

ATILGANLIK EĞİTİMİ

SUNU



ATILGANLIK NEDİR?

- Atılğanlık, kişinin kendi ihtiyaçlarını, kimseyi incitmeden (sözlü, fiziksel ya da psikolojik) ve diğerklerinin de haklarını gözetererek yerine getirebilmesidir.



NE DEĞİLDİR?

Atılganlık, 'her zaman 1 numara' olma' ya da 'üstün olma' arayışı değildir. Atılganlık, katı olmak ve uzlaşmayı tümüyle reddetmek de değildir. Kısaca atılgan olmak, saldırgan olmak değildir. Bu ikisi tümüyle birbirinden farklı şeylerdir.



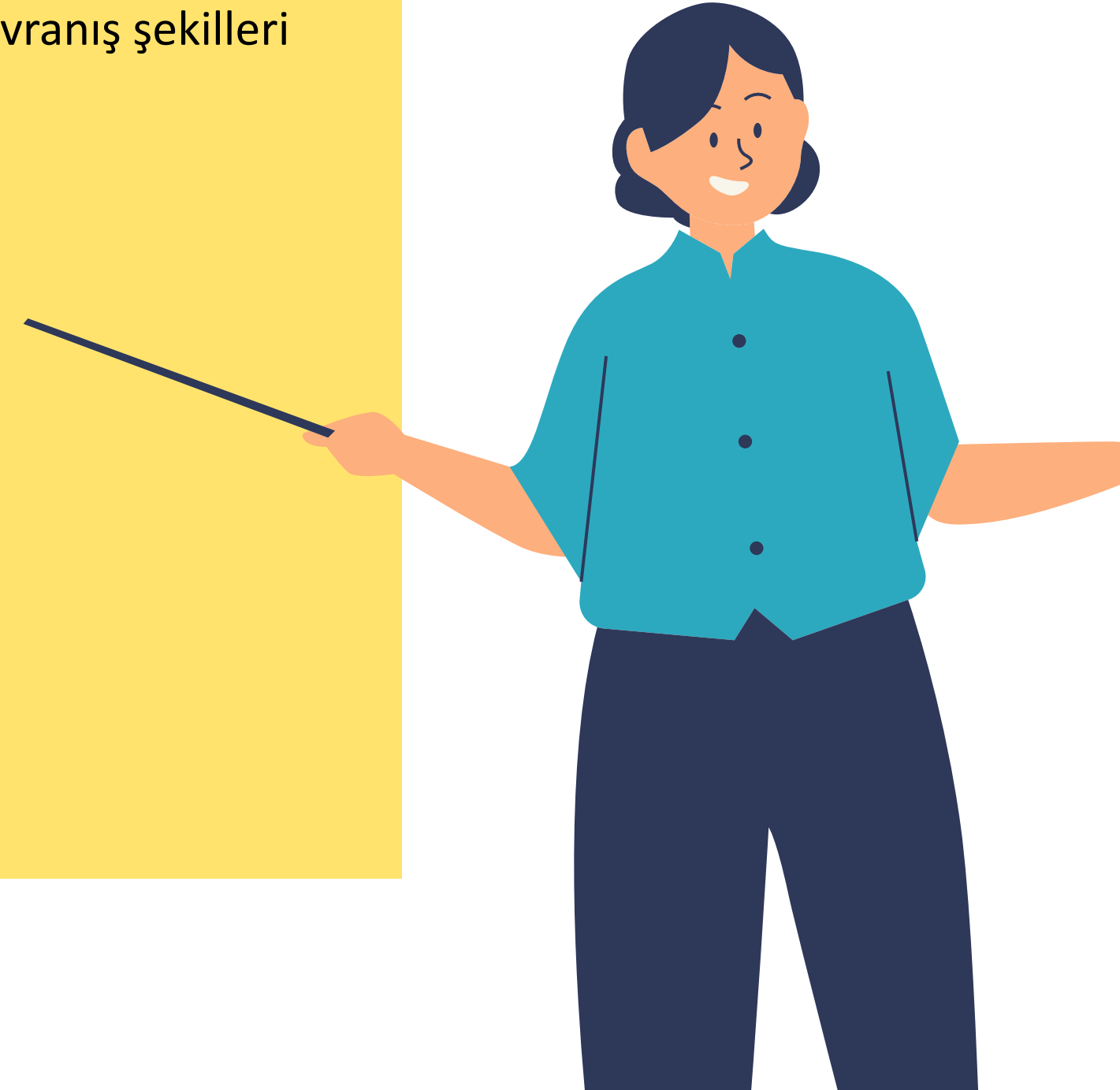
ATILGANLIK EĞİTİMİ

Yapılan araştırmalar sonucu aşağıdaki davranış biçimleri ortaya koyulmuştur. Bu davranış şekilleri şunlardır:

1.ÇEKİNGEN (İÇE DÖNÜK) DAVRANIş BIÇIMI

2.SALDIRGAN DAVRANIş BIÇIMI

3. ATILGAN DAVRANIş BIÇIMI.



ATILGANLIK EĞİTİMİ

ÇEKİNGEN (İÇE DÖNÜK) DAVRANIŞ BİÇİMİ

İnsanların kendilerini baskı altında hissettikleri ve bu sebeple kendilerini iyi hissetmedikleri zaman gösterdikleri davranış biçimidir.

Bazı çocuklar çekingendirler, duygu ve düşüncelerini ifade etmede birtakım güçlükler yaşarlar, haklarını da koruyamazlar. Arkadaşları ile paylaşımlarda bulunurken kendi fikirlerini belirtmek yerine pasif kalır ve onların fikirlerini kabul ederler.

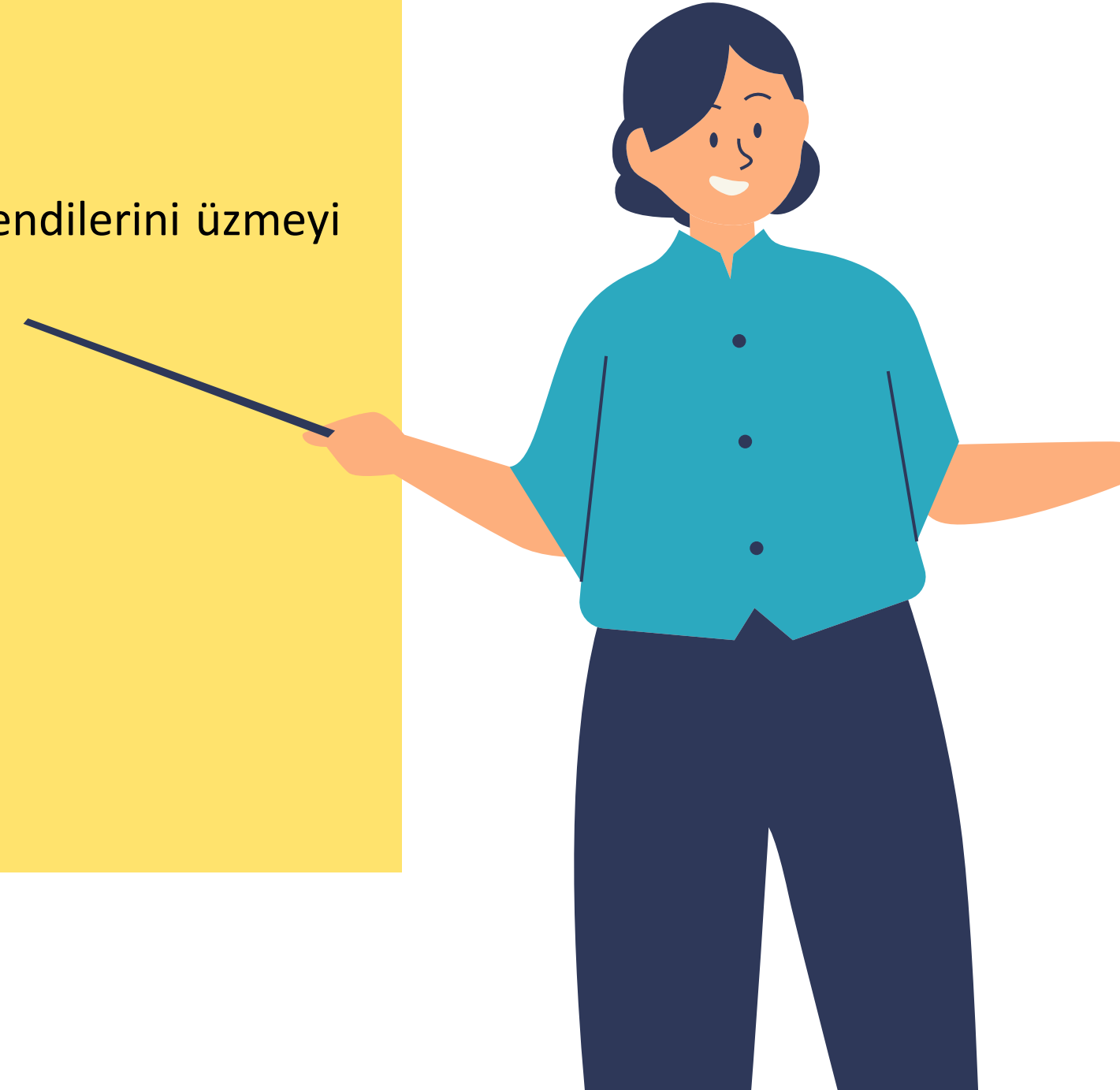


ATILGANLIK EĞİTİMİ

ÇEKİNGEN (İÇE DÖNÜK) DAVRANIŞ BİÇİMİ

Şüphelidirler. İtiraz etmekten kaçınırlar, kendi fikirlerini söylemekten kaçınır ve kendilerini üzmeyi tercih ederler.

Kendilerini yok sayar, düşüncelerini basite alırlar.



ATILGANLIK

SALDIRGAN DAVRANIŞ BİÇİMİ

İnsanların duygu, düşünce ve inançlarını genellikle dürüst olmayan uygunsuz yollarla ve diğer bireylerin haklarını çiğneyerek ifade etme biçimidir.

Başkaları konuşurken sözünü kesme, yüksek sesle konuşma, söz istemeden konuşma vb.

davranışlar saldırgan davranışlardır. Saldırgan davranan kişiler sadece kendilerini önemserler ve sürekli geçmişi kurcalayarak günü yaşayamazlar. Bu kişiler dedikodu yapar, karşı tarafı sürekli suçlar, sorgular ve aşağılar.



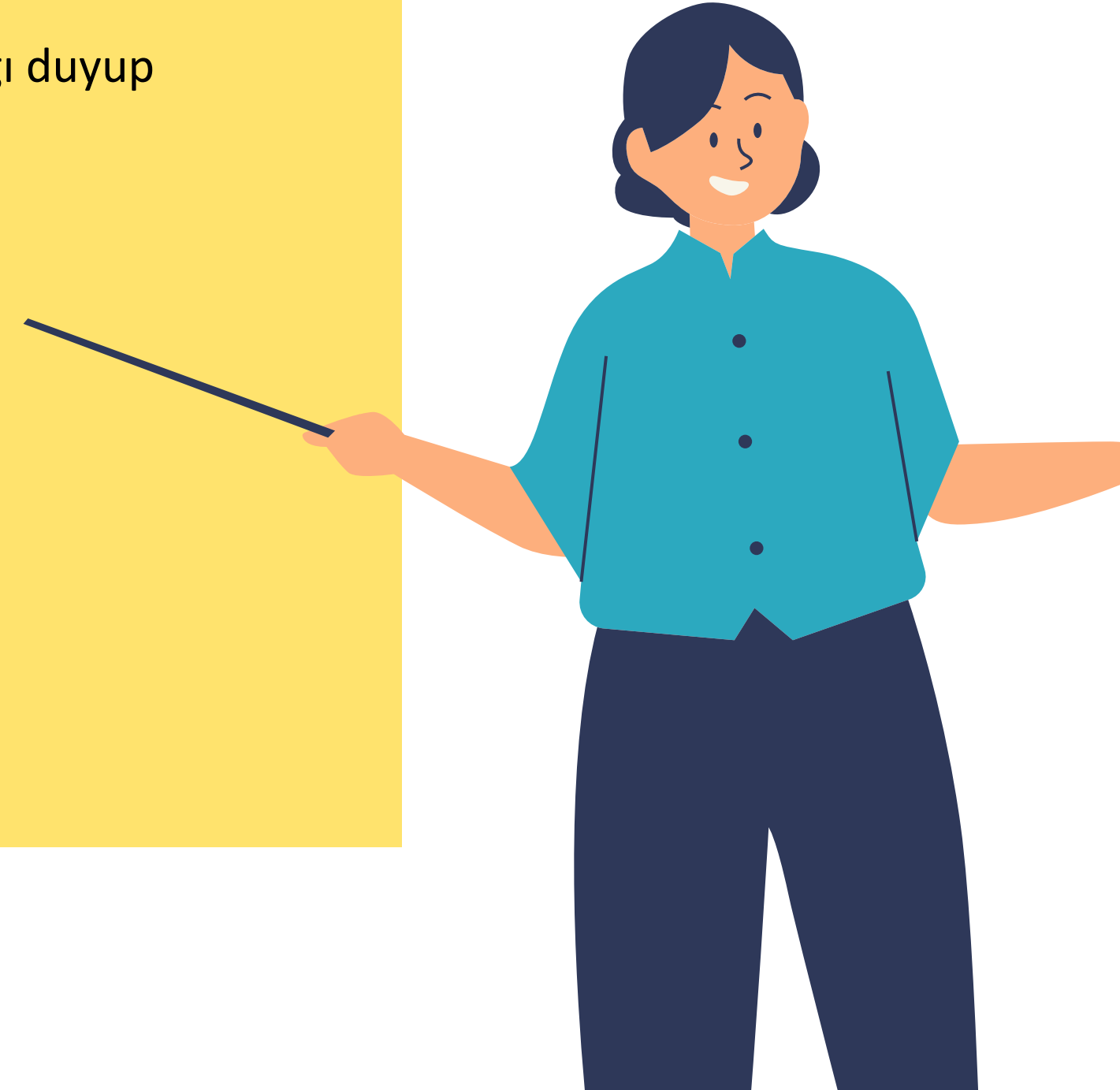
ATILGANLIK EĞİTİMİ

ATILGAN DAVRANIŞ BİÇİMİ ;

Bireyin kendini ifade ettiği hem kendisinin hem de çevresindekilerin haklarına saygı duyup korumaya çalıştığı davranış biçimidir.

Atılganlığın üç temel boyutu

- 1.Kişinin duygularını ve düşüncelerini ifade etmesi
- 2.Kaygı yaşamaması
- 3.Kişisel haklarını savunmasıdır.



ATILGANLIK EĞİTİMİ

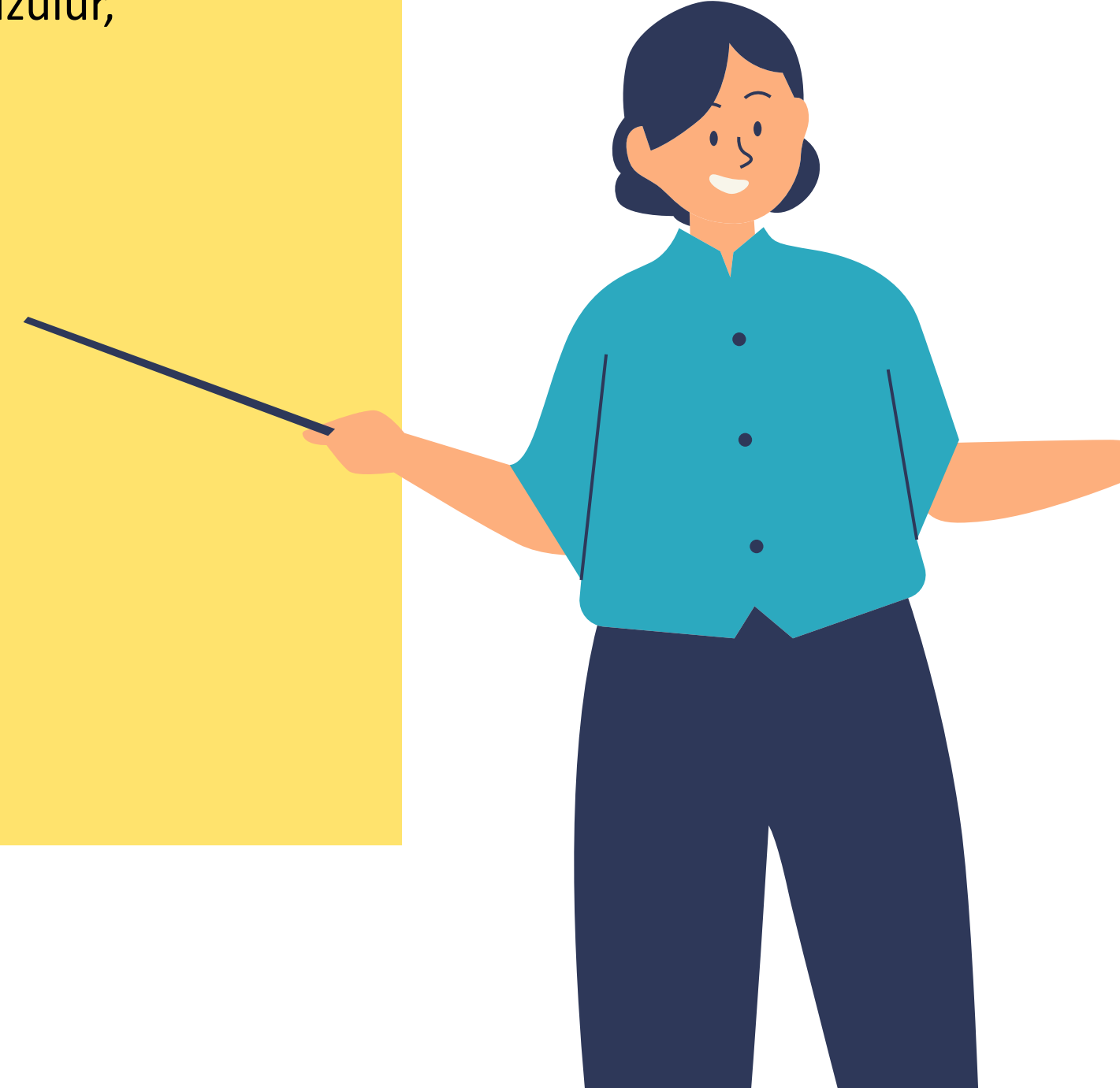
Atılganlık kişinin düşünce ve isteklerini karşısındakilerin haklarını çiğnemedten ifade edebilmesidir.

