

ATILGANLIK BECERİLERİ

Çocuklarda Atılganlık Becerisinin
Önemi ve Desteklenmesi

Veli Sunumu



ATILGANLIK NEDİR?

Kişinin kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını açık, saygılı ve net biçimde ifade etmesidir.

Çocuklarda özgüven ve sosyal beceri gelişiminin temelidir.



ATILGANLIK, PASİFLİK VE AGRESİFLİK ARASINDAKİ FARKLAR

Pasif Davranış Örnekleri

- Çocuk parkta sıra beklerken hakkı yenildiğinde sesini çıkarmaz.
- Öğretmeni yanlış not verdiğiğinde “yanlış olabilir” demekten çekinir.
- Arkadaşının defterini izinsiz almasına itiraz edemez.

Velinin Rolü: Çocuğa “Fikrini nazikçe söyleyebilirsin” diyerek cesaretlendirmek.



ATILGANLIK, PASİFLİK VE AGRESİFLİK ARASINDAKİ FARKLAR

Agresif Davranış Örnekleri

- Oyuncak paylaşımı sırasında diğer çocuğa bağırarak oyuncağı almak.
- Evde kardeşine “Sen sus, benim dediğim olacak” diyerek baskı yapmak.
- Arkadaşını küçük düşürerek üstünlük kurmaya çalışmak.

Velinin Rolü: Agresif davranışlarda çocuğa “Duygunu söyleyebilirsin ama bağırmadan” gibi alternatif yollar göstermek.



ATILGANLIK, PASİFLİK VE AGRESİFLİK ARASINDAKİ FARKLAR

Atılgan Davranış Örnekleri

- “Bu oyuncacı kullanmak istiyorum, sıra bende olabilir mi?” diyerek hakkını istemek.
- Arkadaşına “Senin söylediklerin beni üzüyor” diyerek duygusunu ifade etmek.
- Öğretmene “Bu notum yanlış olabilir mi, tekrar bakabilir misiniz?” diyerek kibarca itiraz etmek.

Velinin Rolü: Çocuğun bu tür girişimlerini takdir etmek, “Bu şekilde söylemen çok güzeldi” gibi geri bildirimler vermek.



ÇOCUKLARDA ATILGANLIĞIN ÖNEMİ VE DESTEKLEME YOLLARI

Özgüven ve Özsaygı Gelişimi

Atılgan çocuklar kendine güvenerek konuşur, çekinmeden fikrini ifade eder.

Örnek: Öğretmenin sorusuna “Ben böyle düşünüyorum” diyerek cevap vermesi.

Velinin Rolü: “Fikrini söylemen çok değerli” diyerek destek olmak.



ÇOCUKLARDA ATILGANLIĞIN ÖNEMİ VE DESTEKLEME YOLLARI

Zorbalığa Karşı Durabilme

Atılgan çocuk sınır çizer ve kendisine yapılan zorbalığa karşı durabilir.

Örnek: "Benimle böyle konuşmana izin vermiyorum" diyerek kendini savunmak.

Velinin Rolü: Çocuğu haklı olduğunda sakin ve kararlı kalması için cesaretlendirmek.



ÇOCUKLARDA ATILGANLIĞIN ÖNEMİ VE DESTEKLEME YOLLARI

Sağlıklı Sosyal İlişkiler
Kurabilme

Atılganlık, arkadaşlık ilişkilerinde empati ve saygıyı pekiştirir.

Örnek: "Bu oyuncakı şimdi ben kullanmak istiyorum, sonra sana veririm" demek.

Velinin Rolü: Çocuğun olumlu sosyal davranışlarını övmek.



ÇOCUKLARDA ATILGANLIĞIN ÖNEMİ VE DESTEKLEME YOLLARI

Akademik ve Sınıf İçi
Katılımı Artırma

Atılgan çocuklar sınıf içi etkinliklere daha rahat katılır, grup çalışmalarında aktif olur.

