

# Bülten

## Arkadaşlık



Gelişim Koleji olarak amacımız, tüm çocuklarımızın olumlu arkadaşlık ilişkisi geliştirebilmelerini, önemsemelerini, birbirlerinin duygularını anlayabilmelerini, yaşadıkları sorun ve çatışmalarda uygun çözüm yolu üretebilmelerini sağlamaktır. Çünkü, olumlu arkadaşlıklar geliştirebilme becerisinin, yetişkinliğe yolculukta ve gelecek yaşantılarında çok önemli olduğunu biliyoruz.

Bu amaçla, birinci dönem boyunca "ARKADAŞLIK" teması, tüm etkinliklerimizin, bazen bir Türkçe dersinde de metin incelemenin misafiri olacak. Biz çalışmalarımızı bu doğrultuda hayata geçirirken, arkadaşlık kavramı, yaş dönemi özelliklerine göre arkadaşlık algısı ve ebeveynlerin tutumlarının önemine bültenimiz aracılığıyla değinmek istedik.

Çocuklarımızın bütün güzelliklerini birlikte paylaşmak dileğiyle.

### SOSYAL BECERİ KAZANIMININ ÖNEMİ VE AİLENİN ROLÜ

Arkadaş edinme ve bu arkadaşlığı sürdürebilme becerileri çocuğun sadece sosyal gelişimi açısından değil aynı zamanda psikolojik sağlığını koruma adına da önem taşımaktadır. Arkadaşlık içinde çocuklar oyun oynamak ya da ortak bir etkinliği sürdürmek için iletişimi nasıl başlatacaklarını, sürdüreceklerini ve bir problemi nasıl çözebileceklerini deneyimlerler. Arkadaşının duygu ve düşüncelerini anlamaya, kendi duygu ve düşüncelerini, "öteki"nin varlığını da hesaba katarak, tartmaya başlarlar.

#### Arkadaşlık Neden Önemlidir?

- Arkadaşlık, aidiyet duygusu, değer görme hissi kazanımına ve özgüveninin gelişimine yardım eder.
- Aynı dönemi ve aynı sorunları paylaşan insanlarla birlikte olmak güven ve rahatlık hissi verir.
- Diğerlerinin yaşantıları onlar için önemli

bir bilgi kaynağıdır. Diğerlerinin kimliklerini, rollerini, değerlerini ve anlayışlarını deneyimlemenin yoludur.

- Akranlarıyla vakit geçirirken birbirlerini model alırlar. Saçlarını, görünümelerini ve ilgilerini bulunduğu gruba göre değiştirebilirler. Bu, bir grup tarafından kabul görme, onaylanma ve güven duyma ihtiyacının karşılandığını gösterir.
- Olumlu arkadaşlıklar yetişkinliğe yolculukta, sosyal ve duygusal becerilerin kazanımını sağlamak, başkalarının düşüncelerini anlama ve onlara hassas davranma noktalarında önemlidir.



# AİLELER ÇOCUKLARININ ARKADAŞLIK KURMALARINA (NASIL) DESTEK OLMALIDIR?

Çocuklar, arkadaş edinmeyi ve sürdürmeyi yakınlarındaki yetişkinlerin ilişkilerini gözleyerek öğrenirler.

Aile ortamı çocuğun dünya da ilk yer edindiği sosyal ortamdır. Çocuk ilk sosyal becerilerini de burada geliştirir. Ailelerin çocukları için yapabilecekleri en önemli şey seven, onaylayan, kabul eden ve saygı duyan bir tutum içinde olmaktır. Kurduğunuz bu sıcak bağ, çocuğunuzun gelecekteki arkadaşlık kurma tecrübelerinde ilk adımı güvenle atmasını sağlayacaktır.

