

# AKRAN BASKISI

# NEDİR?

- Bireyin içinde bulunduğu yaş gruplarının etkinliklerinde bir şeyi yapmak için arkadaşları tarafından zorlanması veya cesaretlendirilmesidir.

# NE ZAMAN ORTAYA ÇIKAR?

Akran baskısı,

- genellikle bireyler istekli ya da isteksiz olarak ikna edildiklerinde,
- benzer değer ve hedefleri kabul ettiklerinde, benzer yaşantılarına paylaştıklarında ortaya çıkar.

- Daha önce akran baskısı ile karşılaştınız mı?

# NELER OLUR?

Görülebilecek risk alma davranışları

- ◉ Sigara içme,
- ◉ Alkol ve madde kullanımı,
- ◉ Okuldan kaçma, okula devamsızlık,
- ◉ Ders dışı aktivitelere daha az zaman ayırma,
- ◉ Akademik performans düşüklüğü,
- ◉ Çetelere ve benzeri gruplara katılma,

Akran baskısı ile  
karşılaşıldığında  
nasıl baş edilebilebilir?

# AKRAN BASKISI İLE NASIL BAŞ EDEBİLEBİLİR?

- ◉ **Reddetme becerileri:** Reddetme becerilerinde amaç bireyin yapmak istemediği bir durum ile ilgili olarak bir isteği ve bir ricayı nasıl kabul etmeyeceğini öğretmektir.

# AKRAN BASKISI İLE NASIL BAŞ EDEBİLEBİLİR?

- ◉ **Sözel olarak kendini ortaya koyma becerileri**
- ◉ “hayır” demek”,
- ◉ ricada bulunmak ve hakkını aramaktır.



# “Hayır” demek

- **I. Basamak:** Konumunuzun belirlenmesidir. Yapılan bir ricaya karşı cevabınızı belirlemeniz önemlidir.
- **II. Basamak:** Niçin hayır dediğinizin nedenini belirtmeniz önemlidir.

# Hayır” deme

## yöntemleri

- Hayır.....’Hayır’, ‘Hayır olmaz”
- Mazeret bildirme..... “Hayır benim başka bir yerde işim var”
- Atlatma.....”Hayır belki daha sonra”
- Konuyu değiştirmek.....”Hayır teşekkürler. Mehmet’i bugün bir yerlerde gördün mü?”
- Hayır tekrarı.....”Hayır. Hayır pek ilgilenmiyorum”. “Hayır “teşekkürler”.
- Yürüyüp gitmek.....”Hayır” de ve yürüyüp git”
- Ortamdan sakınmak.....”Hayır de ve ortamı terk et “

# Ricada bulunmak ve hakkını aramak

- **I. basamak:** Değişmesi gereken durumu veya sorunu belirleyerek konu ile ilgili düşüncenizi belirtin.
- **II. basamak:** Sorunu düzeltmek veya değiştirmek için ricada bulunun.

# Sözel olmayan kendini ortaya koyma becerileri

- ◉ Sözel iletişimin yanı sıra uygun davranış biçimlerini göstermek de önemlidir.
- ◉ Çeşitli davranış kalıplarıyla kendinizi daha güçlü bir şekilde ortaya koyabilmeniz önemlidir.

# Sözel olmayan

## kendini ortaya koyma becerileri

- ◉ **Ses tonu:** Kişinin sesi ne alçak ne de yüksek bir ses tonuyla olmalıdır. Orta şiddet bir ses tonu ile kibar ve otoriter bir şekilde konuşun.
- ◉ **Konuşmanın hızı ve akışı:** Düzgün, açık ve diğer kişilerin rahat olarak anlayacağı bir şekilde konuşun.

# Sözel olmayan kendini ortaya koyma becerileri

- ◉ **Göz kontağı:** Konuştuğunuz kişinin doğrudan gözlerinin içine bakarak konuşun.
- ◉ **Yüz ifadesi:** Konuştuğunuz konuya önem veren ciddi bir yüz ifadesi yanında diğer kişilere güven veren kibarlığınızı ve sakinliğinizi koruyun.

# Sözel olmayan kendini ortaya koyma becerileri

- ◉ **Vücut pozisyonu:** Konuştuğunuz kişiye doğru yüz yüze bakacak şekilde dönün ve vücudunuzun dik olmasına özen gösterin.
- ◉ **Uzaklık:** Kişilerle konuşurken uygun bir uzaklıkta durunuz. 1 metrelik uzaklık uygun bir uzaklık sayılabilir.

# BAŞKA

Akran baskısı ile karşılaştığınızda ve kullandığınız baş etme yöntemlerinin yetersiz kaldığını düşündüğünüz durumlarda yetişkinlerden (öğretmen, anne-baba gibi) yardım istemeniz gereklidir.