

KENDİNİ İFADE ETME BECERİSİ GELİŞTİRME

Ortaokul Öğrenci Etkinlik Kitapçığı

Yaşam Becerileri Projesi
Mayıs Ayı Etkinliği

ÖĞRENCİNİN

Adı-Soyadı:

Sınıfı:

Uyg. Tarihi:



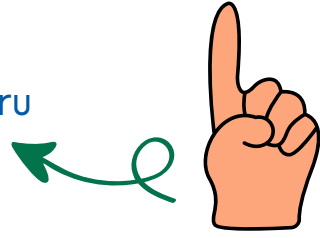
Okul Psikolojik Danışmanı
Bengü Dilara SET

**Bütün duygularımız kendimizle ve başkalarıyla
olan iletişimimizden beslenir.
Peki nedir bu iletişim?**



Sinirlendiğin birine kızgın yüz
ifadesiyle bakman **bir iletişimdir.**

Öğretmenine sorduğun soru
bir iletişimdir.



Sevdiğin birine ona özel
resim çizmen **bir iletişimdir.**

Marketten bir şey aldığın
zaman kasiyere "Kolay gelsin!"
demen **bir iletişimdir.**



Sana bir şeyler anlatan
birine tüm dikkatini vererek
onu dinlemen **bir iletişimdir.**

Yolda yürürken etrafındaki
insanlara dikkat etmen
bir iletişimdir.



Çocukların sadece yüz ifadelerine bakarak neler hissettiğini ve neden böyle hissettiğini yazalım.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Konuşarak iletişim kurabiliriz ama biriyle iletişim kurabilmek için illa konuşmamız gerekmez. Bakışımızla, yüz ifadelerimizle, davranışlarımızla da iletişim kurabiliriz.

Kendimizle ve başkalarıyla ne kadar sağlıklı ilişkiler geliştirirsek kendimizi o kadar doyum almış hissederiz. Sağlıklı iletişim kurabilmenin en önemli adımlarından biri kendimizi doğru ifade edebilme becerisidir.

Duygularımızı ifade ederken dikkat etmemiz gereken üç nokta:

- Hangi davranıştan dolayı böyle hissettiğimizi söylemeliyiz.
- Bu olayın bizde neler hissettirdiğini açıklamalıyız.
- bunu yaparken karşımızdaki insanın her şeyini eleştirmemeli; sadece yaşadığımız durum hakkında konuşmalıyız.

ÖRNEĞİN...



Ne kadar da
sinir bozucu birisin!
Gıcık oluyorum sana
bir daha konuşmayacağım!

...dediğinde, hangi davranıştan dolayı sinirinin bozulduğunu söylememiş; karşındaki kişinin davranışını değil direkt kişiliğini eleştirmiş olursun. Karşındaki kişi neye öfkelendiğini tam olarak anlayamaz ve suçlandığı için kendini savunmaya geçebilir.

Sana bir şey anlatırken
telefona baktığında kendimi
önemsenmemiş hissediyorum ve
konuşmayı devam ettirmek
istemiyorum.



...dediğinde, hangi davranıştan dolayı nasıl hissettiğini detaylıca açıklamış olursun.

Aşağıda birçok iletişim örneği var. Sence hangileri daha sağlıklı görünüyor? Senden doğru bulduğun iletişim örneklerinin yanındaki boşluğa ✓ işaretini; yanlış bulduklarını yanına ✗ işaretini koymanı istiyorum.

- | | |
|--------------------------|--|
| ☐ | 1) Laftan anlamaz mısın sen? İstenmediğin yerde durma! |
| ☐ | 2) Sana, benim için önemli olan şeyleri anlatırken dalga geçmen beni çok öfkeliyor. |
| ☐ | 3) Seni aradığımda telefonumu açmadın şimdi bir de utanmadan nasıl olduğumu mu soruyorsun? |
| ☐ | 4) Sırrımı başkalarıyla paylaştığın için hayal kırıklığına uğradım. Arkadaşlığımızı sürdürmek istemiyorum. |
| ☐ | 5) Geçen gün ağladığımda yanımda olmadığını görmek beni o kadar çok üzdü ki! |
| ☐ | 6) Küsmemizin tek suçlusu sensin. Çok anlayışsızsın. |

