

## ATILGANLIK BECERİLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ

Atılganlık becerisine sahip bir çocuğu tanımlamak için ilk olarak çekingen ve saldırgan çocuğun özelliklerini tanıtmakla başlayalım.

**Çekingen Çocuk;** Kendisini anlatmakta güçlük yaşar, duygularını rahatça ifade edemez, haklarını koruyamaz, kendi fikirlerini belirtmez, başkalarının fikirlerini kabul eder.

**Saldırgan Çocuk;** Çevresi ile saldırganlığa dayalı bir iletişim kurmuştur, ihtiyaçlarını karşılamak ve isteklerini yaptırmak için karşısındaki kişiyi baskı altına almaya çalışır, problemlerin üstesinden gelmek için ilk olarak saldırgan davranışları seçer, şiddet içeren oyunlar oynar, konuşması sert ve bazen hakaret ve küfür içerikli olabilir.



### Atılgan Çocuk;

- 1- Saldırgan olup başkasını kontrol etmez ya da çekingen olup kimsenin himayesi altına da girmez.
- 2- Başkaları ile kendisini eşit görür ve eşit haklara sahip olduğunu bilir
- 3- Duygularını rahatlıkla ifade eder
- 4- Düşüncelerini karşıdakini incitmeden ifade eder



- 5- Haksızlığa uğradığında hakkını korur
- 6- Soru sorar ve araştırır
- 7- İlişkileri ve iletişimi başlatan taraf olur
- 8- Kendi düşüncelerine güvenir.
- 9- Kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirler.

10- Eleştirilere açıktır

11- Öfkesini kontrol edebilir



Özetle; “Hayır” diyebilen, isteklerini dile getirebilen, olumlu-olumsuz duygularını ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilen, kendine güvenen, insanlarla kendisini eşit gören bireylerdir.



**Atılganlık bir beceridir ve sonradan kazanılır. Doğuştan gelmez ya da genetik değildir.**

## ATILGAN BİR ÇOCUK NASIL YETİŞTİRİLİR

- Çocukla açık, net ve anlaşılır bir şekilde iletişim kurun
- Çocukla konuşurken onun göz hizasında olmaya dikkat edin.
- Çocuğunuzu dinlerken işinizi bırakıp sadece ona odaklanın
- Çocuğunuzun bazen sırtına bazen başına dokunarak ona destek olduğunuzu gösterin
- Kapı aralayıcı cümleleri kullanmaya özen gösterin. (*İhtiyacım var, ilginçmiş, merak ettim, lütfen devam et...*) Seni dinlemeye ihtiyacım var, Bu hikaye çok ilginçmiş...
- Olumlu ifadelerle, kısa ve öz şekilde, çocuğunuzdan beklediklerinizi ifade edin.
- Olumlu davranışlarında çocuğunuza teşekkür edin.
- Çocukla konuşurken ses tonunuza dikkat edin.

- Çocuğunuzun anlattıklarından ne gibi duygular yaşamış olabileceğini anlamaya çalışın. (*Bazen çocuk sadece duygusunu ifade etmek ister.*)
- Çocuğunuzun olumlu yönlerine odaklanın. Olumlu davranışlarını övün.
- Sürekli olumsuz davranışlarına tepki gösteriyorsanız, çocuğunuz daha çok olumsuz davranışa yönelecektir.
- Arkadaşları ile yaşadığı problemleri kendisinin çözmesine müsaade edin.
- Sevginizi ertelemeyin.



- Kendi sergilediği davranışları gözlemlemesini sağlayın
- Atılgan davranışlara örnekler gösterin(atılgan, çekingen ve saldırganı bilsin)
- Kimlere karşı ya da hangi durumlarda atılgan olmak istediğini belirlemesine yardım edin
- Odaklanıp zihninde canlandırmasına yardım edin (*Şu an o kişiyle konuşuyorsun ve ona kendini nasıl ifade etmek isterdin*)
- Etkin bir modeli gözlemlemesine olanak tanıyın(atılgan bir yetişkini izlesin, örnek olun)
- Alternatif tepkiler düşünmesini sağlayın.
- Olumlu düşünme egzersizi yapın
- Denemesine fırsat verin (öğrendiklerini uygulasin)
- Kendi davranışlarını değerlendirmesini sağlayın.