

ÖÖRENÇİLERİN ATILGANLIK BECERİLERİNİ GELİŞTİRME

ORTAOKUL ÖÖRET MEN SUNUMU



KASTAMONU
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Bir insanın sağlıklı olabilmesi için sadece bedensel işlevlerinin normal olması yetmemekte bunun yanı sıra toplumsal ve ruhsal yönden de tam bir iyilik durumu içerisinde olması gerekmektedir.

Özellikle ruhsal ve sosyal bakımdan sağlıklı olabilmek için bireyin duygularını, düşüncelerini, hayallerini, isteklerini vb. Çok iyi bir şekilde ifade etmesi, gerektiği zamanlarda hakkını arayabilmesi gerekmektedir.

Kendini rahatlıkla ifade eden bireylerin hayatta daha mutlu ve başarılı, ruhsal ve sosyal yönden de daha sağlıklı bireyler olduğu bilinmektedir.

İnsanların duygu, düşünce ve isteklerini değişik davranış biçimlerinde ifade etmesi farklı davranış örüntülerinin ortaya çıkmasını ve bunların kategorileştirilmesini sağlamıştır. Albert Emmons, yaptığı araştırmalar sonucu davranış biçimlerini ortaya koymuştur. Bu davranış şekilleri şunlardır:



ÇEKİNGEN DAVRANIŞ BİÇİMİ

- Çekingen davranış biçimini benimseyen kişiler; duygu, düşünce, inanç gibi kendine özgü unsurları ortaya koymada yetersizdir.
- Hakları başkaları tarafından çiğnendiğinde buna karşı koyamaz ve kendini savunamaz.
- İnsanlarla olan ilişkilerinde kaygılı ve sıkıntılıdırlar.
- Başkalarının kendisi adına seçim yapmasına izin verir, kendi istek ve duygularını ortaya koyamaz, gerektiğinde çevresindekilere karşı koyamazlar.

ÇEKİNGEN DAVRANIS BİÇİMİ

Fiziksel İpuçları

Konuşurken göz teması kurmaz.
Yere ya da ayaklarına bakarak
konuşur.

Ses tonu aşırı yumuşak ve kısıktır.
Konuşma kararsız ve
duraklamalarla doludur.
Omuzlar düşük ve kamburdur.

Duygular

Yalnızlık
Değersizlik
Çaresizlik
Güçsüzlük
Yetersizlik

Başkaları tarafından yönetildiğini
hissetme

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. davranışlara sahiptirler.
- Sadece kendilerini önemserler ve sürekli geçmişini kurcalayarak günü yaşayamazlar. Dedikodu yapar, karşı tarafı sürekli suçlar, sorgular ve aşağılar.

SALDIRGAN DAVRANIS BİÇİMİ

Fiziksel İpuçları

Sesli, kaba ve alaycı bir ses tonu vardır.

Karşısındaki kişiyi hakimiyet altına almaya çalışır.

Çoğu zaman karşısındakine bakmaz.

Vücut gergindir.

Vücut mesafesi fazlasıyla karşısındaki kişiye doğrudur.

Duygular

Öfke

Yalnızlık

Başkaları tarafından sevilmediğini hissetme

ATILGAN DAVRANIŞ BİÇİMİ

Bireylerin psikolojik yönden sağlıklı olabilmesi için gerek kendisiyle, gerekse çevresiyle uyum içinde olması gerekmektedir. Bu uyumu sağlayabilmesi içinse doğru ve sağlıklı bir iletişim yöntemine gereksinme vardır.

Sağlıklı iletişimin temeli olarak kabul edilen atılganlık, kişinin duygu, ilgi, düşünce ve isteklerinin doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içerir (Jakubowski ve Spector, 1973).

ATILGAN DAVRANIŞ BİÇİMİ

Wolpe ve Lazarus (1966), atılganlığı; kişisel hakların, duygu ve düşüncelerin sosyal açıdan kabul edilebilir ifade biçimi olarak tanımlamaktadır. Tüm bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi atılgan olan birey, ne saldırgan bireyler gibi çevresindekileri kırar, küçük düşürür, ne de çekingen bireyler gibi haklarının çiğnenmesine göz yumar.

Atılganlık kavramı, her bireyin temel hakları olduğu düşüncesine dayanır. Atılgan davranışın amacı; bireyin, diğerlerinin haklarını çiğnemedi, kendi insanca haklarını kullanabilmesidir(Langrish, 1981).

Çekingen davranış (nonassertive behavior); kişinin kendi haklarından vazgeçmesi, diğer bir ifadeyle kişinin kendi haklarını elde etmekten kaçınmasıdır.

Saldırgan davranış (aggressive behavior); kişinin diğer kişilerin haklarını kabul etmemesi, diğerlerinin haklarını reddetmesidir.

Atılgan davranış (assertive behavior) ise; kişinin kendi ve diğer kişilerin haklarını kabul etmesidir.

Atılgan kişi, kendini geliştirir, duygularını açıkça dışa vurur, özgüvenlidir ve bundan ötürü istediğı amaçlara kolaylıkla ulaşır ve kendini daha iyi geliştirme olanağı elde eder.