Çocuklar anne ve babalarının diğerleriyle nasıl iletişime girdiğini, tutum ve davranışlarını gözlemler. Bu nedenle aileleri onlar için bir rol modelidir. İlk adımı atmak, konuşmak ve paylaşmak, şaka yapmak, yardım istemek, işbirliği yapmak, özür dilemek, özrü kabul etmek gibi pek çok temel sosyal davranışı öğrenirler. Dahası, sabırlı, saygılı ve düşünceli olmanın ilişkileri düzenlemekte ve ilişkilerini sürdürmede ne kadar önemli olduğunu kavrarlar. **Aileler, kendi arkadaşlarıyla kurdukları ilişkilerde gösterdikleri tutum ve davranışlarla doğru modellemeyi sağlayabilirler.**

Çocukların arkadaşlık ilişkilerinde öncelikle bilmeleri ve öğrenmeleri gereken şeylerin başında dostça selamlaşmak ve onları kabul edici bir tarzda davranmak gerekir. Bununla birlikte küçük yaşlarda çocukların kazanmaları gereken beceriler şu şekilde sıralanabilir: **Başkalarını oyuna davet edebilmek, akranlarıyla sohbet başlatabilmek, sürmekte olan etkinliklere ya da gruplara katılabilmek ve yeni insanlarla kendini tanıtabilmek için grup içinde atılman olmak.**

Başkalarının duygularını tanımlayabilmek, başkalarının başına kötü bir şey geldiğinde onlar için üzülebilmek, onlara bir şeyler anlatabilmek, arkadaşları problemleri hakkında konuşurken onları dinleyebilmek ve onlara güzel şeyler söyleyebilmek

**Arkadaşlarıyla ilgili sorumluluk duygusuna sahip olmak, onlara yaklaşırken uygun bir şekilde dostça yaklaşabilmek, onların tepkilerini doğru yorumlayabilmek.**

Oyunlarda işbirliği yapmak ve paylaşmak, yönergelere uygun davranabilmek, uygun bir şekilde yardım isteyebilmek

**Öz denetimi sağlamak, fiziksel ve sözel şiddet uygulamadan tepki vermek, çatışmalarda öfkesini kontrol edebilmek, yapıcı bir şekilde tepki verebilmek.**

## Ailelere Öneriler

**Arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmeleri için fırsatlar yaratın!**

Bunu pek çok şekilde sağlayabilirsiniz. Örneğin; aileleri evinize çağırabilir, siz sohbet ederken onlar da bir araya gelerek etkileşime girmelerini fırsat yaratabilirsiniz. Ya da çocuğunuz daha büyük yaştaysa arkadaşlarıyla dışarıda sinemaya gitmelerini, spora gitmelerini destekleyebilirsiniz. Ne kadar çok etkileşime girerse o kadar çok deneyim kazanacaktır.

**Çocuklarınızın oyun oynamayı öğrenmesini ve spor yapmasını sağlayın!**

Evde de oyunlar oynayın. Zaman zaman kaybedin ama her zaman değil! Siz yetişkinlerin

de hata yapabileceklerini ya da kaybedebileceklerini görmeleri yeterlilik duygularını arttıracak ve özgüven gelişimine katkıda bulunacaktır. Ayrıca okul içi ve dışı faaliyetlere katılmaları iyi olacaktır. Bir spora yönlendirirken alternatifler sunarak seçimi onlara bırakın.

## Uygun davranışlar için net kurallar koyun!

Başkalarına nasıl davranmaları gerektiği konusunda ailede örnek davranışlar sergilenmesi çocuğun kendi arkadaşlarına da nasıl davranması gerektiğini öğretir. Bir kalemi sormadan istememek ya da bir problem yaşandığında vurmadan önce konuşmayı tercih etmek gibi... Aile içersinde kurallar koyarken çocuğunuz da dâhil edin ki kuralların bir ihtiyaç olduğunu kavrasın. Ondan beklentilerinizi

açıklarken saygılı, nazik ve aynı zamanda net olun. Bu, onun kendisi de bir sorunla karşılaştığında ya da haksızlığa uğradığında düşündüğünde sizi modellediği tutum ve davranışlarla arkadaşına yaklaşmasını sağlayacaktır.

