

# MODÜL 10

## ATILGANLIK BECERİLERİ

ÖĞRENCİ DESTEK PROGRAMI  
ÖZELLİKLE KIZ ÇOCUKLARININ  
OKULLULAŞMA ORANININ ARTIRILMASI  
PROJESİ



© Bu modül, Özellikle Kız Çocuklarının Okullulaşması Oranının Artırılması Projesi kapsamında Öğrenci Destek Programının bir bölümü olarak hazırlanmıştır. Eğitim amacı dışında çoğaltılması, yayınlanması ve kopya edilmesi yasaktır.

Bu modül, L. YAKUT TEMÜROĞLU SUNDUR tarafından hazırlanmıştır.

**2012**

## BAŞLARKEN

Atılganlık, başkalarının duygu, düşünce, ihtiyaç ve haklarını göz ardı etmeden kendi ihtiyaç, duygu, düşünce ve haklarına sahip

çıkma ve bunları kendine güvenli bir biçimde ifade edebilmektir. Atılganlık başkalarına saygı göstermek, kendisine de saygı gösterilmesini beklemektir. Atılganlık gerektiğinde “hayır” demeyi bilmektir. Bir çatışma anında kimimiz isteklerimizden vazgeçer; diğerlerini hoşnut etmeye çalışırız. Bazılarımız ise saldırganca istediğimizi almaya çalışırız. Atılgan bir kişi ise diğerlerini incitmeden, onların isteklerine de saygı duyarak kendi isteği ifade eder. Çocuklarımızın atılganlık becerilerini kazanmaları, özellikle zorbalık davranışlarına ve olumsuz akran baskısına karşı koymak için önemlidir. Atılganlık becerileri, çocukların özgüvenlerini, benlik değerlerini ve özsaygılarını yükseltmeyi sağlar. Kendine güvenen, değer veren ve saygı duyan bir çocuk kendisini ezdirmeyeceği gibi, kimseyi de ezmez ve ezilmesine izin vermez. Bu modül, çocuk ve ergenlere atılgan bir biçimde, diğer bir deyişle kendine güvenli bir şekilde davranabilmeyi öğretmek amacıyla hazırlanmıştır.



## OTURUMUN AMAÇLARI

Öğrencilerin:

- Atılganlık, pasiflik ve saldırganlık davranışları arasındaki farkı anlamalarını ve
- Atılganlık becerileri kazanmalarını sağlamak

## MODÜL EYLEM PLANI

- ❑ Bu modüle yer alan ve uzun bir süreye gereksinim duyulan etkinliklerin iki ya da daha fazla oturumda uygulanması önerilmektedir. Bu yüzden etkinlikler için süre verilmemiştir.
- ❑ İlk oturuma burada verilen **Isınma** etkinliğiyle başlayın. Eğer grup çalışması yapıyorsanız her oturumun başında kısa bir ısınma etkinliği uygulayın.
- ❑ Oturumun konusunu açıkladıktan sonra **Açıklama/Tartışma** bölümünü kullanarak öğrencileri bilgilendirin.
- ❑ **Etkinlikleri** uygulayın ve değerlendirme sorularını mutlaka sorun.
- ❑ Birden fazla oturum yaptığınızda oturumlar arasında öğrencilere geçen oturumda öğrendikleri becerileri kullanıp kullanmadıklarını sorun.
- ❑ **Not:** Bu konu için İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumları Sınıf Rehberlik Programları'ndan da yararlanabilirsiniz.

