



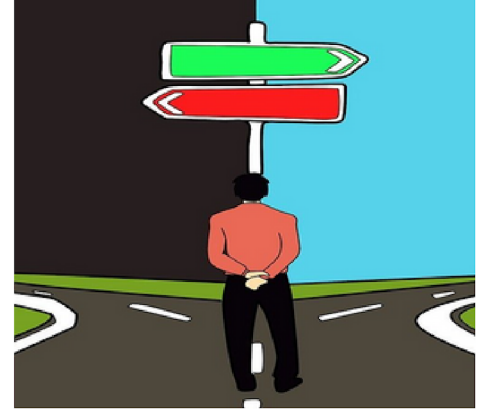
KARAR VERME BECERİSİ

REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ
ARALIK 2023

Gün içinde ne kadar çok karar verdiğinizi düşündünüz mü hiç?!

Çeşitli kararlar arasında en doğru secimi yapabilmek için neler yapabileceğimizi bilmek ve uygulayabilmektir.

Karar kelimesi sözlüklerde "bir iş veya sorun hakkında düşünülerek verilen kesin yargı" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdaki dikkat çekici nokta kararın bir "düşünme" süresi sonunda oluşmasıdır. Bir başka deyişle "düşünülmeden" hareket etme ya da konuşma karar almak değildir.



Kararlarımız hayatımızı nasıl etkiler?

Geleceğimizi, başarılarımızı, genellikle mutluluk ve mutsuzluklarımızı alacağımız kararlar belirler.

Bugünkü yaşantılarımız, geçmişte aldığımız kararlarımızın bir sonucudur.

Uygun zamanda, uygun yerde, uygun davranışlar sergiliyorsak, bu doğru kararlar aldığımızı gösterir.

Aldığımız bir karar bazen yaşantımızı tümüyle değiştirebilir. Bu nedenle kararlarımız yaşantımızda önemli yer tutarlar.



Karar Vermeyi Engellleyen Nedenler

Amaçların iyi anlaşılmayışı
Bilgi eksikliği
Zaman kısıtlılığı
Bedensel ve ruhsal hastalıklar
Acelecilik kişilik yapısında olmak
Seçenekleri doğru değerlendirememek

Doğru kararlar almamızı engelleyen nedenlerdir. Karar alırken bu seçeneklere dikkat etmemiz gerekir.



KARAR VERME BECERİLERİNİN AŞAMALARI

1.AŞAMA : Tanımlama

İlk adım olarak karar vereceğiniz konuda belirsizlikleri olabildiğince azaltmak gerekir.

Neyi değiştirmek istiyorsunuz, alacağınız kararlarla ilgili olan kişiler varsa onları da not edin.

Neler olduğunu, ne dediğinizi, ne düşündüğünüzü, hissettiğinizi veya yaptığınızı, diğer kişilerin neler yaptıklarını yazın.

Neyin kararını alacaksınız, nasıl bir sonuç istiyorsunuz, ideal çözüm nedir?

SEVİM DİKTAŞ



2. AŞAMA :Seçenekler

Alacağınız karar ile ilgili tüm olasılıkları yazın.

Başkalarının fikrini alabileceğiniz bir konuya, onlara da danışın ve onların fikirlerini de yazın.

Listenizi çıkardıktan sonra her seçeneğin olumlu ve olumsuz yanlarını yazın.

Psikolojik Danışman



3. AŞAMA : Karar Vermek

Bir önceki aşamada sıraladığınız seçeneklerden hangisini ilk olarak denemek istediğinize karar verin. Bunun tek seçenek olmadığını sadece ilk seçeneğiniz olduğunu unutmayın. İsterseniz sonradan fikrinizi değiştirip farklı bir seçeneği uygulayabilirsiniz. Mümkün olduğunca, en çok istediğiniz seçenekten başlayın.



4.AŞAMA: Plan Yapmak

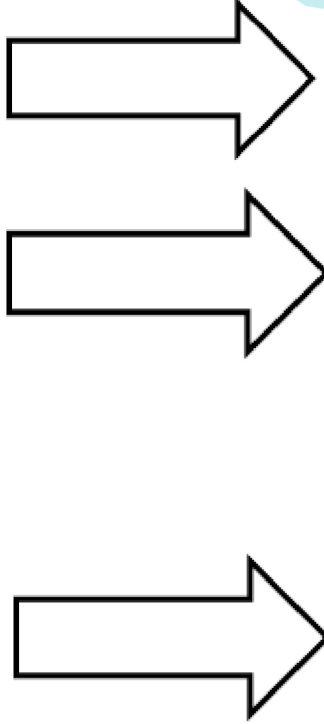
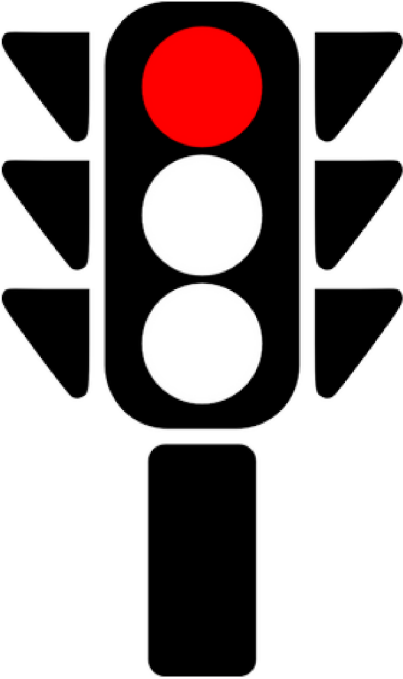
Bu kararınızı nasıl gerçekleştireceğinizi belirleyin. Nelere ihtiyacınız var, neler sizi engelleyebilir. Neler yapacağınıza karar verin ve uygulayın. Somut kararlar alın ve bir plan yapın. Aldığınız kararlar gerçekleştirebileceğiniz düzeyde olsun, ne çok basit nede zor olmasın.

5.AŞAMA: Değerlendirmek

Bu aşamada neler olduğuna karar verin.

İlk önce ne konuda karar vereceğinizi belirlediniz, daha sonra bu konuda yapılabilecekleri seçenekler halinde sıralayıp, avantaj ve dezavantajlarını yazdınız. seçeneklerden birini seçip, uyguladınız. sonuç ne oldu?

Unutmayın bu ilk seçeneğinizi eğer başarısız olduysanız diğer seçenekleri değerlendirebilirsiniz.



DUR!
KARAR VERMEN GEREKEN DURUMU ÖNCE SAKIN BİR ŞEKİLDE DÜŞÜN.

HAZIR OL!
ALACAĞIN KARARLA İLGİLİ BİLGİ TOPLA. SEÇENEKLERİ DEĞERLENDİR. GETİREBİLECEĞİ YARARLARI VE ZARARLARI HESAPLA.

HAREKETE GEÇ!
SANA EN FAZLA YARARI VE EN AZ ZARARI OLABİLECEK SEÇENEĞİ BELİRLE VE UYGULA.

Geleceğimizi yaşam koşulları kadar verdiğimiz kararlar da etkiler. İstersek bir şeyleri değiştirmenin mutlaka bir yolu vardır.

Geçmişimiz geleceğimiz değildir.

Herhangi bir zamanda yeni bir karar alarak yaşamımızı değiştirebiliriz.