

## Demokratik ebeveynlik stiline benimsenmesi

### Demokratik Ebeveynliğin Özellikleri

- Net kurallar belirleyen ve bu kuralları uygulayan,
- Kuralların sebeplerini açıklayan
- Fiziksel ceza kullanmayan,
- Psikolojik şiddet uygulamayan,
- Sevgi dolu, sıcak, ilgili davranan,
- Çocuklarının gelişimsel ihtiyaçlarına cevap veren ve destek olan,
- Çocuklarının kendilerini ifade etmesine olanak tanıyan,
- Çocuklarını izleyen, gözetim ve denetim altında tutan ebeveynlerdir.

### Aile içi sağlıklı iletişim kurulması

Çocuğun kendisini rahat ifade edebileceği bir aile ortamı yaratılması önemlidir. Sağlıklı iletişimin olduğu ailelerde çocukların duygularını, deneyimlerini daha rahat ifade edebilirler.

### Çocuğun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesini önemseme; onlara bu yönde katkı sağlama

Yardımlaşma, iş birliği, paylaşma, arkadaşlık ilişkisi başlatma ve sürdürme, kendini etkili bir şekilde ifade etme gibi becerilerinin desteklenmesi gerekir. Bu konularda çocuklar desteklenmeli ve teşvik edilmelidir.

## ATILGANLIK BECERİSİ AYRICA

- Bireyin kendisini ifade edebileceği yeni sözcükleri öğrenmesi,
- 'Hayır' kelimesine alternatif kelimeler öğrenerek istemediği durumları nezaketli bir biçimde reddetmesi,
- Bireyin kendisini ifade ederken esnek cümleler kurabilmesi,
- Belirtilen durumu istememe sebeplerini paylaşması ve kendi fikirlerini teklif etmesi,
- Bireyin kendisine yardımcı olacak bir değer ve inanç sistemi geliştirmesi ve kendisine karşı anlayışlı olabilmesi,
- Hem olumlu, hem de olumsuz duygular yaşayabileceğini kabul etmesi ile geliştirilebilir.

### KAYNAKÇA

- [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2022\\_08/23143200\\_Kuramsal\\_Kitap.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_08/23143200_Kuramsal_Kitap.pdf)
- [https://nurettinuzunortaokulu.meb.k12.tr/icerikler/atilganlik-nedir-atilganlik-becerisi-nasil-gelistirilir\\_9664652.html](https://nurettinuzunortaokulu.meb.k12.tr/icerikler/atilganlik-nedir-atilganlik-becerisi-nasil-gelistirilir_9664652.html)

# ATILGANLIK

“İYİ BİR AİLE BİREYİN  
EN GÜÇLÜ  
KALESİDİR.”  
J. R. R. TOLKIEN

**Kader CEBE**  
**Psk. Dan.**

# Atılganlık Nedir?

*Atılganlık*, kişinin kendi haklarını başkalarının haklarına zarar vermeden savunabilmesi, duygu, düşünce ve isteklerini içten ve saygılı bir biçimde karşısındakine ifade edebilmesidir. Atılganlık, kişinin karşı bir görüşü dile getirebilmesi, başkalarına karşı kendi sınırlarını koruyabilmesi, kendi duygu, düşünce ve arzularını ifade ederken endişe ve korku duymamasıdır.

## Atılganlık kişiye neler kazandırır?

- İletişim becerilerini geliştirir,
- Çatışma çözme becerilerini geliştirir.
- Problem çözme becerilerini geliştirir.
- Kendine güveni artırır.
- Başkalarının saygı duymasını sağlar.
- Karar verme becerini geliştirir.
- Kişisel memnuniyet kazandırır.
- Bireyin kendini olumlu ve olumsuz yönleriyle değerlendirebilmesini ve kabul etmesini sağlar

*Kişiler başkalarıyla iletişim kurarken üç tip davranış ortaya koyabilirler: Bunlar çekingen, atılgan ve saldırgan davranıştır. Atılganlık becerileri gelişmemiş işe çekingen veya saldırgan davranış ortaya çıkar.*

### Çekingen

*Çekingen davranış*, isteklerini dile getirememe veya dile getirdiğinde endişe ve suçluluk duyma, sosyal ortamlarda konuşma başlatamama veya sürdürmeme, hakkını savunamama, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma gibi davranışları kapsar.

### Saldırgan

*Saldırgan davranış*, kendi isteklerinin olması için başkalarının hak ve sınırlarını ihlal etme, sorunlar karşısında işbirliğini reddedip kendi düşüncelerini ön planda tutma, kendisini haksız da olsa savunma ve karşısındakini küçük düşürme gibi davranışları kapsar.

### Atılgan

*Atılgan davranış*, başkalarının hak ve sınırlarını ihlal etmeden hakkını gözetebilme, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilme, kendi düşüncelerine güvenip kendi kararlarının sorumluluğunu alabilme ve bu doğrultuda hareket edebilme gibi davranışları kapsar.

## ANNE-BABALARA ÖNERİLER

### Ebeveynin Olumlu Rol Model Olması

Ayşe, annesinin (rol model) komşudan bir şey istemek için rica ettiğini ve sonrasında teşekkür ettiğini gözlemliyor.

Komşu kadın annesinin istediğini yaptı. (Model olan davranış ödül aldı)

Ayşe 'Ben de kibarca konuşsam arkadaşlarım beni dinler' diyor. (Aynı ödül beklentisi)

Ayşe, arkadaşlarına tenefüste onunla kantine gelmeleri için rica ediyor. (modeli taklit ediyor)

Arkadaşları mutlu oluyorlar ve onunla kantine gidiyorlar. (direkt ödül aldı)

Ayşe arkadaşlarına ne zaman rica etse, ve onlarla kibarca konuşsa istedikleri oluyor ve kendisini mutlu hissediyor. (öz yeterlik/kendine güven artıyor)

Ayşe evde ve okulda artık bu yola başvuruyor; ilişkilerinde kibarca konuşup sonrasında teşekkür ediyor.