### **Farklı ortamlarda onları destekleyin!**

Bazen çocuklar yeni ya da farklı bir ortama girerken endişe duyabilirler ve çekingen bir tutum sergileyebilirler. Böyle bir durumda, önce endişelerini dinleyin. Anlamaya çalışın ve anladıklarınızı ifade edin. Daha sonra bu sorunla nasıl başa çıkabileceği konusunda birlikte bir beyin fırtınası yapabilirsiniz.

### **Konuşmayı Sürdürebilme Becerisini Arttırmak için Çocuğunuzla Konuşun!**

Çocuğunuza her gün mutlaka özel bir zaman ayırın. Bu zaman sizin öğüt ya da ders verdiğiniz değil sadece dinlediğiniz ve sohbet ettiğiniz bir zaman dilimi olmalıdır. Çocuğunuz konuşurken, onu dinlediğinizden emin olun. Gününü nasıl geçirdiğinden, neler yaptığından ya da her ikinizin keyif aldığı bir şeylerden konuşabilirsiniz. Örneğin, göz kontağı kurun, onu onaylayıcı mimiklerinizi kullanın, ne söylediğini kendisinin değerlendirmesini sağlayan sözler söyleyin. Çocuğunuzla konuşmak sadece onunla kurduğunuz bağı arttırmayacak aynı zamanda sosyal becerilerin en önemlilerinden biri olan konuşmayı sürdürebilme becerisini de kuvvetlendirecektir. Bunun yanı sıra, size arkadaşlarıyla yaşadığı deneyimlerini aktarırken bir kez daha kendi sosyal becerilerini gözden geçirecektir.

### **Çocuğunuzun "EMPATİ" geliştirmesi için fırsatlar yaratın!**

Arkadaşlık için gereken en önemli becerilerden biri de başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayabilmektir. 7-8 yaşlarına doğru çocuklar bu becerilerini daha da geliştirmeye başlarlar. Çocuğunuzla birlikte kitap okurken, bir an durup bir karakterin ne hissettiğini veya düşündüğünü sormak ya da bir ergenle bir film çıkışında o filmdeki karakterleri tartışmak onların empati geliştirmesine yardımcı olacaktır.

### **Olumsuz duygularıyla baş etmelerini sağlayın ve sorunları çözmelerine yardım edin!**

Yetişkinlik hayatına kadar çocukluktan ergenliğe, her sorun yaşadığında onlardan önce bizim sorunu çözmeye çalışmamız aslında onlara yardım

etmekten çok, uzun vadede zarar verici olabilmektedir.

Eğer çocuğunuzun arkadaşıyla bir çatışma yaşadığını duyuyorsanız, sadece bir risk ya da tehlike içerdiğini görüyorsanız konuya el atın. Diğer sorunlarda çocuğunuzun çözüm yolunu bulmasına yardımcı olun ama çözümü siz bulmayın. Çocuğunuzun arkadaşlarının ebeveynleriyle yapacağınız uzun değerlendirme ve sohbetler çocuğunuzun sorunu çözmesini sağlamayacaktır. Çocuğunuzun arkadaşlarıyla yaşadığı olumsuz deneyimleri onun sosyal becerilerini geliştirmek için birer fırsat olarak değerlendirmesini sağlayın.

### **Dinleyin, paylaşın ancak böylelikle gelecekte başarılı ve sosyal becerileri yüksek birey haline gelebileceğini unutmayın!**

Şunu bilmeliyiz ki, tüm çocuklar farklıdır. Çocuk mutluyse fazla arkadaşı olamaması önemli değildir kendi kendine yetme potansiyelinin yüksek olduğu düşünülebilir.

Hepsinin dışadönük olması ve büyük bir grupta sosyalleşecekler beklentisi gerçekçi bir düşünce değildir. Eğer çocuğunuzun bu konuda sıkıntı çektiğini gözlüyor iseniz;

Aile dostlarınızla ve büyük aileniz olarak zaman geçirin. Unutmayın sosyalleşme becerilerinin ilk kazanıldığı yer ailedir. Tanıdığı, bildiği kişilerle olmak ve bu paylaşımların çoğalması onu rahatlatacaktır.

