

ATILGANLIK NEDİR?

- ⇒ Atılganlık; bireyin benliğine, onuruna, haklarına sahip çıkması, görüş duygu ve düşüncelerini pasif olmadan, saldırgan da olmadan dürüstçe ve doğrudan ifade edebilmesidir.
- ⇒ Atılganlık, bireyin isteklerini mutlaka elde etmesi anlamına gelmez. Kişinin kendi inanç ve gereksinimlerine saygı duyduğu kadar, başkalarının inanç ve gereksinimlerine de saygı duymasıdır (Özcan, 2006).
- ⇒ Atılgan davranma, kişinin toplumsal konumunu güçlendirme ve başkaları üzerinde daha etkileyici olmayı sağlama gibi konularda önemli bir rol üstlenmektedir. Atılgan davranış biçiminin; kişinin kendisine duyduğu güven duygusunu artıran, diğer bireyler üzerinde saygı uyandıran, güvene dayalı ilişkiler kurma şansını artıran, kişiye yaşamındaki olayların kontrolünün kendi elinde olduğu duygusunu veren bir özelliği vardır (Arslantaş, Adana ve Şahbaz, 2013; Akt., Gültat, 2018).



Atılganlık, her bireyin temel hakları olduğu düşüncesine dayanır. Söz konusu bu haklar;

- ◆ Yanlışlar yapabilme hakkı (istem dışı),
- ◆ Kendisine öncelik tanıma hakkı,
- ◆ Diğer insanların ihtiyaçları için mümkün olan hakların bireyin kendisi için de kullanma hakkı,
- ◆ Suçluluk ve bencillik duygularına kapılmadan bireyin hayır diyebilme hakkı,
- ◆ Diğerlerinin haklarını çiğnmeden kendini ifade edebilme hakkı,
- ◆ Bireyin kendi davranışlarının, düşüncelerinin ve duygularının doğuracağı sonuçların sorumluluğunu alabilme hakkıdır.



**AYŞE BALDÖKTÜ
MESLEKİ EĞİTİM
MERKEZİ**

ÇOCUKLARDA

ATILGANLIK BECERİSİ

GELİŞTİRME

Rehberlik Servisi
Aydemir KENAR
Büşra KARABOĞA
Sami KOCADAĞ

ATILGAN DAVRANIŞ BİÇİMLERİ

- a) Atılgan kişi, kendini ortaya koymada kendisini bağımsız hisseder. Söz ve davranımları ile de “Bu benim, bunlar benim düşündüklerim, hissettiklerim ve istediklerimdir” diyebilen kişidir. Örneğin, annesi genç kızına, “Dün akşam da geç kaldın, gece yarısına kadar sana telefon ettim; seni bulamadım” dediğinde genç kız, “Evet doğru anneciğim, dün akşam yine geç kaldım” şeklinde yanıt vererek kendi gerçek ve samimi duygu ve düşüncesini ifade edebilir.
- b) Atılgan kişilikte, farklı düzeylerdeki insanlarla, yabancılarla, arkadaşlarla ve aile içindeki bireylerle etkin iletişim kurabilme başlıca özelliklerdendir.
- c) Atılgan kişi yaşamını yönlendirmede aktif bir rol oynar. İstediklerini elde etmek için çaba sarf eder. Pasif bir kişinin yaptığı gibi isteklerinin gerçekleşmesini beklemeyiz; onları gayret ve çabasıyla gerçekleştirmeye çalışır.
- d) Kişi kendisine saygı duyabileceği biçimde davranır. Her zaman kazanamayabileceğinin de farkındadır ve kısıtlılıkları olduğunu kabul eder (Akt: Gemi, 1997; s. 4).



SALDIRGANLIK	PASİFLİK	ATILGANLIK
Zorla da olsa istediklerini yaptır-maya çalışır.	İstek ve ihtiyaçla-rını söyleyemez.	Görüş ve fikirlerini açıkça belirtir.
Başka insanların fikir ve düşüncelerini önemsemez.	Kendini ifade edemez.	Haklarını koruyabilir.
Karşıdakileri küçümser	Haklarını korumak için harekete geçemez.	Kendisi ve başkalarının haklarına saygılıdır.
Karşıdakileri dinlemez.	Karar veremez. İstemediği halde başkalarının isteklerini yerine getirir	Başkalarının istek, ihtiyaç ve görüşlerine saygı duyar.
Genelde cezalandırıcı, düşmanlı, suçlayıcı ve aşırı talepkardır. Saldırganlık doğrudan ifade edildiğinde tehdit edici olabilir ve hatta fiziksel bir saldırı bile içerebilir.	Hayır diyemez. Duygu ve heyecanlarını açıklamada güçlük çeker, kendisi için diğer insanların karar vermesine izin verir.	Karşıdakini dinler.



ATILGANLIK GELİŞTİRME SÜRECİ

1. Davranışlarını gözlemlemesini sağlayınız. (Bugün kendini yeterince ifade ettiğin hangi durumları yaşadın? Kendini yeterince ifade edemediğini düşündüğün durumlar oldu mu?)
2. Atılganlığını izlemesine olanak tanıyınız. (Öncelikle atılgan, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerinin açıklamasını yaparak işe koyulabilirsiniz. Sonrasında atılganca davrandığı durumları ve atılganlıktan kaçındığı durumları size anlatmasına imkan tanıyabilirsiniz.)
3. Atılgan davranabileceği durumlara ilişkin gerçekçi hedefler koymasına yardımcı olunuz. (“Kendini daha etkin ifade etmek istediğin kişiler kimler ve bu kişilere hangi durumlarda düşünceni ifade etmek isterdin?” sorusunu sorarak işe koyulabilirsiniz.)
4. Belli bir durum üzerinde yoğunlaşmasını sağlayınız. (Gözlerini kapatarak belirledi kişiye nasıl daha etkin yanıtlar verebileceğiyle ilgili hayal kurabilir.)
5. Etkin bir modeli gözlemesinde yarar sağlayacağını unutmayınız. (Aynı durum ile iyi başa çıkan birini gözlemesinin büyük yararı olacaktır.)
6. Alternatif tepkiler düşünmesini sağlayınız. (“Başka nasıl hareket edebilirim, daha kesin, daha az kırıcı?”)
7. Kendisini durumun içinde hayal etmesini sağlayınız. (Nasıl tepkiler verdiğine ilişkin hayal kurabilir.)