## . ISINMA: BENİ İKNA ET

**AMAÇ:** Öğrencilerin pasif, agresif ve atılgan davranışlar arasındaki farkı görmelerini sağlamak

**MALZEME:** Tahta –tebeşir/ tahta kalemi

**KİMLER İÇİN:** 7.sınıf ve üstü

**AKIŞ:**

- (Bu etkinlik için U şeklinde oturun) Bugünkü ısınma etkinliğimizin adı “Beni İkna Et!” Şimdi bir gönüllüye ihtiyacımız var).
- Şimdi arkadaşınız bir sandalyeye oturacak ve sizler de sırayla gelip o sandalyeden kalkması için onu ikna etmeye çalışacaksınız. Şiddet haricinde her yolu kullanabilirsiniz. Herkesin tek bir hakkı var. (Gönüllüye) Sen ne zaman ikna olursan o zaman kalkacaksın, ama mutlaka bize, neden ikna olduğunu açıklamak zorundasın.
- Kim başlamak ister? (Eğer ilk turun sonunda kimse ikna edemediyse bir tur daha dönmelerine izin verin. Kimse ikna edemezse siz de deneyin).
- (Gönüllü ikna olduğunda şu soruları tartışın):
  - İnsanları ikna etmekte zorlanır mısınız?
  - Nasıl ikna edersiniz?
  - İnsanlara isteklerinizi nasıl söylersiniz?
  - Size yapılmasını istemediğiniz bir şeyi nasıl söylersiniz?
  - Bu yöntem işinize yarar mı?

**KÜÇÜK SINIFLAR İÇİN****AKIŞ:**

- Çocuklar bu oturumumuzda size bir hikâyeye okuyacağım; hikâyemizin adı “Benimle paylaşır mısın?”
- Neslihan okulunu çok seviyordu. Tek bir şikâyeti vardı o da Halim. Halim’le Neslihan aynı sınıfa gidiyorlar ve aynı sırada oturuyorlardı. Halim, nedendir bilinmez sürekli Neslihan’la dalga geçiyor, onun eşyasını ondan izinsiz alıyor, hatta geri vermiyordu. Özellikle resim dersleri bir kâbustu. Neslihan resim yapmayı çok seviyordu, ama Halim yüzünden resim dersini sevmez olmuştu. O gün yine resim dersi vardı. Neslihan her zaman ki gibi resim defterini ve pastel boyalarını yanında getirmişti.

Halim'in ise her zaman ki gibi ne resim defteri vardı, ne de boyaları. Bugün ilkbahar resmi yapacaklardı. Neslihan tam resmine başlayacaktı ki, Halim resim defterini çekip önünden aldı ve bir sayfa yırtarak defteri Neslihan'a geri verdi. Daha sonra sanki kendi boyalarıymış gibi boya kutusunu açtı ve içinden Neslihan'ın kullanacağı yeşil pasteli aldı. Neslihan onun bu davranışlarına çok kızmıştı, ama bir şey diyemiyordu. "Neyse," dedi içinden "Önce çiçekleri çizeyim, sonra çimlerini yaparım". Rengârenk çiçekler, kıvrıla kıvrıla akan bir dere, gökyüzünde sınırsız parlayan güneşi çizdi. Resmini çok beğenmişti, bir tek çimenlerin boyanması kalmıştı. Boya kutusuna döndü, yeşil boyası hala orada değildi. Halim'e "Yeşili bana verir misin, çimenleri boyayacağım" dedi. Halim sırtarak "Yeşilin biraz küçüldü" diyerek Neslihan'ın avucuna küçücük olan yeşil pasteli koydu. Neslihan kızgınlıkla bir boyasına bir de Halim'e baktı. O anda içinden Halim'in yaptığı resmi karalamak geçti, ama kuralları biliyordu. Öğretmenleri onlara hep 'Birbirinize ve birbirinizin malına zarar vermeyeceksiniz" diyordu. Üstelik Sonra aklına annesinin dedikleri geldi. Annesi o sabah boya kutusunu çantasına koyarken Neslihan'a "Kızım bak çantana yeni boyalarını koyuyorum, kaybetme, güzel kullan olur mu?" diye tembihlemişti. Şimdi annesine ne diyecekti? Gözleri doldu, ağlayacak gibi oldu. Kendini tuttu ve küçücük boyasıyla resmini bitirmeye çalıştı.

Neslihan eve gittiğinde, annesi onun yüzündeki üzgün ifadeden okulda bir şeyler olduğunu anlamıştı, Neslihan'a günün nasıl geçtiğini sordu. Neslihan ağlamak için sanki bu soruyu bekliyormuş gibi gözyaşlarına boğuldu. Halim'i, Halim'in onunla nasıl dalga geçtiğini, en son resim dersinde olanları annesine anlattı. Annesi anlayışlı gözlerle kızına baktı ve ona şu soruları sordu:

- Eğer resim dersinde ağlasaydın neler olurdu? (Siz de aynı soruyu sınıfa sorun ve yanıtları alın, sonra okumaya devam edin)
- Halim benimle "Sulu göz" diye dalga geçerdi.
- Peki, ağlaman onun bu davranışlarını durdurur muydu?
- Durdurmazdı. Belki öğretmen beni ağlattığı için Halim'e kızardı. Öğretmen ona kızdığı için o da benden öç almaya çalışırdı.
- O zaman ağlamak pek işe yaramayacaktı, öyle değil mi?
- Evet.
- Peki, başka ne yapabilirdin?
- Aslında onun yaptığı resmi yırtmak istedim. Çünkü çok sinirlendim.
- Peki, bunu yapsaydın neler olurdu? (Siz de aynı soruyu sınıfa sorun ve yanıtlarını alın)

- O da benim resmimi yırtardı. Öğretmen böyle yaptığımızı görünce ikimize de kızardı.
- O zaman kızmak da çözüm olmayacaktı.
- Ama ben ne yapacağımı bilmiyorum. Halim'in benimle dalga geçmesini, eşyalarımaya zarar vermesini istemiyorum.
- Bir yol daha var ve ben sana o yolu öğreteceğim.

Annesi Neslihan'a ne yapması ve ne söylemesi gerektiğini öğretti. Defalarca prova yaptılar. Neslihan artık Halim'i nasıl durduracağını biliyordu.

Bir sonraki resim dersinde yine Halim'in resim defteri ve boyları yoktu. Neslihan'ın resim defterinden bir yaprak koparmak için uzandı. Neslihan ellerini resim defterinin üzerine koydu. Sırtını dikleştirdi, Halim'in gözlerinin içine bakarak, kararlı ve güçlü bir ses tonuyla "Halim, eşyalarımaya ve bana zarar vermenden hoşlanmıyorum. Artık bana böyle davranmanı istemiyorum. Eğer benden bir şey istiyorsan, önce bana kibarca sormalısın" dedi. Halim şaşırmişti. Ne diyeceğini bilemedi. "Ne kıymetli defterin varmış" diye dalga geçmeye çalıştı ama Neslihan tavrını hiç bozmadı. "Ben sadece defterinden bir yaprak alacaktım" dedi. Neslihan aynı ses tonuyla "Ben sana veririm" diyerek bir yaprak kopardı ve Halim'e verdi. Neslihan boya kutusunu çantasından çıkardı ve Halim'in ulaşamayacağı bir yere koydu. Halim, Neslihan'ın boyları olmadan resim yapamayacağını biliyordu. "Neslihan boylarını kullanabilir miyim?" diye sordu. Neslihan gülümsedi ve "Evet kullanabilirsin, ama bir şartla boylarımı güzel kullanacaksın". O günden sonra Halim ne zaman Neslihan'la dalga geçmeye ya da onun eşyalarını izinsiz kullanmaya kalksa Neslihan ona hep aynı ses tonuyla "Bana böyle davranmandan hoşlanmıyorum" dedi. Bir süre sonra Halim bu davranışlarını bıraktı.

(Şu soruları tartışın):

- o Neslihan neyi farklı yaptı?
- o Sizce bu yol işe yarar mı?

(Bu soruları tartıştıktan sonra Açıklama/ Tartışma Bölümüne geçin)

