



Hayır Diyebilme ve Karar Verme Becerileri

DENİZLİ REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

Hayır Diyebilme

Neden Hayır Diyemiyorum?	EVET	HAYIR
Karşımdaki kişi üzülür.		
Artık benden hoşlanmazlar.		
Beni sevmezler, bencillik etmiş olurum.		
Karşımdaki kişiden bir istekte bulunma hakkım kalmaz.		
Yalnız kalırım.		
Kötü insan olurum.		

Yukarıdaki maddelerin çoğuna evet dediyseniz lütfen daha sonra anlatacaklarımı dikkatli bir şekilde dinleyiniz.

Neden “EVET” diyoruz?

- Çevremizdeki kişileri, kendimizden daha öne koyduğumuz ve haklarımızı çiğnemelerine izin verdiğimiz için “hayır” demekte zorlanıyoruz.
- Büyüklerin isteklerine hayır dediğimizde olumsuz sonuçlar yaşamışızdır.
- Bir daha aranmamaktan, sevilmemekten, kabul edilmemekten korkarız.

Neden “EVET” diyoruz?

- Hayır demenin bencillik olduğunu düşünürüz.
- 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 seçimimizdir.
- Kendimizi ifade etmenin ya da etmemenin sonuçlarına bakmamız gerekir.
- Eğer karşımızdakine ne istediğimizi zamanında söylemezsek daha sonra küçük bir şey yüzünden öfkelenip kırıcı olabiliriz.



Neden 'Hayır' Demeliyiz?

- Bunun yerine rahatsız olduğumuz davranışı ya da duyguları uygun bir dille iletibiliriz.
- 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.

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.



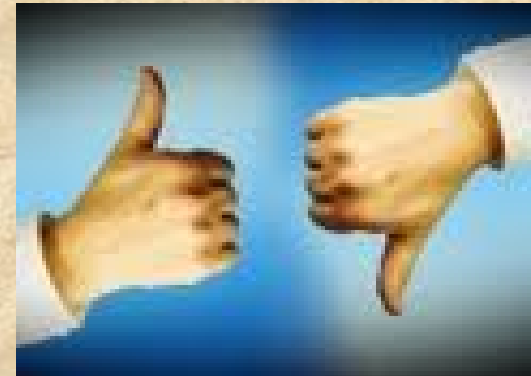
Hayır Diyebilmek İçin;

- Eęer doęrudan hayır demeyi zor buluyorsanız, dūşünmek için biraz zaman isteyin. Dūşünmeden bir takım sözler verirsiniz, 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.

Hayır Diyebilmek İçin;

- **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.”
- **Geçıştirmek,**
 - “Bilmem, bakarız sonra konuşuruz.”
- **Konuyu değıştirmek,**
 - “Dün sınav sonuçları açıklanmış haberin var mı?”
- **Nedenler bulmak,**
 - “Bugün olmaz annemlerle bir yere gitmem gerekiyor.”
- **Duymazlıktan gelmek,**
 - “Cevap vermez, duymamış gibi davranır.”
- **Ortamdan uzaklaşmak,**
 - “Acelem var, üzgünüm. Sonra görüşürüz.”
- **Yürüyüp gitmek ve**
- **“Hayır tekrarı”**
 - “Yapmayacağımı söylemişim.”
 - “Kusura bakma ama istemediğimi sana daha önce de söylemişim.”



Örnek Olay

- **Örnek Olay-1 :**

Siz okulu gerçekten seviyorsunuz; ama okulu sevmeyen bazı arkadaşlarınız var. Sabah karşılaştığınızda arkadaşlarınız, o gün okula gitmeyip gezmeye çıkmanızı teklif etti.

Nasıl “hayır” dersiniz?

- **Örnek Olay-2 :**

Arkadaşınız sigara içiyor. Siz sigarayı onaylamıyorsunuz. Oysa o, sizin de içmenizi teklif ediyor.

Nasıl “hayır” dersiniz?

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 etmenizin bir sonucudur.

- **Bir davranış yaparken size faydasının yada zararının ne olacağını düşünür müsünüz?**

Örnek Olay : Sonuç Ne Olur?