➤➤➤ **Şimdi yanlış bulduklarını, daha iyi nasıl ifade edebileceğini düşünelim.**

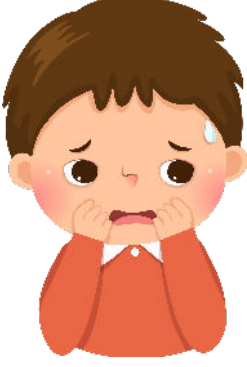


UYGULAMACIYA NOT

Etkinlik sonunda 1, 3, 6 numaralı cümlelerin birer sağlıklı iletişim örneği olduğu; 2, 4, 5 numaralı cümlelerin ise sağlıklı iletişim örneği olduğu sonucuna varılmalıdır. Öğrenciyle, sağlıklı iletişimin içinde öfkenin, kırgınlığın, hayal kırıklığının olabileceği konuşulmalı; duygularını bastırmadan da doğru ifade yollarıyla sağlıklı bir şekilde iletişim kurduğu kişiyle paylaşabileceği anlatılmalıdır.

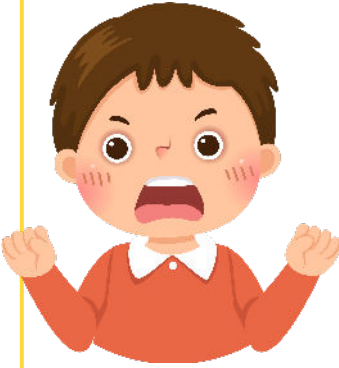
Şimdi seninle, insanların kendilerini ifade etme yolu olarak kullandığı üç tane davranış şeklini öğreneceğiz:

ÇEKİNGEN DAVRANIŞ



Çekingen davranmak, isteklerini söyleyememek veya söylediğinde endişe veya suçluluk hissetmek, insanlarla konuşma başlatamamak veya konuşmayı sürdürememek ya da başkalarının olumsuz görüşlerinden çok fazla etkilenmek gibi durumları kapsar.

SALDIRGAN DAVRANIŞ



Saldırgan davranmak, kendi isteklerinin olması için başkalarının haklarını ve isteklerini önemsememek, sorunlar karşısında ortak bir çözüm bulmak yerine kendi dediği olsun diye diretmek, haksız olsa da kendini savunmak, başkalarını küçük düşürmek gibi durumları kapsar.

ATILGAN DAVRANIŞ



Atılgan davranmak, hem kendinin hem de başkalarının isteklerini ve haklarını gözetmek, konuşma başlatabilmek, iltifat edebilmek, duygu ve düşüncelerini doğru yollarla ifade etmek, kararlarının sorumluluğunu almak gibi durumları kapsar.

Aşağıdaki kutularda bazı davranış örnekleri bulunuyor. Şimdi bunları etrafından keselim. Daha sonra **çekingen**, **saldırgan** veya **atılğan** olanları belirleyip bir sonraki sayfada uygun yerlere yapıştıralım.

Konuşurken rahatlıkla göz teması kurabilmek	İsteklerini söylerken kaygı yaşamak
Haksız bile olsa özür dilememek	Yanlış cevap vereceğini düşünerek sınıfta söz almamak
Hata yapmayı normal karşılamak	Ne hissettiğini paylaşmaktan çekinmemek
Her zaman haklı olduğunu düşünmek	Haksızlığa uğrasa bile hakkını savunamamak
Sürekli etrafındakilerin sözünü kesmek	Haksızlığa uğrasa bile hakkını savunamamak
Başkalarının isteklerini görmezden gelmek	Sosyalleşmekten korkmak, sürekli yalnızlık istemek
Davranışlarının sorumluluğunu almak	Etrafındakileri incitmeden fikirlerini paylaşmak
Başkalarını incitmemek için kendini incitmek	Arkadaşlarının kişisel eşyalarını izinsiz kullanmak
Oyunlara girmekten kaçınmak	Oyunun bütün kurallarını tek başına belirlemek

Çekingen davranış örneklerini buraya yapıştıralım:

Saldırgan davranış örneklerini buraya yapıştıralım:

Atılğan davranış örneklerini buraya yapıştıralım:

ÖZETLE **ATILGANLIK** NASIL OLUR?

