



**ATILGANLIK**

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

1. **Saldırgan** bir tutum sergileyen insanlar her şeyin kendi istedikleri gibi olmasını ister, karşılarındakilerin ihtiyaç ve haklarını görmezden gelirler. Davranışları “**ben senden önemliyim**” demektedir.
2. **Çekingen** tutum sergileyenler kişiler kendi istek, ihtiyaç ve haklarını ikinci plana atarlar ve karşılarındakine öncelik verirler. Davranışları ile “**sen benden daha önemlisin**” demektedirler.
3. **Atılganlık** becerisine sahip insanlar sadece kendi haklarını korumak yerine karşıdaki kişiye karşı da saygılıdırlar. Davranışları ile “ikimiz de kendimizce haklıyız. İkisini de hesaba katarak ortak bir çözüm yolu bulalım” derler.

**ATILGANLIK;** bireyin olumlu ve olumsuz duygu, düşünce ve arzularını başkalarının haklarını göz ardı etmeksizin ve konuda kaygı ve suçluluk duymaksızın ifade edebilmesi olarak tanımlanabilir.

**Atılganlık ne değildir?**

* + 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 karşınızdakine aktarmak,
  + Karşınızdakinin hak, istek ve sınırlarını yok saymak,
  + Karşınızdakine baskın çıkıp kendi dediklerinizi kabul ettirmek, **DEĞİLDİR.**

**Atılganlığın davranışsal boyutu;** hakkını savunma, ricaları istekleri belirtme ve geri çevirme, selam verme ve alma, sevgi ve şefkati ifade etme, kendi fikirlerini belirtme, haklı öfke ve sıkıntıyı  ifade etme.

**Atılganlığın Kişisel boyutu;** arkadaşlar, tanıdıklar, eş, anne-baba, çocuklar, yabancılar gibi bireylerle olan ilişki şekli olarak vurgulanmaktadır.

**Atılganlık eylemini oluşturan öğeler:**

1. **Gözle İletişim:** Kişi ile konuşurken o kişiye doğrudan doğruya bakmak gerekir.
2. **Vücudun Duruşu:** Kişi ile konuşurken dik oturulur onunla ilgilenildiği ortaya konulur
3. **Jestler:** Uygun jestlerin anlatılanlara eşlik etmesi mesajı daha anlamlı kılar.
4. **Yüz İfadesi:** Yollanan mesaja uyum göstermesi gerekmektedir.
5. **Ses Tonu:** Konuşurken kendine güvenildiğini ileten ancak üstünlük kurmayan bir ses tonu ile konuşmak gerekir.
6. **Zamanlama:** Duraksama atılganlığın etkisini azalttığından genellikle doğal anlatım amaç olmalıdır.
7. **İçerik:** Ne söylenildiği ve nasıl söylenildiği yani mesajın iletilme biçimi önemlidir.

**Atılganlığı Engelleyen Faktörler**

1. **Ceza:** kişi girişken davranışlarda bulunduktan sonra, bir cezayla karşılaşmışsa, bir yaptırıma uğramışsa, tekrar girişken davranışlarda bulunmaktan kaçınır.
2. **Engellenme:** kişinin girişken olan davranışları engellenmişse veya engelleniyorsa kişi girişken davranışta bulunmaktan kaçınır.
3. **İyi bir model olmaması (davranış eksikliği, beceri eksikliği):** kişi girişken davranışın ne olduğunu, nasıl olduğunu öğrenmemiş olabilir ve dolaysıyla bu konuda davranış ve beceri yoksunluğu yaşar.
4. **Otomatik Düşüncelerimiz:** herhangi bir durum karşısında aniden ve kendiliğinden ortaya çıkan, çok kısa, gelip geçici olan düşüncelerdir. Kişiler genellikle bu otomatik düşünceleri üzerinde durmadan ve değerlendirmeden doğru olarak kabul ederler.

* Karşımdaki kişi benden hoşlanmayabilir.
* Aptalca bir şey söyleyebilirim.
* Reddedilmekten korkuyorum.
* Kendime güvenim yok.
* Başarısız olabilirim.
* Kıyafetim berbat.
* Çok çirkinim ve kişiliğim kötü.
* Ya söyleyecek bir şey bulamazsam, gibi düşünceler otomatik düşüncelere örnektir.