Birey duygu ve düşüncelerini karşısındakine direkt ve dürüst bir şekilde ifade eder. Atılganlık saldırgan davranmayı gerektirmez. Saldırganlık başkalarına rağmen istediğini elde etmek, onların haklarını hiçe saymak demektir.



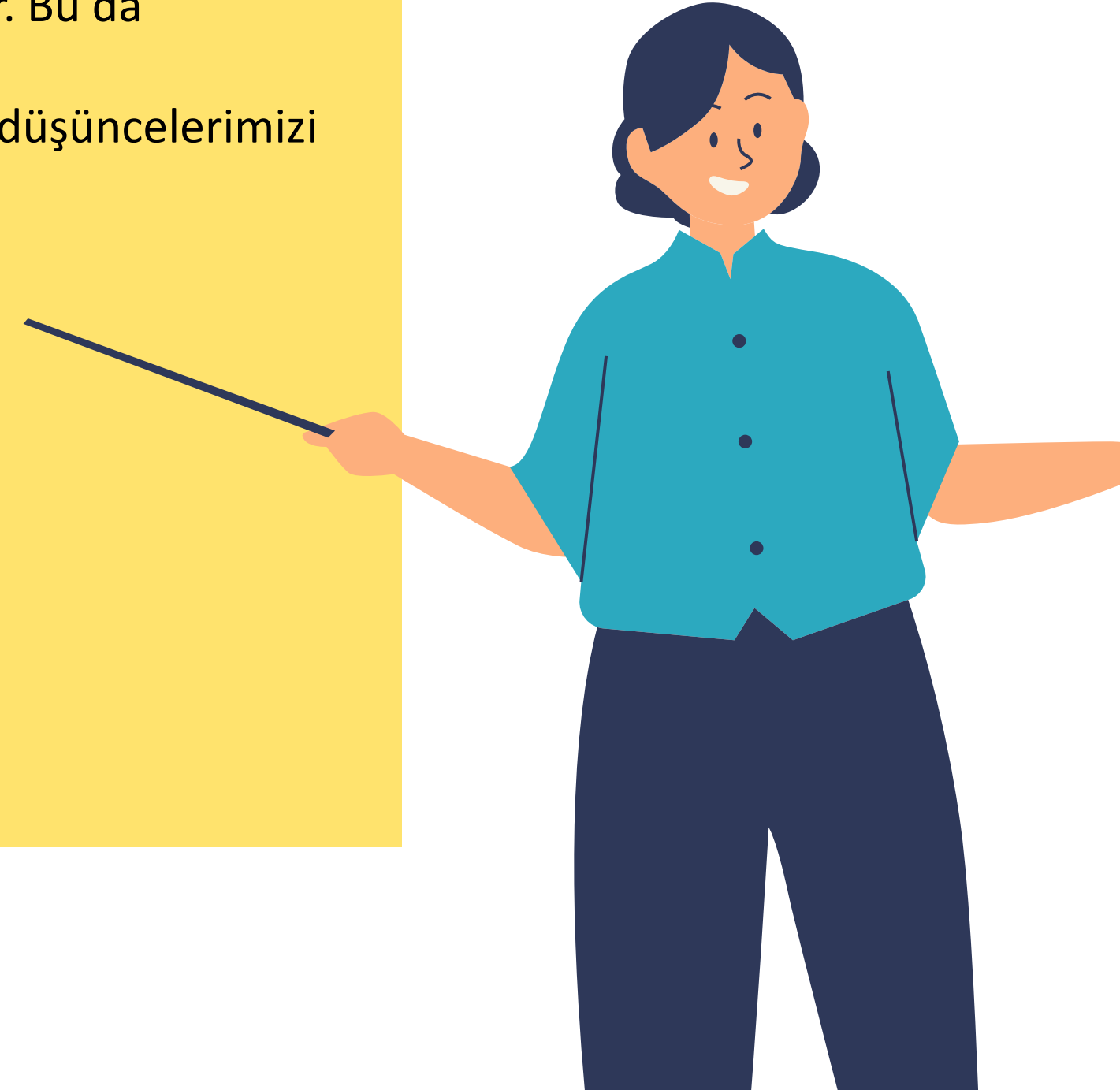
Neden Atılgan Olamıyoruz?

1. Bizler değişik nedenlerle girişken olmaktan kaçınabiliyoruz. 'Ayıp olur, başkası üzülr, uyumlu olayım' gibi düşünceler bizi buna iten sebepler. Ancak bunu yaparak kendi düşüncelerimizi hep içe atmış oluruz ve bu sağlıklı olan bir yol değil.



Sağlıklı olan yol: Hayır Diyebilmek

Hayır diyebilmek ve isteklerimizi ifade edebilmek, ilişkilerde eşitlik ve saygıyı getirir. Bu da ilişkilerimizi daha sağlam ve samimi yapar. Hayır diyebildiğimizde duygularımızı ve düşüncelerimizi içe atmaktan kurtuluruz. Bu da bizi daha sağlıklı ve mutlu yapar.



ATILGANLIK EĞİTİMİ

HAYIR DERSEM İNSANLAR BENİ SEVMEZLER VE DIŞLARLAR.

HAYIR DEDIĞİM İÇİN BENİ DIŞLAYACAK İNSANLAR OLABİLİR FAKAT BU ONLARIN SORUNU. BENİ GERÇEKTEN SEVEN İNSANLAR HAYIR DEDIĞİM İÇİN BENİ SEVMekten VAZGEÇMEZLER .

BENDEN İSTEDİĞİ TÜM İŞLERE EVET DEMEZSEM PATRONUM BENİM SORUMSUZ OLDUĞUMU DÜŞÜNÜR HAYIR DEDIĞİM İÇİN BENİ DIŞLAYACAK İNSANLAR OLABİLİR .

TÜM İŞLERE EVET DERSEM ASIL YAPMAM GEREKEN İŞLERİ ERTELEMEM GEREKECEK VE ASIL BU DURUM BENİ PATRONUMUN GÖZÜNDE SORUMSUZ BİRİ YAPAR.

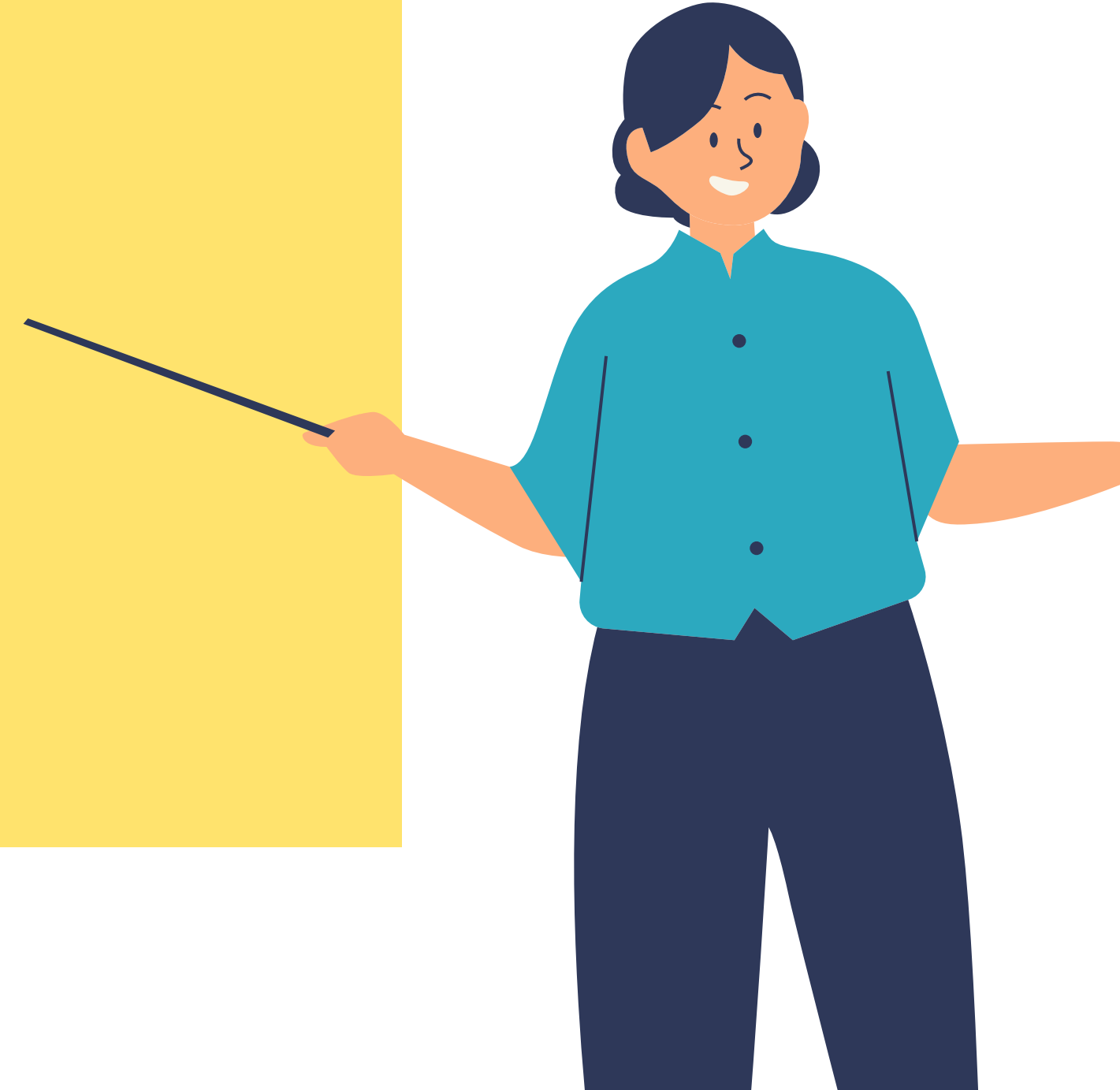
İNSANLARIN BENDEN TÜM BEKLENTİLERİNİ HER ZAMAN KARŞILAMALIYIM .

HERKESİN TÜM BEKLENTİLERİNİ KARŞILAYACAK BİR SÜPER KAHRAMAN OLMAK ZORUNDA DEĞİLİM. BU ÇABAM BENİ YORUYOR VE İLİŞKİLERİMİN KALİTESİNİ DÜŞÜRÜYOR.



Atılgan Bireylerin Özellikleri

- *Konuşurken karşısındakiyle göz göze gelmekten kaçınmaz.
- *Kendinden emin ve dik durur.
- *Konuştuğu kişiden fazla uzakta durmaz.
- *Yüz ifadesine dikkat eder.
- *Ses tonuna dikkat eder ne kısık sesle ne de bağırarak konuşur.
- *Konuşması akıcıdır.



Ergen ve çocukların sosyal gelişimlerinde atılganlıkların göstergesi olarak kabul edilebilecek davranışlar listesi:

Olumlu Sosyal Davranışlar:

Sırasını bekleme

Paylaşma

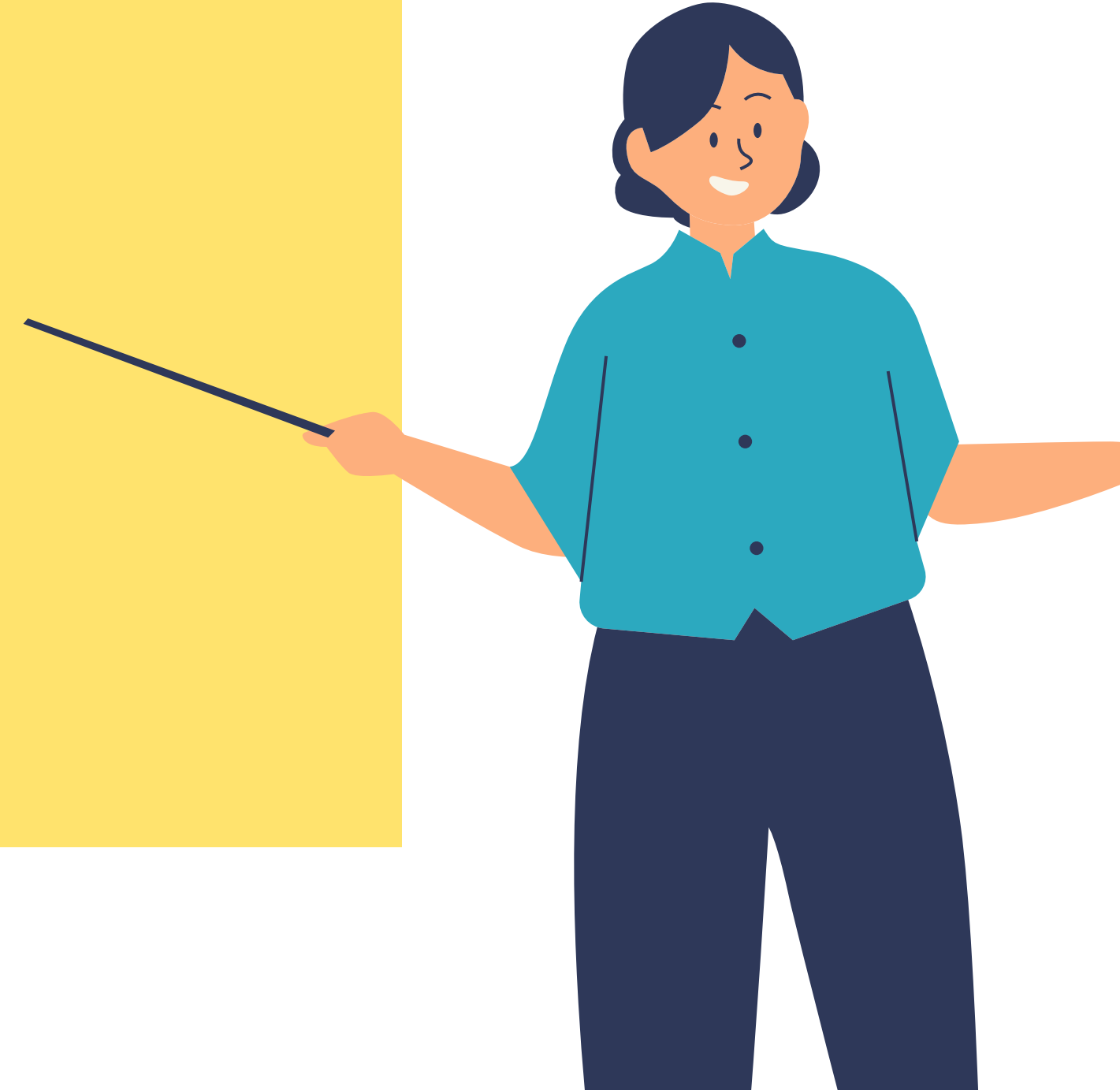
Duygularını açma/paylaşma

İş birliği yapma

Göz teması kurma

Konuşmayı başlatma

Diğerlerini dinleyebilme



ATILGANLIK EĞİTİMİ

Sorumluluğunu kurallara uygun yerine getirme

Diğerlerine yakın ve ilgili davranma, soru sorma

Diğerlerinin yakınlık ve ilgilerine karşılık verme

Özür dileme

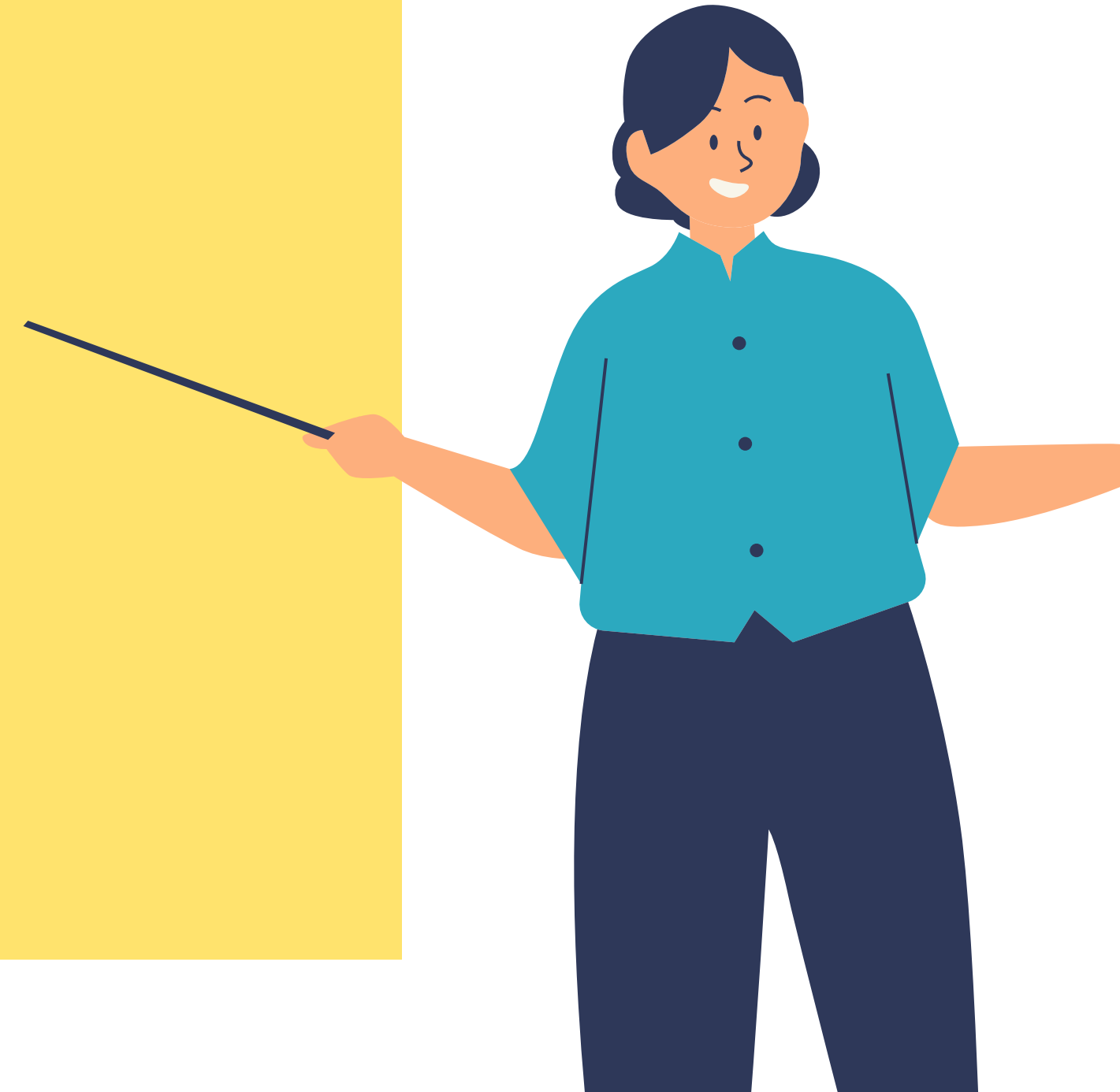
Kendisi hakkında konuşma

Oyunun kurallarına göre oynama

Gerektiğinde görmezden gelme

Kısa ve öz konuşma

Diğerlerinin istek ve gereksinimlerini gözetme



ATILGANLIK EĞİTİMİ

Diğer kişilere yardım etme

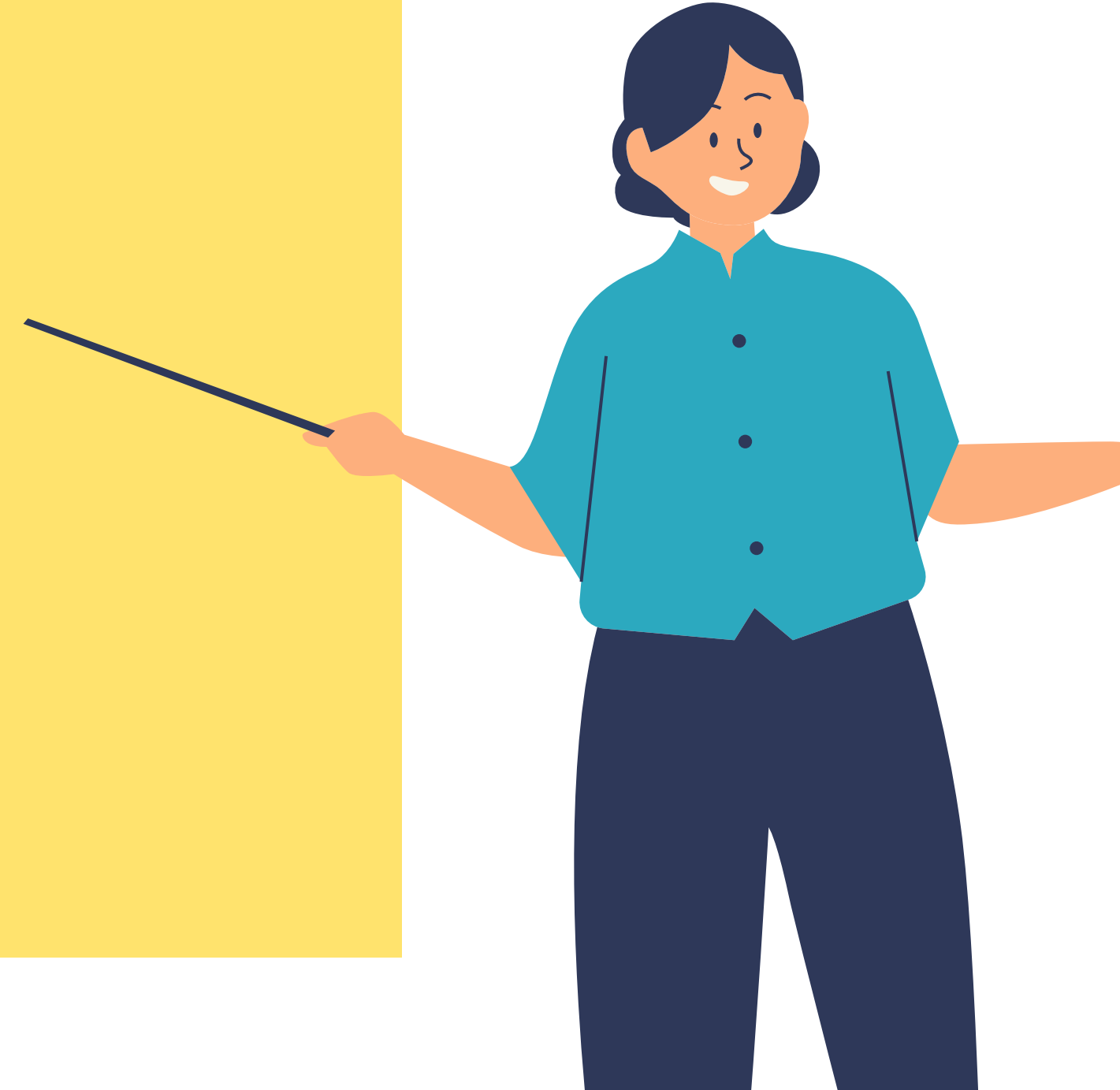
Diğerlerini davet etme

Diğerlerinin istek ve gereksinimlerini gözetme

Akran gruplarına gerektiğinde hayır diyebilme

Kısa ve öz konuşma

Diğerlerinin istek ve gereksinimlerini gözetme



Olumsuz sosyal davranışlar

Fiziksel saldırganlık

Oyunbozanlık

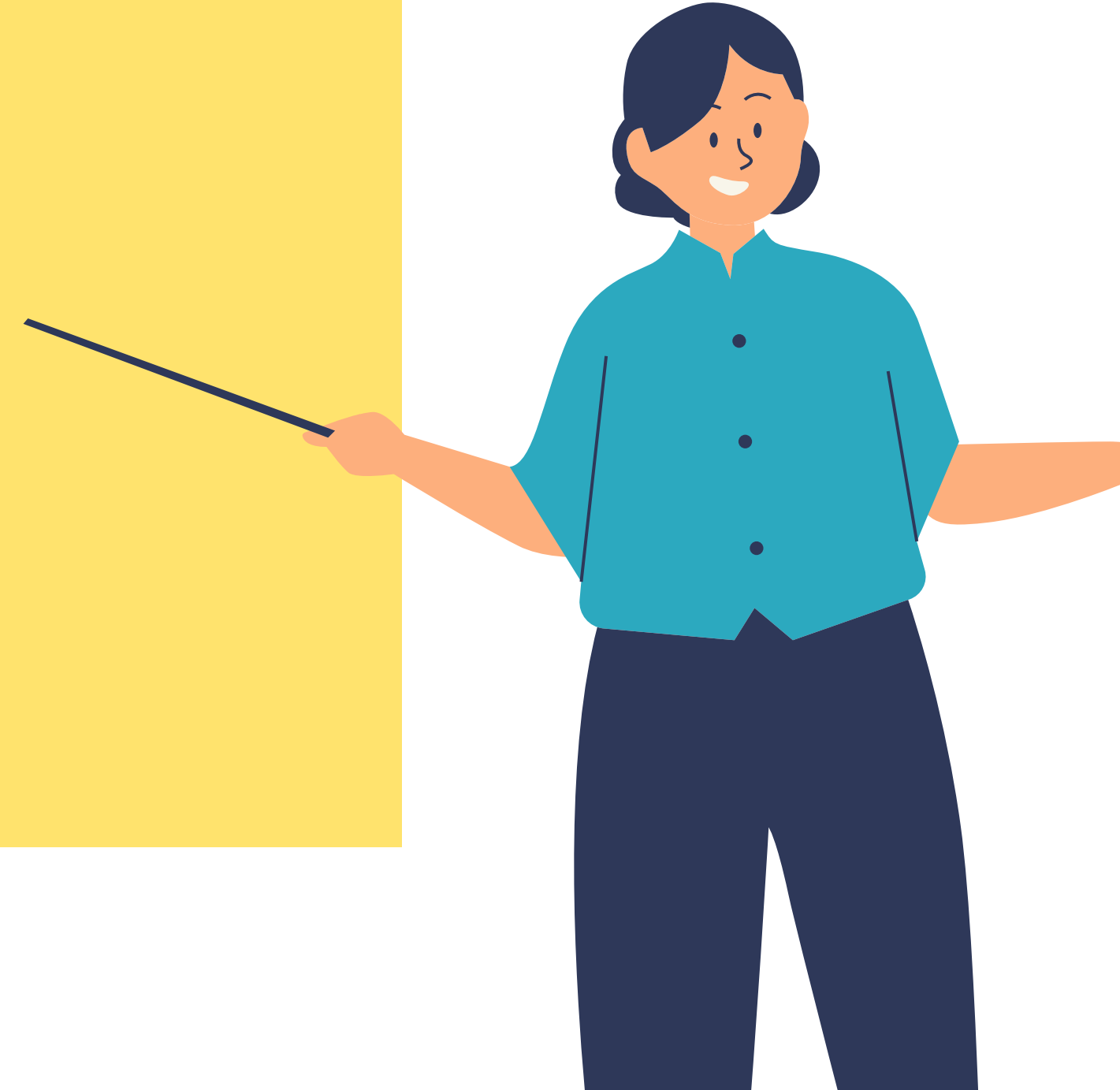
Tartışma yaratma

Karşıdakini sürekli engelleme

İsim takma

Diğerlerine patronluk, otorite kurma

Sızlanma, şikayet etme



Olumsuz sosyal davranışlar

Diğerlerinin eşyalarını izinsiz alma

Etkinliklerde üstünlük kurma

Yetersiz spor etkinlikleri

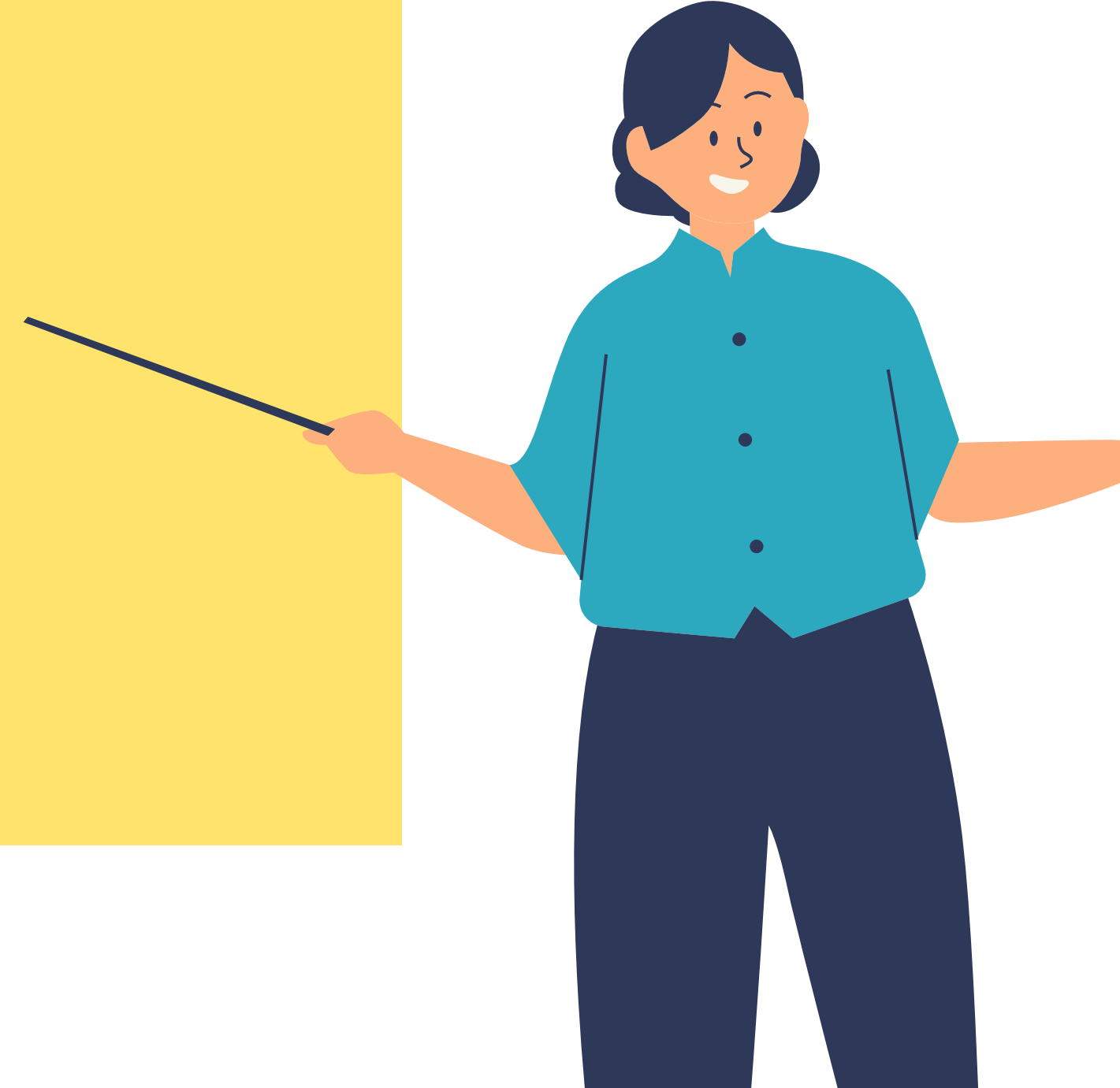
Yüksek sesle konuşma

Alaya alma

Gösteriş yapma

Diğerlerini rahatsız etme. Çok konuşma.

Diğerlerinin sınırlarını çiğneme



Olumsuz sosyal davranışlar

Diğerlerinden uzaklık ve yalıtılmışlık

Diğerlerini de otoriter davranmaya zorlama

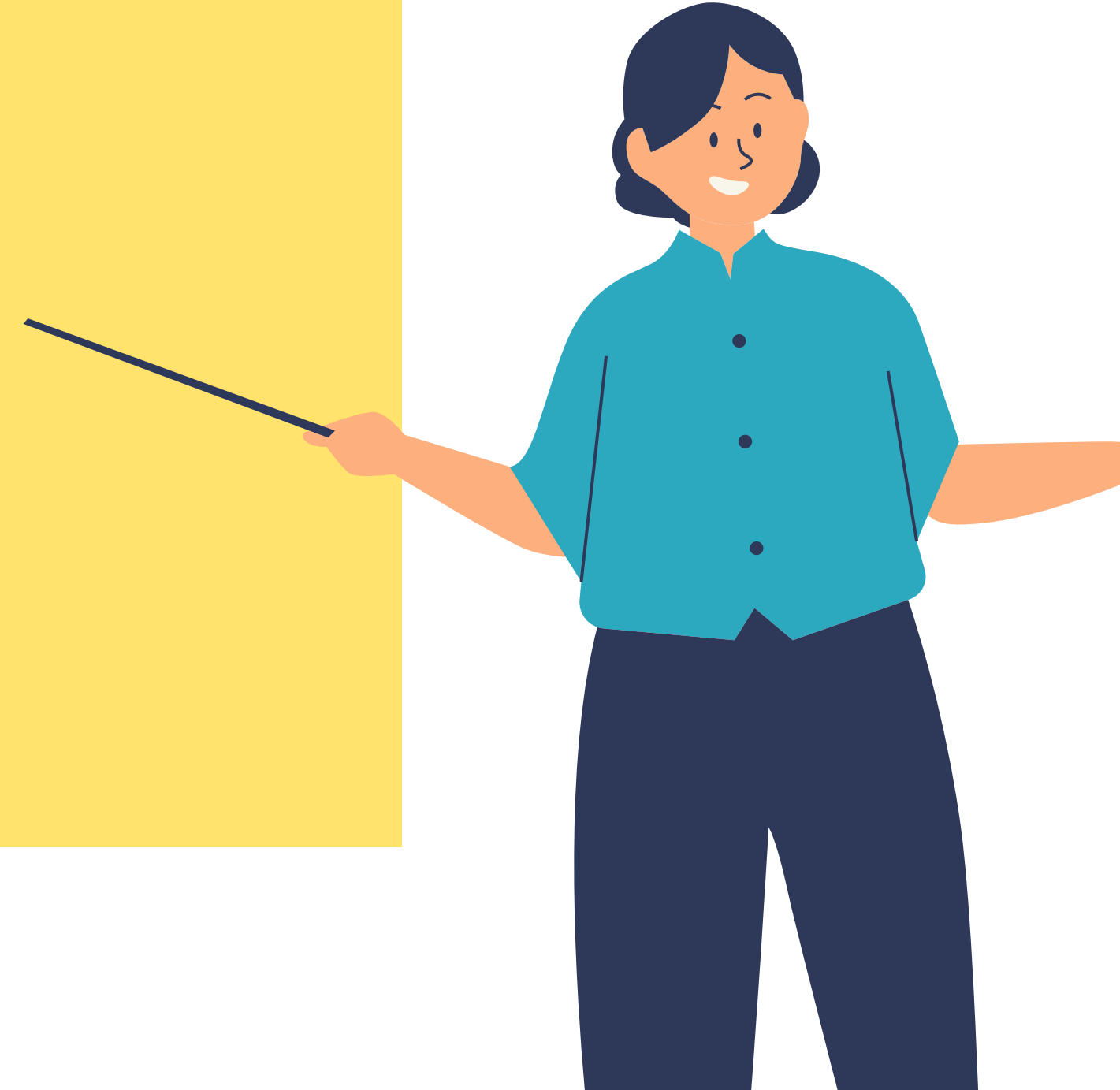
Etkili dinlememe. Etkinliklerde çok kaba ve sert davranma

Gıda, oyuncak vb. kendine saklama

Duyguları paylaşmama

Oyun kurallarını ihlal etme

Akran baskısına yenik düşme



NASIL ATILGAN OLUNUR?

