



ÇOCUKLARDA ATILGANLIK BECERİSİ

Psikolojik Danışmanlık
ve Rehberlik Servisi

ATILGANLIK BECERİLERİ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık **bedensel ruhsal, sosyal** yönlerden tam bir iyilik durumu şeklinde olmaktadır. İnsan sağlığı bedensel, toplumsal ve ruhsal olmak üzere **üç ana** başlıkta ele alınıp incelenmektedir. Bu durumu masanın ayaklarına benzetmek mümkündür.

Nasıl masanın ayaklarından biri eksik olduğunda masa işlevini yerine getiremezse **insan sağlığı** için de aynı şekilde bedensel ruhsal ve sosyal bakımlardan eksiksiz bir iyi olma hali gerekmektedir.

Ruhsal ve sosyal bakımdan sağlıklı olabilmek için bireyin **duygularını, düşüncelerini, hayallerini, isteklerini vb.** çok iyi bir şekilde ifade etmesi, gerektiği zamanlarda hakkını arayabilmesi, bulunduğu ortamlarda kendini kabul ettirebilmesi gerekmektedir.

Kısaca kendini rahatlıkla ifade eden bireylerin hayatta daha **mutlu ve başarılı, ruhsal ve sosyal yönden de daha sağlıklı bireyler** olduğu bilinmektedir.

Kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade ederken üç temel davranışta buldukları söylenebilir. Bu davranış biçimleri; **çekingenlik, saldırganlık ve atılganlık** olarak üçe ayrılır.



SALDIRGANLIK, ÇEKİNGENLİK ve ATILGANLIK ARASINDA NE GİBİ FARKLILIKLAR VARDIR?

Saldırganlık; başkalarının kişisel haklarına aldırış etmeden, onları göz ardı ederek kendi ihtiyaçlarını karşılamaktır.

Saldırganlık, başkalarının haklarının yüzeye çıkmasına izin vermez, duygusal ve fiziksel olarak zorlamayı içerir. Saldırgan davranan birey, diğer insanların ona karşı olan saygılarını kaybeder.

Çekingen Davranış; başkalarını memnun etmek için kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmektir. Yani, kendi ihtiyaçlarını başkalarının ihtiyaçlarına kurban etmedir.



Çekingenlik

Atılganlık

Saldırganlık

Saldırganlık ile çekingenlik uçları arasında ise **atılganlık** vardır. Atılganlık sağlıklı olan bir beceridir.

Atılgan Davranış ise; ihtiyaçlarını karşılamak amacı ile kişinin kendini ifade edebilmesi, bunu yaparken kendini iyi hissetmesi, ancak başkalarının da kişilik haklarını gözeten davranış biçimidir.



SALDIRGANLIK, ÇEKİNGENLİK ve ATILGANLIK ARASINDA NE GİBİ FARKLILIKLAR VARDIR?

Davranış	Gönderici	Alıcı
 <p>Çekingen Davranış</p>	<p>Kaybet-kazan ilişkisi kurar.</p> <p>Onun adına başkalarının seçim yapmasına izin verir.</p> <p>Hayır diyemez. Kendini ifade etme hakkını inkar eder.</p> <p>Kararsız bir konuşma biçimi, yumuşak ses tonu, ürkek ve gergin jestler.</p>	<p>Göndericiyi harcama pahasına arzu ettiği hedefe ulaşır.</p> <p>Göndericiyi küçümseyebilir.</p> <p>Güven uyandırmazlar.</p>
 <p>Saldırgan Davranış</p>	<p>Tehditkardır.</p> <p>Yüksek tonda ve ağzı bozuk konuşma, diğerlerinin sözünü kesme</p> <p>Kazan-Kaybet ilişkisi kurar.</p> <p>Başkalarının adına seçim yaparlar.</p>	<p>Küçük düşürülmüş ve kırılmış hisseder.</p> <p>Hedefine ulaşamaz.</p> <p>Savunmaya geçer.</p>
 <p>Atılgan Davranış</p>	<p>Kazan-Kazan ilişkisi kurar.</p> <p>Açık ve net ifade, kesin ve akıcı konuşma. Rahat ve dik beden duruşu.</p> <p>Kendini düşünür ve ifade eder.</p> <p>Seçim yaparak istediği hedeflere ulaşır.</p>	<p>Kazan-Kazan ilişkisi kurar.</p> <p>Açık ve net ifade, kesin ve akıcı konuşma. Rahat ve dik beden duruşu.</p> <p>Kendini düşünür ve ifade eder.</p> <p>Seçim yaparak istediği hedeflere ulaşır.</p>



ÇOCUKLARDA ATILGANLIK NEDEN ÖNEMLİDİR?



