

Neden “EVET” diyoruz?

•Çevremizdeki kişileri, kendimizden daha öne köydüğümüz ve haklarımızı çiğnemelerine izin verdiğimiz için “hayır” demekte zorlanırsınız.

•Büyüklerin isteklerine hayır dediğimizde olumsuz sonuçlar yaşamışsınız.

•Bir daha aranmamaktan, sevilmemekten, kabul edilmemekten korkarsınız.

•Hayır demenin bencillik olduğunu düşünürsünüz.

•Çevremizdeki kişilerin bizi kabul etmesi için her şeye evet deme zorunluluğu hissederiz.

•Yalnız kalma ve terk edilme riskini taşımamış oluyoruz.

FAKAT KENDİ İSTEK VE DUYGULARIMIZDAN BAHSETMEDİĞİMİZ İÇİN KENDİMİZE ÖFKELENMEYE BAŞLARIZ...

Neden ‘Hayır’ Demeliyiz??

•Düşünce ve duygularımızı açıkça iletip veya iletmemek bizim seçimidir.

•Kendimizi ifade etmenin ya da etmemenin sonuçlarına bakmamız gerekir.

•Eğer karşımızdakine ne istediğimizi zamanında söylemezsek daha sonra küçük bir şey yüzünden öfkelenip kırıcı olabiliriz.

•Bunun yerine rahatsız olduğumuz davranışı ya da duyguları uygun bir dille iletiriz.

•Böylelikle, duygularımızı içimize atıp zaman içinde birikmesini ve ilişkimize zarar gelmesini önlemiş oluruz.

Nasıl ‘Hayır’ Demeliyiz??

*İlk önce bizi rahatsız eden, olumsuz duygular yaşatan olay ve davranışı tanımlamamız gerekir. Söze “ben” diye başlayarak duygu ve düşüncelerimizin bize ait olduğunu vurgulamalıyız.



MESLEKİ ve TEKNİK ANADOLU LİSESİ ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

HAYIR DİYEBİLME BECERİSİ

Kuracağımız cümleler genellikle üç bölümden oluşur:

- 1- Olumsuz duyguları yaşatan belli bir davranış veya olayı tanımlamak,
 - 2- O davranış veya olayın bizim üzerimizde yarattığı etkiyi açıklamak,
 - 3- O davranış ve olayı nasıl yorumladığımızı (hissettiklerimiz, duygularımız) söylemekten oluşur.
- Böylece duygularımızı içimize atıp zaman içinde birikmesini engellemiş oluruz.

Hayır Diyebilmek İçin

- Eğer doğrudan hayır demeyi zor buluyorsanız, düşünmek için biraz zaman isteyin. Düşünmeden bir takım sözler vererseniz, sonradan kendinize kızabilirsiniz.
- Aşırı kibarlık yapmadan ve bahaneler üretmeden, hayır deme provaları yapın. Kendinizi suçlu hissetmeden niçin hayır dediğinizi açıklayabilirsiniz.
- Bir kez hayır dedikten sonra konuşmayı daha fazla uzatmayın, aksi takdirde bir dizi özür dileme girişimlerine başlayabilir ve hatta kararınızdan vazgeçebilirsiniz.
- Karsınızdaki kişiye kararınız hakkındaki duygularınızı açıklayın. “Üzgünüm ama,.....”, gibi başlangıç cümleleri ile düşman gibi görünmenizi engelleyebilirsiniz.

Doğrudan hayır demek,

- “Hayır, teşekkürler.”
- “Hayır, istemiyorum.”
- “Hayır, bana uygun değil.”
- “Hayır, ailemi üzmem istemiyorum.”
- “Israr etme lütfen, yapmak istemiyorum.”
- “Seni kırmak istemem ama yapamam.”
- “Kusura bakma yapamam.”

•Geçitürmek,

- “Bilmem, bakarız sonra konuşuruz.”

•Konuyu değiştirmek,

- “Dün sınav sonuçları açıklanmış haberin var mı?”

•Nedenler bulmak,

Karar Vermeyi Engelleyen Nedenler

- ♦ Amaçların iyi anlaşılmasını
- ♦ Bilgi eksikliği
- ♦ Zaman kısıtlılığı
- ♦ 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

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 konuya, 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 sıraladığımız 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 seçenektan başlayın.

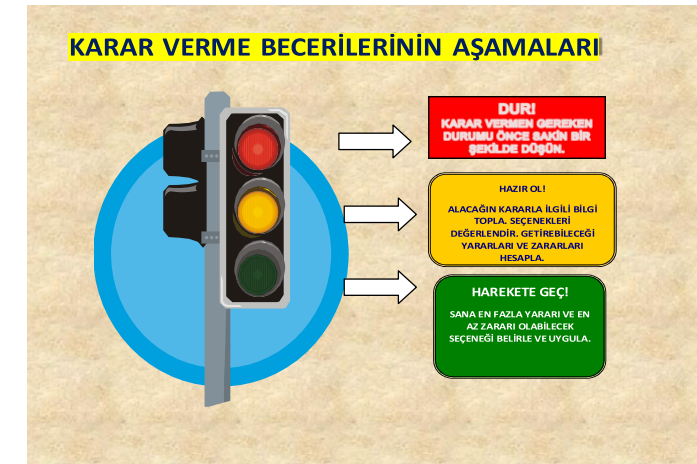
4. AŞAMA: Plan Yapmak

- * 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
- Geleceğimizi yaşam koşulları kadar verdiğimiz kararlar da etkiler. İstersek bir şeyleri değiştirmenin mutlaka bir yolu vardır.
- Geçmişimiz geleceğimiz değildir.

HERHENGİ BİR ZAMAN YENİ BİR KARAR ALARAK YAŞAMINIZI DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ



–“Bugün olmaz annemlerle bir yere gitmem gerekiyor.”

•Duymazlıktan gelmek,

–“Cevap vermez, duymamış gibi davranır.”

•Ortamdan uzaklaşmak,

–“Acelemlerim var, üzgünüm. Sonra görüşürüz.”

•Yürüyüp gitmek ve

•“Hayır tekrarı”

–“Yapmayacağımı söylemişim.”

–“Kusura bakma ama istemediğimi sana daha önce de söylemişim.”

Davranışın Sonucunu Değerlendirme

Sonuç : Bir olayın gerçekleşmesiyle ortaya çıkan durumdur. Örneğin; arkadaşınızla kavga etmeniz üzerine ailenizin okula gelmesi yada öğretmenlerinizin size kavga ettiğiniz için kızması kavga etmeniz bir sonucudur.

Karar Vermek Nedir?

•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.