- Öğretmeniniz anne yada babanızla görüşmek için okula çağırdı.Ancak anne yada babanıza öğretmeninizin okula çağırdığını söylemediniz.
- Sonuç ne olur?.....

Örnek Olay : Sonuç Ne Olur?

- Bir arkadaşınızla birlikte vakit geçiriyorsunuz ve size sigara içmeyi denemenizi söylüyor.Ama denemek istemiyorsunuz.

Sonuç ne olur? :.....

- Örnek olaylara benzer yaşantılarınız oldu mu?
- Siz nasıl davranırsınız?
- Davranışın sonucunu düşünerek hareket etmek bize ne kazandırır?



Karar Verebilme Becerileri



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 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.



Karar Vermeyi Engelleyen Nedenler

- Amaçların iyi anlaşılması
- 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 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

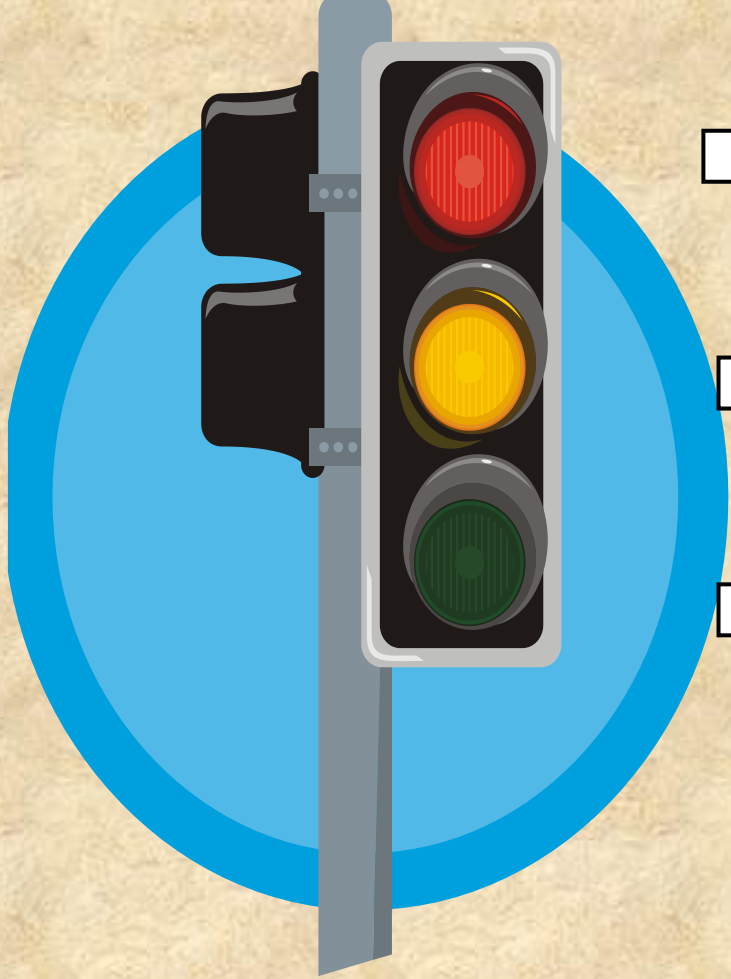
- Bu kararınızı nasıl gerçekleştireceğinizi belirleyin.
- Nelere ihtiyacınız var, neler sizi engelleyebilir. Neler yapacağınıza karar verin ve uygulayın. Somut kararlar alın ve bir plan yapın. Aldığınız kararlar gerçekleştirebileceğiniz düzeyde olsun, ne çok basit nede zor olmasın.



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.

KARAR VERME BECERİLERİNİN AŞAMALARI



DURI!

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.
- Geçmiřimiz geleceđimiz değildir.
- Herhangi bir zamanda yeni bir karar alarak yaşamımızı değiştirebiliriz.

Örnek Olay

- Arkadaş grubunun toplandığı yerde sigara kullandıklarını gördün. Sen hiç sigara kullanmadın ve sigaranın zararlarını biliyorsun. Sigara içmeni teklif ettiler. Bu durumda ne yaparsın?

- **DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER 😊**

DENİZLİ REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

0258 211 86 25