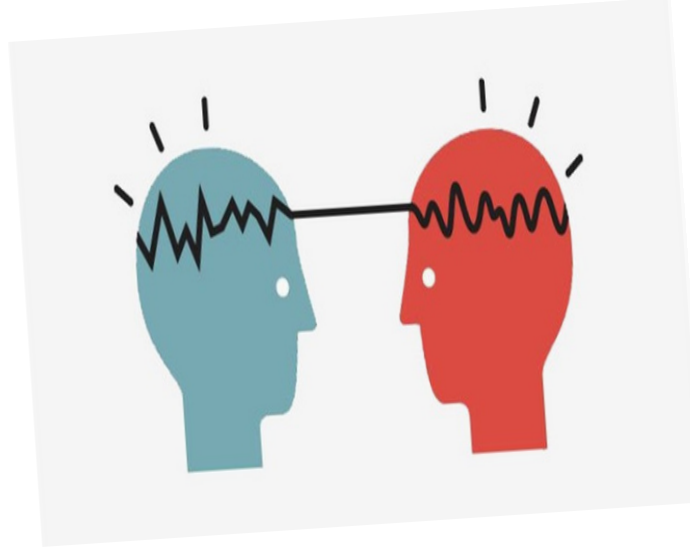


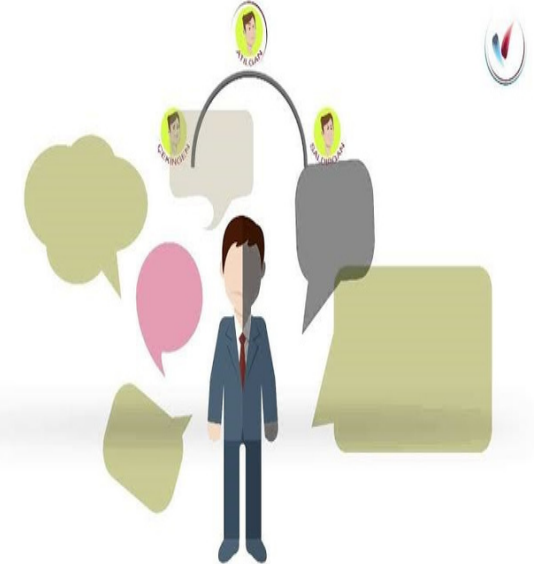
BEDEN DİLİ NASIL OLMALI?

Atılgan bir biçimde konuşurken sözlerinize atılgan bir beden dilinin eşlik etmesi de önemlidir. Beden diliniz söylediklerinizi vurgulayacak, etkisini ve ikna ediciliğini arttıracaktır.

- Göz teması sağlanır.
- Kişi dik durur.
- Ses güçlüdür, duyulur, sözcükler net anlaşılır. Söylenenler belli-belirsiz mırıltılar halinde ağız içinde gevelenmez.
- Yüz ifadesi söylenenleri destekler biçimdedir. Örneğin “bu beni rahatsız ediyor, lütfen yapma” derken kıkırdamak sözcüklerle ifade edilen mesajın net olarak alınmamasına neden olabilir, oysa aynı mesajı ciddi bir yüzle vermek yapılan davranışın durmasını istediğinizi daha net bir şekilde karşıdakine iletacaktır.



OKULDA ATILGANLIK BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK



≡ Atılganlık Nedir?

Kendimizi sıklıkla sınırlarımızı ve haklarımızı korumamız gereken durumlar içerisinde buluruz. Bu tür durumlarda verebileceğimiz 3 tür tepki vardır; saldırganlık, çekingenlik ve atılganlık.

□ Saldırgan bir tutum sergileyen insanlar her şeyin kendi istedikleri gibi olmasını □ ister, karşılarındakilerin ihtiyaç ve haklarını görmezden gelirler. □

Davranışları **“ben senden önemliyim”** demektir. □

□ Çekingen tutum sergileyenler için ise durum tam tersidir. Bu kişiler de kendi □ istek, ihtiyaç ve haklarını ikinci plana atarlar ve karşılarındakine öncelik □ verirler. Davranışları ile **“sen benden daha önemlisin”** demektirler. □

□ Atılganlık becerisine sahip insanlar ise bir yandan kendi haklarını korurken bir yandan da karşılarındakine karşı saygılıdır. Davranışları ile **“ikimizin de kendimizce haklı bakış açıları var. ikisini de hesaba katarak ortak bir çözüm yolu bulalım”** derler.

Öğrencilerde Atılganlık Becerisini Nasıl Geliştirebiliriz?

Atılganlık doğuştan gelmez, geliştirilebilen bir beceridir. Özellikle küçük yaşlarda öğrenilen anne-babanın davranışları, çocuk yetiştirme tarzı bireyin atılganlığını etkilemektedir.

Okulda atılganlık becerisini geliştirmek için;

-Kendilerini ifade etmelerine fırsat tanıyın,

-Yapmak istemediği şeylerde zorlamayın,

-Başkalarının yanında azarlamayın, utandırmayın,

-İsteklerine, söylediklerine önem verin,

-Kendisiyle ilgili konularda kendisinin karar vermesine imkan sağlayın,

-Fikirlerine önem verin,

-İyi yaptığı işlerde takdir edin, kötü yaptığı işlerde daha iyi olmasına destek olun,

-Her koşulda sevildiğini hissettirin.



Bir Problem Atılganlık Becerisiyle Nasıl Çözülür?

- Zamanı ve yeri dikkatli seçin. Sakince ve baş başa konuşabileceğiniz, başkalarından uzakta bir yer seçin. İzleyen başka insanların olması karşınızdakinin savunmacılığını arttıracaktır. Ayrıca, problemli durumun hemen ardından, siz ya da karşınızdaki gerginken konuşmayın. İkiniz de sakinleştikten sonra ama aynı problemin bir daha ortaya çıkmasını beklemeden konuşun.
- Sizi rahatsız eden davranışı net bir şekilde ifade edip, sizde uyandırdığı duyguları paylaşın. Karşınızdakini suçlayıcı ya da etiketleyici söylemlerden kaçının. Örneğin oda arkadaşınız siz ders çalışmaya çalışırken çok gürültü ediyor ve ders çalışmanıza engel oluyorsa “çok anlayışsız ve sorumsuzsun, biraz daha düşünceli olsan ölür müsün?” demek yerine “sen yüksek sesle müzik dinlerken, derse odaklanmakta zorlanıyorum” deyin.
- Sorunun ne olduğunu paylaştıktan sonra somut ve net bir çözüm önerisi getirin; “saat 9’dan sonra müziği kulaklık takarak dinleyebilir misin?” gibi.
- Karşınızdakine de söz hakkı tanıyın. O konuşurken kendi savunmanıza odaklanmak yerine, onun açısından da olayı görüp anlamaya çalışın. Daha en baştan kötü niyetli olduğunu varsaymayın.