

“OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME”

KARAR VERME BECERİSİ

VELİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

KARAR VERME BECERİSİ

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 değil, bir anlamda ezberlenmiş, otomatik tepkilerdir.



- Birey doğumundan ölümüne kadar geçen süre içinde sürekli olarak karar vermesini gerektiren problem durumlarıyla karşılaşmaktadır.



- Bazı insanlar günlük yaşamında karar vermeyi gerektiren bir durumla karşılaştığında kolayca karar veremez. Ne yiyeceğini, ne giyeceğini, nereye gideceğini saatlerce (bazen de günlerce) düşünür.
- Bu kişilerin bir kısmında da verdiği kararın doğru olup olmadığı konusunun kafalarını sürekli meşgul ettiği görülür. Kararsızlık, hem kararsızlık yaşayan kişi için hem kararsız kişinin kararsızlığından etkilenen kişiler için çok yıpratıcı bir süreçtir.

KARAR VERME BECERİSİ

- Her hangi bir konuda karar vermek görüldüğü kadar basit bir süreç değildir.



- Karar vermek;
 - Ne istediğini bilmeyi,
 - Kendini tanımayı,
 - İç isteklerini, gereksinimlerini, zorunluluklarını bilmeyi,
 - Dış koşulları değerlendirmeyi,
 - Sonuçları öngörebilmeyi gerektirir.



Bu süreçlerden her hangi birisinde yaşanan bir aksama kararsız kalma sonucu yaratır.

- Bir kişinin kararsızlık yaşayıp yaşamayacağını etkileyen en önemli etmen onun kişilik yapısıdır. Fakat kararsızlığın ortaya çıkma nedeni kişilik yapıları arasında büyük farklılıklar göstermektedir.
- Kararsızlığı etkileyen konular arasında
 - Özgüven eksikliği,
 - Seçenekler arasından seçim yapamama,
 - Neyin, hangisinin önemli olduğuna karar verememe,
 - Ayrıntıya takılıp kalma,
 - Kararı karşıdakinin vermesini bekleme,
 - Karşıdakinin kıramama,
 - ‘Hayır’ diyememe,
 - Bilgi sahibi olmadığı bir konuyla karşı karşıya olma,
 - Karşıdakinin baskın tutumu,
 - Her türlü kararın olumsuz sonuçlar içermesi sayılabilir.



KARAR VERME BECERİSİ

ÖZGÜVEN

Karar vermek, öncelikle özgüven gerektirir. Özgüveni yüksek kişiler daha kolay karar verirler. Sağlıklı bir özgüvene sahip kişiler yeterince bilgi sahibi olmadıkları durumlarda konuyu başkasına danışmaktan hiçbir rahatsızlık duymazlar.

Sağlıksız ya da şişirilmiş bir özgüvene sahip kişiler çoğu zaman çok kolay karar verirler. Bilgi sahibi olmadıkları bir konuda bile araştırmaya ya da bilgi edinmeye gerek duymadan kolayca bir karara varabilir, başkalarından görüş alma ihtiyacı duymazlar. Aldıkları kararın en doğru karar olduğunu düşünürler.

Kendilerinin en doğruyu bildiklerine inandıkları için vardıkları kararın doğruluğunun tartışılmasına katlanamazlar



ÇEKİNGENLİK/UTANGAÇLIK

Çekingen ve utangaç kişilerin kararsız kalmalarının en önemli nedeni verdikleri karar nedeniyle başkalarının gözünde değerinin düşeceği endişesidir. Verdiği kararın beğenilmeyebileceğini, eleştirilebileceğini, yanlış anlaşılabilirliğini ve tepki görebileceklerini düşünerek endişelenirler.

Çekingen kişiler için diğer bir önemli sorun da verdiği kararı nasıl açıklayacağı ve uygulayacağıdır. Özellikle başkalarını etkileyecek bir durum söz konusu olduğunda çekingen kişiler karar vermede daha çok zorlanmaktadırlar.