Konuşmaya başlamadan önce ne söylemek istediğinizi düşünün.

Düşüncenizi, duygunuzu, fikrinizi açık ve net bir şekilde ifade edin.

Kendinizi ifade ederken vücut dilinize dikkat edin. Söyledikleriniz ve vücut dilinizin aynı mesajı verdiğinden emin olun.

Atılgan olmak bencil olmayı gerektirmez. Başkalarının hakkına saygı duymayı unutmayın.

Ben dili kullanın. Örneğin; 'Konuşurken yüzüme bile bakmıyorsun. Çok kabasın' yerine 'konuşurken yüzüme bakmadığında beni dinlemediğini düşünüyorum ve bu beni üzüyor.'

Başkalarının sizi doğru anlayıp anlamadığından emin olun.



ATILGANLIK BİZE NE KAZANDIRIR?

- *İletişim becerilerini geliştirir. Karşımızdakini kırmadan isteklerimizi ve duygularımızı ifade edebiliriz.
- *Size saygı duyulmasını sağlar. İnsanlarla iletişim problemleri yaşamazsınız ve zamanla onların saygısını kazanırsınız.
- *Kişinin kendine güvenini artırır. İnsanların bize saygı duyması ve duygularımızı içe atmamak özgüvenimizi artırır.
- *Atılganlık kişisel haklarımızın farkında olmamızı sağlar.



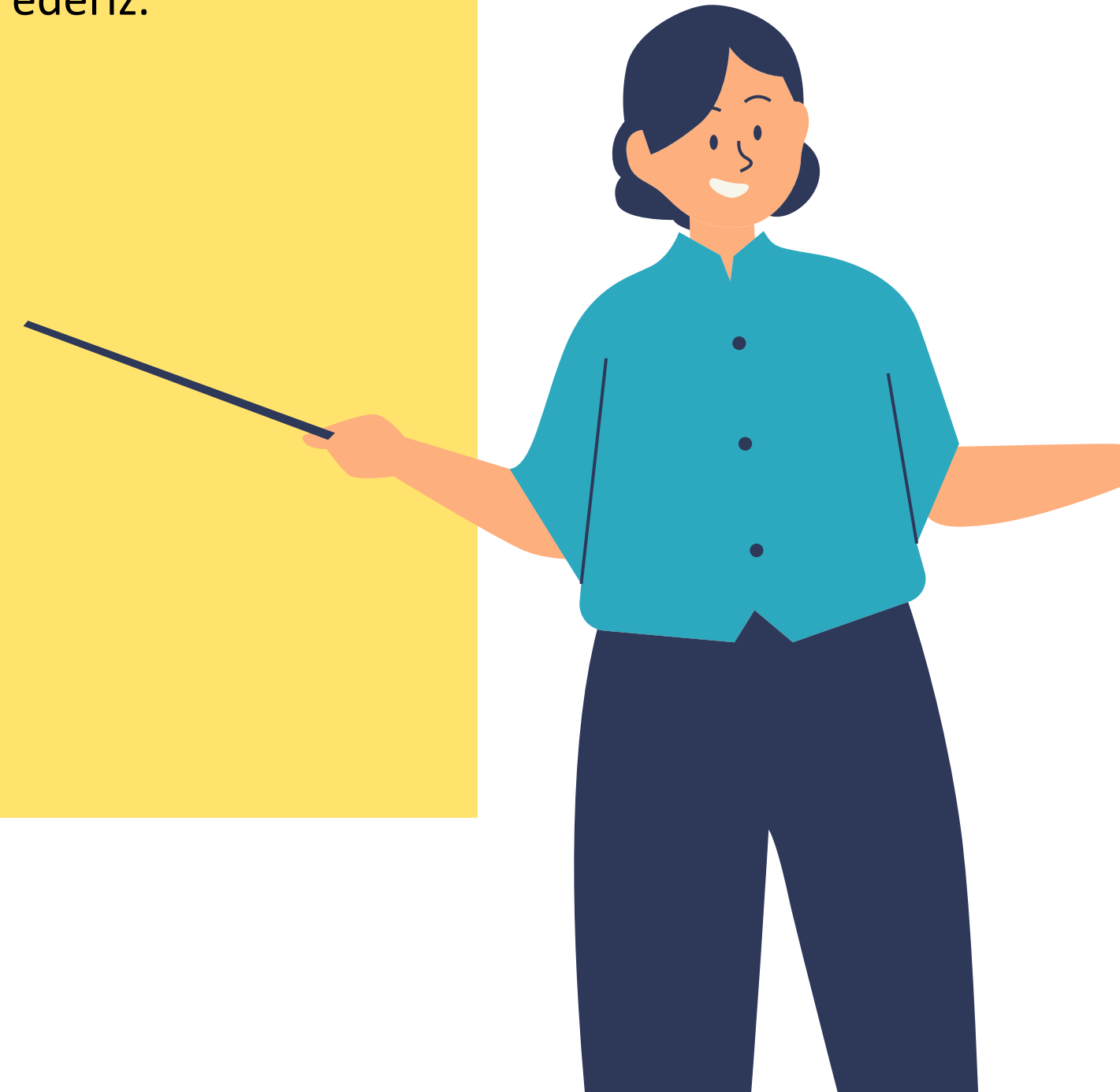
ATILGANLIK BİZE NE KAZANDIRIR?

*Atılğanlık sayesinde kendi inanç, değer ve duygularımıza sahip çıkma hakkı elde ederiz.

İhtiyaçlarımız için kendimizi kötü hissetmeden yardım alabiliriz.

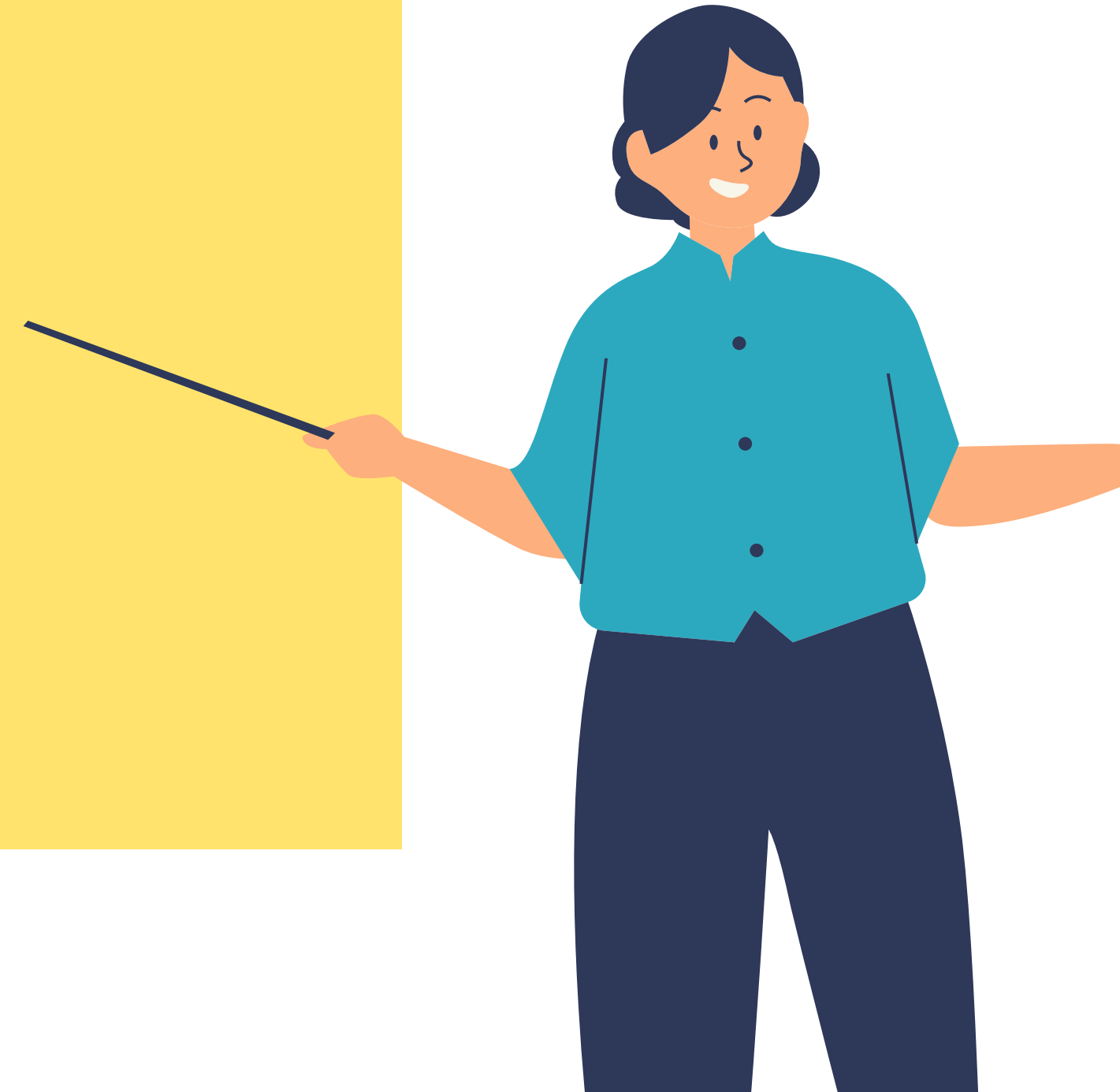
*Davranışlarımızı ve duygularımızı başkalarına açıklamama hakkı elde ederiz.

*Fikrimizi değiştirme ve hata yapmaya hakkımız olduğunu biliriz.



ATILGAN OLMAMAK

- *Atılgan olmamak kendi haklarımızı kullanmamak demektir.
- *Düşüncelerimizi dolaylı yoldan anlaşılmas bir şekilde ifade etmektir.
- *Atılgan olmamak ya kendini ya da karşıdaki kişiyi üzmektir.



ATILGAN OLMAK

*Örneğin bir kuyrukta beklerken birisi izinsiz bir şekilde öne geçtiğinde ne yaparsınız?

- Eğer kızdığınız halde sesinizi çıkarmazsanız çekingen,
- bu kişiyle kavga ederseniz saldırgan,
- bu kişiye kuyruğun sonuna geçmesini uygun bir dille söylerseniz atılgan davranmış olursunuz.

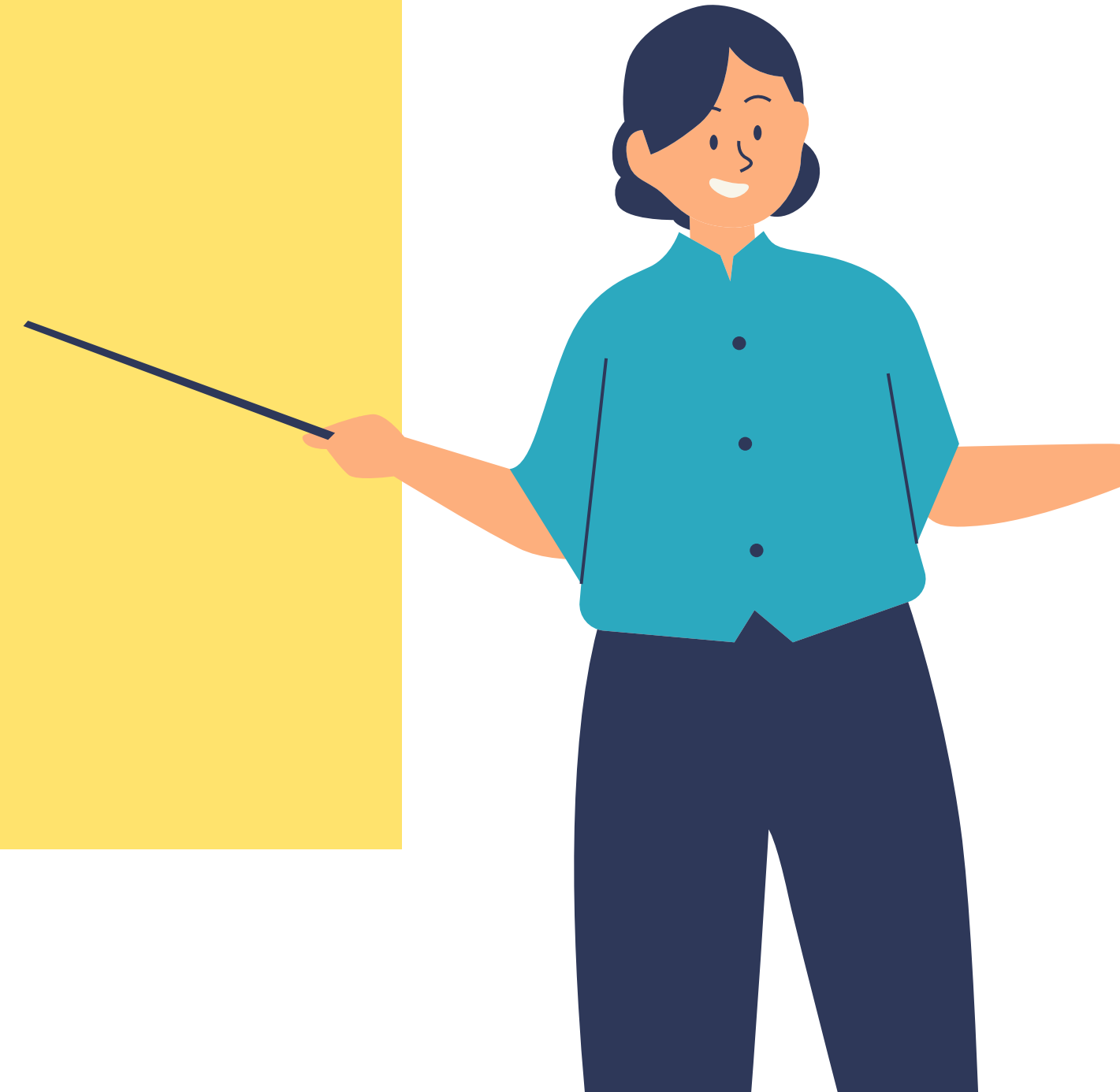


ATILGANLIK TESTİ

İsteklerimi ve ihtiyaçlarımı belirtme hakkına sahibim

➤ EVET

➤ HAYIR

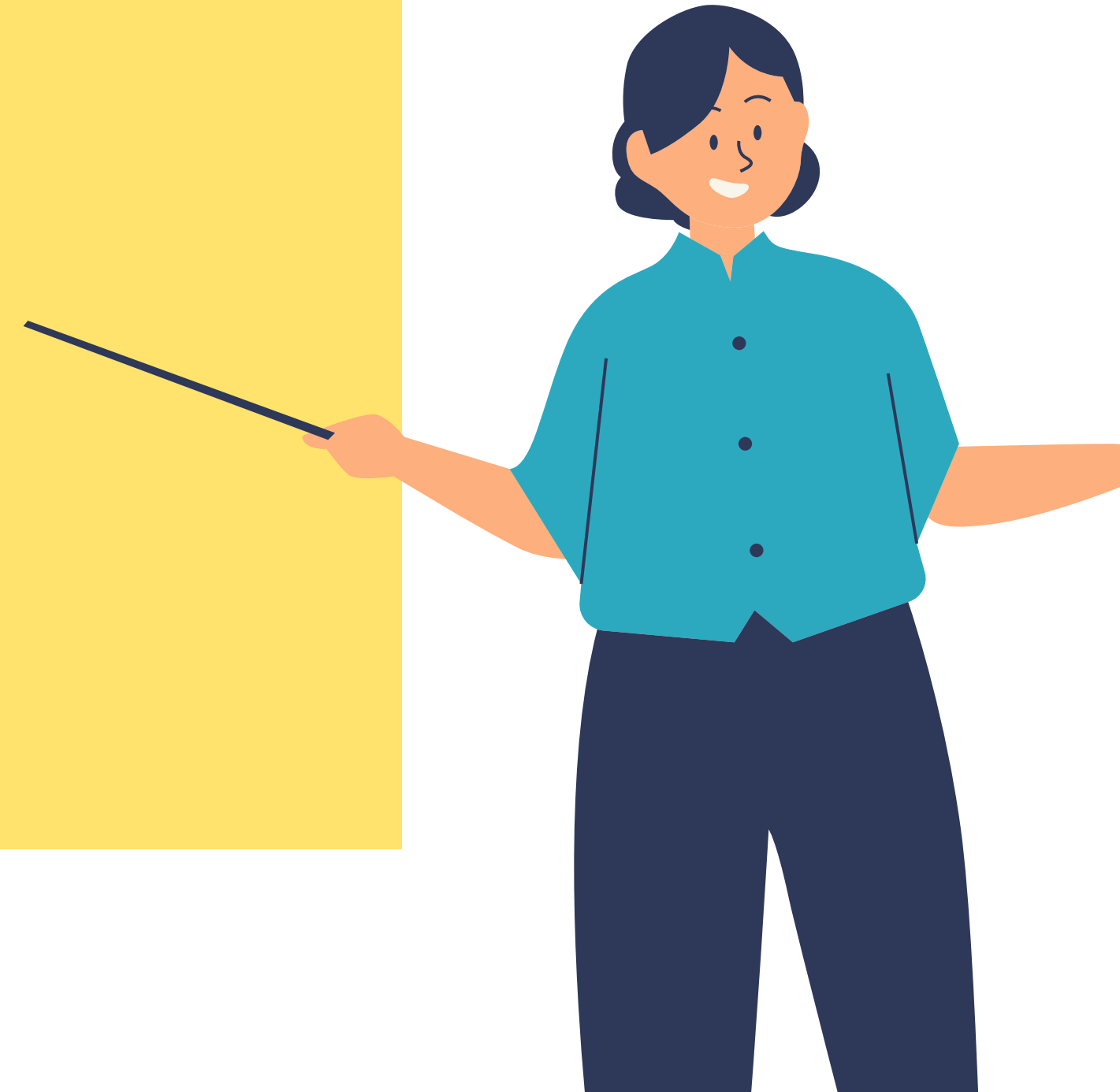


ATILGANLIK TESTİ

Olumlu yada olumsuz bütün duygularımı ifade etme hakkına sahibim.