## ETKİNLİK 1: ATILGANLIK, SALDIRGANLIK VE PASİFLİK

**AMAÇ:** Öğrencilerin atılganlık, saldırganlık ve pasif davranışların ne olduğunu kavramalarını sağlamak

**MATERYAL:** Tahta-tebeşir/ tahta kalem, Uygulama Sayfası 1

**KİMİN İÇİN:** 7. Sınıf ve üstü

**AKIŞ:**

- Bu oturumumuzda atılganlıktan bahsedeceğiz. Ama onun öncesinde sizlere bazı durumlar okuyacağım. Okuduğum ifadeyle aynı fikirdeyseniz el kaldıracaksınız.
  1. Eğer arkadaşım aynı fikirde değilsem, hoşuna gitse de gitmese de bunu ona söylerim.
  2. Kırıldığımda ya da kafam karıştığımda yardım isterim.
  3. Benim görüşlerimi dikkate almasalar da arkadaşlarıma dürüstçe sigara, alkol ve madde kullanımına ilişkin düşüncelerimi söylerim.
  4. İnsanlar beni hayal kırıklığına uğrattırlarsa bunu onlara söylerim.
  5. Eğer birisi benden borç para almışsa ve geri vermeyi unutmuşsa bunu ona hatırlatırım.
  6. Eğer bir arkadaşım ödevimden ya da sınav kağıdımdan kopya çekmek isterse ona “hayır” derim.
  7. Eğer birisi film izlerken konuşuyorsa ona sessiz olmasını söylerim.
  8. Eğer bir arkadaşım sürekli geç kalıyorsa ona bu konudaki hislerimi söylerim.
  9. İhtiyacım olduğunda arkadaşlarımdan benim için bir iyilik yapmalarını isterim.
  10. Birisi mantıksız bir şey yapmamı isterse reddederim.
  11. Başkaları benimle aynı fikirde olmasa bile önemli konularda kendi görüşlerimi ifade ederim.
  12. Arkadaşlarıma uyup riskli davranışlara girmem.
  13. Birisinin bana söylediği bir şeyi anlamazsam, soru sorarım.
  14. Birisiyle aynı fikirde olmasam da onun duygularını incitmemeye çalışırım.
  15. İnsanlar duygularımı incitmişlerse bunu onlara söylerim.
- (Her ifadeden sonra “Hayır” diyen öğrencilere, bu davranışları neden yapmadıklarını, yaparlarsa neler olacağını sorun..)
- Daha önce atılganlık sözünü duymuş muydunuz? Ya da ne olduğunu tahmin etmek ister misiniz? (Yanıtları alın). Atılganlık, kişinin istek ve ihtiyaçlarını, karşıdakinin de

istek ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak dolaysız, doğrudan, korkmadan, utanmadan, sakın bir biçimde ifade edebilmektir. Başka ne tür iletişim biçimleri var sizce? (Yanıtları alın). Bundan başka saldırgan ve pasif (edilgen) iletişim biçimleri vardır.

- ❑ (Tahtaya Atılgan, Saldırgan ve Pasif diye yazın) Peki, saldırgan iletişim biçimi olan kişiler nasıl iletişim kurarlar? (Yanıtları alarak tahtaya yazın, eksik olanları tamamlayın):
  1. Ne pahasına olursa olsun, istediklerini elde etmeye çalışır.
  2. Karşıdakinin istek ve ihtiyaçlarının önemi yoktur.
  3. Karşıdakileri gereksiz yere acele ettirir.
  4. Karşıdaki kişileri küçümser.
  5. Karşısındakileri dinlemez.
- ❑ Peki, pasif iletişim biçimi olan kişiler nasıl iletişim kurarlar sizce? (Yanıtları alarak tahtaya yazın, eksik olanları tamamlayın):
  - İstek ve ihtiyaçlarınızı söyleyemez.
  - Kendini ifade edemez.
  - Haklarını korumak için harekete geçemez.
  - Karar veremez.
  - İstemediği halde başkalarının isteklerini yerine getirir.
  - Hayır diyemez.
- ❑ Son olarak atılgan olan kişi nasıl iletişim kurar?
  - Haklarını koruyabilir.
  - İstek, ihtiyaç ve görüşlerini açık ve dürüst bir biçimde ifade eder.
  - Sadece kendisinin değil, diğerlerinin de haklarına saygılıdır.
  - Başkalarının istek, ihtiyaç ve görüşlerine saygı duyar.
  - Karşısındakileri dinler.
- ❑ Peki, baktığımızda bir kişinin pasif, saldırgan yoksa atılgan mı olduğunu nasıl anlarız? (Yanıtları alın, eksikleri ekleyin). Son olarak pasif, saldırgan ve atılgan kişiler kendilerini nasıl hissederler sizce?

### **PASİF**

#### **Fiziksel İpuçları**

- Konuşurken göz teması kurmaz.
- Yere ya da ayaklarına bakarak konuşur.
- Hafif sesle konuşur.
- Lafı ağzında geveler.
- Genellikle kambur durur ve oturur.



***Duygular***

- Yalnızlık
- Değersizlik
- Çaresizlik, güçsüzlük
- Başkaları tarafından yönetildiğini hissetme

***SALDIRGAN******Fiziksel ipuçları***

- Genellikle insanlara çok yakın durur.
- Genellikle yumrukları sıkıdır.
- Bağırarak, azarlar gibi konuşur.

***Duygular***

- Öfkeli
- Yalnızlık
- Başkaları tarafından sevilmediğini hissetme
- Güçlü

***ATILGAN******Fiziksel ipuçları***

- Dik durur.
- Konuşurken göz teması kurar.
- Açık ve net konuşur.
- Karşısındakini dikkatle dinler.

***Duygular***

- Değerli
- Saygı duyulan
- Dürüst

## ETKİNLİK 2: ATILGANLIK BECERİLERİ

**AMAÇ:** Öğrencilerin atılganlık becerilerini kazanmalarını sağlamak

**MALZEME:** Tahta-tebeşir/tahta kalem, kağıt, Uygulama Sayfası 2'nin çıktısı, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 3

**KİMLER İÇİN:** 5.sınıf ve üstü

**AKIŞ:**

- ❑ Bu oturumda nasıl atılgan olacağımızı çalışacağız.
- ❑ Şimdi dört kişilik gruplara ayrılalım. Sizlere bazı durumlar vereceğim. Bunları okuduktan sonra kim kimi oynayacak, ne söyleyecek, nasıl davranacak kararlaştıracaksınız. Sonra da burada oynayacaksınız. Herkese birer davranış formu vereceğim. Sizler her durumu izledikten sonra atılgan davranışları değerlendireceksiniz. (Grupların çalışmaları için yeterli zamanı verin).
- ❑ (Grupların rol oynamalarını izleyin ve şu soruları tartışın):
  - Oynadığınız rolde kendinizi rahat hissettiniz mi? Yoksa rahatsızlık mı duyduunuz? Neden?
  - Neler hissettiniz?
  - (Büyük gruba) Sizler neler gözlemlediniz?
- ❑ Peki, atılgan olmanın ipuçlarını biraz daha konuşalım:
  - **Göz kontağı:** Konuşurken karşıdaki kişiyle göz kontağı kurun ama sürekli gözünüzü dikip bakmayın.
  - **Beden duruşu:** Omuzlarınız dik oturun, ayaktaysanız dik durun.
  - **Mesafe:** Konuştuğunuz kişiye çok yaklaşmayın.
  - **Yüz ifadesi:** Yüz ifadenizin verdiğiniz mesajla uygun olduğundan emin olun. Üzgün bir şey anlatırken gülmeyin ya da gülerken kaşlarınızı çatmayın. Kızdığınızda gülümsemeyin.
  - **Ses tonu:** Açık, net ve normal bir ses tonuyla konuşun; bağıra bağıra ya da fısıldar gibi konuşmayın. Kendinize güveniniz sesinize yansısın.
  - **Karşıdaki kişiyi dinleme:** Siz kendinizi ifade ettikten sonra karşıdaki kişinin de kendisini ifade etmesine izin verin.

## UYGULAMA SAYFASI 2: DURUMLAR

Büyük sınıflardan bir çocuk, koridorda yürürken size omuz attı ve siz başka birisinin üzerine yuvarlandınız.

Bir arkadaşınızın sizin hakkınızda dedikodu yaptığını duydunuz.

En yakın arkadaşınız telefonda size yarım saattir bir şeyler anlatıyor, siz ise sıkıldınız ve televizyon seyretmek istiyorsunuz.

Arkadaşınızla hafta sonu buluşup beraber bir şeyler yapmaya karar verdiniz. O gün tam zamanında buluşacağınız yere gittiniz ama o sizi 45 dakika bekletti.

Yakın arkadaşınız ödevini yapmamış, sizin ödevinizden kopya çekmek istiyor.

Bir arkadaşınız beraber sınava çalışmak için söz verdi ama sözünü tutmadı.

## UYGULAMA SAYFASI 3: DAVRANIŞ GÖZLEM FORMU

ATILGAN DAVRANIŞ	DURUM 1: KORİDOR	DURUM 2: DEDİKODU	DURUM 3: TELEFON	DURUM 4: RANDEVU	DURUM 5: ÖDEV	DURUM 6: SINAV
Göz teması kurdu mu?						
Beden duruşu nasıldı?						
Ses tonu nasıldı?						
Yüz ifadesi söylediklerine uyuyor muydu?						
Karşıdakinin söyleyeceklerini dinledi mi?						
Mesajı açık ve net miydi?						