Böylece de, çekingen ve saldırgan bireylere göre, çevreyle daha sağlıklı bir şekilde uyum içinde olabilir.

ATILGAN DAVRANIŞ BİÇİMİ

Fiziksel İpuçları

Beden kendinden emin ve diktir.
Kişiler arası mesafe duruma
uygundur.

Konuşurken göz teması kurar.
Ses tonu duruma uygundur; ne çok
kısık ne de çok yüksektir.
Konuşma akıcı ve açıktır.

Duygular

Değerli
Saygı duyulan
Dürüst

Fernsterheim ve Baer (1976), atılgan olan bireylerin dört temel özelliğinden söz etmektedirler. Bu özellikler şunlardır;

1-Atılgan kişi, kendini ortaya koymada kendisini bağımsız hisseder. Söz ve davranışları ile “Bu benim, bunlar benim düşündüklerim, hissettiklerim ve isteklerimdir” diyebilen kişidir. Örneğin; öğretmen öğrencisine “Bu gün de geç kaldın” dediğinde; öğrenci “evet doğru öğretmenim yine geç kaldım” şeklinde yanıt vererek kendi gerçek ve samimi (hatalı olsa da) duygu ve düşüncesini ifade edebilir.

2-Atılgan kişilikte, farklı düzeylerdeki insanlar, yabancılar, arkadaşlar ve aile içindeki bireylerle etkin iletişim kurabilme gibi özellikler vardır.

3-Atılğan kişi yaşamını y nlendirmedi aktif rol oynar. İstedini elde etmek için çabalar. İsteklerinin kendiliğinden gerçekleşmesini beklemeyip, onları kendi gayretiyle gerçekleştirmeye çalışır.

4-Atılğan kişinin kendisine saygısı yüksektir ve kendisine saygısını kaybetmeyecek biçimde davranır. Her zaman kazanamayabileceğinin de farkındadır ve kısıtlılıkları olduğunu kabul eder. Her zaman tutarlı ve  abalıdır (Fernsterheim ve Baer, 1976).

ÖĞRENCİDE ATILGANLIK BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN
NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Öğrencinin; kendi bakış açısını ya da taleplerini net biçimde ifade etmesi için onu teşvik edin. Nasıl hissettiğinizi karşınızdakine aktarırken, mümkün olduğu kadar “Ben dili” kullanmaya çalışın.

Örneğin, öğrenciden dersi dinlemesini istediğinizde, “Çok yaramazsın, hep böylesin zaten, düşüncesizsin!” gibi suçlayıcı ve etiketleyici bir cümle kurmak yerine, “Dersi dinlememen ve bu konuda hiçbir şey yapmaman beni çok üzüyor, sürekli seni uyarmak istemiyorum” şeklinde bir cümle ile kendinize dönük hisleriniz ve taleplerinizi dile getirmiş olursunuz.

- Öğrencinin de “Ben Dili”ni kullanması için teşvik edin.

- Kendi hislerinizi ve düşüncelerinizi samimi biçimde dile getirirken, karşınızdakini de dinlemeyi unutmayın; öğrenciyi de dinleme becerisi konusunda teşvik edin.
- Ses tonunuza ve yüksekliğine dikkat edin; ne söylediğiniz kadar, nasıl söylediğinizde oldukça önemlidir.
- Beden dilinizin söylediklerinizle uyumlu olmasına dikkat edin.

- Karşınızdakiyle göz kontağı kurmak, yüzünüzü ve bedeninizi rahat bir konumda tutarak söylemek istediklerinizi söyleyebilirsiniz.
- Öğrencinin de sizinle ve çevresiyle iletişim kurduğunda beden dilini doğru kullanması konusunda örnek olun.
- Atılganlığı bir beceri kazanmak gibi görün, öğrencilerle sık sık bu konu üzerinde denemeler yapın ve otomatik hale gelmesi için öğrencilere zaman tanıyın.
- Attığı olumlu adımlar için öğrencileri tebrik edebilirsiniz.

- Öğrenciye; istemediği sürece akraba, arkadaş, tanıdıkların ona bir takım düşünce, fikir ya da davranışı empoze etmesine izin vermemesini, mantıksız isteklere “Hayır” demesi gerektiğini belirtin.
- Öğrenciyi ilgi ve yeteneklerini geliştirmesi konusunda teşvik edin.
- Sınıf içerisinde yerine getirebileceği küçük sorumluluklar verin.
- Öğrencilerinize atılganlık ve girişkenlik konusunda iyi bir örnek olun.

Kaynakça

- https://yildirimram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/16/01/134930/dosyalar/2021_03/29161538_atYlганlYk_becerisi.pdf
- https://corluram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/59/03/864972/dosyalar/2021_03/08111522_AtYlганlYk_Becerileri_GeliYtirme_PsikoeYitim_ProgramY-donuYturuldu_1_1.pdf
- Göktürk, G.. (2009).“İlköğretim 5.sınıf öğrencilerine uygulanan atılğanlık eğitimi programının öğrencilerin atılğanlık düzeyine etkisi”, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.