➤ EVET

➤ HAYIR

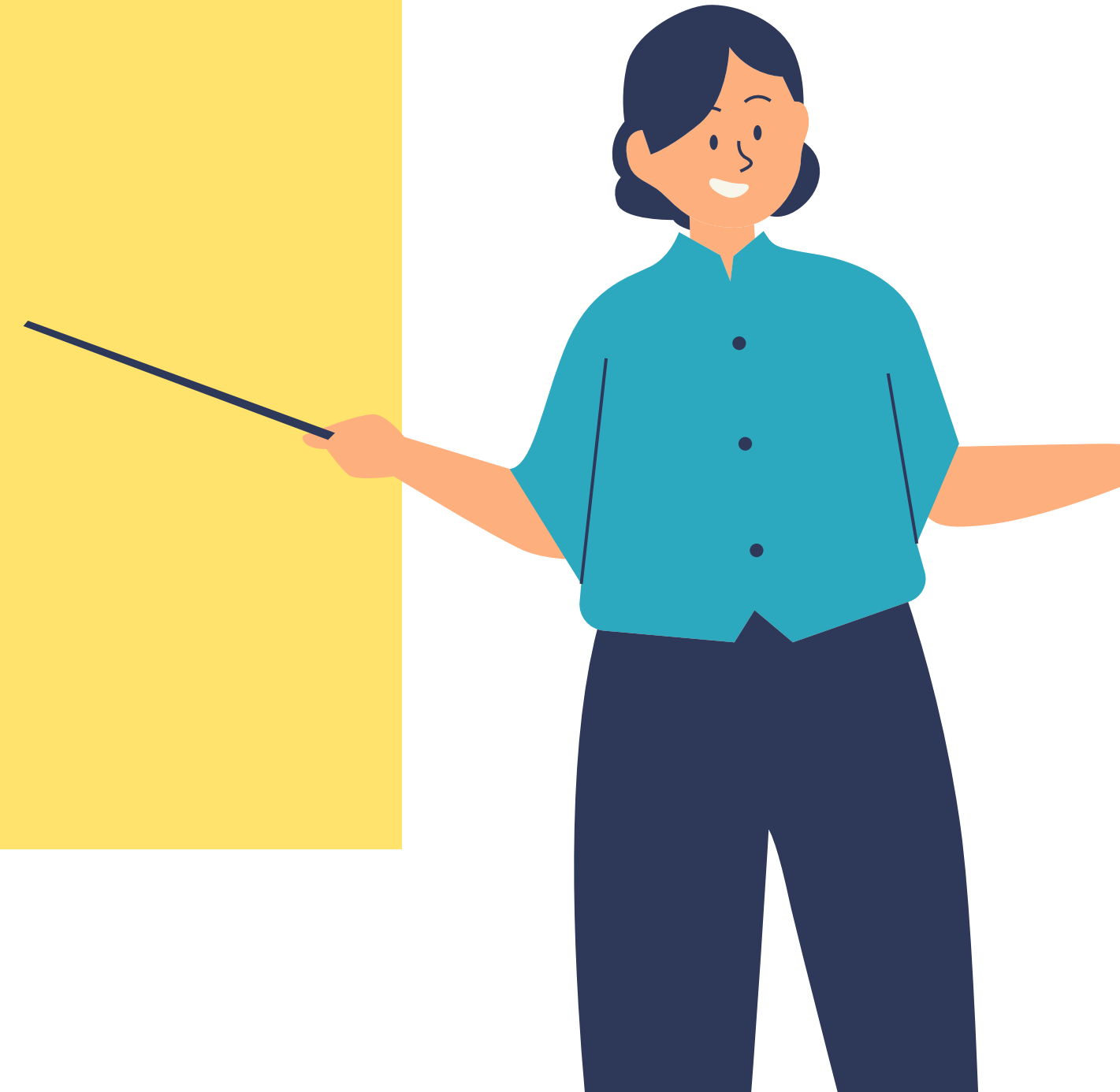


ATILGANLIK TESTİ

Birisi benden yapamayacağım bir şey istediğinde, istediğı şeyi kabul etmek zorundayım.

➤ EVET

➤ HAYIR

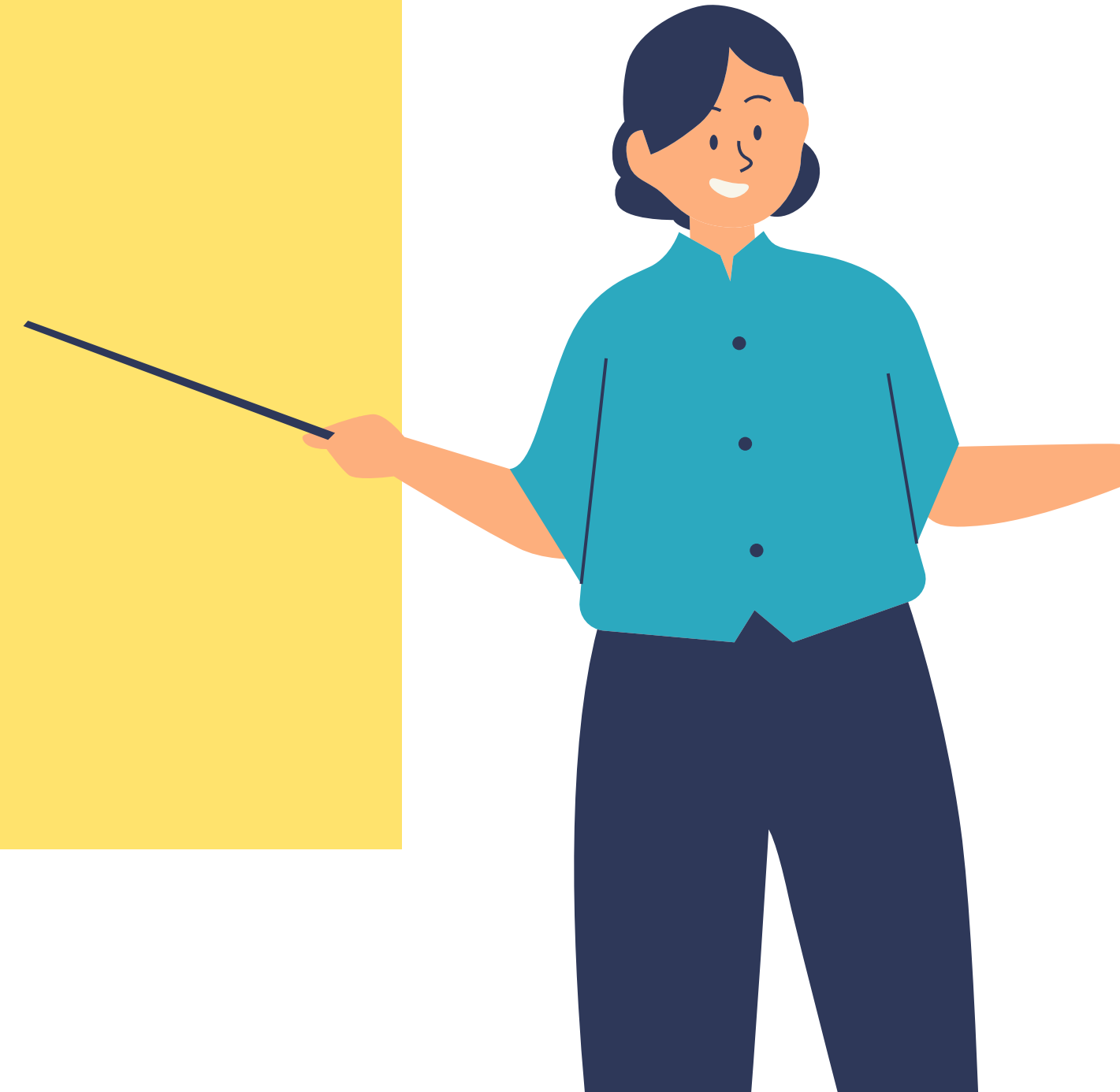


ATILGANLIK TESTİ

Her zaman başarılı olamayabilirim, hata yapma hakkına sahibim.

➤ EVET

➤ HAYIR

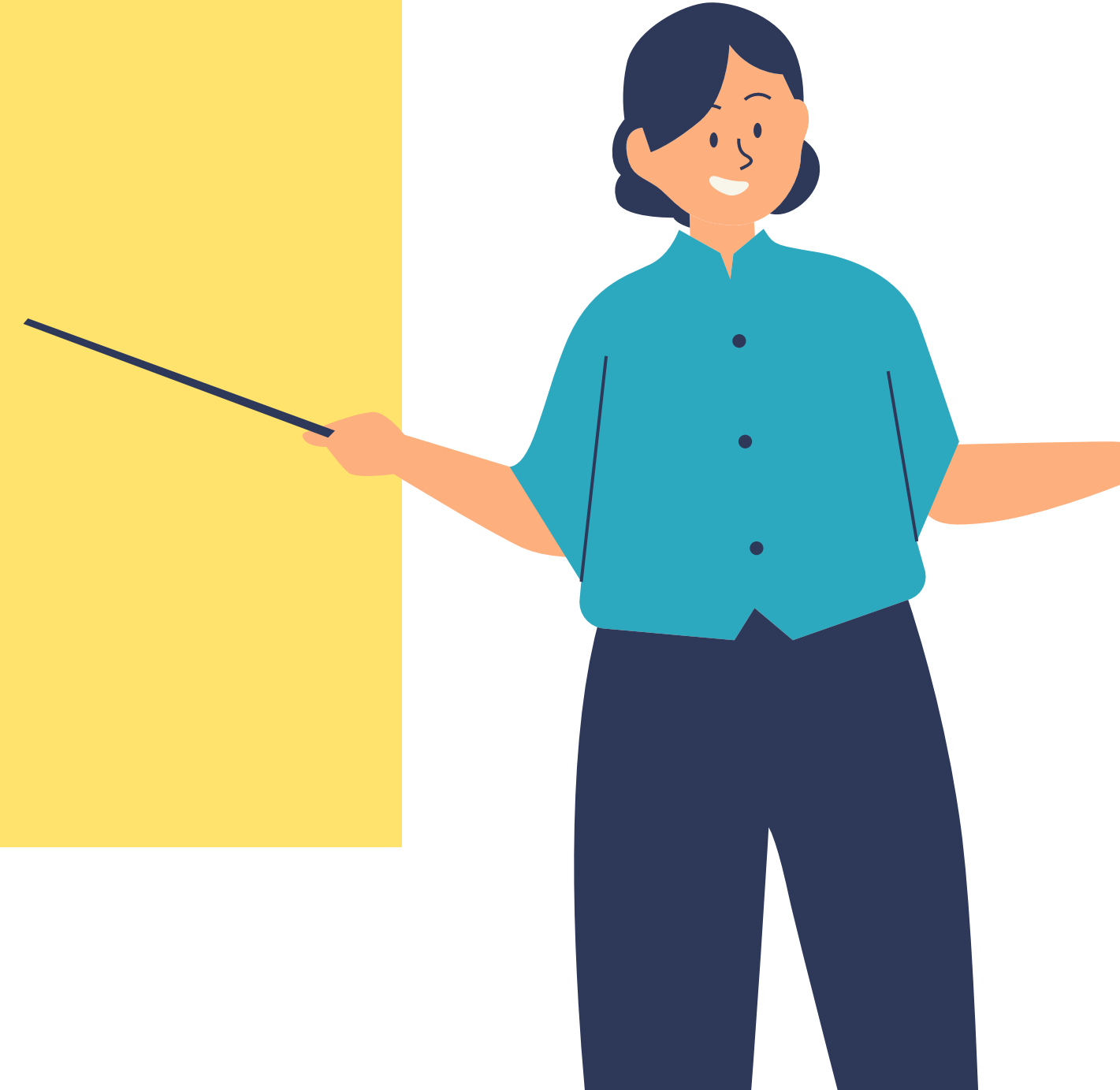


ATILGANLIK TESTİ

Hazır hissetmediğim, güvensiz bulduğum, değerlerimle çatışan isteklere içimden gelmese de 'evet' demeliyim.

➤ EVET

➤ HAYIR

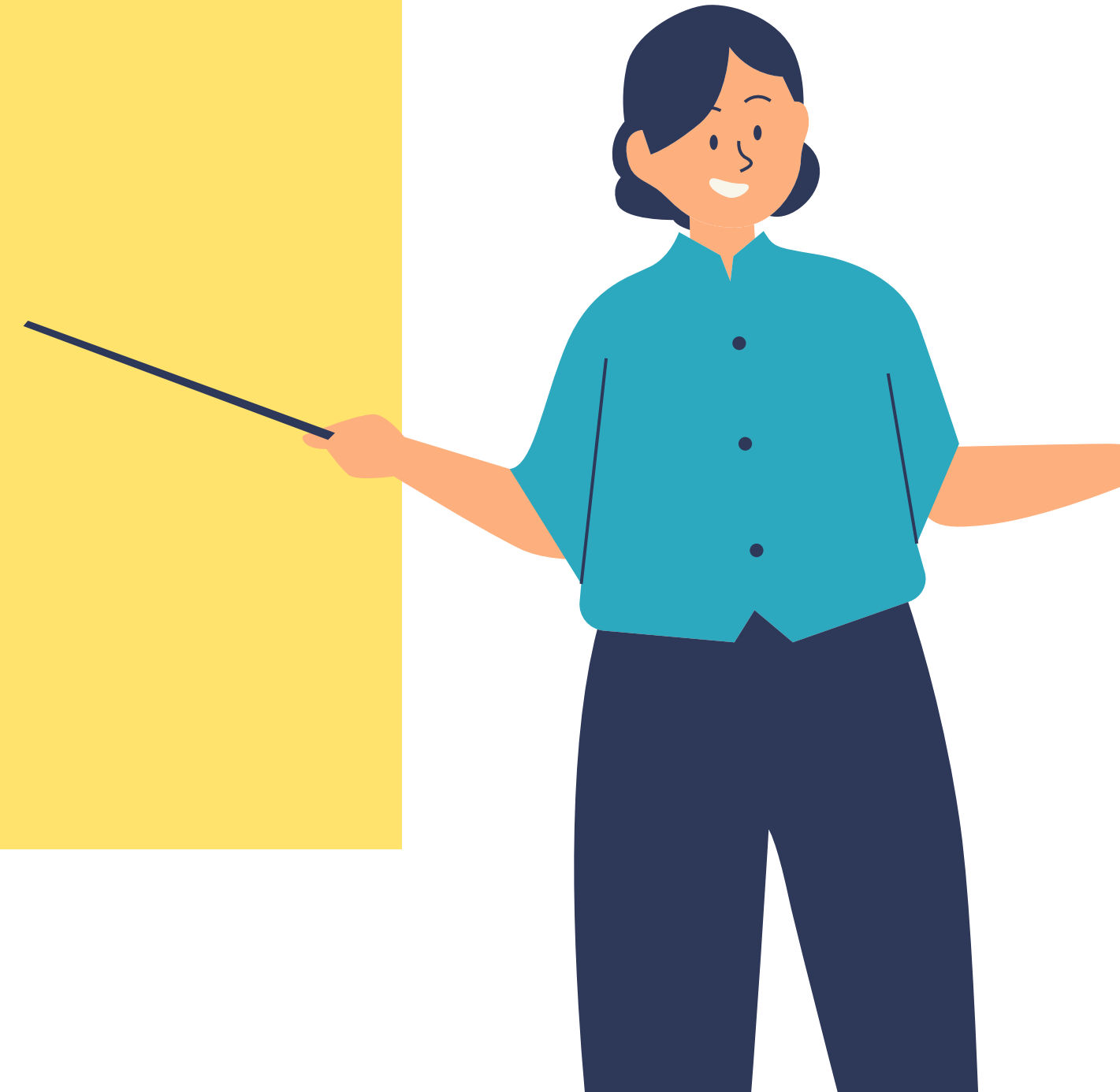


ATILGANLIK TESTİ

Bilmediğim bir konuda 'bilmiyorum' deme hakkım vardır.

