

Çekingen İletişim Cümleleri

**1-Herhangi bir arkadaşım,eşyama
istediğinde hayır diyemem**

**2-Derste söz hakkı almak için
parmak kaldıramam**

**3-Marketten tek başıma alışveriş
yapamam**

**4- İzine ihtiyaç duyduğum
zamanlar öğretmenimden ya da
idareden izin alamam**

**5-Herhangi bir olayda haksızlığa
uğradığımda sessiz kalırım**

Saldırgan İletişim Cümleleri

1-Biri bana yanlışlıkla çarptığında onu iterim

2-Öfkelendiğimde duvara yumruk atarım

3-Haksızlığa uğradığımda bağırırım

4-Birisi yanlış bir şey söylediğinde onunla dalga geçerim

5-Kazanmak için arkadaşlarımı üzecek cümleler söyleyebilirim.

Atılgan İletişim Cümleleri

1-İhtiyacım olduğunda yardım isteyebilirim

2-İstemediğim durumlarda HAYIR diyebilirim

3-Hata yapmaktan korkmam

4-Düşüncelerimi ifade etmekten çekinmem

5-Kendi ilgi ve yeteneklerimin ifade edebilirim

PASİF SALDIRGAN ATILGAN İLETİŞİMİN ÖZELLİKLERİ

ÇEKİNGEN DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİ

- ÇEKİNGEN KİŞİLER DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİ İFADE EDEMEZLER.
- BENLİK SAYGILARI DÜŞÜKTÜR ,KAYGILIDIR.
- SUÇLULUK VE ÖFKE DUYGUSU YAŞARLAR.
- KİŞİNİN VERDİĞİ MESAJ: "BEN ÖNEMLİ DEĞİLİM, SEN ÖNEMLİSİN".
- ÇEKİNGEN DAVRANIŞ DUYGU, DÜŞÜNCE, İHTİYAÇ VE İSTEKLERİN YETERİNCE İFADE EDİLMEMESİDİR.
- HAYIR DEMEKTE GÜÇLÜK YAŞARLAR.
- KISIK BİR SESLE KONUŞURLAR.
- BEDEN DİLİ DE İÇE DÖNÜK VE UZAKTIR.

SALDIRGAN DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİ

- DİĞER KİŞİLERİ AŞAĞILAR,SAYGI GÖSTERMEZLER
- BAŞKALARININ DUYGU VE DÜŞÜNCELERİ İLE İLGİLENMEZLER.
- KİŞİNİN VERDİĞİ MESAJ: "SEN ÖNEMLİ DEĞİLSİN , BEN ÖNEMLİYİM"
- AMAÇLARI, NE PAHASINA OLURSA OLSUN KAZANMAK OLAN AGRESİFLER DİĞERLERİNİN DÜŞÜNCELERİNE, DUYGULARINA VE İHTİYAÇLARINA SAYGI GÖSTERMEZLER
- HER KONUDA KENDİ BİLDİĞİNİ ZORLA KABUL ETTİRMEYE ÇALIŞIRLAR.
- SÜREKLİ SUÇLAYACAK BİRİNİ ARAYANLAR
- YÜKSEK SESLE KONUŞUR, SUÇLAYICI, İTHAM EDİCİ DAVRANIRLAR.
- SEN KELİMESİNİ KULLANAN CÜMLELER KURARLAR.

ATILGAN DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİ

- KİŞİ, KENDİSİNİN VE BAŞKALARININ HAKLARINA SAYGILIDIR
- KENDİSİNE OLAN GÜVENİ VE BENLİK SAYGISI YÜKSEKTİR
- BAŞKALARININ DUYGU VE DÜŞÜNCELERİ İLE İLGİLENİR
- KİŞİNİN VERDİĞİ MESAJ: " BEN ÖNEMLİYİM, SEN DE ÖNEMLİSİN"
- KENDİSİNİ DİĞER İNSANLARA AÇIK VE NET İFADE EDEBİLİR.
- İLİMLİ, SÖYLEDİĞİ İLE TUTARLI
- BEN" KELİMESİNİ İÇEREN CÜMLELER KURARLAR.
- İSTEMEDİĞİM DURUMLARDA HAYIR DİYEBİLİRİM.