



ATILGANLIK EĞİTİMİ

Çamlıdere Çok Programlı Anadolu Lisesi
Rehberlik Servisi



Nisa ve Hakan tiyatroya bilet almışlardı. Ancak, oyundan önce yemek yemek için gittikleri restorandaki garson on beş dakika geçmesine rağmen onlarla ilgilenmemiştir. Acaba onların geldiğinin farkında mı değildi, yoksa onları görmezden mi geliyordu? Belki de çok meşguldü !



Nisa ve Hakan tiyatroya bilet almışlardı. Ancak, oyundan önce yemek yemek için gittikleri restorandaki garson on beş dakika geçmesine rağmen onlarla ilgilenmemişti. Acaba onların geldiğinin farkında mı değildi, yoksa onları görmezden mi geliyordu? Belki de çok meşguldü !



Nisa ve Hakan tiyatroya bilet almışlardı. Ancak, oyundan önce yemek yemek için gittikleri restorandaki garson on beş dakika geçmesine rağmen onlarla ilgilenmemişti. Acaba onların geldiğinin farkında mı değildi, yoksa onları görmezden mi geliyordu? Belki de çok meşguldü !

Hepimiz bu senaryoya benzer durumlar yaşamışızdır. Ne tepkiler verip bu süreci nasıl yürüttük?



- **Hakkımızı savunabildik mi?**
- **Duygularımızı dile getirebildik mi?**
- **İstedığımızı elde edebildik mi?**
- **Düşüncelerimizi söyleyebildik mi?**
- **Başkalarının haklarını çiğnmeden hareket edebildik mi?**

Bazılarımız, bu tür durumlarla duygularımızı bastırarak, hiçbir şey söylemeyerek; ama kendimizi kötü hissederek başa çıkmaya çalışır. Bazılarımız ise, kendimize karşı gelen kişiye sözle ya da davranışsal olarak saldırır. Ancak etkin bir şekilde atılgan olmayı öğrenirsek karşılaştığımız güçlükleri dolaysız ve doğru bir şekilde çözüme kavuşturabiliriz.





Atılganlık; kişinin anksiyete, endişe yaşamadan kendi çıkarları doğrultusunda hareket edebilmesi; duygularını, düşüncelerini, gereksinimlerini dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmesi; kendi hakkını savunabilmesi, kendi hakkını savunurken başkalarının hakkını çiğnememesi; insan ilişkilerinde eşitliğe dayalı davranması olarak tanımlanabilir.

Ayrıca atılgan davranışın dört ayrı ve özgün tepki örüntüsüne ayrılacağını söyleyebiliriz. Bunlar;

1. “Hayır” diyebilme yeteneği,
2. Bir istekte bulunabilme yeteneği,
3. Olumlu ya da olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği,
4. Genel tartışmaları başlatabilme, sürdürebilme ve sonuçlandırabilme yeteneğidir.



ATILGAN – SALDIRGAN – ÇEKİNGEN DAVRANIŞLAR



Atılgan kişi; kişilerarası iletişim ve etkileşim kurarken sağlıklı davranır.



Çekingen kişi; amaçlarına ulaşmakta güçlük çeker, öfke ve hayal kırıklığı yaşar.



Saldırgan kişi; amaçlarına ulaşmak için çoğu zaman başkalarını kırma, küçük düşürme eğilimindedir.