➤ EVET

➤ HAYIR

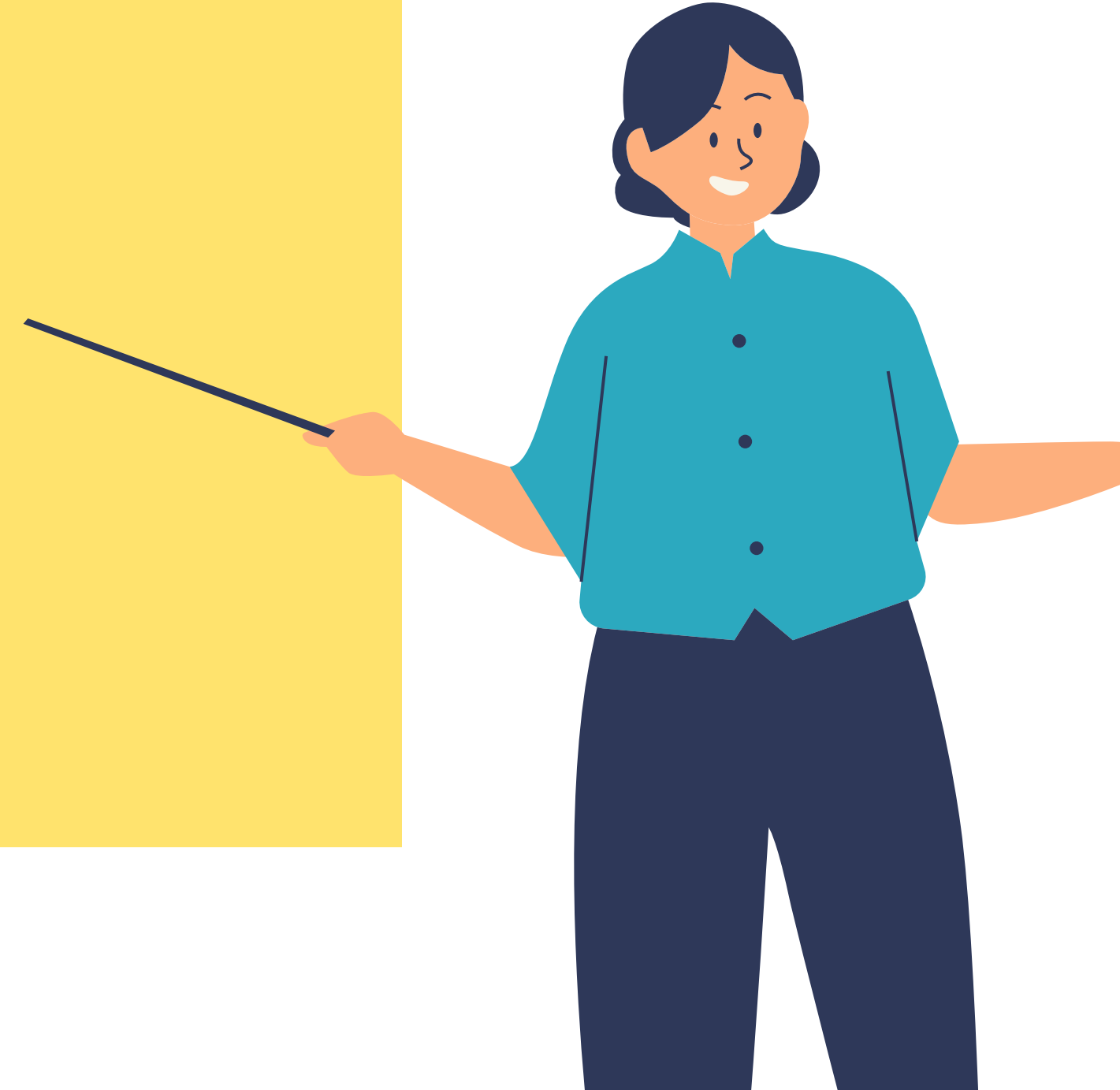


ATILGANLIK TESTİ

Yanlış, eksik, kusurlu davranışlarım olduğunda bir bahane bulmalıyım, suçu başkasına atmalıyım.

➤ EVET

➤ HAYIR

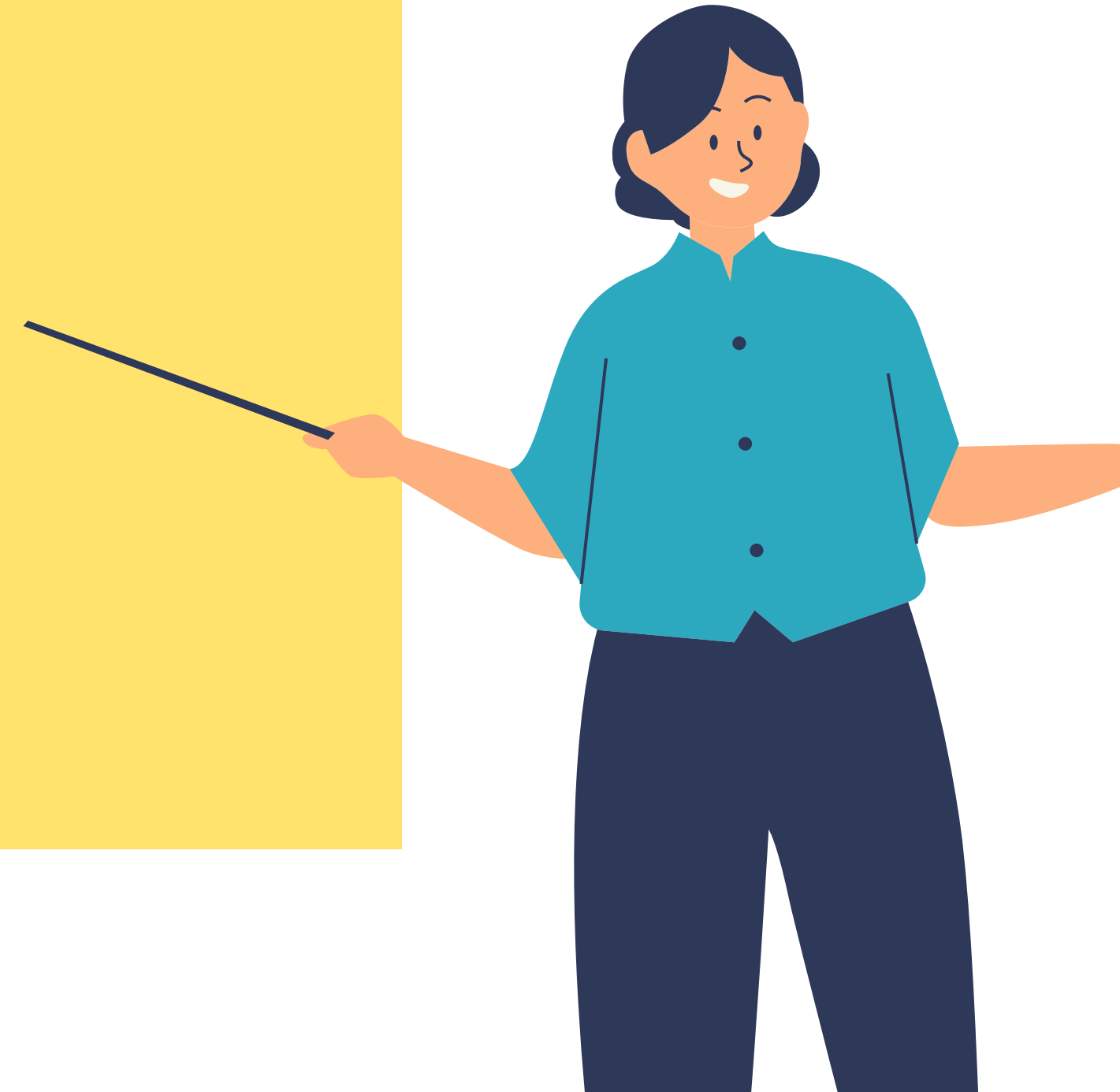


ATILGANLIK TESTİ

Kendimi geliştirme, bilgilerimi artırma ve büyüme hakkına sahibim.

➤ EVET

➤ HAYIR

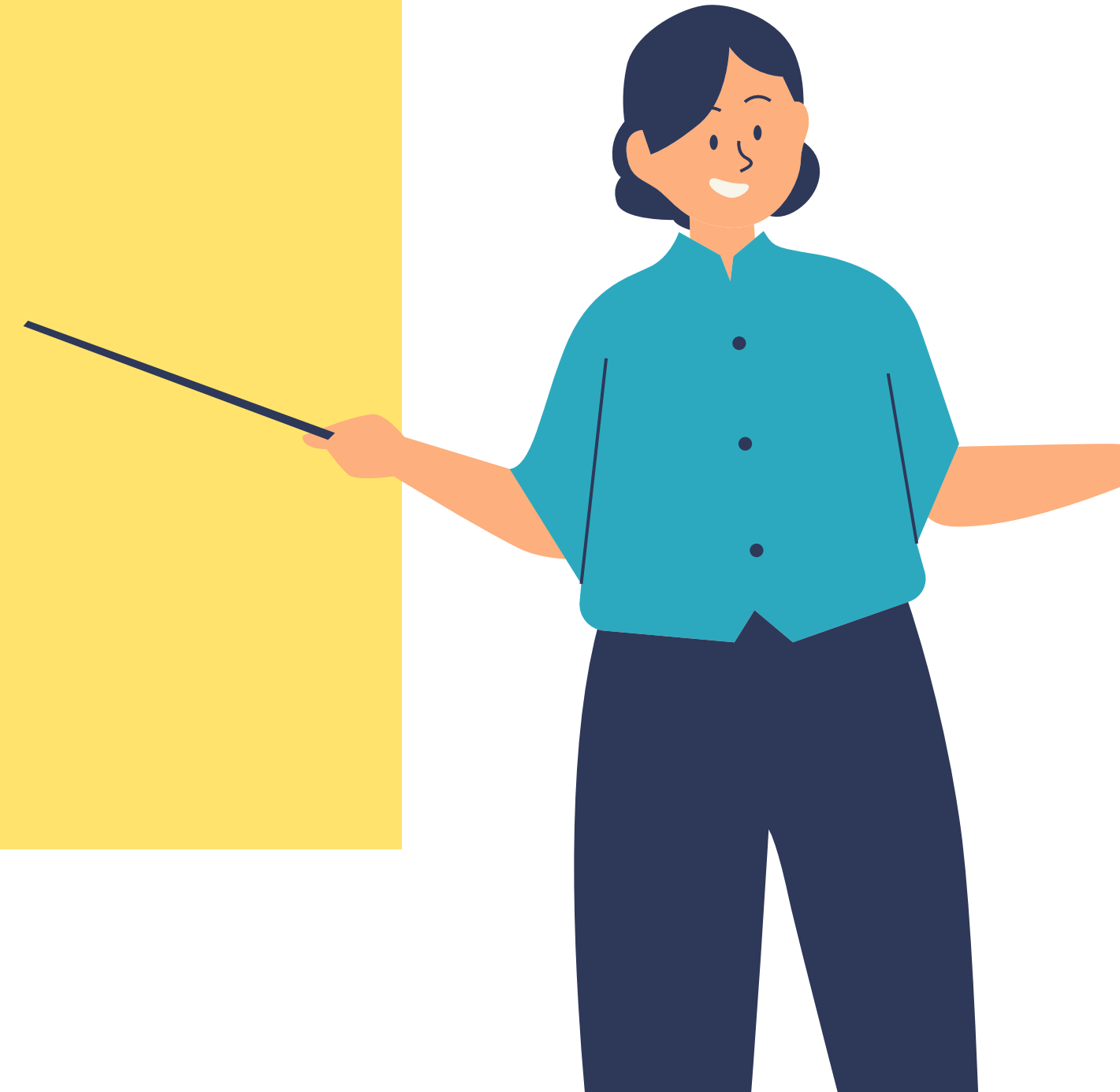


ATILGANLIK TESTİ

Başkalarından istek ve ihtiyaçlarım için saygı bekleme hakkına sahibim.

➤ EVET

➤ HAYIR

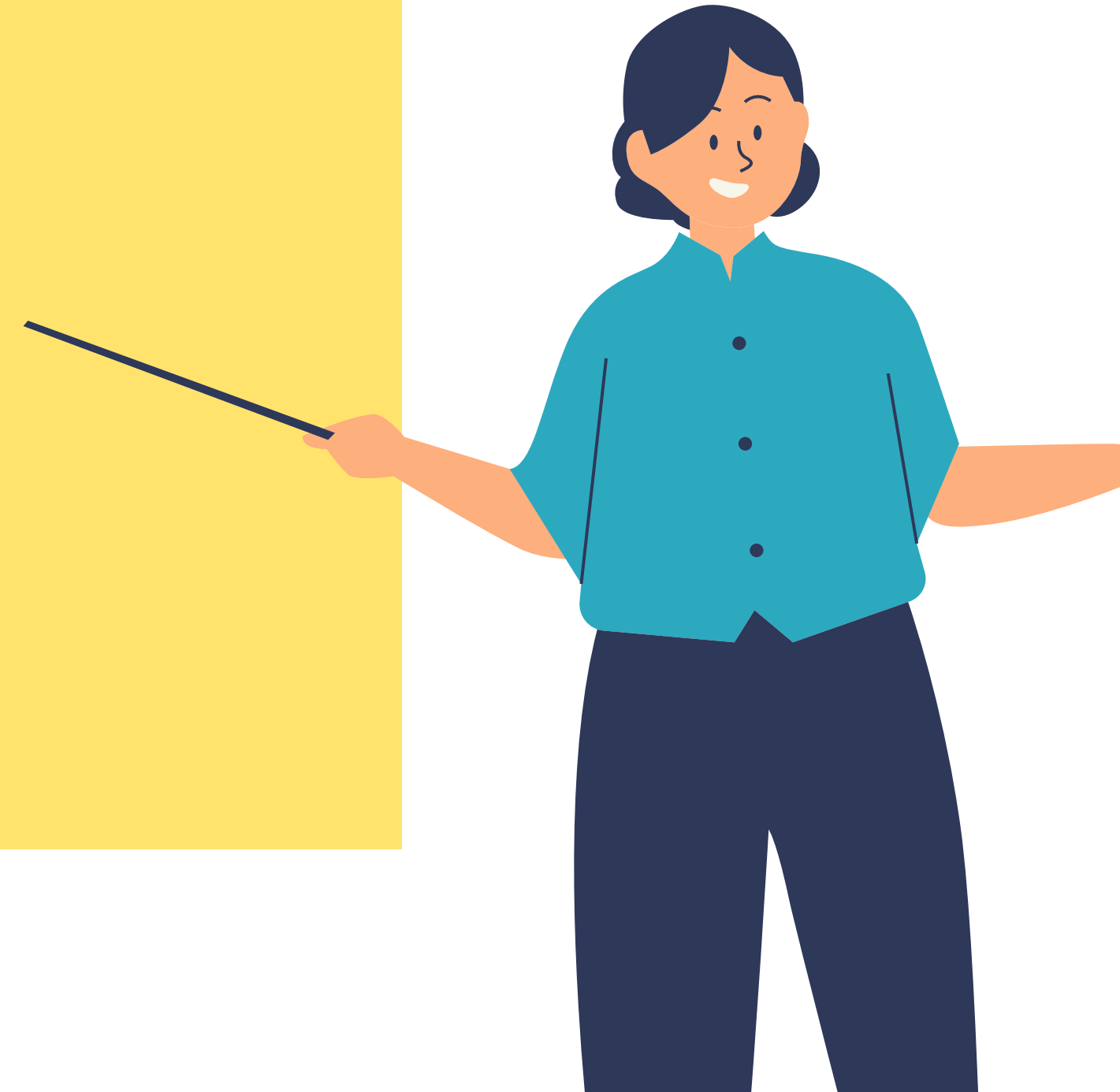


ATILGANLIK TESTİ

Derste söz hakkı aldığımda veya tahtada bir soruyu çözerken hata yapma ve hatamı düzeltme hakkına sahibim.