**Atılganlık kişiye neler kazandırır?**

- İletişim becerilerini geliştirir.

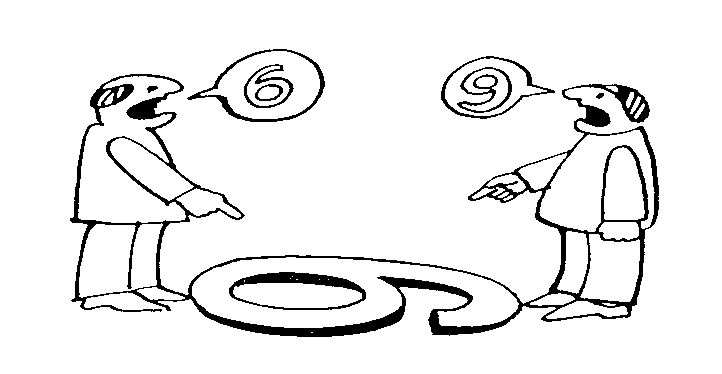
- Kendine güveni artırır.

- Kişisel memnuniyet kazandırır.

- Başkalarının size saygı duymasını sağlar.

- Karar verme becerinizi geliştirir.

**ATILGANLIK BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER**

* Konuşmaya başlamadan önce ne söylemek istediğinizi düşünün. Bunu ifade etmenin en iyi yollarını bulmaya çalışın.
* İstemediğiniz sürece kimsenin size bir takım düşünce, fikir ya da davranışı kabul ettirmesi yerine siz de ne istediğinizi, ne düşündüğünüzü, hissettiğinizi anlatın.
* Düşüncenizi duygunuzu açık, kesin ve direk ifade edin Örn: Şu an yalnız kalmak istiyorum. Ödevi yapmakta yardıma ihtiyacım var. Uygun bir zamanda bana yardım eder misin?
* Mantıksız isteklere hayır deyin. Bir istek teklif ya da öneriyi geri çevirirken bunu neden yaptığınızı açıklayın. Teklifi geri çevirmek bahane uydurmak demek değildir. O yüzden açık ve dürüst olun.
* Kendinizi ifade ederken vücut dilinize(göz kontağı, beden duruşunuz yüz ifadeniz ses tonunuz) dikkat edin. Söyledikleriniz ile vücut dilinizin aynı mesajı verdiğinden emin olun.
* Atılgan olmak bencil olmayı gerektirmez. Başkalarının haklarına saygı göstermeyi unutmayın

Karşı tarafın sizi doğru anlayıp anlamadığını, kendinizi doğru ifade edip etmediğinizi kontrol edin. Böylece iletişimde doğabilecek yanlış anlamaları önlemiş olursunuz.

* İçinizden gelmese de başkalarıyla aynı görüşteymiş gibi davranmayın.
* Reddedilme korkusu içten davranmanızı engellemesin.
* Yabancılarla konuşmaktan kaçınmayın. Başkalarına soru sormak gerektiğinde soru sorun.
* Satıcılardan utanıp reddetmeye utandığınız için gereksiniminiz olmayan şeyleri almayın.
* Kendi fikirlerinize düşüncelerinize saygı gösterin. Başkalarının her yaptığını ya da söylediğini kabullenmeyin.
* Ortak bir karar alırken “Benim için fark etmez “ yerine fikrinizi söyleyin.
* Mizah anlayışınız olsun ve kendinize gülmeyi de öğrenin.
* Karşınızdaki insan size iyi davranıyor diye kendinizi evet yanıtı vermeye zorunda hissetmeyin.
* Kendinizi sıkıcı sevilmeye değmeyen istenmeyen insan gibi hissetmenize neden olan insanlardan ve durumlardan uzak durun.
* Kendinize ait olumlu düşünceleriniz olsun, kendinizi sevin.

-Kendi değerlerimin, inanışlarımın, fikirlerimin ve duygularımın olması hakkına sahibim.

-Beni reddetti, teklifimi kabul etmedi ama yine de ben önemliyim ve o beni sevmese bile en azından benim kendimi sevme hakkım var.

-Düşüncelerim değerli.

-Kendimi seviyorum.

-Başarabilirim.

-Kendi sorumluluklarımı üstlenebilirim.

-Sosyal ortamlarda kendime güveniyorum.” Bazı olumlu düşüncelerdir.