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 başkalarına **bilgi sorma, kendini tanıtırma gibi** ilişkileri başlatıcı davranışları ve başkalarının davranışlarına tepki vermeyi içeren bir beceridir. Birinin sahip olduğu ya da yoksun olduğu bir özellik asla değildir.

Örnek Olay

Aslı ve Ahmet aynı sınıfta okuyan iki arkadaştır. Bir gün sonra önemli bir sınava girecekler. Bazı nedenlerden dolayı Ahmet bazı derslere katılmamış ve sınav için yardıma ihtiyacı var. Ahmet, Aslı'yı telefonla arar ve aralarında şöyle bir konuşma geçer: " Merhaba Aslı, acaba yarınki sınav için birlikte çalışabilir miyiz diye aramıştım. Ben derslere çok katılmadığımdan, öğretmenin nelere önem verdiğini çok iyi bilmiyorum. Yardım edersen çok sevinirim."

"Tabii, neden olmasın." der Aslı. Ancak telefon kapandıktan sonra Aslı'nın kafasından şunlar geçebilir: ' Ben bu geceyi son tekrar için ayırmıştım. **Neden ona hayır diyemedim?**

Bunu etkin ve **atılgan** bir şekilde şöyle ifade edebilirdi: "Senin birisi ile ders çalışma ihtiyacının olduğunu biliyorum. Ancak benim de ayrıca çalışmam gereken konular var ve bu son geceyi buna ayırdım. Sanırım bu yardımı başka bir arkadaştan alman daha iyi olacak. İstersen sana başka bir arkadaşın telefon numarasını vereyim, bir de ona sor."

Eğer Aslı '**saldırgan**' davransaydı durum şöyle olurdu: " Üzgünüm, çok önemli bir işim var. Ayrıca, derslere katılmadığımda bana mı sordun? Bu konuda bana neden güvendin? Sen çok bencilsin.



ÇOCUKLARDA ATILGANLIK BECERİSİ NASIL GELİŞTİRİLİR?

Çocuklarda Atılganlık Geliştirme Süreci:

1. Kendi davranışlarını gözlemlemesini sağlayın.

(Bugün kendini yeterince ifade ettiğin hangi durumları yaşadın? Bugün kendini yeterince ifade edemediğin hangi durumların yaşadın?)

2. Atılganlığını gözlemlemesine olanak tanıyınız.

(Atılgan, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerinin açıklamasını yapın. Atılganca davrandığı durumları ve atılganca davranmadığı durumları size anlatmasına fırsat gösterin.)



3. Atılganca davranmayı isteyebileceği durumlara ilişkin gerçekçi hedefler koymasına rehberlik ediniz.

(“Kendini daha etkin ifade etmek istediğin kişiler kimler ve bu kişilere hangi durumlarda düşünceni ifade etmek isterdin?” sorusunu sorabilirsiniz .)

4. Getirdiği durumların üzerine yoğunlaşmasını teşvik edebilirsiniz.

(Örneğin; Gözlerini kapatarak kendini etkin ifade etmek istediği durumları hayal etmesini isteyebilirsiniz. Sonrasında mutlaka “Hayal etmek nasıldı? Etkin yanıtlarla iletişim kurmak kendini nasıl hissettirdi? ” gibi konuşmaya davet edici sorular sorunuz.)



5. Etkin bir şekilde kendini ifade edebilen birini rol model olarak gözlemleyebilir.

6. Alternatif tepkiler oluşturması için düşünmesini sağlayabilirsiniz.

(Aynı duruma karşıdakini kırmadan ve kararlı şekilde başka nasıl tepkiler verebilirdin?)

7. Kendisini durumun içinde hayal etmesini ve prova etmesini sağlayınız.

(Okulda, evde ve sosyal yaşantısında karşısına çıkacak durumlarla ilgili atilganca davranışları hayal etmesini ardından da canlandırmasını sağlayınız. Unutmayınız; yapılan canlandırmaların çocuğun üzerinde durumu daha iyi anlamasını sağlayacak ve gerçeğe transfer etmesini kolaylaştıracak etkileri vardır.)

8. Kendisiyle ilgili pozitif düşünceler kurmasına imkan sağlayın.

Bu sayede harekete geçmeden önce bu pozitif düşünceler ışığında kendine olan inancı artacaktır.



ÇOCUKLARDA ATILGANLIK BECERİSİ NASIL GELİŞTİRİLİR?

9. Yapabileceğini hissettiğinde deneyimlemesine izin veriniz.

10. Deneyimledikten sonra ona nasıl hissettirdiğine dair sorular sorunuz.

(Atılganca davranmanın ve davranmamanın arasında fark var mıydı? Hangisi daha iyi hissettirdi? Bir kez daha yapsaydın neyi farklı yapmak isterdin?)

11. Atılganca davranışa yönelik olumlu geri bildirimler vererek davranışın çocuğun üzerinde pekişmesini sağlayıp yüreklendiriniz.