➤ EVET

➤ HAYIR

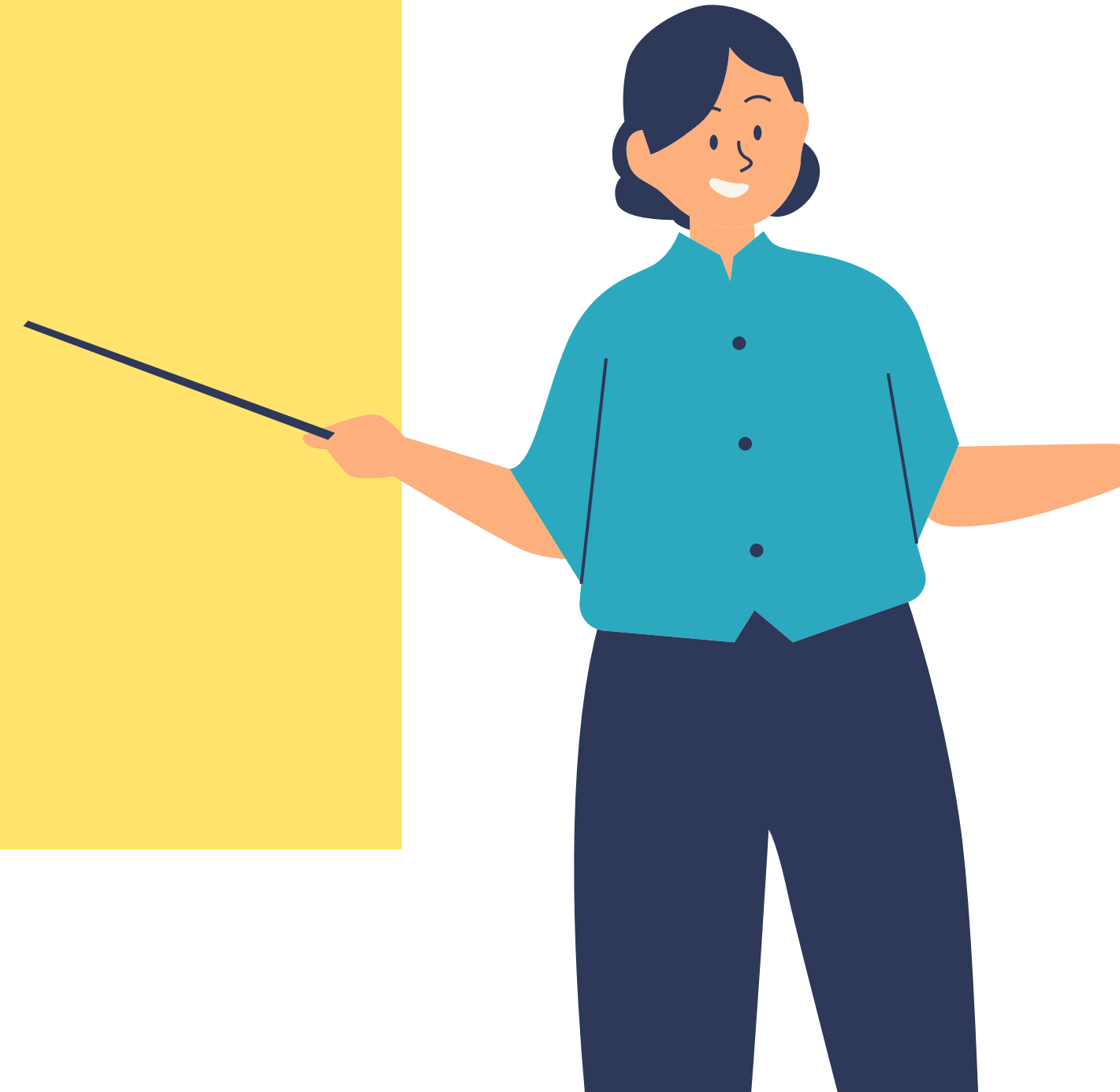


ATILGANLIK TESTİ

Korktuğum zaman bunu söyleme hakkım yoktur.

➤ EVET

➤ HAYIR

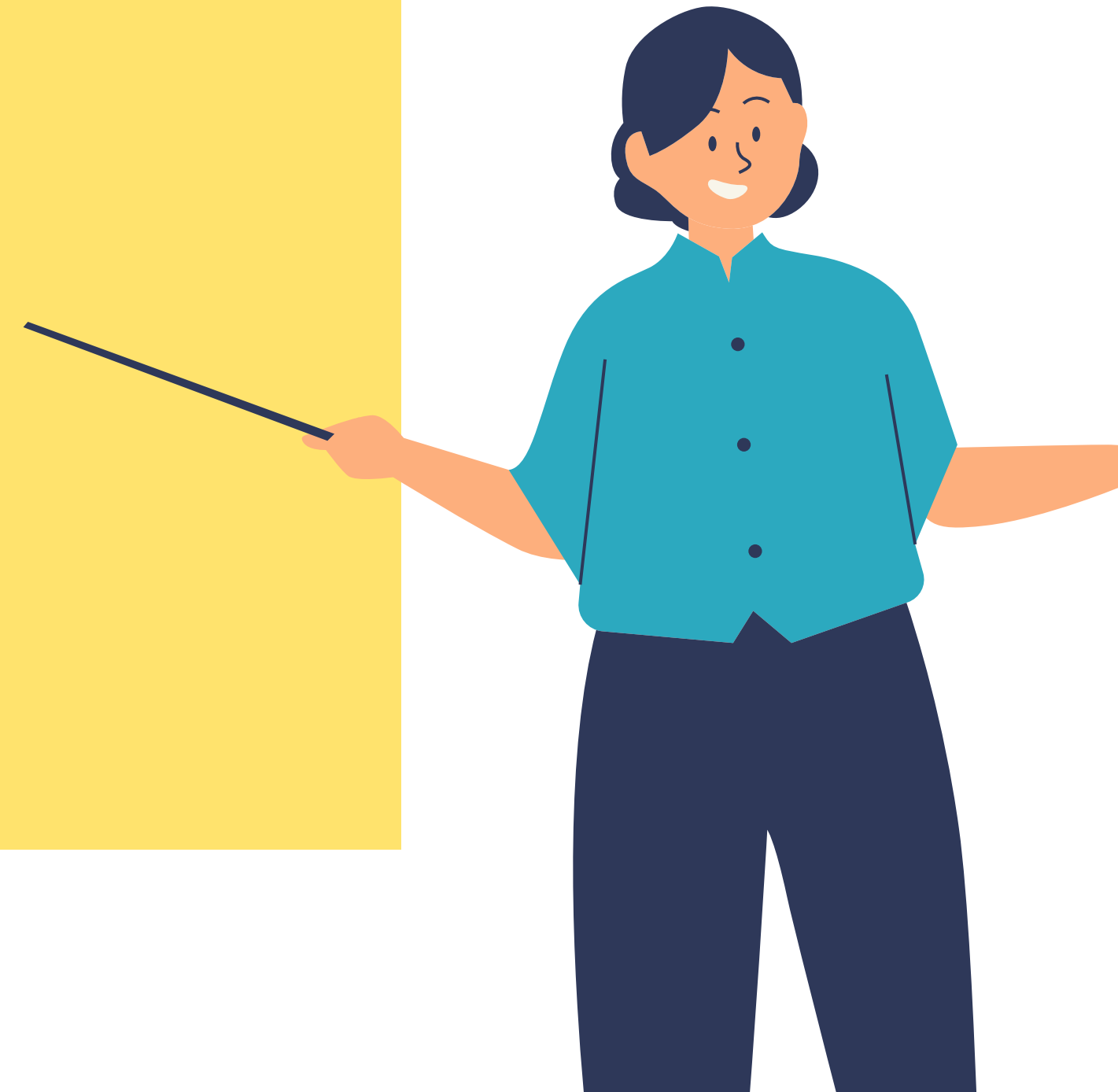


ATILGANLIK TESTİ

Öğretmenim ders anlatırken, anlamadığım bir konu olduğunda 'anlamadım' deme hakkına sahibim.

➤ EVET

➤ HAYIR

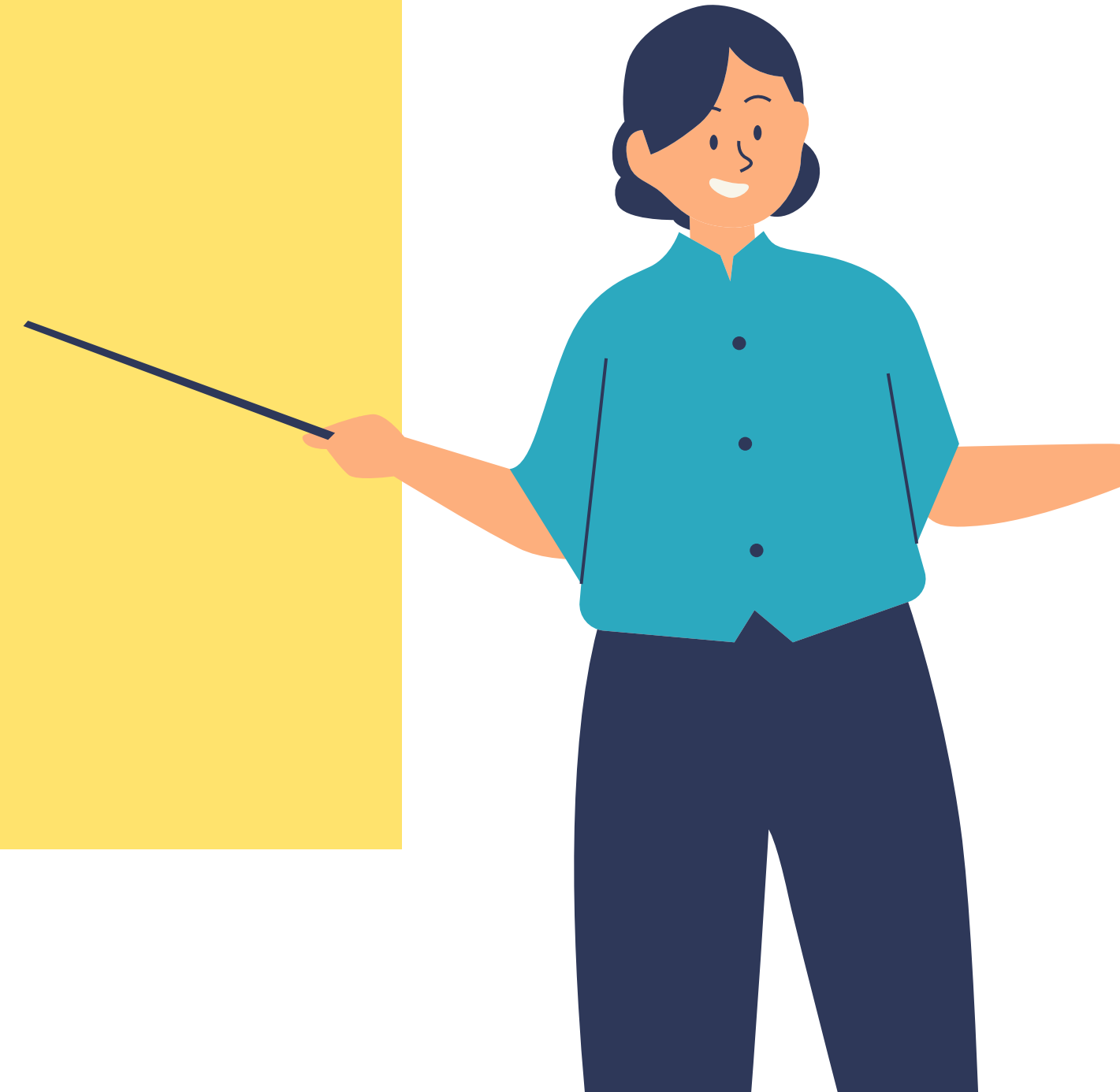


ATILGANLIK TESTİ

Birisi hakkımı almaya çalıştığında sessiz kalmalı veya kavga ederek hakkımı aramalıyım.

➤ EVET

➤ HAYIR

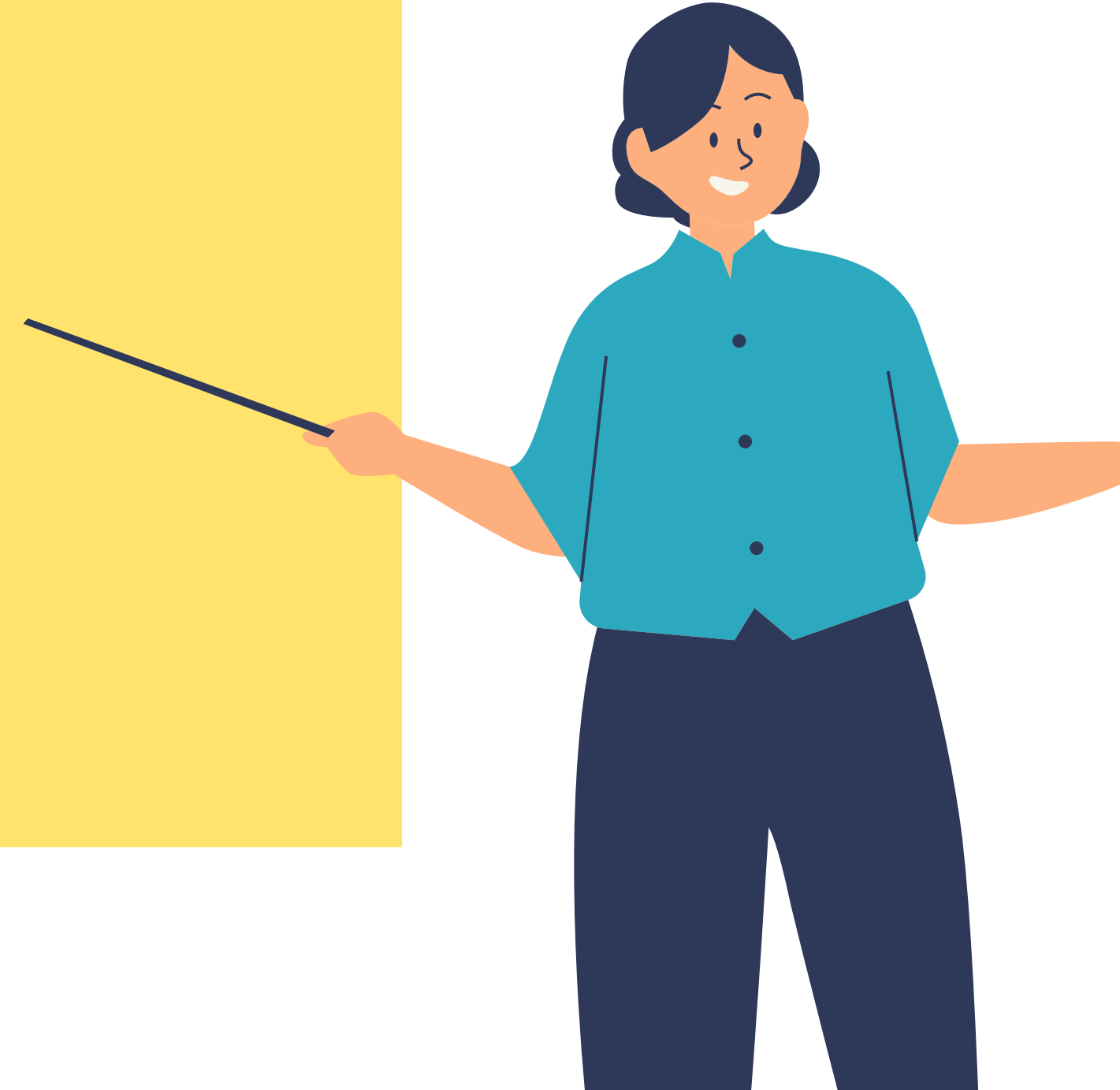


ATILGANLIK TESTİ

Örneğin kantin sırasında bir kişi benim önüme geçmeye çalışırsa, 'burası benim sıram, lütfen arkaya geçer misin' deme hakkına sahibim.

➤ EVET

➤ HAYIR

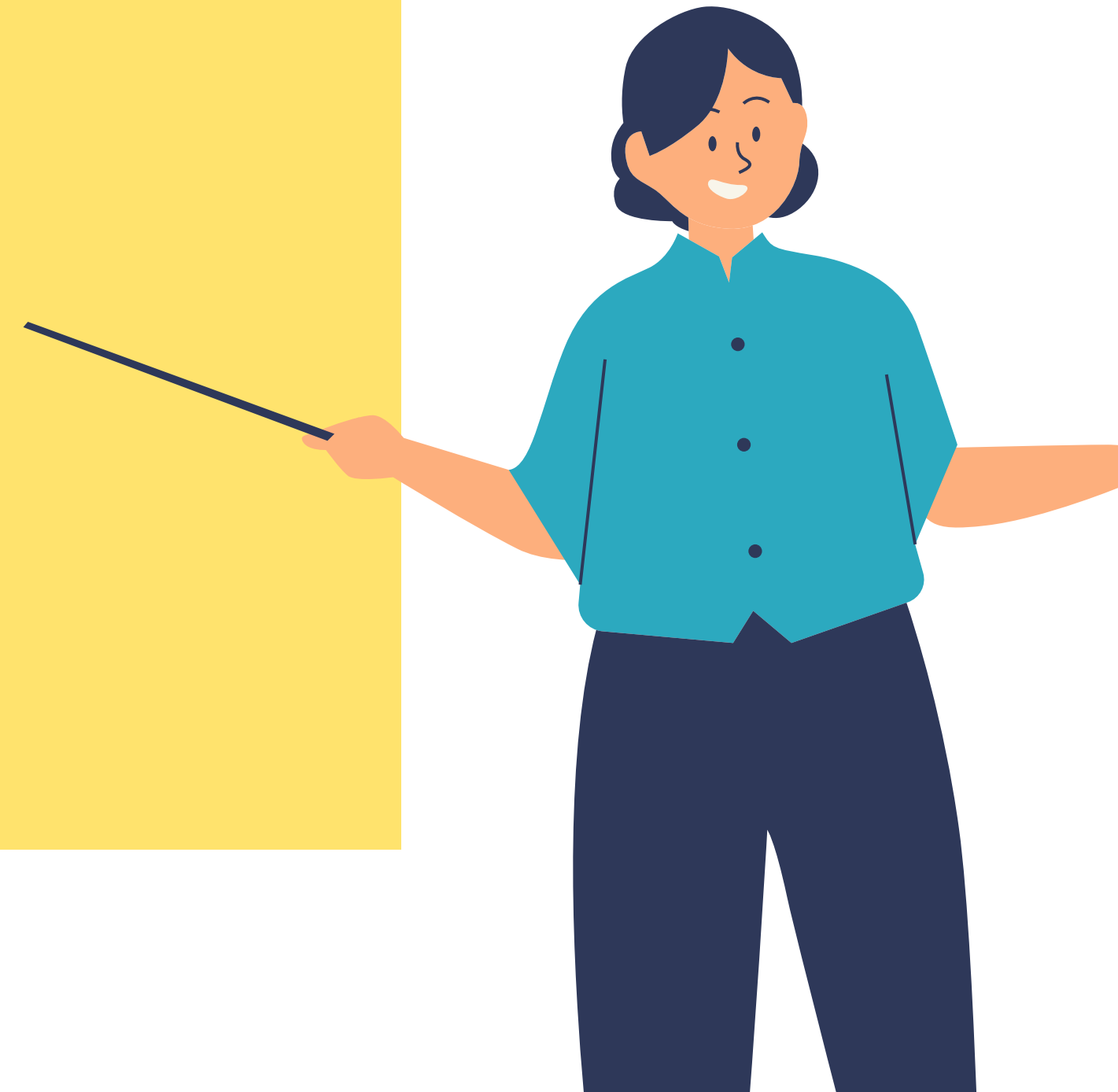


ATILGANLIK TESTİ

Öğretmenim bir soru sorduğunda, vereceğim cevaptan emin değilsem söz hakkı almamalıyım.

