

ÇOCUKLARDA ATILGANLIK BECERİLERİ GELİŞTİRME

Kendimizi sıklıkla sınırlarımızı ve haklarımızı korumamız gereken durumlar içerisinde buluruz. Bu tür durumlarda verebileceğimiz 3 tür tepki vardır; saldırganlık, çekingenlik ve atılganlık.

Saldırgan tutum sergileyen insanlar her şeyin kendi istedikleri gibi olmasını ister, karşılarındakilerin ihtiyaç ve haklarını görmezden gelirler. Davranışları “ben senden önemliyim” demektir.

Çekingen tutum sergileyenler için ise durum tam tersidir. Bu kişiler de kendi istek, ihtiyaç ve haklarını ikinci plana atarlar ve karşılarındakine öncelik verirler. Davranışları ile “sen benden daha önemlisin” demektirler.



Atılganlık becerisine sahip insanlar ise bir yandan kendi haklarını korurken bir yandan da karşılarındakine karşı saygılıdırlar. Davranışları ile “ikimizin de kendimizce haklı bakış açıları var. İkisini de hesaba katarak ortak bir çözüm yolu bulalım” derler.

Atılgan çocuk;
İstek ve ihtiyaçlarını nasıl ifade edebileceğini bilir.
Kendisine zarar verecek ya da kendisi için o anda uygun olmayan istekleri reddedebilir, “hayır” diyebilir.
Arkadaşlarını bir oyuna ya da bir etkinliğe davet edebilir.
Bir konudaki düşüncelerini karşıdakini incitmemeye özen göstererek ifade edebilir.
Yaşanan bir problemi doğru iletişim kurarak çözebilir.



Anne babaların çocuklarıyla iletişim kurarken ve başkalarıyla iletişim kurarken sergiledikleri davranış modelleri çocuğun çekingen, saldırgan ya da atılgan davranış modellerinden birini daha çok kullanmasına neden olmaktadır. Bu nedenle çocuklarda atılganlık becerilerini geliştirmek için; Anne babalar, çevreyle kurdukları iletişimde, günlük hayattaki sorunların çözümünde, ev içinde yaşanan çatışmaların çözümünde, bir ilişkiyi başlatıp bitirme konusunda çocuklara olumlu rol model olmalıdır.

ÇOCUKLARDA ATILGANLIK BECERİSİNİ NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

Ailede hem anne babanın hem de çocukların hakları dikkate alınmalıdır.

Çocuğun kendi düşünce ve fikirlerini açıklamasına izin verilmelidir.

Diğer insanların gereksinimlerine saygılı, davranışlarının sorumluluklarını alabilen çocuklar yetiştirilmeye çalışılmalıdır.

Çocukla göz teması kurarak iletişim kurulmalı, duygularının anlaşıldığı ebeveyn tarafından çocuğa yansıtılmalıdır. Ebeveynleri tarafından etkin bir şekilde dinlenen, anlaşıldığını hisseden çocuk başkalarını da atılgınca dinlemeyi öğrenecektir.

Çocuklarla arkadaşlık ilişkileri ve kardeşleriyle ilişkileri hakkında konuşulmalı, istemedikleri bir şeyi karşıdakini incitmeden reddedebilecekleri, bir isteğini karşıdakine nasıl ifade edebilecekleri, arkadaşlarını oyuna nasıl davet edebilecekleri, problemlerini saldırganlığa başvurmadan ya da pasif davranmadan nasıl çözebilecekleri onlara öğretilmelidir.

Ayrıca kendilerinin “hayır” demeye hakkı olduğu gibi arkadaşlarının da bazen kendilerine “ hayır” demeye hakkı olabileceği vurgulanmalıdır.

Başkalarının haklarına zarar vererek kendi istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasını beklemenin olumsuz bir davranış olduğu, atılganlığın başkalarının haklarına zarar vermeden kendi haklarını da koruyarak olabileceği çocuklara açıklanmalı, bu tür becerileri edinme konusunda olumlu rol model olmaya dikkat edilmelidir.

