletişim becerilerinizi etkin kullanabilirsiniz.
- Güçlü ilişki kurmak için çaba gösterebilirsiniz.
- Duygusal iniş-çıkışlarını anlamaya çalışabilirsiniz.
- Çocuğunuza vereceğiniz tepkileri önceden düşünüp çocuğunuz ile sağlıklı bir ilişki kurabilirsiniz.
- Çocuğunuzun arkadaş tercihleri konusunda doğrudan müdahale etmek yerine çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerinden beklentilerini dinleyerek çocuğunuzu destekleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzun arkadaş ortamını, arkadaşlarını ve arkadaşlarının ailelerini çok araştırmacı, sorgulayıcı olmadan tanımaya çalışabilirsiniz.
- Akran grubu içinde hiç beklemediğiniz davranışları sergilediğinde ani tepki vermeyip evde uygun ortamda konuşabilirsiniz.
- Çatışma-çözme becerilerinizi gözden geçirip bu konuda önemli model olduğunuzu hatırlayarak davranış düzenlemenizi yapabilirsiniz.
- Anne baba olarak tutarlı davranmaya özen gösterebilirsiniz.
- Zaman zaman çocuğunuzun yaşantısı yerine kendi yaşantınızdan da örnekler verebilirsiniz.
- Çocuklarınızla hangi durumlarda arkadaşlarından, hangi durumlarda öğretmenlerinden yardım istemesi gerektiğini konuşabilirsiniz.