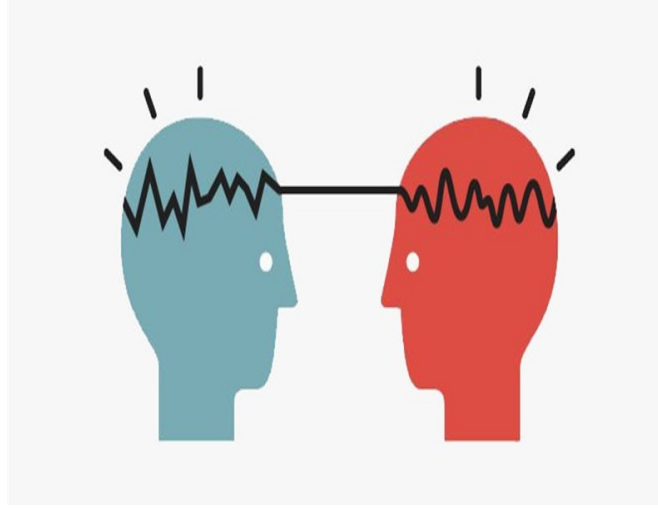


## BEDEN DİLİ NASIL OLMALI?

Atılgan bir biçimde konuşurken sözlerinize atılgan bir beden dilinin eşlik etmesi de önemlidir. Beden diliniz söylediklerinizi vurgulayacak, etkisini ve ikna ediciliğini arttıracaktır.

- Göz teması sağlanır.
- Kişi dik durur.
- Ses güçlüdür, duyulur, sözcükler net anlaşılır. Söylenenler belli-belirsiz mırıltılar halinde ağız içinde gevelenmez.
- Yüz ifadesi söylenenleri destekler biçimdedir. Örneğin “bu beni rahatsız ediyor, lütfen yapma” derken gülümsemek sözcüklerle ifade edilen mesajın net olarak alınmamasına neden olabilir, oysa aynı mesajı ciddi bir yüzle vermek yapılan davranışın durmasını istediğinizi daha net bir şekilde karşıdakine iletacaktır.



*HAKKARİ BİLİM VE SANAT MERKEZİ PDR SERVİSİ*

*PSİKOLOJİK DANIŞMANI*

*KÜBRA DUYMAZ*

**Adres:** Bulak Mah. Fidan Hanım Cad. Karayolları yanı

Hakkari/Merkez

**Telefon:** (0438) 211 30 62



# ATILGAN ÇOCUK YETİŞTİRMEK



## Atılganlık Nedir?

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

- Saldırgan bir 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 kendimize haklı bakış açıları var. İkisini de hesaba katarak ortak bir çözüm yolu bulalım**” derler.

## Çocuklarda Atılganlık Becerisini Nasıl Geliştirebiliriz?

Atılganlık doğuştan gelmez, geliştirilebilen bir beceridir. Özellikle küçük yaşlarda öğrenilen anne-babanın davranışları, çocuk yetiştirme tarzı bireyin atılganlığını etkilemektedir.

Çocuklarda atılganlık becerisini geliştirmek için;

- Kendilerini ifade etmelerine fırsat tanıyın,
- Yapmak istemediği şeylerde zorlamayın,
- Başkalarının yanında azarlamayın, utandırmayın,
- İsteklerine, söylediklerine önem verin,
- Kendisiyle ilgili konularda kendisinin karar vermesine imkan sağlayın,
- Fikirlerine önem verin,
- İyi yaptığı işlerde takdir edin, kötü yaptığı

işlerde daha iyi olmasına destek olun,

- Her koşulda sevildiğini hissettirin.



## Bir Problem Atılganlık Becerisiyle Nasıl Çözülür?

- Uyaracağınız ya da eleştireceğiniz zamanı ve yeri dikkatli seçin. Sakince ve baş başa konuşabileceğiniz, başkalarından uzakta bir yer seçin. İzleyen başka insanların olması karşınızdakinin savunmacılığını arttıracaktır. Ayrıca, problemlili durumun hemen ardından, siz ya da karşınızdaki gerginken konuşmayın. İkiniz de sakinleştikten sonra ama aynı problemin bir daha ortaya çıkmasını beklemeden konuşun.
- Sizi rahatsız eden davranışı net bir şekilde ifade edip, sizde uyandırdığı duyguları paylaşın. Suçlayıcı ya da etiketleyici söylemlerden kaçının. Örneğin; "Ödevlerini yapmak istemediğinde "çok sorumsuzsun" demek yerine "Ödevini yapmadığında okulda dersleri anlamakta zorlanmandan korkuyorum" deyin.
- Sorunun ne olduğunu paylaştıktan sonra somut ve net bir çözüm önerisi getirin; "1 saat dinlendikten sonra ödevini bitirmeni istiyorum" gibi.
- Çocuğunuza da söz hakkı tanıyın. O konuşurken kendi savunmanıza odaklanmak yerine, onun açısından da olayı görüp anlamaya çalışın. Daha en baştan kötü niyetli olduğunu varsaymayın.