

Kasım Ayı

Rehberlik Bülteni

Hayatında bir çok şeyi sen seçiyorsun ve o seçimlerin doğrultusunda yaşıyorsun. Bu bülteni okumak senin seçimin ve yarıda bırakıp okumamakta öyle. Şöylesine bir göz atmayı da seçebilirsin, derinlemesine okuyup ardından konu hakkında düşünmeyi de...

Ama yaşamda böyle davranmıyorsunuz. Sorunlarınızın kaynağını hakkında hep başkalarında ve ya başka şeylerde buluyorsunuz. Dersi anlamamanız öğretmenden, çalışmamanızın nedeni can sıkıntınızdan, düşük notlar sınavın zorluğundan, kötü olaylar kaderin cilvesinden... bu sıralama böylece uzayıp gidebilir.

Ama ya hepsi sizin seçiminizse?

# Gerçeklik Terapisi

---

Dr. William Glasser

# Seçim ve Gerçeklik Terapisi

---

- Ne istiyorsun? Bu soru gerçeklik terapisinin merkezindeki bir kavramı kapsar ve gerçeklik terapisini öğrenmek için başlangıçtır.
- Gerçeklik terapisinin kurucusu Dr. William Glasser bilinçaltına odaklanmaktansa, gerçekliğe ve bilinçte olana odaklanmak gerektiğini savunur.
- Glasseri, davranışın seçenekler içerdiğini ve pek çok durumda pek çok seçeneğin var olduğunu ileri sürmüştür.

Seçim kuramı, insanların isteklerini yerine getirmeye ve istekleriyle dünyadan elde edebileceklerine ilişkin algıları arasındaki farkları gidermeye çalışırlar.

İnsan davranışının ikinci amacı iletişim kurmaktır. Çevresindeki kişilere mesaj göndermektir. Bu mesaj, diğer kişilerin algıladığından çoğu zaman farklıdır. Örneğin, isyankar ergen «rahat bırakılmak» ister ve çevresine bunu iletmeye çalışır. Ancak çevre tarafından bu mesaj «başını derde sokacak, onu daha fazla kontrol etmeliyim» şeklinde algılanır.

Etkisiz davranışlar  
(sorumlu, olumsuz)

Etkili Davranışlar  
(sorumlu, olumlu)

Olumsuz sonuçlar  
Bağımlılık gibi davranışlar  
Depresyon, öfke vb. hisler  
Olumsuz düşünceler  
Olumsuz psikoloji

Pes ediyorum  
Yapamam  
Yetersizim  
Başkalarının suçu

İnsan Güdüsü  
1. Sahip olma  
2. güç, beceriklilik, başarı, özsaygı, mevki, tanınırlık, önem  
3. eğlence, keyif  
4. özgürlük, bağımsızlık  
5. Hayatta kalma

Yapacağım,  
değişmek istiyorum

1. Katkıda bulunma, kendinden emin  
2. özgüven, sabır  
Mantıklı, olumlu düşünme  
4. Sağlıklı yaşam

Gerçeklik terapisinin temel hedeflerinden biri, kişilerin daha etkili kararlar vermelerine yardımcı olmaktır. Davranışı bir seçim olarak ele almak, davranışı oluşturan tüm bileşenler üzerinde kontrol sahibi olmaya eş değer değildir. Başlangıçta kişi pratik olarak «mış gibi» yapar. Kişiler davranışları üzerinde kontrol sahibi olduklarını kabul etmede isteksiz olsa bile davranış bir seçim olarak ele alınır. Ama kişilerin davranışları üzerinde ne kadar kontrolleri olduğunu fark etmelerini sağlamaktır.

Her zaman başka bir seçenek vardır.

William Glasser



# Bu yaklaşım ilgini çektiyse...

Wubbolding, R.(2015). Gerçeklik Terapisi. (İstanbul) Okuyanus Yayınları

Psikolojik Danışman Ayfer SUMMERMATTER'dan bilgi alabilirsiniz