

SALDIRGAN DAVRANIŞ GÖSTEREN ÇOCUKLAR İÇİN NE YAPABİLİRİZ?

- Çocuğunuzun öfkesini anladığınızı ve onu dinlediğinizi gösterin.
- Sakin bir şekilde sınırları ve beklentileri belirleyin.
- Olumsuz davranış yerine alternatif ve yapıcı davranışları öğretin.
- Duygularının şiddet içermeyen yollarla ifade edilmesini destekleyin.
- Sabırlı ve tutarlı olun, olumlu davranışları takdir edin.



ÇEKİNGEN DAVRANIŞ GÖSTEREN ÇOCUKLAR İÇİN NE YAPABİLİRİZ?

- Çocuğunuzun zorlamadan, kendi zamanında kendini ifade etmesine imkan tanıyın.
- Onu küçük gruplarda konuşması veya katılım sağlaması için cesaretlendirin.
- "Senin düşüncelerin bizim için çok önemli" gibi ifadelerle değer verdiğinizi hissettirin.
- Başarılarını takdir ederek özgüvenini destekleyin.
- Sosyal becerilerini güçlendirmek için oyunlar ve etkinliklerle destek olun.

UNUTMAYALIM!

Atılgan bireyler, hem kendilerini hem de başkalarının haklarını korur. Çocuğunuzun atılgan olması, onun gelecekte daha mutlu, başarılı ve sağlıklı ilişkiler kuran bir birey olmasına katkı sağlar.



ÇOCUĞUMUN ATILGANLIĞINI NASIL DESTEKLEYEBİLİRİM?

VELİ BROŞÜRÜ



BULANIK İHO REHBERLİK SERVİSİ

PSK.DAN. BÜŞRA KABAKCI



ATILGANLIK NEDİR?

Atılganlık, bireyin duygu, düşünce ve haklarını başkalarının haklarına zarar vermeden açık, net ve dürüst bir şekilde ifade edebilmesidir. Atılgan bireyler, hem kendilerine hem de başkalarına saygılıdır.

VELİ OLARAK BİZ NE YAPABİLİRİZ?

1 DUYGULARINI KABUL EDELİM

Çocuğunuz korktuğunda, üzüldüğünde ya da sevinç duyduğunda onu yargılamadan dinleyin. "Bunu hissetmen doğal" gibi ifadelerle destek olun.

2 SÖZ HAKKI TANIYALIM

Ev içinde ufak kararlar alırken çocuğunuzun fikrini sorun. Ona görüş bildirme alışkanlığı kazandırın.

3 MODEL OLALIM

Kendi duygu ve düşüncelerinizi açık ve saygılı bir dil ile ifade ederek ona doğru iletişimin örneğini gösterin.

4 CESARETLENDİRİN

Çocuğunuz kendi görüşünü paylaştığında onu teşvik edin. "Fikrini paylaştığın için çok mutlu oldum" gibi geri bildirimlerle destek olun.

5 "HAYIR" DEMESİNE İZİN VERİN

Çocuğa, uygun durumlarda hayır deme hakkını kullanabileceğini öğretelim. Bu, sınır koyma becerilerini geliştirir.

6 EMPATİ BECERİSİNİ DESTEKLEYELİM

Başkalarının duygularını anlama ve saygı gösterme konusunda farkındalığı artıralım.

ÇOCUGUN ATILGANLIĞINI ETKİLEYEN VELİ DAVRANIŞLARI

- Aşırı eleştiren, aşırı koruyucu ya da söz hakkı tanımayan ebeveyn tutumları, çocuğun atılganlığını zedeleyebilir.
- Dinleyen, değer veren ve destekleyen ebeveyn tutumları, atılganlığı geliştirir.



ATILGANLIK CÜMLELERİNE ÖRNEKLER

- "BU KONUDA FARKLI DÜŞÜNÜYORUM."
- "BU DAVRANIŞ BENİ RAHATSIZ ETTİ."
- "ŞU ANDA KONUŞMAK İSTEMİYORUM."
- "YARDIMINIZA İHTİYACIM VAR."
- "HAYIR, YAPMAK İSTEMİYORUM."

"ÇOCUĞUN ATILGANLIĞI EVDE BAŞLAR!"

