**KARAR VEREBİLME BECERİLERİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KARAR VERME | EVET | HAYIR |
| Aldığım kararlardan çabuk vazgeçiyorum.  |  |  |
| Çoğunlukla yanlış kararlar alıyorum.  |  |  |
| Kararlarım amaçlarıma uymuyor.  |  |  |
| Düşünmeden karar alıyorum.  |  |  |
| Kararsızlık yaşıyorum.  |  |  |
| Yanlış kararlar alıyorum.  |  |  |
| Aceleciliğim yüzünden doğru kararlar alamıyorum.  |  |  |
| Yeni kararlar almakta güçlük çekiyorum. |  |  |

**KARAR VERMEK NEDİR?**

* 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 Engelleyen Nedenler Nelerdir?**

* Amaçların iyi anlaşılmayışı
* Bilgi eksikliği
* Zaman kısıtlığı
* Bedensel ve ruhsal hastalıklar
* Aceleci 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?

**2. AŞAMA :Seçenekler**

* Alacağınız karar ile ilgili tüm olasılıkları yazın.
* Başkalarının fikrini alabileceğiniz bir konuysa, onlara da danışın ve onların fikirlerini de yazın.
* Listenizi çıkardıktan sonra her seçeneğin olumlu ve olumsuz yanlarını yazın.

**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 seçeneğinizdi eğer başarısız olduysanız diğer seçenekleri değerlendirebilirsiniz.

**UNUTMAYIN!!!**

* 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.