



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



HAYIR!

**HAYIR DİYEMİYORUM:
GİRİŞKENLİK BECERİLERİNİ
GELİŞTİRMEK**

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.

"HAYIR" DEMEK

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, çünkü eğer isteğiniz ve iradeniz dışında şeyler yapmaya başlarsanız, kızgın ve kullanılmış hissedersiniz. Ancak "Hayır" bazen en zor söylenen şey olabilir.

GİRİŞKEN OLMAK İÇİN ÖNERİLER

Girişken olmayı öğrenmek zaman alır. Pratik gerektirir. Ayrıca, kendinizi hata yaptığınızda da kabullenmek girişken olmayı öğrenme yolunda önemli bir adımdır. Her şeyden önemlisi belki de bu konuda istekli olmaktır.

1. İlk adım ne hissettiğinizi ve ne istediğinizi belirlemek:
 - Yaşadığınız duyguyu fark edin ve adlandırın.
 - Yaşadığınız temel duyguyu seçin. Bazı duygular altta yatan başka duyguları gizliyor olabilirler.
 - Yaşadığınız duygunun yoğunluğunu doğru olarak belirleyin.
 - Karşınızdaki insanın neyi yapmasını/yapmamasını istediğinizi netleştirin.
2. İkinci adım duygu ve isteğinizi fark etmek:
 - Sadece ne hissettiğinizi ve ne beklediğinizi söyleyin. Dürüst ve açık olun.
 - Karşınızdakini suçlamaktan, yargılamaktan kaçının.
 - İfade edeceğiniz durumu genellemek yerine (örn. Sen zaten hep...), şimdiki zamana odaklanın.
 - Kendi duygu ve istekleriniz konusunda net ve güvenli olun, özür diler ya da vazgeçmeye hazır bir tonda konuşmamaya çalışın.

Girişkenliğin temelini oluşturan bu iki adım dışında, aşağıdakilere de özen göstermek önemlidir.

- Başkalarını dinlemeye ve gerçekten ne söylediklerini anlamaya istekli olun.
- Konuşurken veya dinlerken karşınızdaki insana bakın, göz kontağı kurun.
- Beden dilinizde çok önemli. Konuşurken dik durmak gerçekten söylediklerinize inandığınızı gösterir.
- İletişimin yeri ve zamanı da mesajın doğru ulaşması açısından önemlidir. Sizin ve karşınızdakinin birbirini anlaşmasını güçleştireceği zaman ve durumlardansa daha rahat anları kollayın.

- Karşınızdakinin ne düşündüğü, nasıl hissettiği, nasıl davranacağı ile ilgili varsayımlarda bulunmaktan kaçının.
- Mutlak ifadelerden (hep, hiç), etiketlemelerden (aptal, anlayışsız) kaçının. Karşınızdaki kişinin duygu, düşünce ve haklarına saygı gösterin, alaycı olmayın.
- Geri bildirim isteyin (anlatabildim mi, sen ne düşünüyorsun?).
- Beklentilerinizin gerçekçi olmasına dikkat edin. Uzlaşmaya gönüllü olun.
- Öğrendiğiniz teknikleri uygularken, kabul gördüğünüz ve güvendiğiniz ilişkilerin içinde olmanın faydası olacaktır.

GİRİŞKENLİK DİLİ

Girişkenlik bir kendini ifade etme biçimi, ifade dilidir. Çoğu durumda ne söylediğiniz kadar nasıl söylediğiniz de etkilidir. Aşağıda girişkenlik dilinde kullanabileceğiniz bazı ifadeler yer almaktadır.

• "Ben" cümleleri:

Ben hissediyorum.

Ben İstiyorum.

• Kişisel atıf ve anlam içeren cümleler:

Ben böyle görüyorum.

Bence...

• İstek Cümleleri:

"Ben" İstiyorum.

"Benim" ihtiyacım var...

• Karşıdan katkı bekleyen cümleler:

"Ben" böyle olmasını isterim, sen? ...

"Ben" ... düşünüyorum, sen ne düşünüyorsun?

• Zaman istemek:

"Ben bunu 1 saat sonra konuşmayı tercih ederim"

Girişken bir dille kullanmaktan kaçınmanız gereken ifadeleri aşağıda görebilirsiniz:

• Suçlamak:

Senin hatan...

Hiç düşünmüyor musun ki...

• Emretmek:

Sen yapmalısın/yapmamalısın

• Genellemek:

Sen her zaman böylesin

Zaten anlamazsın ki...

Bunları deneyip ilerledikçe daha güvenli ve mutlu bir insan olduğunuzu fark edebilirsiniz. Girişken davranmadığınız için ilişkilerden zarar gördüğünüzü düşünüyorsanız daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem