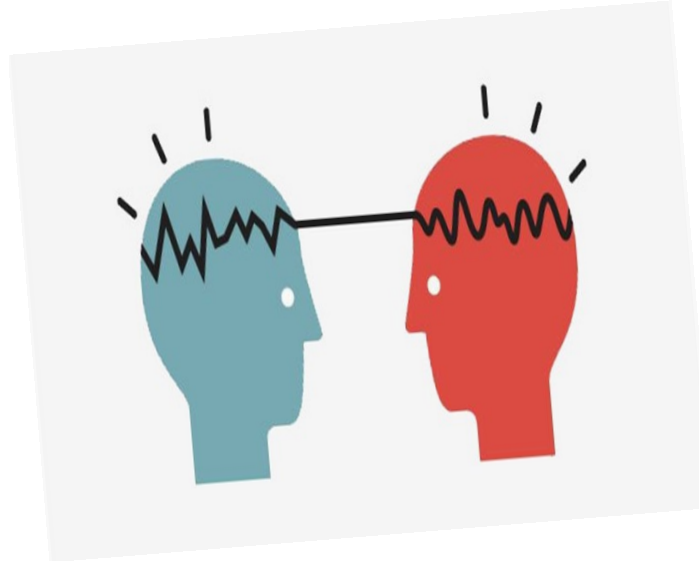


BEDEN DİLİ NASIL OLMALI?

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.



BULANIK MURAT ANADOLU LİSESİ

OKUL PSİKOLOJİK
DANIŞMANI
VE
REHBER ÖĞRETMENİ
SILA DOĞAN



ATILGANLIK



≡ 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**" demektedirler.
- Atılganlık becerisine sahip insanlar ise bir yandan kendi haklarını korurken bir yandan da karşılarındakine karşı saygılıdırlar. Davranışları ile "**ikimizin de kendimizce haklı bakış açıları var. İkisini de hesaba katarak ortak bir çözüm yolu bulalım**" derler.

Atılganlık Ne Değildir?

Atılganlık,

- Karşıdakini kırmak, incitmek, fiziksel ya da duygusal olarak zarar vermek
- Daha önce incinmiş ya da kızmış olduğunuz bir olay için intikam almak
- Ağzınıza ya da aklınıza ne gelirse, nasıl dediğinize hiç dikkat etmeden karşınzdakine aktarmak
- Karşınızdakinin hak, istek ve sınırlarını yok saymak

Karşınızdakine baskın çıkıp kendi dediklerinizi kabul ettirmek **DEĞİLDİR.**



Atılganlık doğuştan gelmez, geliştirilebilen bir beceridir. Ancak daha atılgan olabilmek için zaman zaman kendinizle ilgilenmek ve ihtiyaçlarınıza öncelik vermek gibi haklarınız olduğunu fark etmeniz gerekir. En önemli noktalardan birisi de "hayır" demenin kötü bir şey olmadığını anlamak ve suçlu hissetmeden "hayır" deme hakkını kendimize tanımamızdır.

Bazen de sadece "hayır" demek yetmez. İhtiyaçlarımızı karşılamak ve/ya sınırlarımızı korumak için karşıımızdakinden bir davranışını değiştirmesini istememiz gerekir. Bu tür durumlarda şu noktalara dikkat etmek önemlidir: Zamanı ve yeri dikkatli seçin. Sakince ve baş başa konuşabileceğiniz, başkalarından uzakta bir yer seçin. İzleyen başka insanların olması karşınızdakinin savunmacılığını arttıracaktır. Ayrıca, problemleri 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.