

ATILGANLIK

ATILGANLIK NEDİR ?

- * 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.

- * Kişinin sorulan bir soruya kendi düşünceleriyle cevap verebilmesi, istemediği bir durum karşısında hayır diyebilmesi, haklı olduğu bir konuda hakkını savunabilmesi, duygu ve düşüncelerini özgür ancak seviyeli bir biçimde ifade edebilmesi atılganlık becerisinin gelişimiyle alakalıdır.

BAŞKALARIYLA İLETİŞİMDE HANGİ DAVRANIŞ TARZLARI VARDIR?

- * Çekingen- Atılgan- Saldırgan Davranışlar
- * Kişiler başkalarıyla iletişim kurarken üç tip davranış ortaya koyabilirler: Çekingen davranış, atılgan davranış ve saldırgan davranış. Atılganlık becerileri gelişmemiş ise çekingen davranış veya saldırgan davranış ortaya çıkar.

ÇEKİNGEN DAVRANIŞ:

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

SALDIRGAN DAVRANIŞ:

- * 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.

*

ATILGAN DAVRANIŞ:

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

Atılganlık kişiye neler kazandırır?

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

- * Atılganlık kişinin düşünce ve isteklerin karşısındakilerin haklarını çiğnemededen ifade edebilmesidir.
- * Birey duygu ve düşüncelerini karşısındakine direkt ve dürüst bir şekilde ifade eder.

Neden Atılgan Olamıyoruz?

- * Bizler değişik nedenlerle girişken olmaktan kaçınabiliyoruz. "Ayıp olur" , "Başkası üzölür" , "Uyumlu olayım " gibi düşünceler bizi buna iten sebepler. Ancak bunu yaparak kendi düşüncelerimizi hep içe atmış oluru 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 BECERİSİ NASIL GELİŞTİRİLİR?

- * Bireyin kendisini ifade edebileceği yeni sözcükleri öğrenmesi:
- * -'Hayır' kelimesine alternatif kelimeler öğrenerek istemediği durumları nezaketli bir biçimde reddetme gibi..

ATILGANLIK BECERİSİ NASIL GELİŞTİRİLİR?

- * Bireyin kendisini ifade ederken esnek cümleler kurabilmesi:
- * -Belirtilen durumu istememe sebeplerini paylaşma ve kendi fikirlerini teklif etme gibi...

ATILGANLIK BECERİSİ NASIL GELİŞTİRİLİR?

- * Bireyin kendisine yardımcı olacak bir değer ve inanç sistemi geliştirmesi ve kendisine karşı anlayışlı olabilmesi.
- * -Ben hem olumlu, hem de olumsuz duygular yařayabilirim.
- * -Eęer bana söylenen bir řeyi yapmak istemiyorsam, 'hayır' diyebilirim.
- * -Eęer uygunsuz muamele gördüysem, buna kızmaya hakkım vardır.
- * -Tercihlerimi ve isteklerimi söylemeye hakkım vardır.



*TEŞEKKÜRLER