Örnek: Grup sunumunda gönüllü konuşmak.

Velinin Rolü: Çocuğu evde de sunum ya da hikâye anlatma gibi etkinliklerle desteklemek.



ÇOCUKLARDA ATILGANLIĞIN ÖNEMİ VE DESTEKLEME YOLLARI

Duygusal Sağlık

Bastırılan duygu ve düşünceler kaygıyı artırır; atılmanlık stres ve kaygıyı azaltır.

Örnek: "Bu durum beni korkuttu" diyerek duygusunu paylaşması.

Velinin Rolü: Çocuğun duygularını ifade etmesine alan açmak.



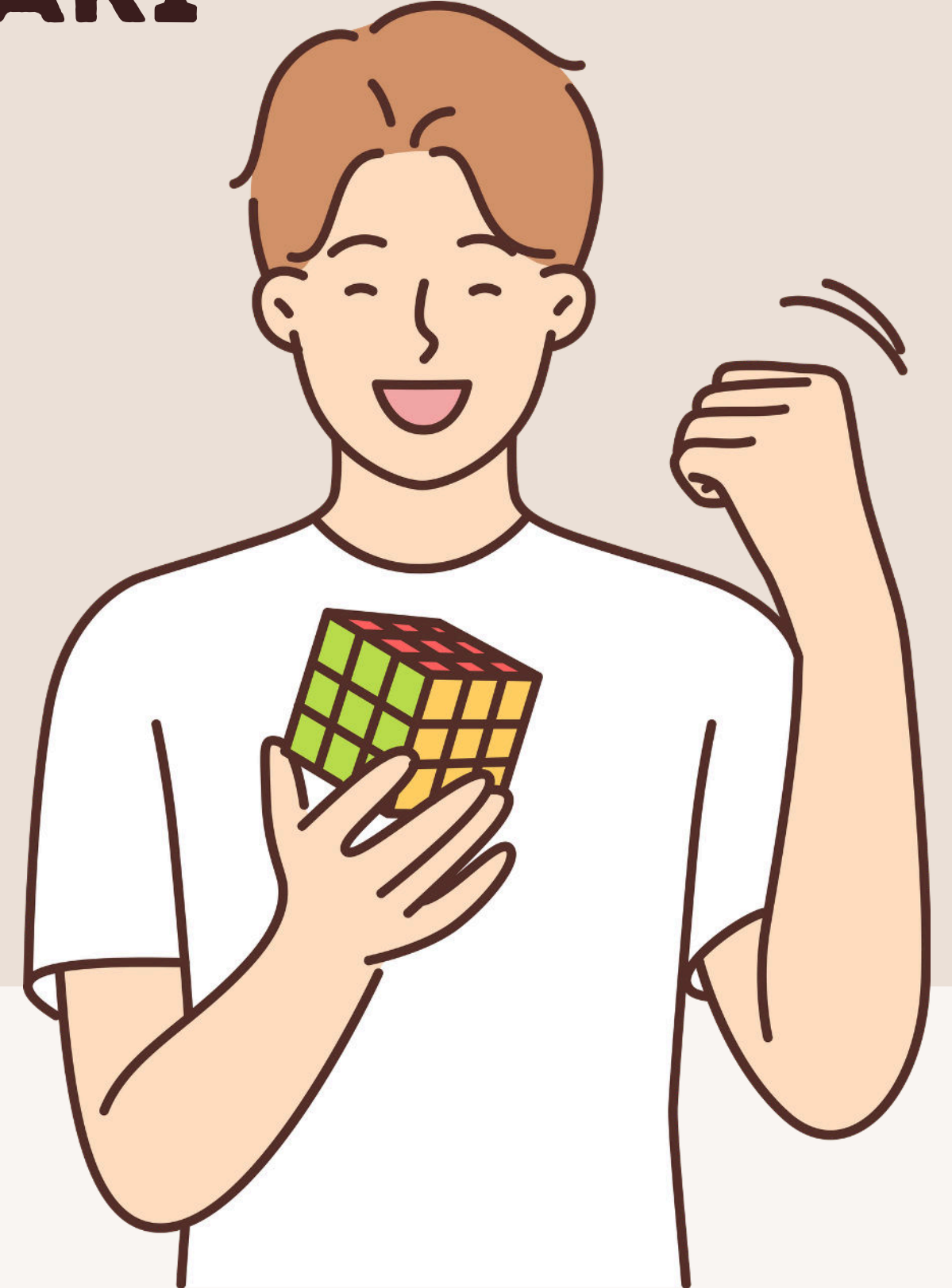
ÇOCUKLARDA ATILGANLIĞIN ÖNEMİ VE DESTEKLEME YOLLARI

Problem Çözme ve Çatışma
Yönetimi

Atılgan çocuklar sorunları yapıcı yollarla
çözmeyi öğrenir.

Örnek: "Bu konuda anlaşılamadık, bir çözüm
bulabilir miyiz?" diye sormak.

Velinin Rolü: Çocuğu bu tür yapıcı cümleler
kurmaya yönlendirmek.



ÇOCUKLARDA ATILGANLIĞIN ÖNEMİ VE DESTEKLEME YOLLARI

Geleceğe Yönelik Kazanımlar

Meslek seçiminde, arkadaş ilişkilerinde, liderlik rollerinde atılganlık büyük avantaj sağlar.

Örnek: Kariyer gününde soru sormaktan çekinmemesi.

Velinin Rolü: Çocuğun küçük başarılarını kutlamak ve ona güvenmek.



VELİNİN MODEL OLMA ROLÜ