Rahatsızlık duyduğun bir durumda açık, net ve saygılı bir şekilde kendini ifade edebilmek.

Duygu ve düşüncelerini başkalarını incitmeden açıkça paylaşabilmek.

"Hayır" diyebilmek.

Hata yapmayı olağan kabul etmek ve tekrarlanmaması için ders çıkarmak.

İhtiyaç duyduğunda yardım isteyebilmek.

Kalabalık ortamlarda rahatça konuşabilmek.

➤➤➤ **Bu maddelerden hangileri sana uygun, yazar mısın?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BAZI ATILGANLIK HAKLARIM VAR!

Peki bunlar neler?



Bir Atılganlık: İLTİFAT ETMEK!

İltifat etmek, biriyle ilgili beğendiğimiz bir durumu güzel sözlerle ona söylemektir. İltifat etmek, iletişimde olduğun kişinin iyi hissetmesini ve senin de iyi hissetmeni sağlar. Ayrıca etrafındaki mutluluğu artırmanın en kısa yollarından biridir!



➤➤➤ **En son kime ne için iltifat ettiğini hatırlıyor musun? Nasıl bir tepki aldın? Sen nasıl hissettin?**

Bir Atılganlık: HAYIR DEMEK!

Sınırlarını korumak, kendi kararlarıyla hareket edebilmek, özsaygını güçlendirmek, kendi ihtiyaçlarına enerji ve zaman ayırabilmek, sorgulayarak karar verebilmek için çevrendeki kişilere hayır demende hiçbir sorun yok. Arkadaşlarını kırmamak için her şeye evet veya her şeye hayır demek zorunda değilsin, ortak kararlar alarak devam edebilirsin!

➤➤➤ **En son ne zaman "Hayır" diyemediğin için istemediğin bir şey yaptın? Nasıl hissettin?**

Peki bu teklifi/isteği doğru yollarla nasıl reddedebilirdin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bir Atılğanlık: DUYGULARINI PAYLAŞMAK!

Doğrudan ifade edilen duygu ve düşünceler karşımızdaki kişinin bizi anlamasını ve bizim hassasiyetlerimizi bilerek incitmeden nasıl davranması gerektiğini anlatır. Bunun için de yapmamız gereken; anlatmak istediğimiz şeyi dolandırmadan, bastırmadan net bir biçimde ifade etmektir.

Derste öğretmenin herkesi sırayla tahtaya kaldıracağını söyledi ama sen korkuyorsun ve öğretmeninle paylaşmak istiyorsun. Kendini nasıl ifade edersin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bir Atılğanlık: KONUŞMA BAŞLATMAK!

İnsanlarla kurduğumuz ilk iletişim; ilişkiyi başlatmak ve sürdürmek açısından çok önemlidir. Ayrıca sosyalleşmemizi, çevremizin genişlemesini ve güzel arkadaşlıklar kurmamızı sağlar.



En son kiminle tanışmak için sohbet başlattın? Bunu nasıl yaptın ve sonrasında neler oldu?

Bir Atılganlık: RİCA ETMEK!

ETKİNLİK SONU DEĞERLENDİRME

Atılganlıkla ilgili bugünkü çalışmamızın sonuna geldik. Şimdi birlikte aşağıdaki soruları yanıtlayıp etkinliğimizi sonlandıralım.



Etkinlik boyunca en çok aklında kalan ne oldu?



Bu etkinlikte öğrendiğin en önemli şeyler nelerdi?



Etkinliklerin hayatında hangi konularda sana yardımcı olacağını düşünüyorsun?

Bu kısım sana ait! Renkli kalemelerini al ve istediğini çiz!