

ATILGAN OL, KENDİNİ İFADE ET!

Düşüncelerini, duygularını ve haklarını
saygılı bir şekilde dile getir!



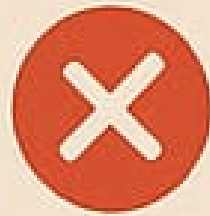
ATILGANLIK
SAYGI +
ÖZGÜVEN

PASİF



Hiçbir şey söyleyemez,
duygularını saklar

SALDIRGAN



Başkalarına karşı
kırıcı ve saygısızdır

ATILGAN



Düşüncelerini açıkça
ve kendine güvenerek
ifade eder

ATILGAN OL, KENDİNİ İFADE ET!

Düşüncelerini, duygularını ve haklarını
saygılı bir şekilde dile getir!

Ben böyle
hissediyorum..

ATILGANLIK =
SAYGI +
ÖZGÜVEN



Atılgan olmak
demek...

- Kendine güvenmek demektir.
- Hayır diyebilmektir.
- Başkalarının haklarına saygı duyarken, kendi haklarını da savunabilmektir.

Sessiz kalmak ya da
saldırgan olmak yerine
doğru kelimeleri seçmektir.

Atılgan olmak seni güçlü kılar.
Çünkü sen değerlisin!

ÇOCUĞUNUZDA ATILGAN DAVRANIŞI DESTEKLEYİN

Atılgan çocuklar kendilerini ifade eder
ve seslerini duyururlar.



✗ Pasif

sessiz kalma,
geri çekilme

Atılgan

açıkça iletişim
kurma

Saldırgan

✗ bağırma,
baskın olma

Çocukların özgüvenini ve kendilik değerini
geliştirmek için eğitim ve aile desteği önemlidir.