- Kendi iletişiminizde açık, net ve saygılı bir dil kullanın.
- Çocuğun yanında tartışma ve çatışmaları yapıcı şekilde çözün.
- Çocuğa karşı tutarlı ve adil olun.
- Gerektiğinde sınır koyarken empatiyi elden bırakmayın.



ÇOCUKLA İLETİŞİMDE “BEN DİLİ”NİN ÖNEMİ

- “Sen” dili yerine “Ben” dili kullanmak (ör. “Böyle hissettiğimde üzülüyorum” gibi)
- Çocuğun da duygu ve ihtiyaçlarını bu yolla ifade etmesini teşvik etmek.



EV ORTAMINDA ATILGANLIĐI DESTEKLEYİCİ ETKİNLİKLER

Ailece Rol Oyunları ve
Dramatizasyon



Amaç: Çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade etmeyi denemesi.

Örnek: Oyuncaklarla ya da kuklalarla günlük hayattaki durumları canlandırın.

Velinin Rolü: Çocuğa “şimdi atılgan davranmayı deneyelim” gibi yönlendirmeler yapmak.

EV ORTAMINDA ATILGANLIĐI DESTEKLEYİCİ ETKİNLİKLER

Aile İçi Tartışma ve Karar
Alma Oturumları



Amaç: Çocuğun fikirlerini açıkça söylemesine
fırsat tanımak.

Örnek: Hafta sonu etkinliĐini seçerken
herkesin fikrini sırayla söylemesi.

Velinin Rolü: Çocuğun fikrine deĐer verildiĐini
hissettirmek.

