

ATILGANLIK NEDİR?

Kişinin kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını açık, saygılı ve net biçimde ifade etmesidir. Çocuklarda özgüven ve sosyal beceri gelişiminin temelidir.

ÇOCUKLARDA ATILGANLIĞIN ÖNEMİ

- Çocuğun özgüvenini artırır.
- Sosyal ilişkilerde daha açık ve saygılı olmasını sağlar.
- Zorbalık ve baskı karşısında kendini savunmasını kolaylaştırır.
- Sağlıklı iletişim becerileri kazandırır.
- Akademik başarıya olumlu katkıda bulunur.



Kastamonu Rehberlik ve
Araştırma Merkezi



0 366 214 61 41



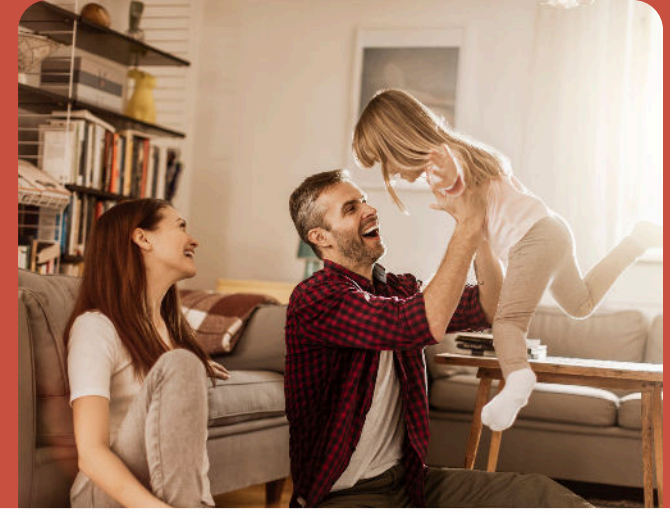
Aktekke Mah. Yalçın Cad. No:12/1
Merkez / KASTAMONU



kastamonuram.meb.k12.tr



kastamonuram



ATILGANLIK BECERİLERİ

Evde ve okulda sağlıklı iletişim için ailelere öneriler



EV ORTAMINDA ATILGANLIĞI DESTEKLEYİCİ ETKİNLİKLER

- **Duygu Paylaşım Saati:** Her akşam 10 dakikalık "Bugün kendimi ... hissettim çünkü ..." paylaşımı.
- **Rol Oynama:** Çocuğunuzla "hayır deme" ve "kendi hakkını ifade etme" alıştırmaları yapın.
- **Sorumluluk Verme:** Çocuğun ev içinde fikir belirtmesine ve karar vermesine fırsat tanıyın (ör. hafta sonu etkinliğini seçmek).
- **Pozitif Pekiştirme:** Atılgan davranışlarını fark edip övün.
- **Kitap/Film Tartışması:** İzlediğiniz bir filmde veya okuduğunuz bir hikâyede karakterlerin atılgan davranışlarını konuşun.



VELİLERE İPUÇLARI

Çocuğunuzun duygularını ciddiye alın ve dinleyin.

Ona sözünü bitirmesi için zaman tanıyın.

Kibarca "hayır" demeyi siz de modelleyin.

Çocuğunuza "Ben dili" ile hitap edin.

Çocuğunuza sosyal ortamlarda kendi isteğini ifade etme fırsatı verin.

Hataları için suçlamadan konuşun; çözüm arayın.

Çocuğun güçlü yönlerini takdir edin.

Sabırlı olun, atılganlık becerisi zamanla gelişir.

Gerektiğinde okulun rehberlik servisi ve RAM'den destek alın.



SIK KARŞILAŞILAN HATALAR

- Çocuğun yerine sürekli karar vermek.
- "Sus" veya "Hayır" diyerek iletişimi kesmek.
- Çocuğun duygusunu küçümsemek ("Abartıyorsun", "Bunda ağlayacak ne var").
- Pasif davranışı teşvik etmek ("Aman karışma, ses çıkarma").
- Agresif davranışları modellemek (bağırarak, tehdit etmek).
- Çocuğa atılganlık yerine saldırganlığı öğretmek ("Hakkını yedirme, karşılık ver").