



Atılganlık Becerileri

Kendini saygılı, açık ve net
ifade etme becerisi

Öğrenci Sunumu



Atılganlık Nedir?

Atılganlık; duygu, düşünce ve ihtiyaçları başkalarının haklarına saygı göstererek açıkça ifade etme becerisidir.



Atilganlığın Önemi

- Haklarını savunabilme
- Özgüven kazanma
- Sağlıklı ilişkiler kurma
- Stresi azaltma

Pasif – Saldırgan – Atılğan Davranış Karşılaştırması

- Pasif: Çekingen, hakkını savunamaz
- Saldırgan: Baskıcı, kırıcı
- Atılğan: Saygılı, net, dengeli



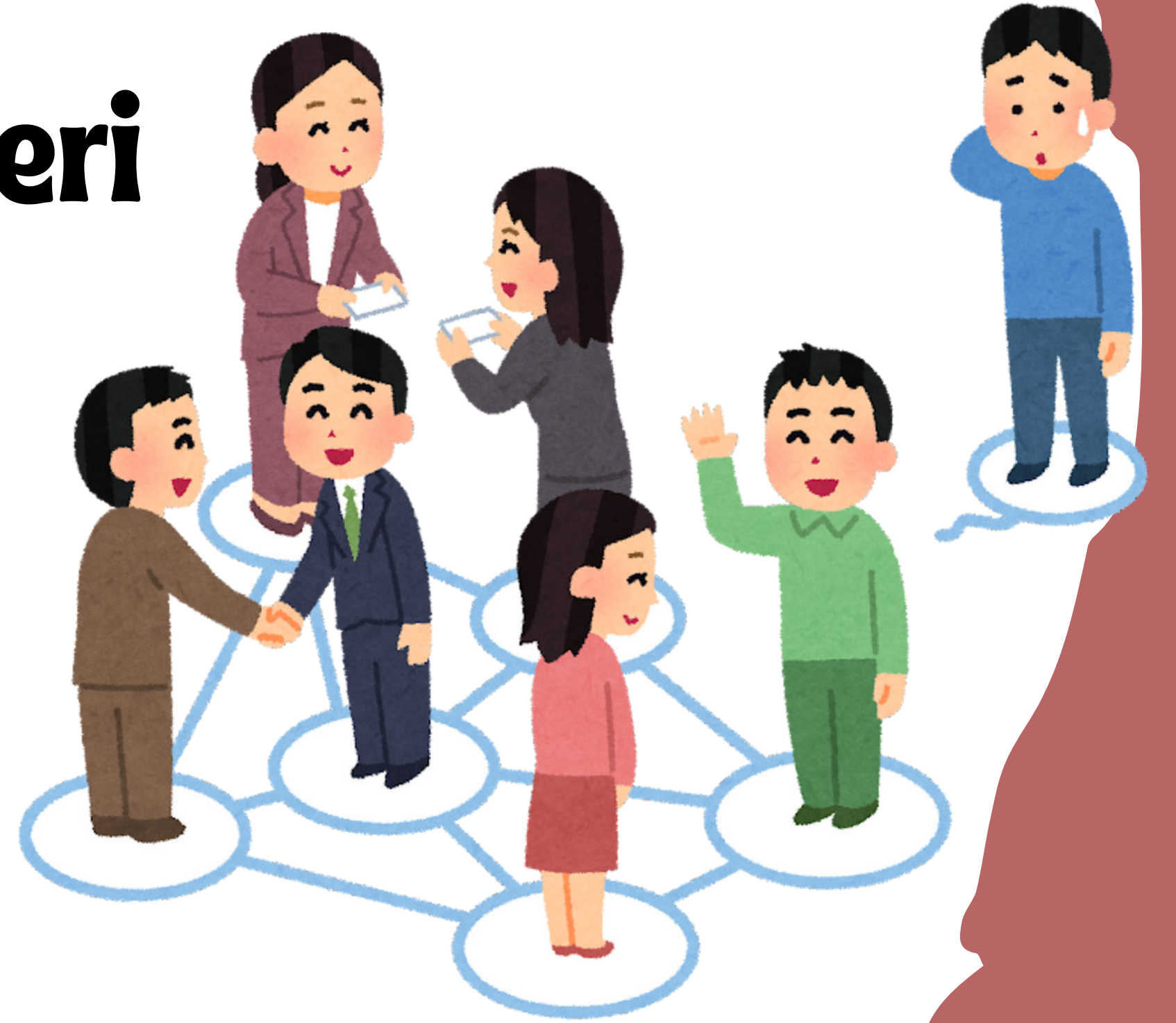


Atılgan İletişim Becerileri

- Göz teması kurmak
- Duruş ve beden dilini uyumlu kullanmak
- Sakin ve net ses tonu

Atılgan İletişim Becerileri

- "Ben" dili kullanmak
- Hayır diyebilmek
- Karşıdakini aktif dinlemek





"Ben" Dili ve Örnekler

Sen dili yerine Ben dili örneği:

."Sen çok saygısızsin!" → "Bu davranış beni üzüyor."

."Sen hep böylesin!" → "Böyle olunca kendimi kötü hissediyorum."



Hayır Diyebilme ve Sınır Koyma

- Gerektiğinde kibarca reddetmek
- Sınırlarını bilmek ve ifade etmek

Örnek: Arkadaşın sürekli ödevini istiyor
→ "Seni anlıyorum ama bugün veremem."



Atilganlık Becerilerinin Günlük Hayatta Uygulama Alanları

- Okulda söz hakkı istemek
- Grup çalışmalarında fikir belirtmek
- Sosyal medyada saygılı tepki vermek
- Zorbalığa karşı destek istemek



Atılganlık Becerilerini Geliştirme Yöntemleri

- Rol yapma ve drama etkinlikleri
- Kendine güveni artıran küçük adımlar atmak
- Günlük tutarak duyguları ifade etmeyi geliştirmek
- Etkili dinleme ve iletişim çalışmaları

Rol Oyunları ve Grup Etkinlikleri



- İkili gruplar: Bir durum senaryosu
→ Atılğan tepki geliştirme
- Kendi "Ben dili" cümlelerini yazma
- "Hayır diyebilme" egzersizi

Küçük İpuçları

- Önce derin nefes al, sonra konuş
- Ses tonunu sakın tut
- Karşındakine saygı göster
- Alıştırma ile beceri gelişir



ATILGAN OL, KENDİNİ DOĐRU İFADE ET!

