

Çocuklarda Atılganlık (Veli Sunumu)



KASTAMONU
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Atılganlık Nedir?

- Atılganlık; bireyin duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını doğrudan, dürüst ve saygılı bir şekilde ifade edebilmesidir.
- Kişi kendi haklarını savunurken başkalarının haklarını da ihlal etmez.
- Atılganlık, özsaygı ve özdenetim becerilerinin bir göstergesidir.
- Pasiflikten farklıdır çünkü kişi kendini bastırmaz; saldırganlıktan farklıdır çünkü başkalarını bastırmaz.

Atılganlık Neden Önemlidir?



ÖZGÜVEN

Çocukların kendine güven duymasını sağlar.

KARAR ALMA

Başkaları tarafından yönlendirilmek yerine kendi kararlarını vermelerine yardımcı olur.

SINIR KOYMA

Hayır diyebilme becerisi sayesinde sınır koymayı öğrenirler. Zorbalık karşısında kendini savunma ve yardım isteme cesareti gelişir.

SAGLIKLI İLİŞKİLER

Toplum içinde sağlıklı ve saygılı ilişkiler kurmalarını kolaylaştırır.

Davranış Biçimlerinin Karşılaştırması

PASIF

Kendi hakkını savunmaz, içe atar, sıkça 'evet' der ama mutsuzdur.

SALDIRGAN

Hak ararken karşısındakini kırar, suçlar ya da bastırır.

ATILGAN

Saygılı, açık ve net şekilde duygu ve düşüncelerini ifade eder.

ÖRNEK

Atılgan bir çocuk, arkadaşının oyuncağını almak istemediğinde, "Şu anda paylaşmak istemiyorum" diyebilir.

✦Ebeveyn Olarak Neler ✦ Yapabilirsiniz?

- Evde duyguların ifade edilmesine alan açın. Çocuğunuzu konuşmaya teşvik edin.
- Kendi duygu ve düşüncelerinizi açıkça ifade ederek model olun.
- Çocuğunuzu dinlediğinizi, anladığınızı ve önemseydiğinizi gösterin.
- Çocuğun atılgan bir davranış sergilediğinde onu övün. Örn: "Ne güzel söyledin, kendini ne kadar güzel ifade ettin."
- Hayır dediğinde nedenini açıklamasını isteyin ve bu hakkını tanıyın.

EVDE ATILGANLIĞI DESTEKLEYEN ETKİNLİKLER

'BEN DİLİ'

'Ben böyle olunca
üzülüyorum' gibi
ifadeleri birlikte
geliştirin.

AİLE İÇİ ETKİNLİKLER

Ailece duygu günlüğü
tutabilirsiniz.
Ailece alınan kararlarda
çocuğunuzun da fikrini
sorun.

EMPATİ

'Sence o çocuk böyle
hissettiğinde ne
demek isterdi?'

ROL OYNAMA

'Bir arkadaşın seni
iteklese ne dersin?'
gibi senaryolarla
çalışın.

Sık Sorulan Sorular

ZAMANLA ÖĞRENİLEBİLİR

- Çocuğum çok utangaç, atılgan olabilir mi?
- Evet, bu beceri zamanla öğrenilir ve destekle gelişir.

SAYGILI VE DENGELİ İLETİŞİM

- Atılganlık kibirli olmak anlamına mı gelir?
- Hayır. Atılganlık, saygılı ve dengeli iletişim kurma becerisidir.

SÜREÇ İÇİNDE GELİŞİR

- Çocuğum bazen çok sert çıkışlar yapıyor.
- Bu, duygularını ifade etmeyi yeni öğreniyor olabileceğini gösterir.

UZMAN DESTEĞİNE İHTİYACI OLABILIR

- Okulda öğretmeniyle konuşamıyor, bu normal mi?
- Kaygıdan kaynaklanabilir, yavaş yavaş desteklenmelidir. Kaygı konusunda psikolojik danışmandan destek alabilirsiniz.

ÖZETLE



Atılganlık, sadece bireysel gelişim değil; aynı zamanda sosyal uyum becerisidir.

2

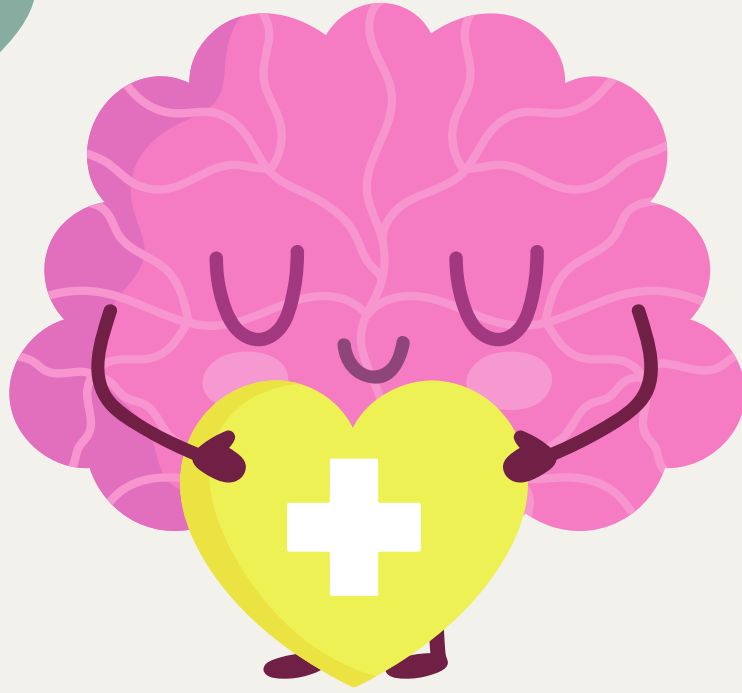
Çocukların evde öğrendikleri iletişim biçimi, okul ve arkadaş ilişkilerine yansır.

3

Siz destekledikçe çocuklarınız da kendilerini daha iyi ifade etmeyi öğrenecekler.

4

Evde saygı, anlayış ve iletişimi merkez alarak bu beceriyi besleyebilirsiniz.



**TESEKKÜR
EDERİZ**

