

Ergenlik ve Akran Baskısı

Ergenlik dönemi hem anne-baba, hem de ergenin kendisi için zaman zaman zorlayıcı bir dönem olabilir. Ergen, büyüme ve aileden kopma/bağımsızlaşma savaşı verirken kırılabilir ve tepkisel davranabilir hatta zaman zaman çevresindeki yetişkinleri çaresiz hissettirebilir. Çocukluk döneminde kendilerine örnek aldıkları ve benzemek istedikleri kişiler anne-baba ya da öğretmenler iken, ergenlik döneminde arkadaşlar ve akran grupları bu figürlerin yerini alır.

Bu dönemdeki arkadaşlar adeta ergenlerin yaşadıkları tedirginliklere ya da endişelere karşı geliştirilen “kalkan”lardır. Amaç, ayrılmak üzere oldukları yuva ile yetişkin dünyası arasındaki geçişi sağlamaktır. Aileden kopup bağımsız olmaya çalışırken, arkadaşları sığınakları, kader ortakları ve sırdaşları olur. Dolayısıyla arkadaşları tarafından sevmek, beğenilmek, aranmak, hatırlanmak, tercih edilmek ergenler için çok önemlidir. Aynı şekilde yalnız kalmak, gruptan dışlanmak ve onaylanmamak bir o kadar korkutucu ve endişe vericidir.

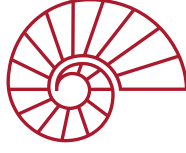
“**Akran baskısı**” bu dönemde sık yaşanan ve baş edilmesi zor bir konu haline gelebilir. Akran baskısı, yaşlılarının veya ait olmak istedikleri grubun, gencin davranışları ve düşüncesi üzerinde yarattığı baskıdır.

Özellikle ön ergenlik ve ergenlik dönemlerinde çocukların ve gençlerin yaşlılarından/arkadaşlarından etkilenmeleri oldukça doğal ve beklenen bir şeydir. Çünkü artık anne babalarından ayrışma ve kendi kişiliklerini oluşturma zamanı gelmiştir. Akranlarına benzeyerek bir gruba ait olduklarını hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Yeni bir arkadaş edindikten sonra çocuğunun giyim tarzının, kullandığı kelimelerin ve konuşma şeklinin çok kısa bir sürede değiştiğini görmek sizi şaşırtabilir. Ya da aile olarak ona kazandırdığınızı düşündüğünüz değerlerin tam tersi yönünde davranışlara rastladığınızda hayal kırıklığına uğramış hissedebilirsiniz.

Tabii ki akran etkilerinin olumlu yönleri de vardır. Örneğin beğendikleri, hayran oldukları ve örnek aldıkları akranlarına benzemek isterken yeni ve olumlu davranışlar da geliştirebilirler. Daha girişken olmayı, kendini nasıl daha net ifade edebileceğini öğrenebilir, yeni ilgi alanları geliştirip, farklı etkinliklere karşı merakları artabilir. Hangi arkadaşından nasıl etkilenebileceğini tahmin etmek zor olsa da, arkadaşlar ergenlerin zenginliğidir.

Akran Baskısı

Bir ergen, normalde yapmak istemeyeceği bir şeyi sadece arkadaşlarının onayını kazanmak ve değer görmek için yapmayı seçiyorsa “akran baskısı”nın varlığından söz edebiliriz. Eğer istenen şeyi yapmadığında kendini suçlu hissediyor, dışlanmaktan ve yalnız kalmaktan korkuyor ve bu duygularla hareket ediyor, iç-sesine ve kendi doğrularına aykırı seçimler yapmak zorunda hissediyorsa, bu durumda seçimlerini akranlarının istediği yönde yapıyor olabilir.

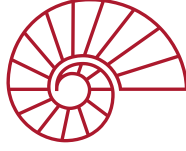


Bir çocuk ya da ergen, akran baskısını farklı şiddet ve derecelerde yaşayabilir. Bazen arkadaşları bilinçli ve kararlı bir şekilde onu belirli bir şekilde davranmaya zorlayabilir ya da bu kadar doğrudan bir etki olmasa da kendisi grubun normlarına uymak için, belirli bir şekilde davranmaya zorunlu hissedebilir. İki durumda da amaç, çevresindeki kişilerin onayını ve takdirini kazanmaktır.

Pandemi Sürecinde Akran Baskısı

Risk alma davranışlarının arttığı ve davranışlarının sonuçlarını her zaman doğru tahlil edemedikleri ergenlik dönemi için, bu konunun üzerinde durulması gereken önemli bir konu olduğunu düşünmekteyiz. Ebeveyn olarak sizlerin de çocuğunuzun çevresinin çok fazla etkisi altında kalması ve onda oluşturmak istediğiniz değerlerden vazgeçmesi konusunda endişe duymanız çok normal ve anlaşılır bir şeydir. Örneğin, onaylamadığınız şekilde davranması, zararlı alışkanlıklara ya da riskli sayılabilecek davranışlara karşı kendi görüşünü savunamaması ve gerektiğinde “hayır” diyememesi sizi korkutuyor olabilir.

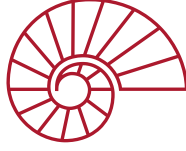
Çocukların ve bizlerin zamanımızın çoğunu “online” ekran karşısında geçirmek durumunda olduğumuz bir dönemden geçmekteyiz. Okulda ve okul dışındaki etkinliklerde çocukların yaşlılarıyla yüz yüze etkileşim içinde oldukları süreler oldukça sınırlı. Bu süreçte çocuklarımızın büyük bir çoğunluğu eğitim/öğretim, sosyalleşme ve eğlence ihtiyaçlarını odalarında ve ekran karşısında tek başlarına geçiriyorlar. Dolayısıyla bir yetişkin gözetiminden uzaklar. Dijital ortamda, sosyal medyada ya da sanal platformlarda maruz kalabilecekleri akran baskısı konusunda belki de daha da duyarlı ve dikkatli olmalıyız ... Örneğin sosyal medya hesapları ya da anlık mesajlaşma/sohbet uygulamaları üzerinden “meydan okuma”, “kışkırtma” etkinlikleri (Doğruluk mu, Cesaret mi? Vb.) yoluyla akranlarından ya da ait oldukları grup tarafından baskı görüyor olabilirler. Bizlerle aralarına mesafe koymaya ihtiyaç duydukları ergenlik döneminde bir yandan kişisel alanlarına saygı duyduğumuzu hissettirirken, bir yandan da gereken desteği verebilmenin dengesini kurabilmek bazen zor olabilir... Ev dışı ortamlarda olduğu gibi, ev içindeyken de güvenliklerini sağlamak için hala siz ebeveynlerinin gözetimlerine ihtiyaç duydukları yaşlarda olduklarını unutmamalıyız.



Bu Konuda Çocuğunuza Nasıl Destek Olabilirsiniz?

Çocuğunuzda bu baskının oluşturabileceği etki, hatta stres hakkında farkındalık yaratmak ve bireysel karar ve tercihlerini oluşturması konusunda destek olabilirsiniz. Akran baskısıyla iyi bir şekilde baş edebilmek, çocuk ya da ergenin “kendisi olmak ile gruba uyum sağlamak” arasında bir denge oluşturabilmesine bağlıdır. İşte bu dengeyi kurmasında ona yardımcı olabilmek için bazı ipuçları;

