

ATILGAN DAVRANIŞ ?

Kişinin kendi haklarını savunan, gerçek duygularını ifade eden ve başkaları tarafından haklarının anlaşılmasını, onları baskı altına almadan uygun bir dille ifade etmesidir. Atılganlık gerektiğinde 'hayır' demesini bilmektir.

ÇEKİNGEN DAVRANIŞ ?

Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve gereksinimlerini inkâr etmesi, kendi haklarına önem vermemesi veya başkalarının kendi haklarını ihlal etmesine izin vermesi ve kendini savunamaması olarak tanımlanır.

SALDIRGAN DAVRANIŞ ?

Saldırganlık, anlam olarak birbirine ya da bir şeye zarar ya da acı vermek amacıyla yapılmış davranıştır. Saldırgan olmak, kişinin kendisini korumak adına başkalarının haklarına zarar verecek biçimde davranmasını içerir.

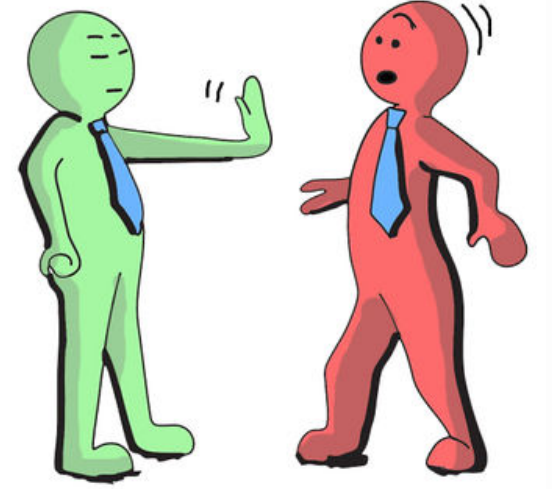


"HAYIR" DİYEBİLMEK İÇİN;

- 1.ADIM:** Kararınızı kendinizden emin, net bir ses tonuyla karınızdaki kişiye belirtin.
- 2.ADIM:** Kararınızın nedenini açıkça belirtin.
- 3.ADIM:** Karşınızdaki kişiye anlaşıldığını hissettirin.

ÖRNEĞİN; Sizden borç para isteyen arkadaşınıza

1. Hayır sana para veremem.
2. Ailem bana bilgisayar alacak; ama paramın bir kısmını ben biriktirmeye çalışıyorum. O nedenle sana veremeyeceğim için üzgünüm.
3. Senin de zor durumda olduğunu anlıyorum ancak elimden bir şey gelmiyor maalesef.



RAİF AZAK İHO REHBERLİK SERVİSİ

ATILGANLIK BECERİLERİ VELİ BROŞÜRÜ



ÇEKİNGEN	ATILGAN	SALDIRGAN
Kendini inkar eder	Duygularını tanır	Başkalarını önemsemez
Amacına ulaşamaz	Amacına ulaşır	Amacına başkalarına zarar vererek ulaşır
Kendi adına seçim yapamaz	Kendi adına seçim yapar	Başkaları adına seçim yapar
Kaygılıdır	Özgüvenlidir	Öfkelidir

SEN DİLİ/BEN DİLİ

Atılgan davranışlar sergilemek için iletişim becerilerinin yüksek olması birey için önemli bir destek kaynağıdır. Atılgan bireyler kendilerini ifade ederken ben dili kullanırken saldırgan bireyler sen dilini tercih ederler.

- *Ben dili konuşan kişi kendi iç dünyasındaki duyguları ifade eder ve duyguların ötesinde herhangi bir suçlama ve yargılamaya gitmez ben dili atılganca bir tepkidir.*
- *Sen dilinde suçlama yargılama ağır basar ve saldırganca bir tutumdur.*

Örneğin;

"Hayır, hemen odana git diyorum. Sokağa çıkamazsın." (sen dili)

"Hava karardığı için sokağa çıkman beni endişelendiriyor. Bu yüzden gitmeni istemiyorum; ama yarın erken saatte arkadaşlarınla birlikte olmana izin verebilirim." (ben dili)

ÖĞRENCİLERE ATILGANLIK BECERİSİ KAZANDIRMAK İÇİN

- **Atılgan davranışlar sergileyerek öğrenciye rol model olunabilir.**
- **Ben dili kullanımı desteklenebilir.**
- **Öğrencinin atılgan davranışları ödüllendirilebilir.**
- **Çekingen ya da saldırgan davranışların nedenleri öğrenci ile araştırılarak bu davranışlar yerine atılganca nasıl davranılması gerektiğine dair öğrenciyle fikir alışverişinde bulunulabilir.**
- **Öğrenciye duygu ve düşüncelerine önem verildiği hissettirilebilir.**