KARAR VERME BECERİSİ

MÜKEMMELİYETÇİLİK

Kararsızlık yaşanmasına neden olan en önemli etmenlerden birisi de sonu olmayan mükemmeliyetçiliktir. Böyle bir mükemmeliyetçilikte kişi ne yaparsa yapsın, ne kadar uğraşırsa uğraşsın mükemmele ulaşamadığını düşünür. Her yaptığında ve her yapılanda eksik bir şeyler bulur. Ayrıntılarla uğraşmaktan, ayrıntılara takılıp kalmaktan belli bir sonuca varamaz. En iyiyi, en güzeli, en mükemmeli yapmaya çalışırken karar veremezler.

HATA YAPMA KORKUSU

Karar vermek bir yanıyla seçim yapmadır. Yerine göre de bir risk almaktır. Yaptığı seçimin hata olabileceğini düşünmek birçok insanı kararsız bırakır. Hata yapma korkusu yaşayanlar hata yaparsa kendisinin kaybedebileceklerini ya da diğer insanların olası tepkilerini düşünür ve bunları abartırlar.



BAĞIMLILIK

Kendi başına karar veremeyen ve kendi adına başkasının karar vermesini bekleyen bağımlı kişilik yapısına sahip kişiler, her konuda kendi adına başkasının karar vermesini isterler. Onların bu beklentileri dışarıdan kararsızlık gibi görünebilir.



KARAR VERME BECERİSİ

KARŞISINDAKİNİN SEVGİSİNİ KAYBETME KORKUSU

Karşısındaki insanın sevgi ve ilgisini kaybetmemek uğraşısında olan insanlar bir yandan kendi isteklerini, bir yandan karşıdakinin isteklerini düşünürken kararsız kalabilirler. Kendi isteklerini yapmaya çalışırlarsa muhtaç olduğunu düşündüğü sevgiden mahrum kalacaklarını düşünürler.

Çoğu zaman hiçbir istekleri, gereksinimleri yokmuş gibi davranır; karar vermeyi ya karşı tarafa bırakır ya da onun istek ve ihtiyaçlarına göre hareket ederler.



ÇOCUKLARDA KARAR VERME BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

1. Çocuklarınıza görevler veya sorumluluklar verin.

Yaşlarına ve gelişim düzeylerine göre, çocuklar belirli görevler için sorumluluk alabilir. Örneğin, belirli bir günde hangi kıyafetlerin giyileceğine karar verebilir, oyuncaklarını kaldırabilir, yataklarını yapabilir, etrafı toplayabilir vb.

2. Çocuklarınızın kendi başlarına bir şeyler yapmasına izin verin.

Çocuklarınıza bir aktiviteyi açıkça anlattıktan sonra, onlara tek başına yapma fırsatı verin. Tabii ki, uygun bir denetim sağlamanız gerekecek, ancak onlara deney yapmak için alan vermek önemlidir.

Eğer yardım isterlerse veya bunu kendi başlarına yapmayı başaramazlarsa, onlara yardım etmek için yakınlarda olacaksınız. Bu taktiği, örneğin, yeni bir oyuncağın kendi başına nasıl çalıştığını keşfetmelerine izin vererek kullanabilirsiniz.

3. Kendilerini açıkça ifade etmeleri için onları cesaretlendirin.

Konuşmayı öğrenmekte olan çocuklara, nasıl istekte bulunacaklarını öğretmeniz gerekir. Örneğin, susadıkları takdirde, bu ihtiyacı karşılamanın en temel yolu onlara “su” demeyi öğretmektir. Aynı şekilde, tuvaleti kullanmaları gerektiğinde veya acı çekerken, vb. kendilerini ifade etmeyi öğrenmeleri gerekir.

Çocukları bir şey istediklerinde kendilerini net ve kesin bir şekilde ifade etmeye teşvik etmek, dil becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ancak bunun gerçekleşmesi için önce onlara bir şey istemenin doğru yolunu öğretmeniz ve birçok kez tekrarlamamız gerekir.



ÇOCUKLARDA KARAR VERME BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

4. Çocuğun gelişimini etkileyen konularda kurallar koyun ve bu kurallara siz de uyun.

Çocukların karar alabilmeleri, belirli kurallardan muaf oldukları anlamına gelmez. Örneğin, çocuklarınız durum ve havalara için uygun olduğu sürece hangi kıyafetlerin giyileceğini seçebilir.

