

# Atılganlık Beçerisini Geliştirmek İçin...

- Konuşmaya başlamadan önce ne söylemek istediğinizi düşünün. Bunu ifade etmenin en iyi yollarını bulmaya çalışın.
- İstemediğiniz sürece akraba, arkadaş, tanıdıkların size bir takım düşünce, fikir ya da davranışı empoze etmesine izin vermeyin. Bunun yerine sizin ne istediğinizi, ne düşündüğünüzü, hissettiğinizi anlatın.
- Düşüncenizi, duygunuzu, fikrinizi açık, kesin ve direk ifade edin.
- Atılgan olmak bencil olmayı gerektirmez. Başkalarının haklarına saygı göstermeyi unutmayın.



# Atılganlığı Geliştirmede Aileye Düşen Görevler

- Çocuk ile doğru iletişim kurunuz
- Dinlerken işinizi bırakıp tüm dikkatinizi ona veriniz.
- Olumsuz yapmamasını defalarca söylemek yerine, olumluyu yaptığında onu övün.
- Arkadaşlarıyla ilgili yaşadığı sorunlarının kendisinin çözmesine izin veriniz.



**Adres:** Bulak Mahallesi, Fidan Hanım Caddesi, Karayolları Yanı, Hakkari/Merkez



**Telefon:** 04382113173



**E Posta:** 225455@meb.12k.tr



**Web:** 225455@meb.12k.tr



**Instagram:** @ramhakkari



**X Hesabı:** @RamHakkari



## HAKKARİ

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

# ATILGANLIK



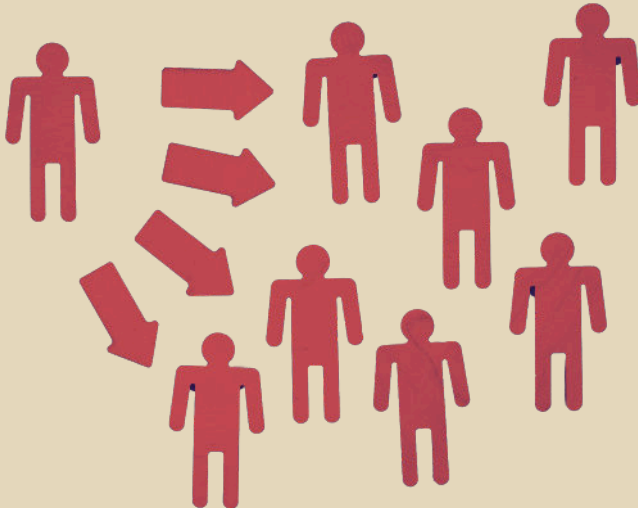
**Kendini Keşfet, Dünyanı Değiştir!**



# ATILGANLIK NEDİR

**Atılganlık**, başkalarının haklarını küçük görmeden ve zedelemekten kişinin kendi haklarını koruması, düşünce, duygu ve inanışlarını doğrudan, dürüst ve uygun yollarla ifade etmesi olarak tanımlanabilir.

Saldırganlık ve çekingenliği iki uç olarak düşünürsek atılganlık ikisinin ortasında yer alan sağlıklı ve uyumlu bir iletişim biçimidir.



## Atılgan Davranış Biçimine Sahip Kişilerin Özellikleri

- İnsan ilişkilerinde eşitliği gözeten bireylerdir.
- Sohbetler başlatıp etkinlikler planlayabilirler, kendi düşüncelerine güvenirlir, hedefler belirleyip bunlara ulaşmak için çaba gösterirler.
- Hayır diyebilmek onlar için sorun değildir. Kişisel sınırlarını korumayı bilirler. Fikirlerini rahatlıkla ifade edebilirler.
- Eleştirilere, küçümsemeye, öfke krizlerine nasıl tepki göstermeleri gerektiğinin bilincindedirler.



Özetle; "Hayır" diyebilen, isteklerini dile getirebilen, olumlu-olumsuz duygularını ifade edebilen, tartışmalar başlatıp, sürdürüp sonuçlandırabilen kişilerdir



## Atılganlık kişiye neler kazandırır ?

- İletişim becerilerini geliştirir,
- Çatışma çözme becerilerini geliştirir.
- Problem çözme becerilerini geliştirir.
- Kendine güveni artırır. Başkalarının size saygı duymasını sağlar.
- Karar verme becerinizi geliştirir.
- Kişisel memnuniyet kazandırır.