- **Çocuğunuzun özgüvenini geliştirmesine yardımcı olun:** Bunun için onu yeni şeyler denemek için cesaretlendirin; zor gelen şeyleri başarmak için çabasını takdir edin. Yanlış yaptığında, bunun bir şeyleri öğrenmek için en iyi fırsat olduğunu hatırlatın.
- **İletişim kanallarını her zaman açık tutun:** Bunu çocuğunuzla zaman geçirerek, sağlam bir ilişki kurarak ve onu anlamayı önemseyerek başarabilirsiniz. Ancak bu şekilde zor bir durumda sizinle paylaşacak ve fikrinizi soracaktır. Çocuğunuz kendini riskli bir duruma sokmuş ve sizden yardım istemişse, içine düştüğü bu olumsuz duruma odaklanmak yerine size karşı açık olmasından ne kadar memnun olduğunuzun altını çizin.
- **“Hayır” demenin yollarını öğretin:** Karşısındaki kişiyi kırmadan ve onunla bağıni koparmadan, uygun şekilde reddetmenin ve “Hayır” demenin yollarını tartışın. Bu konuda sizin de örnek olmanız çok önemlidir. Örneğin ona yanlış gelen bir şey önerildiğinde “Kusura bakma ama bu benim için uygun değil çünkü ...” gibi bir açıklama yapabilir.
- **Geniş bir sosyal çevre geliştirmesini destekleyin:** Bir arkadaş grubuyla işler kötü gittiğinde, başka çevre ve gruplardan (spor takımı, aile çevresi ya da sosyal kulüpler) arkadaşlara sahip olması ve başka seçeneklere sahip olması önemli olacaktır.
- **Çocuğunuzun arkadaşlarını tanımak için fırsatlar yaratın:** Böylece gözlem yapma şansına sahip olarak akran grubuyla ilişkisi ve kurduğu denge hakkında fikir sahibi olabilirsiniz. Arkadaş grubuna ait hissetmesini sağlamak için, ona yaşına uygun bazı özgürlükler tanımanız, aynı duyguyu yaşayabilmek için daha riskli davranışlara yönelmesini önleyebilir. Bu konuda uzlaşma yollarını açık tutmalısınız. Örneğin akşam arkadaşlarıyla dışarda zaman geçirmesini tercih etmiyorsanız, sizin onayladığınız bir yerde, birlikte karar verdiğiniz saate kadar onlarla zaman geçirme imkanını sağlamanız yararlı olacaktır.
- **Ona eleştirel ve yargılayıcı yaklaşmayın:** Arkadaşlarından olumsuz etkilendiğini düşünüyorsanız, onlara eleştirel yaklaşmanız ve onaylamadığınızı hissettirmeniz ergenlik dönemindeki çocuğunuzun bu gruba daha da çok yaklaştırabilir.



Bu nedenle yargılamadan dinlemek, eleştirmeden arkadaşlarının oluşturduğu etkiler üzerinde çocuğunuzla tartışabilmeniz çok önemlidir. Örneğin hoşlanmadığınız kişilere değil, yanlış bulduğunuz olumsuz davranışlara odaklanmak işe yarayabilir. “Bence kendine doğru arkadaşlar bulmalısın” demek yerine “Arkadaşlarınla oyun oynadıktan sonra seni gergin ve keyifsiz görüyorum” demek daha doğru olacaktır.



Okulda, öğrencilerimize önerdiğimiz bazı baş etme yollarını sizlerle de paylaşmak istiyoruz. Bir grup ya da arkadaşından baskı hissettiğinde düşünmesini önerdiğimiz seçeneklerden bazıları;

- Bu durumun kendi üzerinde bir baskı hissi yaratıp yaratmadığını fark etmesi,
- İç sesini dinlemesi (“bu doğru bir davranış mı?”)
- Grup dışından tanıdığı/güvendiği birine fikir danışması,
- Yapması istenen şeyi kendi anne-babasının gördüğünü ya da öğrendiğini hayal etmesi,
- Davranışın, aldığı riske değer olup olmadığını sorgulamasıdır.

Unutmayın ki, bir arkadaşıyla aynı şarkıları dinlemesi ya da aynı şekilde giyinmesi, mutlaka her konuda onunla aynı şekilde davranacağı anlamına gelmez. Özellikle eğer çocuğunuz özgüveni yüksek, değerlere sahip olan ve kendisinden memnun biriyse bazı şeyleri arkadaşlarıyla yapmayı tercih ederken, yanlış olduğunu düşündüğü konularda sınırını çizerek akran baskısıyla rahatlıkla baş edebilir.

Ebeveyn olarak size düşen rol, her konuda olduğu gibi ihtiyaç duyduklarında yaşlarına uygun ve doğru desteği vererek onun yanında olduğunuzu göstermek olacaktır.

Mutlu ve sağlıklı günler dileğimizle.

Koç Okulu,
Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü