

Akran Baskısı Nedir?

Akran baskısı, bir arkadaşın ya da arkadaş grubunun, senin bir şeyi yapmanı ya da yapmamanı istemesi ve bunun için sana baskı yapmasıdır. Bu bazen iyi bir şey olabilir ama bazen de seni istemediğin bir şeyi yapmaya zorlayabilir.

Akran Baskısı Nasıl Olur?

Akran baskısı genellikle şu şekilde olabilir:

- Bir arkadaşın seni bir şeye zorlaması: Örneğin, "Eğer bizimle arkadaş olmak istiyorsan bunu yapmalısın." demesi.
- Gruba uyma isteği: Bir grup arkadaşın bir şey yapıyorsa, onlara katılmak için sen de yapmak zorundaymış gibi hissedebilirsin.
- Dalga geçmek veya alay etmek: "Bunu yapmazsan korkaksın." gibi şeyler söyleyerek seni utandırmaya çalışmaları.

Akran Baskısının Etkileri

Olumlu Etkiler:

Daha çok çalışmanı, daha iyi davranmanı ya da cesaretlenmeni sağlayabilir. Örnek: "Haydi, sen de bizimle birlikte koşuya katıl!"

Olumsuz Etkiler:

Kendini kötü hissetmene, üzülmene ya da yanlış bir şey yapmana neden olabilir. Örnek: "Eğer bizimle birlikte yaramazlık yapmazsan seni gruptan çıkarırız."

Akran Baskısı Her Zaman Kötü Müdür?

Bazı zamanlarda arkadaşlar birbirlerini iyi bir şey yapmaya teşvik edebilir.

Örneğin:

- Arkadaşının, "Haydi, birlikte sınıf projeni tamamlayalım!" demesinin motive edebilir.
- Ama bazen akran baskısı, yanlış bir şey yapmanı isteyebilir. Örneğin:
- Yalan söylemeni ya da bir başkasına kötü davranmanı istemek.

AKRAN DESTEĞİ

Öğrenci Broşürü



BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaş Veli Cad. No:1
Bağcılar/İstanbul



(0212) 432 78 15



www.bagcilarram.meb.k12.tr



Akran Baskısına Karşı Ne Yapabilirsin?

Kendi Kararlarını Ver:

Ne yapmak istediğini kendin seç.



"Hayır" Demeyi Öğren:

İstemediğin bir şeyi yapmamak için cesaretlili ol.



Güvendiğin Birine Anlat:

Öğretmenine, ailenle ya da güvendiğin bir arkadaşına durumu anlat.



Kendine Güven:

Kendi düşüncelerine ve değerlerine inan.



Akran Desteği

Akran desteği, arkadaşların birbirine yardım etmesi ve destek olması anlamına gelir. Bu, bir arkadaşın seni anlaması, sana cesaret vermesi ya da zorlandığında yardımcı olması gibi şeyleri içerir. Akran desteği, arkadaşların arasında güven, sevgi ve dayanışmayı artırır.

Akran Desteği Nedir?

Akran desteği, arkadaşların:

- Birbirine cesaret vermesi (örneğin, bir sınavdan korktuğunda seni cesaretlendirmesi),
- Birlikte sorunları çözmesi (örneğin, ödevde takıldığında yardımcı olması),
- Mutlu ya da üzgün olduğunda yanında olması (örneğin, üzüldüğünde seni teselli etmesi),
- Birbirine iyi örnek olması (örneğin, güzel davranışlar yaparak diğerlerini özendirme) demektir.



Akran Desteği Neden Önemlidir?



Daha mutlu hissedersin. Arkadaşlarınla iyi bir bağ kurmak seni mutlu eder.



Kendine güvenin artar. Sana destek olan arkadaşlar, kendine daha çok güvenmeni sağlar.



Sorunlar kolay çözülür. Birlikte düşünmek ve çalışmak her zaman daha kolaydır.

