

ÇOCUKLARDA

ATILGANLIK

BECERİLERİNİN

DESTEKLENMESİ

Bazı çocuklar çekingendirler, kendilerini anlatmakta birtakım güçlükler yaşarlar, duygularını göstermede tutuk olurlar ve haklarını da koruyamazlar. Arkadaşları ile paylaşımlarda bulunurken kendi fikirlerini belirtmek yerine pasif kalır ve onların fikirlerini kabul ederler. Bazı çocuklar ise saldırganlıklar, çevreleriyle bu saldırgan davranışlarla ilişki kurmaya çalışırlar. İhtiyaçlarını karşılamak, istediklerini yaptırmak için karşısındaki kişiyi bastırmaya ve saldırganca bir tutum sergileyerek bu durumun üstesinden gelmeye çalışırlar. Kendi amaçları için etrafındaki kişileri ve onların ihtiyaçlarını göz ardı edebilirler.



Bir çocuk atılgan (güvenli davranış becerilerine sahip) olduğu zaman saldırgan olup başkasını kontrol etme ya da pasif kalıp

başkalarının kontrolü altına girme durumlarını yaşamaz. Atılganlık, başkalarını küçük görmeden, onların haklarını yadsımadan, bireyin kendi haklarını koruyabilme, duygu ve düşüncelerini anlatabilme yolu olarak geliştirilen bir çeşit kişiler arası ilişkiler biçimidir. Başkalarına bilgi sorma, kendini tanıtma gibi ilişkileri başlatıcı davranışları ve başkalarının davranışlarına tepki vermeyi içeren bir yanı mevcuttur. Atılganlık bir beceridir. Birinin sahip olduğu ya da yoksun olduğu bir özellik asla değildir.

Atılgan Davranış Biçimine Sahip Kişilerin Özellikleri;

- ❖ İnsan ilişkilerinde eşitliği gözeten bireylerdir.
- ❖ Sohbetler başlatıp etkinlikler planlayabilirler, kendi düşüncelerine güvenirlir, hedefler belirleyip bunlara ulaşmak için çaba gösterirler.
- ❖ Hayır diyebilmek onlar için sorun değildir. Kişisel sınırlarını korumayı bilirler. Fikirlerini rahatlıkla ifade edebilirler.
- ❖ Eleştirilere, küçümsemeye, öfke krizlerine nasıl tepki göstermeleri gerektiğinin bilincindedirler.

Özetle; "Hayır" diyebilen, isteklerini dile getirebilen, olumlu-olumsuz duygularını ifade edebilen bireye genel tartışmalar başlatıp, sürdürüp sonuçlandırabilen kişilerdir.

Atılganlığı Geliştirmede Aileye Düşen Görevler;

- + Çocuk ile doğru iletişim kurunuz.
- + Onunla konuşurken onun göz hizasında olmaya dikkat ediniz.
- + Dinlerken işinizi bırakıp tüm dikkatinizi ona veriniz.
- + "Dokunarak" ilgi ve desteğinizi gösteriniz.
- + Kapı aralayıcıları kullanınız. ("İhtiyacım var" ifadesini kullanarak konuşmak çok etkilidir.)
- + Olumlu, kısa, basit şekilde isteklerinizi ifade edip teşekkür ediniz.
- + Kullandığımız ses tonu kelimelerinizden daha güçlü etki bırakır, unutmayınız.
- + Çocuğunuzun anlattıklarına göre, duygusunu isimlendiriniz. Çoğu kez bir çocuğun ihtiyacı olan tek şey, duygularının anlaşılmasıdır.
- + Çok fazla soru sormayınız.
- + Olumsuzu yapmamasını defalarca söylemek yerine, olumluyu yaptığında onu övünüz.
- + Arkadaşlarıyla ilgili yaşadığı sorunlarının kendisinin çözmesine izin veriniz.
- + Sevginizi ifade etmeyi ertelemeyiniz.

Adım Adım Atılganlık Geliştirme Süreci;

1. Davranışlarını gözlemlemesini sağlayınız. (Bugün kendini yeterince ifade ettiğin hangi durumları yaşadın? Kendini yeterince ifade edemediğini düşündüğün durumlar oldu mu?)
2. Atılganlığını izlemesine olanak tanıyınız. (Öncelikle atılgan, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerinin açıklamasını yaparak işe koyulabilirsiniz. Sonrasında atılganca davrandığı durumları ve atılganlıktan kaçındığı durumları size anlatmasına imkan tanıyabilirsiniz.)



3. Atılgan davranabileceği durumlara ilişkin gerçekçi hedefler koymasına yardımcı olunuz. ("Kendini daha etkin ifade etmek istediğin kişiler kimler ve bu kişilere hangi durumlarda düşünceni ifade etmek isterdin?" sorusunu sorarak işe koyulabilirsiniz.)
4. Belli bir durum üzerinde yoğunlaşmasını sağlayınız. (Gözlerini kapatarak belirlediği

kişiye nasıl daha etkin yanıtlar verebileceğiyle ilgili hayal kurabilir.)

5. Etkin bir modeli gözlemesinde yarar sağlayacağını unutmayınız. (Aynı durum ile iyi başa çıkan birini gözlemesinin büyük yararı olacaktır.)

6. Alternatif tepkiler düşünmesini sağlayınız. ("Başka nasıl hareket edebilirim, daha kesin, daha az kırıcı?")

7. Kendisini durumun içinde hayal etmesini sağlayınız. (Nasıl tepkiler verdiğiine ilişkin hayal kurabilir, canlandırmalar yapabilir.)

8. Olumlu düşünme egzersizi yapınız. (Kendisiyle ilgili olumlu yargılar sıralamasına imkan tanıyın. Böylece harekete geçmeden önce kendisine ilişkin inancı artacaktır.)

9. Denemesine fırsat veriniz. (Kendisini hazır hissettiğinde harekete geçmesini sağlayın.)

10. Davranışına ilişkin değerlendirme yapmasına yardımcı olunuz. Davranışının olumlu yönlerini vurgulayarak yeni yöntemler denemesi konusunda cesaretlendiriniz.

11. Yeni yöntemler konusunda aynı adımlar izlenerek davranışın sürekliliğinin sağlanması için çabalanabilir.



ÖZEL BİLGE ATABEY OKULLARI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

VE REHBERLİK BİRİMİ