Bireysel unsurlar da arkadaşlık kurmakta zorlanmasına sebep olabilir. Özgüven eksikliği, çekingen tutum ve dışlanan çocuklar genellikle , anne veya babasının onaylamadığı çocuklarda arkadaşlık kurmakta zorlanabilirler.Sosyal becerileri kazanması konusunda çocuğunuza yardım ederken, gerçekçi seviyede beklentiler oluşturun, çabalarını ve küçük gelişmelerini bile destekleyin, onları yüreklendirin, çocuğun çabalarının en büyük ödülü, kurduğu arkadaşlıklar olacaktır.

Özgüven zamanla gelişecek olan bir duygudur. American Psychologists Association yayınladığı bir makalede "Özgüven fanusta yetişmiyor" demiştir. En zoru sabretmek belki ama bunun bir süreç olduğunu bilmek bu sabrı kolaylaştıracaktı

**Unutmayın ki çocuğunuzun yetkin ve yeterli bir yetişkin olması ;  
Size daha az dayanması, daha çok sorumluluk üstlenerek  
kendi kararlarını vermesi ve sorunları kendi başına çözmesiyle mümkün olacaktır.**

## Peki çocuğunuzla iletişim dilinizi nasıl düzenleyebilirsiniz?

•Öncelikle çocuğunuzu iyi dinlemeyi öğrenmelisiniz. Onu dinliyormuş gibi yapmayın. Eğer bir işiniz varsa biraz beklemesini ve birazdan kendisini dinleyeceğinizi ifade edin. Onu geçiştirmeyin.

•İletişim kazası yaşanmaması için konuşmayı önceden yapılandırmalıyız. Yani hangi konu hakkında neden konuşacağımızı çocuğunuzla paylaşıp düşünmesi için zaman tanımak çocuğun kendini daha güvende hissederek soruna çözüm bulmasını arttırıp farkındalık kazandıracaktır.

•Onunla konuşurken göz göze gelmelisiniz. Bu çocuğunuzun kendisini önemli hissetmesini sağlar.

•Çocuğunuzun görüşlerini saygıyla dinlediğinizi hissettirmelisiniz. Haksız olduğu bir konu söz konusu olsa bile dinlenmeye hakkı vardır.

•Problem durumda problem çözme basamaklarını düzenleyerek iletişim kurulabilir.

•Çocukla çatışma sürecine girmeden sabırla çözüm yolları konuşulmalıdır. Bunun için aile toplantıları çok işlevseldir.

•Çocuğun önerilerini yargılamadan eleştirmemden, size saçma gelse de değerlendirmeye almalısınız.

•Çocuğun sorunlarını çözmek için kendisi çaba göstermelidir. Zorlandığı anlarda direkt tavsiyede bulunmak çocuğun çözüm bulmasını, yani neden sonuç ilişkisi kurarak sorgulama becerisini geriletir.

•Söz verdiğiniz konularda kesinlikle geri adım atmayın bu çocuğunuzun size olan güvenini zedeler.

## KAYNAKLAR :

Çetin, Filiz., Bilbay, Aslıhan, Kaymak, Deniz. Araştırmadan Uygulamaya Çocuklarda Sosyal Beceriler. İstanbul: Epsilon Yayınevi, 1. Basım, 2001

Schum L., Robert. 'Developing Social Skills in Young Children' Konulu Makale. Wisconsin. 2000

Mize, Jacquelyn ve Abell, Ellen. 'Encouraging Social Skills in School Age Children' konulu makale, 1999

Yavuzer, Haluk. Okul Çağı Çocuğu. İstanbul: Remzi Kitapevi, 5. Basım, 2000



web sitesi  
[www.gelisim.k12.tr](http://www.gelisim.k12.tr)  
e-posta  
[info@gelisim.k12.tr](mailto:info@gelisim.k12.tr)



[www.facebook.com/IzmirGelisimKoleji](https://www.facebook.com/IzmirGelisimKoleji)  
[www.instagram.com/izmirgelisimkoleji](https://www.instagram.com/izmirgelisimkoleji)  
[www.twitter.com/gelisimkoleji](https://www.twitter.com/gelisimkoleji)  
[www.youtube.com/glsmlj](https://www.youtube.com/glsmlj)