

1.Oturum EK-1 Bilgi Notu 1

ATILGANLIK

Kişinin düşüncelerini, duygularını , davranışlarını ve tutumlarını doğrudan, etkili ve uygun şekilde açıklama yoludur.

1



Başkalarının haklarına saygı göstermektir.

2

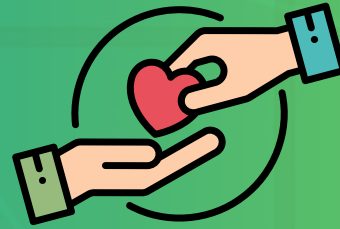
Atılgan davranışta kişi, kendini rahatlıkla ifade edebilmekte ve ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir

3



Bu davranışlarda bulunurken başkalarını incitmez, haklarını çiğnemez ve kendini iyi hisseder.

4



Örneğin kantin sırasında bir arkadaşınız önünüze geçti. Herhangi bir şey söylemedi ve sizi görmezden geldi. Uygun bir ses tonu ve beden diliyle bu sıranın size ait olduğunu acil bir işi varsa izin isterse sırayı verebileceğini sormadan geçmesinin sizi kötü hissettirdiğini ifade edebiliyorsanız atılgan davranmış olursunuz

5



**ATILGAN KİŞİNİN VERDİĞİ MESAJ:
“ BEN ÖNEMLİYİM, SEN DE ÖNEMLİSİN”**

ATILGAN KİŞİ İSTEMEDİĞİ DURUMLARDA HAYIR DİYEBİLİR.



SALDIRGANLIK

Saldırgan olmak: Başkalarının haklarını gözetmeksizin kendini korumaktır.



1

2

Saldırganlık ;
-fiziksel saldırı
-dalga geçmek
-dedikoduculuk
-lakap takma
-görmezden gelmek
-dışlamak vs. gibi davranış ve tutumlarla kendini gösterir.



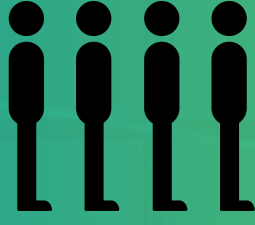
3

Saldırganlık kısa vadede kişinin kazandığını düşündürse de uzun vadede kişiye zarar verir.



Saldırganlık sonuçlarını düşünmeden davranmaktır.

4



Örneğin kantin sırasında bir arkadaşınız önünüze geçti. Herhangi bir şey söylemedi ve sizi görmezden geldi. Uygun bir ses tonu ve beden diliyle bu sıranın size ait olduğunu acil bir işi varsa izin isterse sırayı verebileceğini sormadan geçmesinin sizi kötü hissettirdiğini ifade edebiliyorsanız atılgan davranmış olursunuz.

5

**SALDIRGAN KİŞİNİN VERDİĞİ MESAJ:
“ BEN ÖNEMLİYİM, SEN DE ÖNEMLİ DEĞİLSİN”**

1.Oturum EK1 Bilgi Notu - 1



ÇEKİNGENLİK

Çekingen bireyler genellikle, kendini olduğu gibi kabul etmeyen,tutuk, kırılmış ve endişelidir.



Çekingen birey, kendi gereksinimlerini tam olarak karşılayamadıkları için fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan doyumsuzluk yaşayabilirler.

Zorluklarla baş etmede sorun yaşarlar. genellikle ağlamak, saklanmak ve surat asmak gibi kaçma tepkilerini kullanırlar.



Genellikle sessiz, içe dönüktürler.

Örneğin kantin sırasında bir arkadaşınız önünüze geçti. Herhangi bir şey söylemedi ve sizi görmezden geldi. Çekingen bir öğrenciyseniz o sıranın size ait olduğunu arka sıraya geçmesi gerektiğini söyleyemeyebilirsiniz. Duygu ve düşüncelerinizi ifade etmekte güçlük yaşayabilirsiniz.



KİŞİNİN VERDİĞİ MESAJ: "BEN ÖNEMLİ DEĞİLİM, SEN ÖNEMLİSİN"