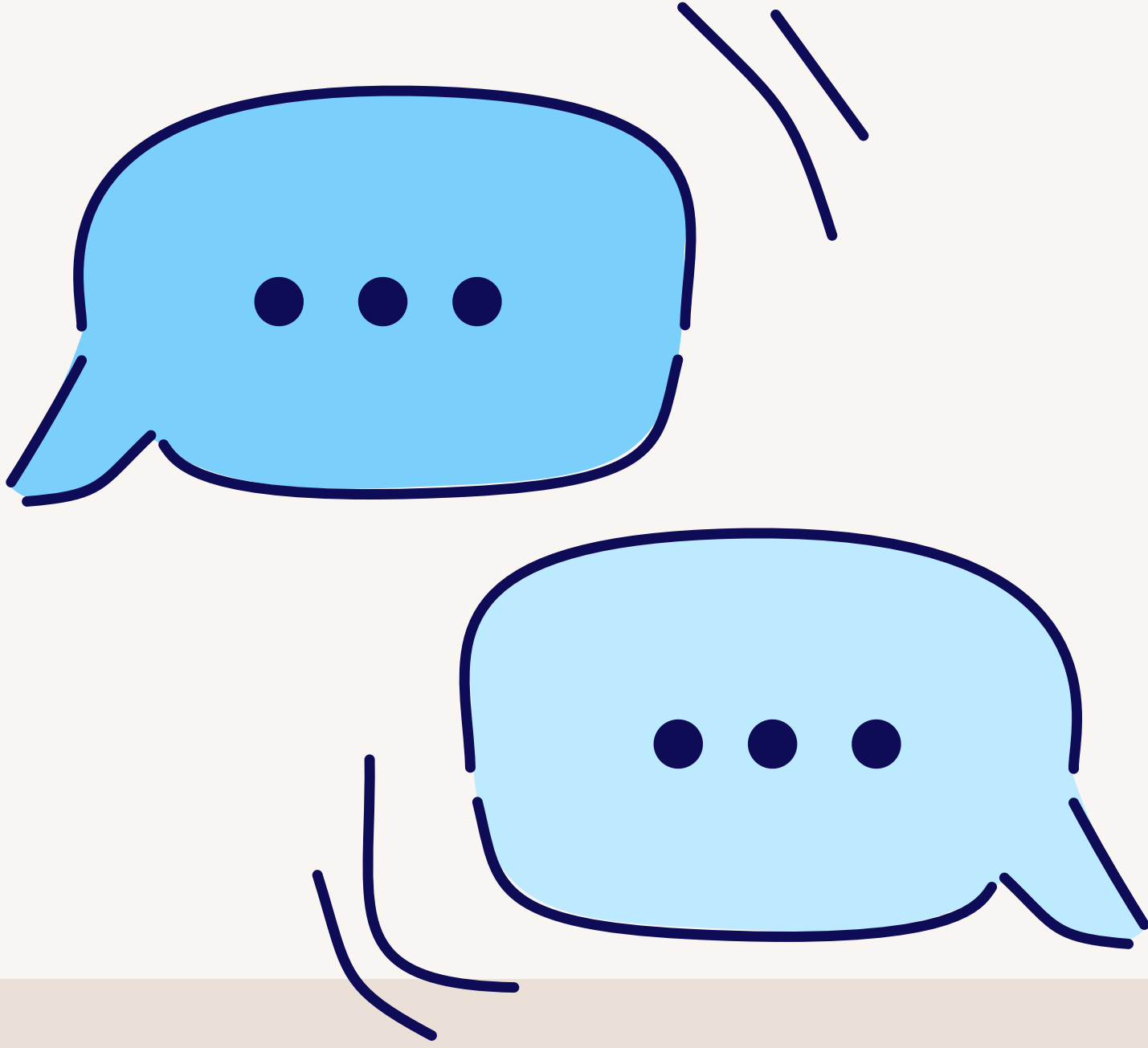
EV ORTAMINDA ATILGANLIĐI DESTEKLEYİCİ ETKİNLİKLER

Duyguları İfade Etme Çalışmaları

Amaç: Çocuğun duygularını tanıyıp ifade etmesini sağlamak.

Örnek: "Bugün seni en çok ne mutlu etti / ne üzdü?" sorusuyla gün sonu sohbeti yapmak.

Velinin Rolü: Duyguları yargılamadan dinlemek ve "Bu hissettiğin normal" diyerek kabul etmek



EV ORTAMINDA ATILGANLIĐI DESTEKLEYİCİ ETKİNLİKLER

“Ben Dili” Antrenmanı

Amaç: Çocuğun suçlayıcı olmadan konuşma alışkanlığı kazanması.