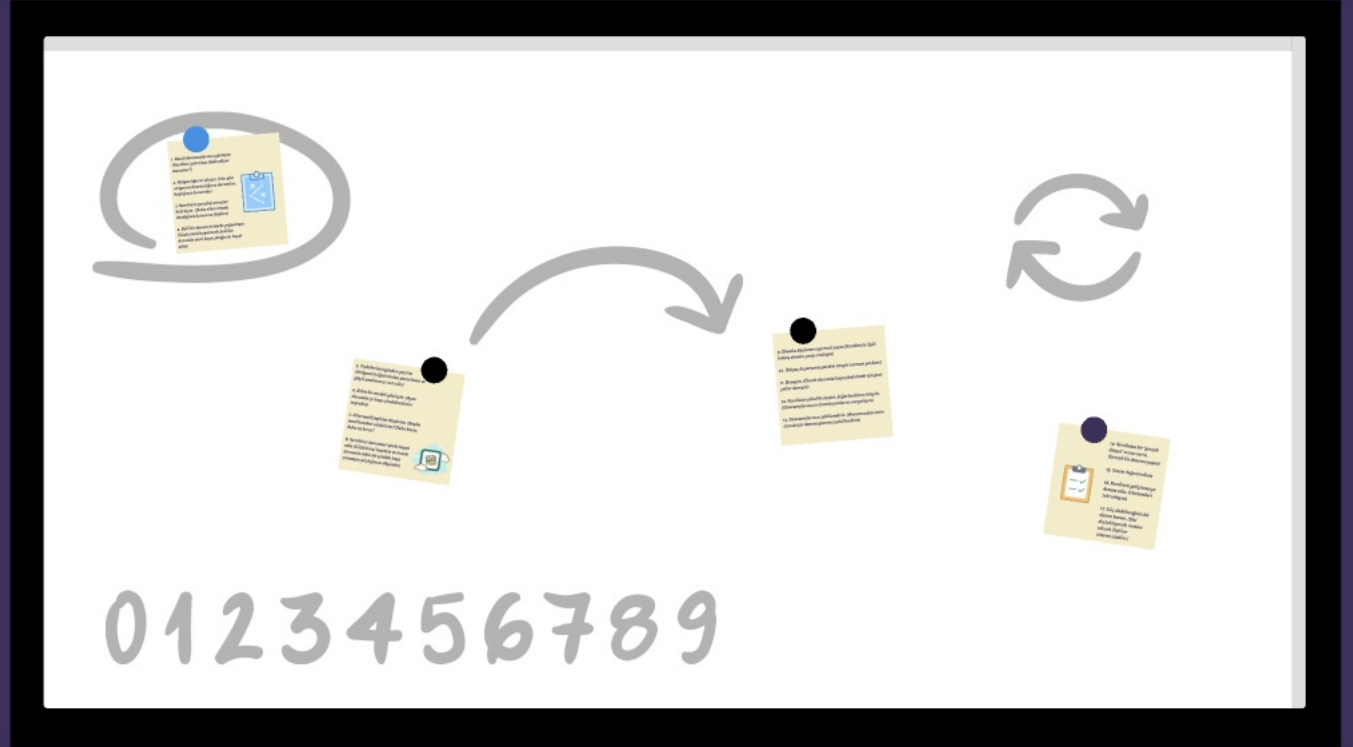
Çekingen davranış sergileyen bireyler iletişim kurarken yoğun heyecan, kaygı ve stres yaşayabilir. Seçimlerini kendi özgüvenlerini ortaya koyarak gerçekleştiremez, başkalarının kendileri adına kararlar almalarını olumlu karşılayabilir. Öfkelerini, kendi başlarına yaşayabilirlerken bazen de yansıtabildikleri birilerine gösterebilir.



Saldırgan davranış sergileyen bireyler, problem çözme becerilerinde, öfke kontrolü noktasında ve hissettiklerini paylaşma noktasında uygun iletişim kalıplarını kullanmakta güçlük çekebilirler. Olaylar karşısında duygu ve düşüncelerini kontrol edemeyerek toplumsal uyum becerilerini etkili kullanamayabilirler.



ADIM ADIM ATILGANLIK GELİŞTİRME SÜRECİ

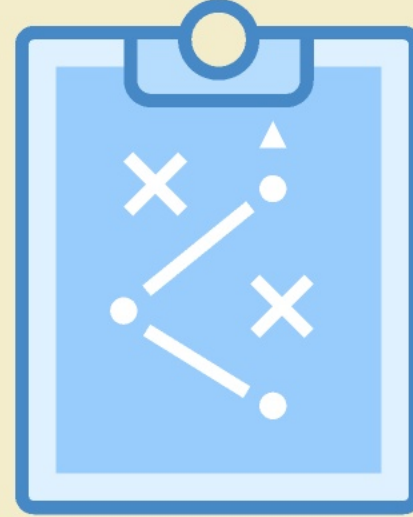


**1. Kendi davranışlarınızı gözleyin
(Kendinizi yeterince ifade ediyor
musunuz?)**

**2. Atılganlığınızı izleyin. (Her gün
atılganca davrandığınız durumlar,
kaçtığınız durumlar)**

**3. Kendinize gerçekçi amaçlar
belirleyin. (Daha etkin olmak
istediğiniz durum ve ilişkiler)**

**4. Belli bir durum üstünde yoğunlaşın
(Gözlerinizi kapatarak, belli bir
durumla nasıl başa çıktığınızı hayal
edin)**



5. Tepkilerinizi gözden geçirin.
(Atılganlık öğelerinden yararlanın ve güçlü yanlarınızı not edin)

6. Etkin bir modeli gözleyin. (Aynı durumla iyi başa çıkabilen birini seyredin)

7. Alternatif tepkiler düşünün. (Başka nasıl hareket edebilirim? Daha kesin, daha az kırıcı?)

8. Kendinizi durumun içinde hayal edin (Gözlerinizi kapatın ve örnek durumla etkin bir şekilde başa çıkmaya çalıştığınızı düşünün)



