

GİRİŞKENLİK

Girişkenlik bu günlerde pek popüler olan bir sözcüktür. Herkes, nasıl daha girişken olacağını, kendi haklarını nasıl savunacağını öğrenmek istiyor. 'Girişkenlik', 'üstün olma' arayışı değildir; 'Girişkenlik, katı olmak ve uzlaşmayı tümüyle reddetmek de değildir. Kısaca, girişken olmak, saldırgan olmak değildir.



DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Girişkenlik, sadece söylenen şeylerle değil, nasıl söylendiği ile de ilişkilidir. Girişken bir ifadeniz varsa bile eğer beden diliniz girişkenliğinizi desteklemiyorsa pek inandırıcı olamazsınız.

Dinleme: Karşınızdakini dinlemeye istekli olmak, gerçekten ne söylediğini duymaya ve anlamaya çalışmak iletişim için çok önemlidir.

Göz kantağı: Konuşurken karşıdakiyle göz ilişkisi kurmak, iletmek istediğiniz mesajı daha güçlü kılar.

Beden duruşu: Konuşurken bedenin dik duruşu kararlılığınızı, güvenli oluşunuzu gösterir.

HAYIR DEMEK

“Hayır” bazen en zor söylenen söz olabilir.



Bazen ilişkiler size tehlikeli gelebilir, özellikle de geçmişte zarar gördüyseniz. Bu endişeler sizi çatışmadan kaçınmak için onların isteklerine uyum sağlamaya iter. Yakın olduğunuz veya olmak istediğiniz insanlar tarafından reddedilmekten korkabilirsiniz. “Eğer istediklerini yapmazsam, beni sevmeyecekler” diye düşünebilirsiniz. Ancak yakınlık demek karşınızdakilerle aynı şeyleri düşünmek, hissetmek, istemek demek değildir. Kendi istek ve ihtiyaçlarınızı görmezden geldiğinizde, aslında bunun ilişkiyi sürdürmenizi sağladığını düşünseniz de hem sizin hem de karşınızdakinin tatmini azalır. İstek ve ihtiyaçları girişken bir biçimde ifade etmek ise ilişkilerde eşitlik ve saygıyı getirir. Diğerleriyle sınırlarınızı çizmek çok önemlidir.

GİRİŞKENLİK

Girişkenlik

Gereksinimlerinizi ifade etmenizi, olumlu ve olumsuz duygularınızı söylemenizi ve sınırlarınızı belirlemenizi sağlayan bir davranışlar bütünüdür. Girişkenlik yaşamınız üzerindeki kontrolünüzü sağlayacak ve kendinize güveninizi yükseltecek bir perspektiftir.



Girişkenlik, aynı zamanda kendi hayatınızla ilgili karar alma hakkıdır. Girişken insanlar kendi gereksinimlerini dile getirdikleri gibi, diğerlerinin gereksinimlerine de saygı gösterir ve onları dinlerler.

NASIL DAHA FAZLA GİRİŞKEN OLABİLİRİM?

İlk adım hislerinizi ve ihtiyaçlarınızı belirlemektir.

Yaşadığınız duyguyu belirleyin.

Örneğin, kızgınlık, hayal kırıklığı, incinmişlik, sıkıntı, utanma, kaygı mı hissediyorsunuz?



Hissettiğiniz duyguyu seçin.

Bazı duygular daha derin olan duyguları maskeler. Örneğin, bazı insanlar yüzeyde kızgınlık hissederler ama aslında altında yatan duygu kırgınlık veya korku olabilir. Duygunuzun yoğunluğunu iyi belirleyin.

İhtiyacınızı belirleyin ve ifade edin.

“Dinlenilmek istiyorum”

“Saygı görmek istiyorum.”

Bir sonraki basamak duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı karşınızdakine açıklamaktır.

NASIL DAHA FAZLA GİRİŞKEN OLABİLİRİM?

Girişkenlikteki temel kural, dürüstçe ve doğru bir şekilde, karşındaki kişiyi suçlamadan kişinin kendisini anlatmasıdır.

“Ben dili” duygu, düşünce veya isteğin açıklanmasını sağlar. “Ben dili” dört aşamadan oluşur:

Duygunuzu belirtin.

Ne zaman (davranışı tanımlayın)

Çünkü (durumunuzdaki somut etki veya sonuç)

İsteğinizi belirtin.

(Ben bugün der s çalışmayı istiyorum.)



Girişken olmak yaşam boyu devam edecek bir süreçtir ve temel girişkenlik becerilerini kullanmaya başladıkça kendinize güveniniz artacaktır. Başlangıçta, bu becerileri, size uygulaması kolay gelen durumlarda kullanmaya başlayın.

GİRİŞKEN OLMAYI ENGELLEYEN DUYGULARAR

- * Gülünç durma düşme korkusu
- * Hata yapma endişesi
- * Başkasının kendisini dinlemeyeceği düşüncesi
- * İnsanlar tarafından izlenme korkusu
- * Başarısızlık hissi
- * Başkası tarafından ne yapacağının söylenmesi
- * Güvensizlik duygusu



Kendinize güvenin

Umudunuzu asla yitirmeyin

Sizde toplumun değerli bir

bireyisiniz.

