**ATILGANLIK**

Tanım: Atılgan davranış biçimi, insan ilişkilerinde eşitliği gözetir ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, kendi çıkarlarımız doğrultusunda hareket edebilmemizi, kendimizi savunabilmemizi; duygularımızı dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnemeden, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılar.

1. “Hayır” diyebilme yeteneği,

2. Bir istekte bulunabilme yeteneği,

3. Olumlu ya da olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği,

4. Genel tartışmaları başlatabilme, sürdürebilme ve sonuçlandırabilme yeteneğidir

ÖĞRENCİLER DUR DİYEBİLMELİDİR!! 

**Saldırgan birey;** isteklerine ulaşmak için, çoğu zaman başkalarını kırma, küçük görme eğilimlerini gösterir.

**Çekingen olan bireyler ise** amaçlarına ulaşmakta ve gereksinimlerini karşılamakta güçlük çekerler. Bu yüzden çekingen insanlar ya eksiklik kaygısıyla ya da öfkeyle doludurlar.

**Atılganlık ise;** kişiler arası iletişim ve etkileşimi kurmadaki sağlıklı davranış biçimlerinden biridir.

ATILGANLIK EĞİTİMİNİN İÇERİĞİ

• Atılgan, saldırgan ve çekingen davranışları ayırt etmek,

• Başkalarının olduğu kadar kendi haklarımızı tanımlamak, kabul etmek ve saygı duymak,

• Heyecanı azaltmak,

• Etkili kişiler arası ilişkileri geliştirmek,

 • Anlamlı ve yakın ilişkiler kurmak,

 • Sözsüz davranış becerilerini geliştirmek,

 • Düşünce, duygu ve inanışları etkilice ifade etmektir.

ATILGANLIK DAVRANIŞININ ÖGELERİ



* Vücut Duruşu
* El ve Vücut Hareketleri
* Yüz İfadesi
* Ses Tonu
* Zamanlama
* İçerik

ATILGANCA DÜŞÜNMEK

**Düşünce Engellemesi :** Zaman zaman bizi rahatsız eden bir düşünce (olumsuz) aklımıza takılır ve ne yaparsak yapalım o düşünceden kurtulamayız Olumsuz düşünce aklımıza geldiğinde içimizden “DUR!” diyerek düşüncelerimizi durdururuz ve hemen ardından yerini alacak hoş bir şey düşünürüz. İstenmeyen düşünce gerçekten duracak ve kısa bir aradan sonra geri dönecektir. Ama bu süreç ısrarla baştan sona tekrarlanırsa, istenmeyen düşüncenin dönüşü her seferinde daha uzun bir aradan sonra olacak ve bir süre sonra ortadan kalkacaktır.

 **Kişinin Kendisi Hakkında Olumlu Yargılar Üretmesi:** Öncelikle kendimizle ilgili yargılarımızın ne kadarının olumlu olduğunu düşünerek işe başlayabiliriz. Eğer bunlar çok az ya da yeterli değilse, olumsuz yargıların tersini düşünerek olumluları arttırabiliriz. Amaç olumlu yargıları arttırarak özgüvenimizi pekiştirmektir. Gün içerisinde bu yargıları tekrarlayarak egzersiz yapabiliriz. Daha sonra bu düşünceler doğrultusunda nasıl davranmamız gerektiğini düşünmeye başlayabiliriz

ÇEKİMSER BİR ÖĞRENCİYE BAŞARI DUYGUSUNU TATTIRMAK GEREKİR!

 