9. Olumlu düşünme egzersizi yapın (Kendinizle ilgili birkaç olumlu yargı sıralayın)

10. İhtiyaç duyarsanız yardım isteyin (uzman yardımı)

11. Deneyin. (Örnek durumla başa çıkabilmek için yeni yollar deneyin)

12. Kendinize yönelik eleştiri, değerlendirme isteyin. (Davranışlarınızın olumlu yanlarını vurgulayın)

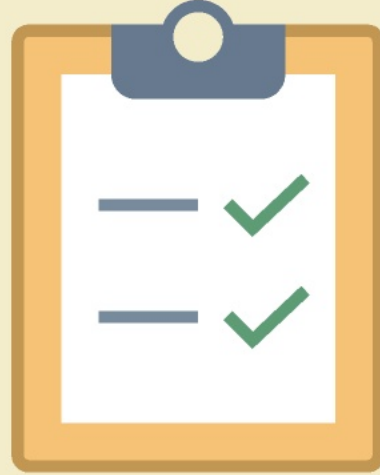
13. Davranışlarınızı şekillendirin. (Amacınızdan emin olmak için davranışlarınızı şekillendirin)

**14. Kendinize bir “gerçek dünya” sınavı verin.
(Gerçek bir deneme yapın)**

15. Sınavı değerlendirin

16. Kendinizi geliştirmeye devam edin. (Yöntemleri tekrarlayın)

17. Güç alabileceğiniz bir sistem kurun. (Sizi destekleyecek, motive edecek ilişkiler sistemi olabilir.)



ATILGAN AİLEDE EBEVEYN VE ÇOCUKLAR



Atılgan çocuklar aynı atılgan yetişkinler gibi daha sağlıklı, mutlu, dürüst ve daha az yönlendirilmeye açık olurlar. Kendileri için iyi şeyler hissetmeleri, onlara yetişkinliklerinde arzu ettikleri şeyleri başarmanın yolunu açar.

Gerçek dünya hepimiz için sınırlar çizer ve eğer çocukların bu dünya ile başa çıkabilmelerini istiyorsak, bu gerçeği mümkün olduğu kadar erken öğrenmelerinde fayda vardır. Ancak ailelerin, okulların ve çocuk eğitimi ile ilgili diğer toplumsal sistemlerin, çocukları saygıya değer insanlar olarak görmeleri, onların temel insan haklarını göz ardı etmemeleri ve kendilerini dürüstçe ifade etmelerini değerli bulmaları ve onlara bu ilkeler doğrultusunda davranmayı öğretmeleri çok önemlidir.

Çocuklar da Bir Gün Büyürler!

Anne babalarımızdan bağımsız hale gelmek, hayatta hepimizin er ya da geç yaşamak zorunda kaldığı bir sorundur. Aslında büyümenin özü budur.

Ergenleri biraz isyankar olmaları normal ve sağlıklıdır ve bağımsızlaşmalarını kolaylaştırır. Ebeveyn baskınlığı ve ergen sıkılganlığı bu süreci yavaşlatıp, bağımsız yetişkinliğe doğru atılması gereken adımları geciktirebilir.

Anne-babalarla çözülmemiş bağlar, bazen her yaşta yetişkin hayatlarında bağımsızlığı kısıtlar. Çocuğun atılgan yaklaşımı durumu ebeveyn anlamasını sağlayabilir ve her iki tarafın da kendini ifade etmesini kolaylaştırabileceğini göstermektedir.



Ailede atılganlık eğitimi şöyle özetleyebiliriz:

- Atılgan davranışlar hem bireyleri, hem de ilişkileri geliştirir.
- Dürüst, açık ve incitmeyen atılgan bir iletişim tarzı her aile için çok önemlidir.
- Çocuklar da, yetişkinler gibi aile içinde ve dışında atılgan davranmayı öğrenebilirler.



Anne-babalarla çözülmemiş bağlar, bazen her yaşta yetişkin hayatlarında bağımsızlığı kısıtlar. Çocuğun atılgan yaklaşımı durumu ebeveynin anlamasını sağlayabilir ve her iki tarafın da kendini ifade etmesini kolaylaştırabileceğini göstermektedir.



Ailede atılganlık eğitimi özetleyebiliriz:

- Atılgan davranışlar hem de ilişkileri geliştirir.
- Dürüst, açık ve incitmeye iletişim tarzı her aile için

er yaştan
arında
sıtlar.
n yaklaşımı
ynin
ğlayabilir
fın da kendini
ni
ileceğini
dir.



**Ailede atılganlık eğitimini şöyle
özetleyebiliriz:**

- **Atılgan davranışlar hem bireyleri, hem de ilişkileri geliştirir.**
- **Dürüst, açık ve incitmeyen atılgan bir iletişim tarzı her aile için çok önemlidir.**
- **Çocuklar da, yetişkinler gibi aile içinde ve dışında atılgan davranmayı öğrenebilirler.**

ATILGAN – SALDIRGAN – ÇEKİNGEN DAVRANIŞLAR



Atılgan kişi; kişilerarası iletişim ve etkileşim kurarken sağlıklı davranır.



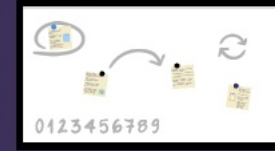
Çekingen kişi; amaçlarına ulaşmakta güçlük çeker, öfke ve hayal kırıklığı yaşar.



Saldırgan kişi; amaçlarına ulaşmak için çoğu zaman başkalarını kırma, küçük düşürme eğilimindedir.



ADIM ADIM ATILGANLIK GELİŞTİRME SÜRECİ



ATILGAN AİLEDE EBEVEYN VE ÇOCUKLAR



Atılgan çocuklar aynı atılgan yetişkinler gibi daha sağlıklı, mutlu, dinlenir ve daha az yorulmuş olma eğilimindedir. Ancak, kendileri için iyi şeyler hissetmezler, onlara yetkinliklerinde aynı emekleri yüklenmişlerdir. Çocuklar dünya hepimiz için sadece oyun ve eğlence alanıdır. Bu dünya bir hesap kitabıdır. Çocuklar, bu dünyayı en iyi şekilde kullanmalı ve öğrenmelidir. Fakat, sadece bu dünya, çocukların dünyasıdır. Çocukların dünyası, onları kendi dünyalarıyla ilgili olarak eğitir, öğretir ve onları kendi dünyalarıyla ilgili olarak eğitir. Çocukların dünyası, onları kendi dünyalarıyla ilgili olarak eğitir, öğretir ve onları kendi dünyalarıyla ilgili olarak eğitir.



ATILGANLIK EĞİTİMİ

Çamlıdere Çok Programlı Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi



Hepimiz bu senaryoya benzer durumlar yaşamışızdır. Ne tepkiler verip bu süreci nasıl yürüttük?

- Hakkımızı savunabildik mi?
- Duyularımızı dile getirebildik mi?
- İstediklerimizi elde edebildik mi?
- Düşüncelerimizi söyleyebildik mi?
- Başkalarının haklarını çiğnemenin hareket edebildik mi?

Bazılarımız, bu tür durumlarda duygularımızı bastırarak, hiçbir şey söyleyemeyerek; ama kendimizi kötü hissederek başa çıkmaya çalışır. Bazılarımız ise, kendimize karşı gelen kişiye sözle ya da davranışsal olarak saldırır. Ancak etkin bir şekilde atılgan olmayı öğrenirsek karşılaştığımız güçlükleri dolaysız ve doğru bir şekilde çözüme kavuşturabiliriz.



Atılganlık kişilerin zorlukları, en iyi şekilde yönetmelerini sağlar. Doğru davranışlar, duygularını, düşüncelerini, gereksinimlerini dile getirebilir ve rahatlıkla ifade edebilirler. Kendi haklarını savunabilirler. Ancak, başkalarının haklarını çiğnemezler. İnanç, ilgilerini ve yeteneklerini doğru şekilde kullanabilirler.

“ Nisa ve Hakan tiyatroya bilet almışlardı. Ancak, oyundan önce yemek yemek için gittikleri restorandaki garson on beş dakika geçmesine rağmen onlarla ilgilenmemişti. Acaba onların geldiğinin farkında mı değildi, yoksa onları görmezden mi geliyordu? Belki de çok meşguldü !”