

Atılganlık Nedir?

Atılganlık Becerisi Nasıl Geliştirilir?

Atılganlık, kişinin kendi haklarını başkalarının haklarına zarar vermeden savunabilmesi, duygu, düşünce ve isteklerini içten ve saygılı bir biçimde karşısındakine ifade edebilmesidir. Atılganlık, kişinin karşı bir görüşü dile getirebilmesi, başkalarına karşı kendi sınırlarını koruyabilmesi, kendi duygu, düşünce ve arzularını ifade ederken endişe ve korku duymamasıdır.

Kişinin sorulan bir soruya kendi düşünceleriyle cevap verebilmesi, istemediği bir durum karşısında hayır diyebilmesi, haklı olduğu bir konuda hakkını savunabilmesi, duygu ve düşüncelerini özgür ancak seviyeli bir biçimde ifade edebilmesi atılganlık becerisinin gelişimiyle alakalıdır.

Çekingen- Atılgan- Saldırgan Davranışlar

Kişiler başkalarıyla iletişim kurarken üç tip davranış ortaya koyabilirler: Çekingen davranış, atılgan davranış ve saldırgan davranış. Atılganlık becerileri gelişmemiş işe çekingen davranış veya saldırgan davranış ortaya çıkar.

Çekingen davranış, isteklerini dile getirememe veya dile getirdiğinde endişe ve suçluluk duyma, sosyal ortamlarda konuşma başlatamama veya sürdürmememe, hakkını savunamama, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma gibi davranışları kapsar.

Atılgan davranış, başkalarının hak ve sınırlarını ihlal etmeden hakkını gözetebilme, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilme, kendi düşüncelerine güvenip kendi kararlarının sorumluluğunu alabilme ve bu doğrultuda hareket edebilme gibi davranışları kapsar.

Saldırgan davranış, kendi isteklerinin olması için başkalarının hak ve sınırlarını ihlal etme, sorunlar karşısında işbirliğini reddedip kendi düşüncelerini ön planda tutma, kendisini haksız da olsa savunma ve karşısındakini küçük düşürme gibi davranışları kapsar.

Atılganlık kişiye neler kazandırır?

İletişim becerilerini geliştirir,

Çatışma çözme becerilerini geliştirir.

Problem çözme becerilerini geliştirir.

Kendine güveni artırır.

Başkalarının size saygı duymasını sağlar.

Karar verme becerinizi geliştirir.

Kişisel memnuniyet kazandırır.

Bireyin kendini olumlu ve olumsuz yönleriyle değerlendirebilmesini ve kabul etmesini sağlar.

ATILGANLIK BECERİSİ NASIL GELİŞTİRİLİR?

- Bireyin kendisini ifade edebileceği yeni sözcükleri öğrenmesi:
 - 'Hayır' kelimesine alternatif kelimeler öğrenerek istemediği durumları nezaketli bir biçimde reddetme gibi...
- Bireyin kendisini ifade ederken esnek cümleler kurabilmesi:
 - Belirtilen durumu istememe sebeplerini paylaşma ve kendi fikirlerini teklif etme gibi...
- Bireyin kendisine yardımcı olacak bir değer ve inanç sistemi geliştirmesi ve kendisine karşı anlayışlı olabilmesi.
 - Ben hem olumlu, hem de olumsuz duygular yaşayabilirim.
 - Eğer bana söylenen bir şeyi yapmak istemiyorsam, 'hayır' diyebilirim.
 - Eğer uygunsuz muamele gördüysem, buna kızmaya hakkım vardır.
 - Tercihlerimi ve isteklerimi söylemeye hakkım vardır.
- Atılganlık ya da iletişim becerileri üzerine uzmanlar (psikolojik danışman, psikolog, psikoterapist) tarafından düzenlenen psikoeğitim veya grup psikoterapilerine katılma.
- **Okul psikolojik danışma ve rehberlik servisine başvurarak atılganlık becerisi hakkında bilgi alabilirsiniz.**