Ancak, yemekleri konusunda her zaman seçenekleri olmayacak. Çocukların hoşuna gitsin ya da gitmesin, çocuklarının gelişimi için uygun beslenmeyi sağlamak ebeveynlerin sorumluluğundadır.



5. Düşünceleri için onlara seçenek sunun.

Oyun zamanı, çocuklara karar vermeyi öğretme konusunda da yararlıdır. Örneğin, iki elinize de farklı bir oyuncak alabilir ve çocuklarınızdan hangisini en çok sevdiklerini seçmelerini isteyebilirsiniz. Bunu yaparken, "Hangisini tercih edersiniz?" gibi sorular kullanmalısınız veya "Sizce en iyi seçenek hangisidir?" Bu, çocuklarınızı aldıkları kararları düşünmeye motive edecektir.

Çocuklarınız beklemediğiniz veya yanlış olarak değerlendirdiğiniz kararlar verirse, bunları düzeltmek için acele etmeyin. İlk olarak, hatalarını ve gelecekte nasıl düzeltebileceklerini açıklayın.

Bunun genellikle bir deneme yanılma süreci olduğunu unutmayın. Öğrenmek ve gelişmek için sakin ve güvenli bir ortamda nasıl düşünüleceğini ve paylaşılacağını bilmek önemlidir.



ÇOCUKLARDA KARAR VERME BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Çocuğunuza uygun model oluşturun. Çünkü sorumluluk kazandırmak istediğiniz halde sizin sorumluluklarınızı yerine getirmemeniz onu olumsuz etkileyecektir.
- Onun adına düşünmek yerine, kendi başına düşünmesini sağlayın. Sorunu çözmek yerine, kendi sorununu çözmesine ve sonuçlarına katlanmasına fırsat vermeniz, çocuğunuzun sorumluluk duygusunu geliştirecektir.
- Çocuğunuzun daha büyük ve önemli sorumluluklar yüklenmeye hazır ve istekli olduğu zamanları kollayınız. Bu sorumlulukları yüklenebilmesi için gerekli olan elverişli ortamlar hazırlayınız.
- Yaptırım uygulamaktansa, özendiriniz. Gösterilen başarıyı olduğu kadar, harcanan çabayı da övünüz.
- Çocuğunuzun kendi davranışlarının sorumluluğunu almasına ve iyi gitmeyen davranışlarını değiştirmesine fırsat verin.

Günümüzde anne-babalar; özgüveni gelişmiş, kendi ayakları üzerinde durabilen, kendine yetebilen, kendi kararlarını verip bunları başarı ile uygulayabilen sorumlu ve özgüvenli çocuklar yetiştirmeyi hedeflerler. Karar verme becerisi, sorumluluk becerisiyle iç içedir. Yani bir çocuğun karar verme becerisinin gelişmesi için sorumluluk becerisinin de gelişmesi gerekir. Çünkü bireyin kendi kararlarını kendisi verebilmesi için sorumluluk alması gerekmektedir.

- Çocuğunuza neleri yapabildiğini göstermesi için ona fırsat tanıyın.
- Çocuğunuzun seçim yapmasına izin verin. Bu konularda, çocuğun gösterdiği çabaya saygı duyun. Onu görev ve sorumluluğuyla baş başa bırakın.
- Çocuğunuzun yaşı büyüdükçe sorumluluklarını arttırabilir ve aileye karşı olan sorumluluk duygusunu geliştirebilirsiniz.

ÇOCUKLARDA KARAR VERME BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Çocuğun kırıp dökmesinin ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin öğrenmenin gerekli şartı olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuzun yaptığı yanlış seçimlerin (hayatını tehlikeye atmadıkça) sonuçlarını yaşamasına izin verin ki onlardan bazı dersler çıkarabilsin.
- Çocuğunuza yardım edeyim derken, onun sorumluluğunun gelişmesini engelleyebileceğinizi unutmayın. Eğer işin nasıl yapılabileceğini bilmiyorsa ona işin nasıl yapılacağını gösterin.