➤ EVET

➤ HAYIR

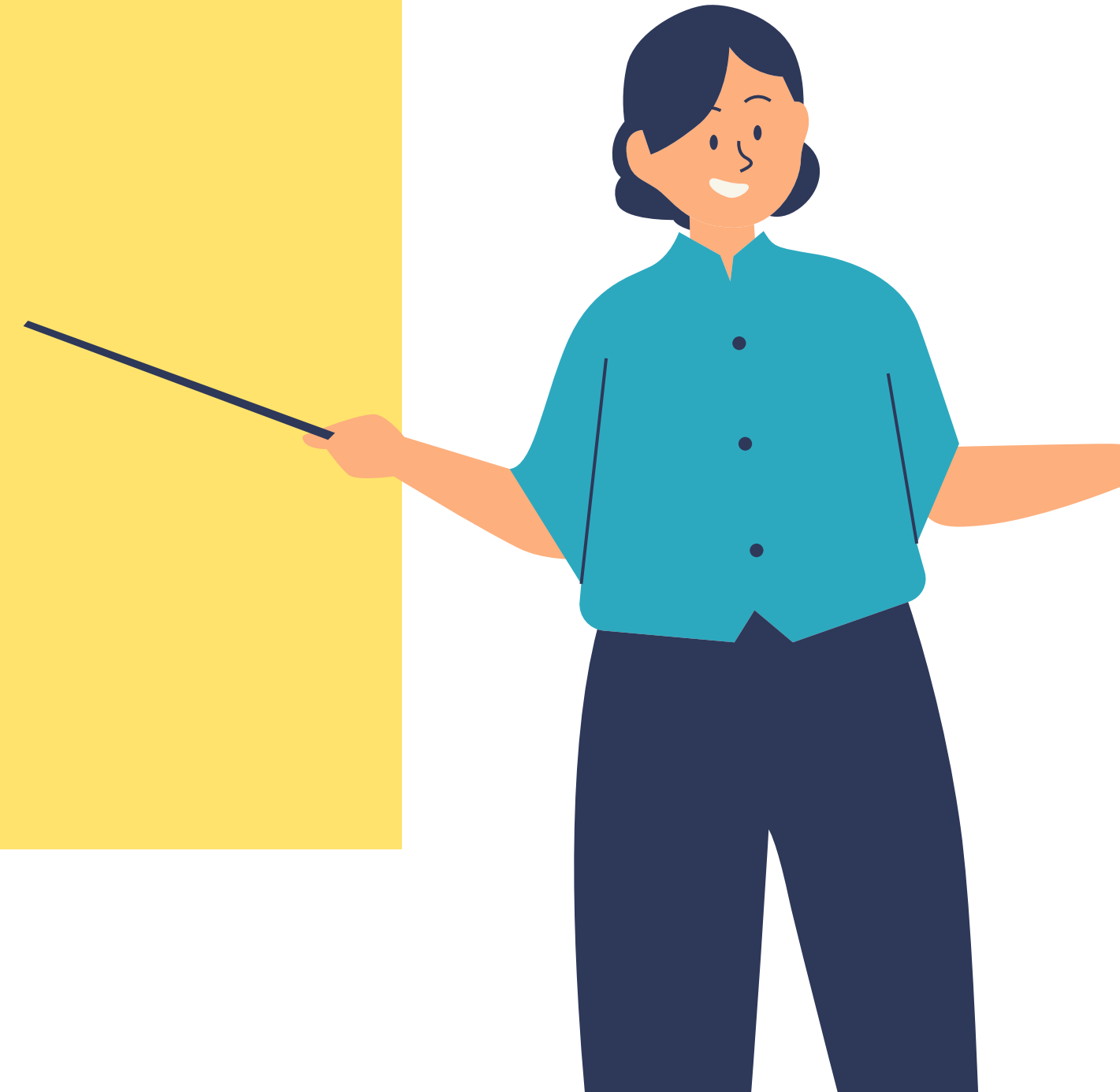


ATILGANLIK TESTİ

Saldırgan veya çekingen olmadan hakkımı en doğru, en güzel şekilde arama hakkına sahibim.

➤ EVET

➤ HAYIR

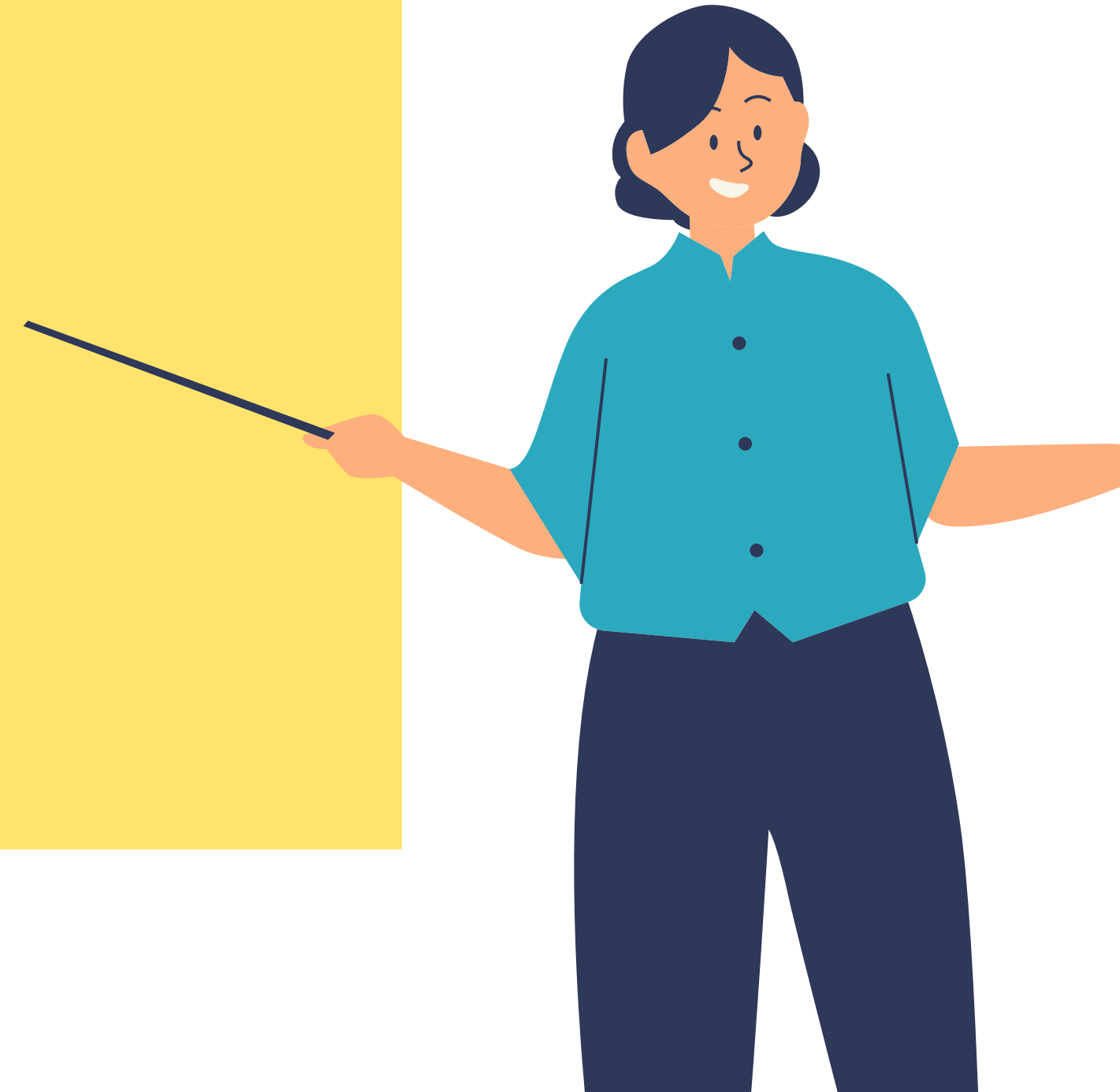


ATILGANLIK TESTİ

Atılgan bir kişi ne pahasına olursa olsun istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlar.

➤ EVET

➤ HAYIR

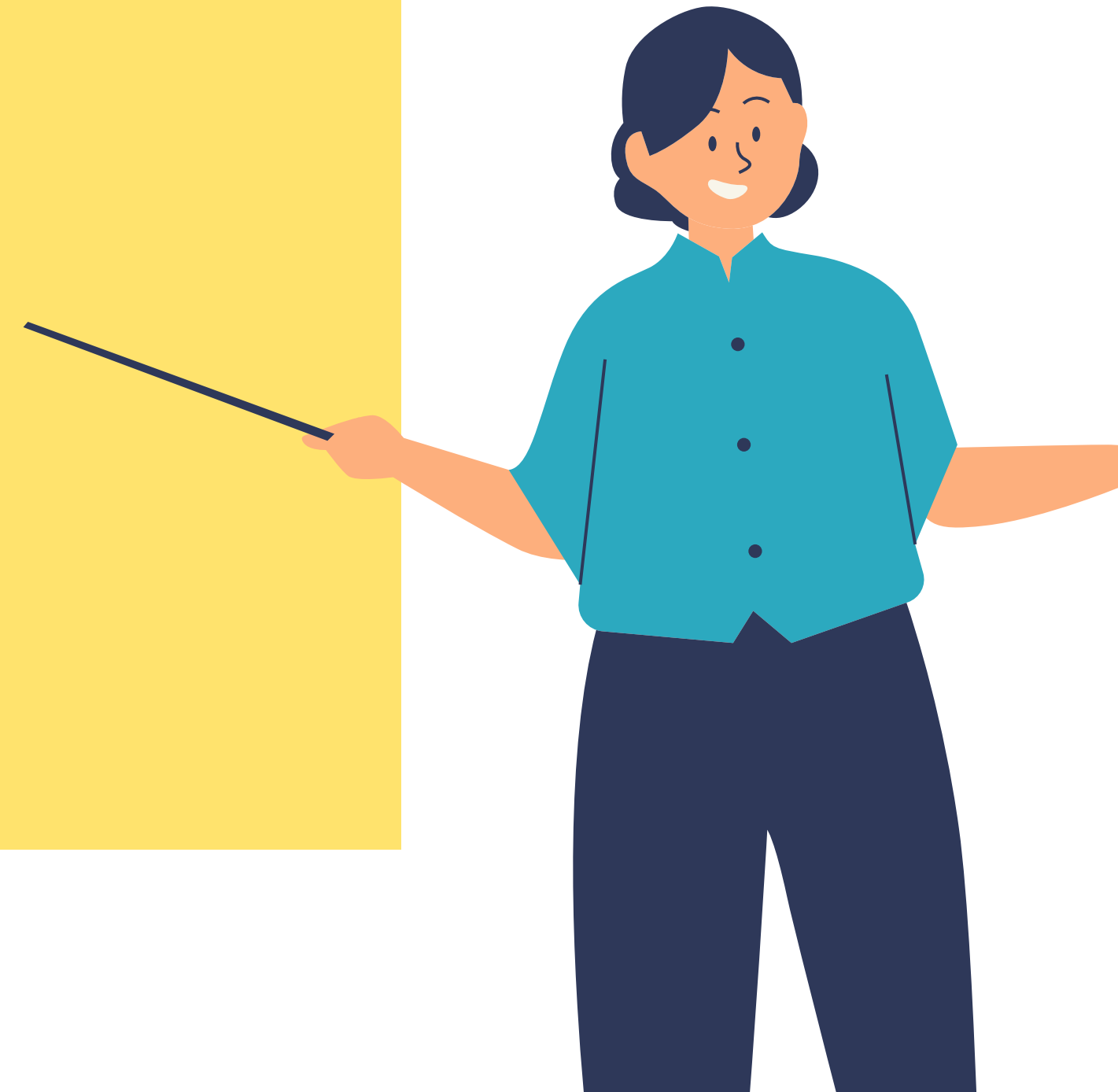


ATILGANLIK TESTİ

Atılgan bir kişi ihtiyaçlarını dile getirmeye çekinir, söyleyemez.

➤ EVET

➤ HAYIR

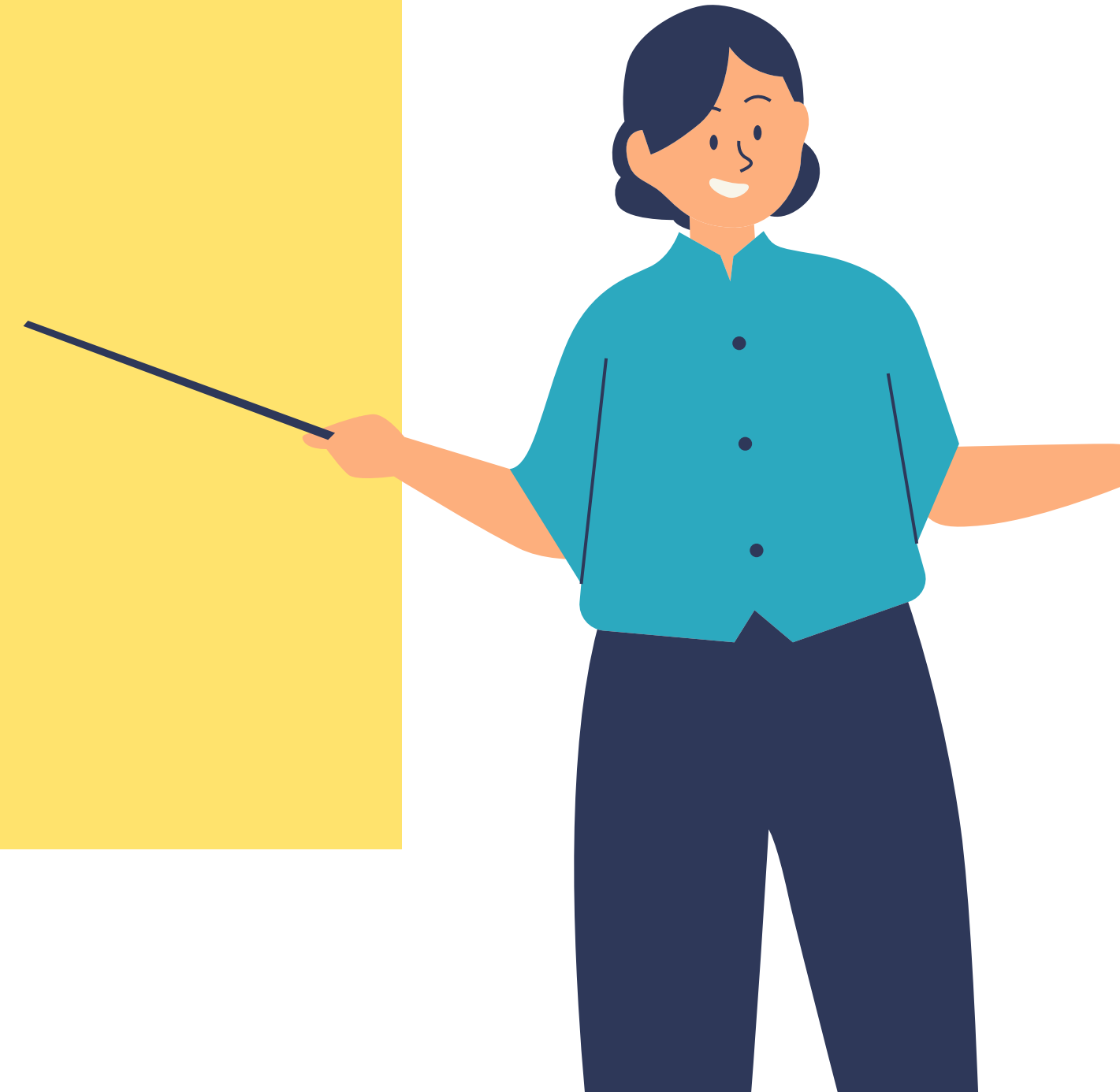


ATILGANLIK TESTİ

Atılgan bir kişi kendini ifade ederken ses tonunu iyi ayarlayabilir, kendine güvenir. Zaman zaman yanlış yapsa bile çabalayarak başarısını ortaya koyabilir.

➤ EVET

➤ HAYIR



ATILGANLIK TESTİ

Atılgan olmak her zaman fedakarlık gerektirir.

➤ EVET

➤ HAYIR