Örnek: “Sen hep böyle yapıyorsun” yerine “Böyle olduğunda üzülüyorum” cümlesini öğretmek.

Velinin Rolü: Kendi iletişiminde de “Ben dili” kullanarak model olmak.



EV ORTAMINDA ATILGANLIĐI DESTEKLEYİCİ ETKİNLİKLER

Küçük Sorumluluklar ve
Karar Verme Yetkisi



Amaç: Özgüven ve bağımsızlık gelişimi.

Örnek: Kıyafet seçimi, masayı kurma,
alışveriş listesi hazırlama.

Velinin Rolü: Çocuğun yaptığı seçimlere saygı
göstermek ve cesaretlendirmek.

EV ORTAMINDA ATILGANLIĐI DESTEKLEYİCİ ETKİNLİKLER

Olumlu Geri Bildirim ve
Pekiştirme

Amaç: Atılgan davranışların tekrarını
sağlamak.

Örnek: "Sen bu durumu çok güzel ifade ettin, tebrik
ederim" gibi olumlu cümlelerle desteklemek.

Velinin Rolü: Eleştiriden çok yapıcı geri
bildirim vermek.



EV ORTAMINDA ATILGANLIĐI DESTEKLEYİCİ ETKİNLİKLER

Kıtap, Film ve Hikâye
Üzerinden Tartışma

Amaç: Karakterlerin davranışlarını analiz ederek atılganlık kavramını pekiştirmek.

Örnek: İzlenen çizgi filmde “Bu karakter pasif mi, agresif mi, atılgan mı?” sorusunu sormak.

Velinin Rolü: Çocuğu düşünmeye teşvik etmek, cevabını yargılamamak.



EV ORTAMINDA ATILGANLIĐI DESTEKLEYİCİ ETKİNLİKLER

Günlük Küçük Etkileşimleri
Değerlendirme

Amaç: Gerçek yaşamdan örneklerle atılğanlığı geliştirmek.

Örnek: Marketten bir şey isterken çocuğun bizzat istemesini sağlamak.

Velinin Rolü: “Çok güzel söyledin, aferin” gibi cümlelerle pekiştirmek.



SIK KARŞILAŞILAN HATALAR

- ✗ Çocuğun Sözüünü Kesmek ve Dinlememek ("Hadi söyleyeceğini anladım" diyerek sözünü kesmek.)
- ✗ Sürekli Eleştirmek ve Yargılamak ("Sen zaten hep böyle hata yapıyorsun" gibi genellemeler.)
- ✗ Çocuğun Fikrini Küçümsemek ("Sen daha çocuksun, ne bileceksin" demek çocuğun fikrini ifade etme isteğini kırar.)
- ✗ Çocuğun Yerine Konuşmak / Aşırı Koruyuculuk (Market görevlisine çocuğun isteğini siz söylemek.)
- ✗ Agresif ya da Pasif Model Olmak (Trafikte agresif davranmak ya da sürekli çekingen davranmak.)
- ✗ Tutarsızlık ve Çifte Mesaj (Dün izin verdiğiniz bir şeye bugün bağırmak.)
- ✗ Başarıyı Övmek, Çabayı Görmezden Gelmek ("Aferin 100 aldın" demek yerine süreci görmemek.)
- ✗ Duyguları Görmezden Gelmek (Ağladığında "Erkek adam ağlamaz" gibi kalıplar kullanmak.)



SONUÇ VE ÖNERİLER

- Atılganlık çocuğun hayat boyu kullanacağı bir beceridir.
- Atılganlığın çocukta gelişmesi uzun vadeli bir süreçtir; sabır ve tutarlılık önemlidir.
- Veliler olarak siz, en güçlü rol modelsiniz.
- Unutmayın! Küçük adımlar bile çocuğun geleceğinde büyük fark yaratır.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ

