

# İçindekiler

Giriş.....	5
------------	---

## I. KISIM

### Arkadaşlıkları Anlamak

1. Bölüm: Çocuğunuzun Arkadaşlık Kurmasına Destek Olmak .....	11
2. Bölüm: Arkadaşlıklarda Ortaya Çıkan Sorunlar .....	37

## II. KISIM

### Arkadaşlık Sorunlarıyla Baş Etmek

3. Bölüm: Çocuğunuzun Arkadaşlık Sorunlarının Üstesinden Gelmesine Yardımcı Olmak.....	59
4. Bölüm: Sosyal Ortamlarda Önemsenmeyen veya Yalnız Kalan Çocuğunuza Destek Olmak .....	81
5. Bölüm: Sosyal Açıdan Reddedilen Çocuğunuza Destek Olmak.....	104
6. Bölüm: Okul Merkezli Yaklaşımlar.....	124
7. Bölüm: Özel İhtiyaçları Olan Çocukların ve Gençlerin Arkadaşlıklar Geliştirmesine Nasıl Destek Olunur? .....	148

**III. KISIM**  
**Akran Zorbalığını Anlamak ve**  
**Üstesinden Gelmek**

8. Bölüm: Akran Zorbalığını Anlamak.....	197
9. Bölüm: Okulların Akran Zorbalığına Yaklaşımları.....	228
10. Bölüm: Ebeveynler Ne Yapabilir?.....	238
Teşekkür.....	270
Yazarlar Hakkında .....	271
Dizin.....	272

# Giriş

Bu kitap, çocukların nasıl arkadaş edindiği, arkadaşlıklarını nasıl sürdürdüğü ve eğer sorun yaşarlarsa ne yapılacağı konusunda daha fazla bilgi sahibi olmak isteyen ebeveynler için yazılmıştır. Kitabın hem eğitici hem de pratik bir rehber olması için araştırmalardan elde edilen kanıtları, eğitim psikologları ve ebeveynler olarak edindiğimiz kendi deneyimlerimizle harmanladık.

Arkadaşlar hayatın her döneminde ama özellikle de çocukların küçükken dünyayı yeni yeni öğrenmeye başladığı zamanlarda önemlidir. Bir eğlence ve keyif kaynağı olan arkadaşlar, çocukların düşünmenin farklı yolları olduğunu öğrenmesine ve empati kurmasına, doğruyu yanlıştan ayırt etmesine, çatışmaları konuşarak çözmesine yardımcı olur. Ne var ki, çocuklar bu karmaşık, sofistike becerileri yetişkinlerin desteği olmadan öylece edinemez.

Bu kitapta ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocukların farklı ortamlarda arkadaşlık kurmalarına ve bunları sürdürmelerine yardım edebilmesinin yolları hakkında bilgiler veriyoruz. Ayrıca, arkadaşlıklar darboğaza girdiği ve çocuklar zorbalıkla karşılaştığı zamanlarda uygulanabilecek stratejilerle ilgili bilgi ve tavsiyeler de veriliyor. Bu tür dönemler hem çocuklar hem ebeveynleri için çok sıkıntı verici olabilir, dolayısıyla bu kritik dönemleri dikkatle yönetmek son derece önemlidir.

Kitapta belirli konuları anlatmak ve teorinin pratiğe nasıl döküldüğüne dair örnekler sunmak için gerçek vakalardan yararlanıyoruz. Kitap üç geniş kısma ayrılmıştır: I. Kısım arkadaşlıkları anlamakla ilgilidir; II. Kısım arkadaşlıklarla

ilgili sorunlarla nasıl baş edileceğini ve III. Kısım da akran zorbalığını anlama ve bu zorbalıkla baş etme konusunu ele almaktadır.

Bu girişin ardından gelen 1. Bölüm'de çocuk gelişimi açısından çocukların arkadaşlıklarına mevcut koşullarda nasıl baktığımız gözden geçiriliyor. 2. Bölüm çocuğunuzun arkadaşlıklar kurmasına ve sürdürmesine ve ortaya çıkan sorunlarla baş etmesine destek olmak için uygulayabileceğiniz pek çok stratejiyi ve yöntemi ele alıyor. Özellikle, çocuklar büyüdükçe dünyalarının sınırı ev ve yakın çevreyi aşır genişleyerek okul hayatını da kapsar. Çocuklar sosyalleşmeyi büyük ölçüde okulda deneyimler ve arkadaşlıkların gittikçe önem kazandığı ve ilişkilerdeki zorlukların (eğer ortaya çıkarsa) özellikle yoğun şekilde hissedildiği yer burasıdır.

II. Kısım'da, 3. Bölüm, arkadaşlıklarında yaşadıkları zorluklar konusunda çocuklarınıza destek olmanın yöntemlerini genel olarak ele almaktadır. Çocukların ilişkilerini anlamalarının en iyi yolu nedir ve sorunları hakkında konuşmaya teşvik edilerek onlara nasıl destek olunabilir? Nasıl soru soracağınızı, çocuğunuzun yanıtını nasıl dinleyeceğinizi ve onunla birlikte başkalarının bakış açısını nasıl anlayacağınızı inceliyoruz. Müzakere ve uzlaşma başkalarıyla geçinmenin ve çatışmaları çözmenin önemli yollarıdır. Aynı zamanda duyarlı çocuklara yardım etmenin yollarını da ele alıyoruz.

4. Bölüm'de sosyal ortamlarda neden bazı çocuklar kabul edilirken, bazılarının önemsenmeyip soyutlandığına ve yalnız olduğuna da eğilerek, akran grubunun çocukların ilişkilerini nasıl etkilediğine odaklanıyoruz. Çocuğunuzun sosyal beceriler kazanmasına ve okuldaki ilişkileriyle daha iyi baş edebilmesine destek olmanın yollarını inceliyoruz. Kendini yalnız hisseden çocuklara yardımcı olabilecek çeşitli yöntemleri ele alıyoruz.

5. Bölüm'de sosyal yönden dışlanan veya reddedilen çocuklara destek olmanın yollarına odaklanıyoruz. Bu, sıkıntılı

bir süreç olabilir ama ebeveynler çocukların duygu ve düşüncelerini anlamalarında büyük rol oynar ve kullanabileceğiniz çok çeşitli yöntemler vardır. Evde verilen destekle birlikte okulda uygulanabilecek stratejiler konusunda, çocuğunuzun öğretmeniyle konuşmak ve okul personeliyle birlikte hareket etmek önemlidir.

6. Bölüm, arkadaşlık konusunda sorunlar yaşayan çocuklara yardım etmek için ortak bir yaklaşımda bulunmak adına, nasıl okulla birlikte çalışılacağına ışık tutuyor. Okullarda çalışan, farklı rolleri ve sorumlulukları olan personel mercek altına alınıyor. Hem sınıflara ve gruplara hem de tek tek çocuklara yönelik okul-merkezli stratejiler değerlendiriliyor.

7. Bölüm'de, özel eğitim gereksinimleri ve yetersizlikleri (ÖEG) olan çocuklara, ebeveynlerinin çeşitli durumlarda arkadaşlıklar kurmaları için destek olabilmesinin yolları ele alınıyor. Günümüzde ÖEG'si olan çocukların düz okullarda eğitim görmesi daha olasıdır (ancak bazılarının yine de özel okullara gitmesi gerekir). Ayrıca toplumsal etkinliklere katılmaları, toplumsal destek almaları da mümkündür. Özellikle en sık görülen üç yetersizliğin üstüne eğiliyoruz: otizm spektrum bozukluğu (OSB), konuşma, dil ve iletişim yetersizlikleri (KDİY) ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB).

Akran zorbalığının ele alındığı III. Kısımda, zorbalık baş gösterdiğinde, bunu saptamayı ve müdahale etmeyi içeren karmaşık sürecin üstünde duruluyor. 8. Bölüm'de zorbalığın araştırmalardaki ve yasalardaki tanımları veriliyor. Zorbalığın ortaya çıkmasının nedenlerini ve buna kimlerin dahil olduğunu inceliyoruz. Hem zorbalık yapanlar hem de kurbanlar sosyal grupların bir parçasıdır ve bu bölümde zorbalık baş gösterdiğinde diğer çocukların üstlenebileceği rolleri ele alıyoruz. 9. Bölüm'de hem önleyici hem tepkisel yöntemler göz önüne alınarak zorbalıkla baş etmekte okulların oynadığı roller inceleniyor. Ancak zorbalık olayına karışan çocuklarına destek olma konusunda ebeveynler önemli sorunlarla karşı karşıya

kalır ve bunlar 10. Bölüm’de ele alınmaktadır. Zorbalığı önlemek ve ortaya çıktığında müdahale için en etkili yöntemler okulla ebeveynlerin birlikte çalışmasını gerektirir.

Bu kitap pek çok ipucu ve tavsiye içermektedir ve çocuğunuza arkadaşlıklarıyla ilgili yaşayabileceği sorunlarda destek olmanıza yardım edecektir. Sorunlar baş gösterdiğinde ebeveyn desteğinin son derece önemli olduğu bir zamanda çocuğunuzla sizi birbirinize yaklaştıracak şekilde nasıl ilişki kuracağınız anlatılıyor, tavsiyeler veriliyor. Umuyoruz ki, bu kitap böylesi bir süreçte size yardımcı olacak, yol gösterecektir.

# I. KISIM



## Arkadaşlıkları Anlamak





# 1. Bölüm

## Çocuğunuzun Arkadaşlık Kurmasına Destek Olmak

Arkadaşlar önemlidir. Sadece çocuklar için bir keyif kaynağı ve yoldaş olmakla kalmaz, aynı zamanda öz farkındalığın gelişmesine ve başkalarının nasıl düşündüğünü anlamasına da yardımcı olurlar. Çocuklar birbirleriyle nasıl geçineceklerini arkadaşlıklar vasıtasıyla, birlikte hayal dünyaları kurarak, tartışıp barışarak ve farklı ilişkilerin kurallarını ve sınırlarını anlayarak öğrenirler. Ne var ki, çocuklar nasıl arkadaşlık kurulacağını doğuştan bilmezler, bu bilgiyi büyüdükçe kazanırlar. Çocuklar iki yaşında yan yana oynamaya ve üç yaşına geldiklerinde büyük ihtimalle işbirliği yapmaya ve paylaşmaya başlarlar. Genellikle dört yaşlarında oynarken sıraya koymayı öğrenirler ve sembolik oyun oynarken çatışmalar daha az görülür.

Arkadaşlığın pek çok tanımı vardır ama bunların hepsi de çocukların arkadaşları olmasını tercih ettiğini, arkadaşlıkların çift taraflı olduğunu, keyifli ve destekleyici olması gerektiğine dair benzer özellikleri paylaşırlar. Çocukların küçük yaşlardan itibaren arkadaşlığın ne olduğunu anladığı bellidir. Daha okula başlamadan önce çocuklara “arkadaş nedir?” diye sorulacak olsa, ilk arkadaşlıkların gözle görülür, somut özelliklerini tanımlarlar. Mesela, dört veya beş yaşlarında bir çocuk, bir arkadaşını aktivitelere katılan (“seninle oynar”), antisosyal

davranışlardan ziyade (“sana bağırılmaz”), toplum yanlısı davranışlar sergileyen (“şekerlerini seninle paylaşır”) ve sosyal açıdan teşvik eden ve keyif veren (“onunla evcilik oynamak çok zevklidir”) biri olarak tanımlamaya meyillidir. Çocuklar büyük ihtimalle kendilerine dostça davranan birine dostça davranırlar. Anaokulu dönemindeki arkadaşlıklar fevri bir şekilde bozulabilen (“artık senden hoşlanmıyorum”), gelgeç ilişkiler gibi görünse de bu aceleci ve atak davranışsal ifadelerin o yaş grubu için normal olduğuna ve mutlaka arkadaşlığın sona ermesi anlamına gelmediğine dair kanıtlar vardır. Hatta bu erken dönemdeki ilişkiler yıllarca sürebilir.

Bu nedenle arkadaşlıklar, büyüdükçe ebeveynleriyle ilişkileri azaldıkça ve kendi başlarına karar verme deneyimleri arttıkça, çocukların sosyal dünyayı anlamaya başlamasını temsil eder.

Çocuklar büyüdükçe arkadaşlık konusundaki düşünceleri gelişir ve daha karmaşık bir hal alır. Küçük çocuklar daha çok kendine odaklanır ve kendini ilişkilerin merkezine koyan şeyler söylerler (“arkadaşım kreşe benimle birlikte gidiyor”). Gelgelelim, büyüdükçe topluma daha çok odaklanır ve başkalarının duygu ve düşünceleriyle daha çok ilgilenirler. 7-11 yaş arasında arkadaşlık anlayışları şu nitelikleri içerecek şekilde genişler:

- Yardım etmek ve destek olmak.
- Birbirine yakınlık göstermek.
- Benzer ilgi alanlarına sahip olmak.
- Şefkatli olmak.

Çocuklar başkalarına tepki vermenin farklı yollarını anlamaya başladıkça arkadaşlarının niteliklerini irdeler fakat aynı zamanda bu niteliklerin şartlara bağlı olarak değişebileceğini de öğrenmeye başlarlar. İlişkilerde karşılıklılığı öğrenmeye ve bunu beklemeye başlarlar (karşılıklı özveri). Arkadaşlar ara-

sındaki konuşmalar genellikle sosyal durumlarla ilgili olacaktır; bu da çocukların bu ilişkiler ve onların temelini oluşturan duygu ve düşünceler hakkında fikirler geliştirmesini mümkün kılacaktır. Aile dışındaki dünyayı ve olayları algılayıp yorumlamanın farklı yolları hakkında bir içgörü kazanırlar.

Çocuklar büyüdükçe arkadaşlıklarının doğası değişmeye ve gelişmeye devam eder. Orta öğrenimde gençler sosyalleşmenin karmaşık yollarını gitgide daha iyi anlayarak arkadaşlığın yeni ve farklı boyutlarını (mesela güven, sadakat gibi) tanımaya başlar. Ergenlik yaklaştıkça ve kendini ifade etme eğilimi (gizli inançları, duygu ve düşünceleri paylaşmak) arttıkça gençler samimiyeti arkadaşlarıyla ilişkilerinin önemli bir niteliği olarak görmeye başlar. Buna bağlı olarak, kişisel bilgileri açıklamanın risklerine karşı önlem almak için sadakat ve bağlılık beklentileri artar (“arkadaşlar sana arka çıkar”, “Sırrımı arkadaşına güvenle açabilirsin”, “Arkadaşlar arkandan konuşmaz”). Çocuklar ergenliğe yaklaşırken empati kendini daha da belli etmeye başlar ama empati kurma kapasitele-ri elbette farklılık gösterir.

Bazı durumlar çocukların arkadaşlık kurmasına yardım eder. İlk olarak, onlara ilgi gösterenlere tepki verirler. Ancak başkalarıyla ilişkiye girme (genellikle fiziksel yakınlık şeklinde) gibi arkadaşlığın kurulacağını öngören faktörler vardır. Bu da birbirleriyle düzenli olarak temas içinde olan çocukların arkadaşlık kurma olasılığının daha fazla olduğu anlamına gelir. Arkadaşlık kurmak sosyal ağlar vasıtasıyla kolaylaşır, böylece “arkadaşların arkadaşlarıyla” arkadaş olma olasılığı daha da artar.

Çocuklar bir şekilde kabul ettikleri (mesela çekingenlik, sosyallik, mizah duygusu) özellik ve niteliklere sahip arkadaşlar seçme eğilimindedir. Asi davranışları olan bazı çocuklar benzer şekilde itaatsiz veya serkeş çocuklardan etkilenir ve birlikte antisosyal davranışlar sergilemekten (mesela küfretmek, kuralları ihlal etmek gibi) zevk alırlar. Çocuklar benzer

deneyimler yaşayanlardan da etkilenir (mesela, anne babası boşanmış olanlar gibi). Arkadaşlar ortak ilgi alanları, fikirler ve giyim tarzları geliştirmeye de yönlendirir ve bunlar zamanla birbiriyle daha çok benzerlik gösterir. Birbirlerini hem olumlu hem olumsuz şekillerde etkilerler ve bu etkileşim modelleri zaman içinde pekişirken aralarındaki bağlar da güçlenir. Kendine benzeyen bir arkadaş seçmek bireyin sosyal kimlik ve benlik duygusunu onaylayabilir, kabul edildiği duygusunu güçlendirebilir.

Ancak, arkadaşlar arasında gelişen tüm bu benzerliklere rağmen her arkadaş çifti kendine özgüdür. Birbirinin aynı iki arkadaşlık yoktur ve birkaç arkadaşı olan bir çocuk bunların hepsinin farklı olduğunu, karakterinin farklı yönlerine hitap ettiğini veya farklı ilgi alanlarını teşvik ettiğini görecektir. Bu da arkadaşlıkların desteğin, çatışmanın, mizahın derecesine ve ilişkinin ne kadar özel olduğuna bağlı olarak çok çeşitlilik gösterdiğini vurgulamaktadır. Bazı arkadaşlar “en iyi arkadaş” olmak ve başkalarını dışarıda tutmak ister. Gelgelelim, herkesin bir “en iyi arkadaş” yoktur ve tek bir çocuğun birkaç arkadaşı olabilir. Arkadaş çiftleri içindeki çocuklardan biri baskın olabilir ve itaat eden taraf bunu hoş karşılayabilir veya buna içerleyebilir. Arkadaşların aralarında hissettikleri güç dengesi, kökleri içinde yetiştikleri dünyaya uzanan deneyimlere ve beklentilere bağlıdır. Çocukların yaklaşık yarısı, içlerinden birinin sürekli baskın olmadığı dengeli arkadaşlıklar kurmaktadır.

Arkadaşlar büyük bir eğlence ve keyif kaynağı olabilir fakat aynı zamanda üzülmeye ve kıskançlık, dargınlık, güvensizlik, kaybetme ve reddedilme gibi daha olumsuz deneyimlere de yol açabilir. Çocuklar büyüyüp arkadaşlarıyla daha yakınlaştıkça, arkadaşlıkları sona erdiğinde, kayıp ve üzüntü duygularına karşı daha hassas olurlar. İlişkilerin sona ermesiyle başa çıkmayı öğrenmek önemlidir ve bu gelecekteki kaybetme deneyimlerinin temelini oluşturacaktır. II. Kısımda ebeveynle-

rin ve çocuklarla ilgilenen yetişkinlerin, arkadaş ilişkilerinde yaşadıkları zorluklarda çocuklara nasıl yardım edebilecekleri konusunda bilgi verilmektedir.

## Cinsiyet Farklılığı

Kızların her yaşta, değer verdikleri yakın arkadaşlıklar kurma olasılığı erkeklere nazaran daha fazladır. Arkadaşlık modellerinde cinsiyet farklılığı anaokulu döneminden itibaren su yüzüne çıkar ve çocukların oyunlarında kendini belli eder. Erkek çocuklar yalandan dövüşmek de dahil olmak üzere boğuşarak ve şamata yaparak fiziksel oyunlar oynamayı seçme eğilimindedir. Nesnelere hayali silahlar olarak kullanılabilir (mesela, bir havucu tabanca olarak görebilirler). Kızlar, öğretmen ve öğrenci gibi iki oyuncu arasında karşılıklı etkileşimi içeren benzer senaryolar içinde rol yaparak oynamaya meyillidir. Üç yaşından itibaren, bu cinsiyet tercihleri kız ve erkek çocukları gittikçe daha fazla birbirlerinden ayrı oynamaya yöneltir. Aynı cinsiyet grubuyla oyun oynayarak ne kadar çok zaman geçirilirse, çocukların yukarıda anlatılan cinsiyet şablonlarına uygun şekilde oynama olasılıkları o kadar artar.

Zaman içinde erkek çocuklar daha güce dayanan, tehlike, koruma ve mücadele içeren rekabetçi oyunlar oynamayı öğrenirler ve yumuşak bir şekilde ikna edilmeye ve uzlaşmaya tepki verme olasılıkları daha azalır. Aynı şekilde, zaman içinde kendi cinsleriyle oynayan kızların etkileşimleri, erkek ve kızlarla birlikte oynayanlarınkine nazaran birbirine daha bağlı, daha sakin ve daha az saldırgan bir hal almaya başlar. Günümüzde kreş ve okullar karma etkinlikleri teşvik etse de çocuklar kendine uygun oyun arkadaşı aradığı için bu doğal cinsiyet ayrımcılığının önünü kesmek zordur.

Kız ve erkek çocukların oyunlarının çoğunlukla birbiriyle örtüştüğüne dair kanıtlar vardır. Ne var ki çocukların beşte biri çok kuvvetli cinsiyet şablonlu oyunları tercih eder ve bu ço-

çocuklar ait oldukları arkadaş gruplarının oyunlarını etkilemeye meyillidir. Bu nedenle oyun tercihleri potansiyel arkadaşların bulunmasını etkiler. Okulda akran grubunun karşı cinsi beğenmemesi, buna uyulması ve farklı cinsiyetten biriyle arkadaş olunmaması için sosyal baskı yaratır. Cinsiyetler arası bazı ilişkiler kurulsa ve sürdürülse bile, bu genellikle futbol gibi erkeklerin oyun tercihlerini paylaşan kızların teşvikiyle olur.



## Arkadaşlar Çocukların Gelişiminde Neden Önemlidir?

### 1. Başkalarının Dünyayı Nasıl Gördüğünü Öğrenmek

Çocuklar oyun oynarken uzlaşmayı ve başkalarını anlamayı öğrendikleri bir hayal dünyasını paylaşırlar. Arkadaşlarının durumları ve olayları yorumlaması vasıtasıyla sosyal anlayış -başkalarının duygu ve düşüncelerini tahmin etme, bir durumu alternatif bir bakış açısından görme ve bunun ışığında kendi tepkilerini ayarlama kapasitesi- geliştirirler.