

## Sesinizi Bulmak Sorumlu Karar Alma Üzerine

### ÖĞRENME ÇIKTILARI



Sorumlu karar alma

### GEREKLi MATERYALLER



Yok

### GEREKEN ZAMAN



Her bir sohbet başlatıcı için 10 dakika

### 1. Ne?

- + Gençleri, yapıcı ve saygılı seçim yapmanın karmaşıklığını göz önüne almaya teşvik eden bir faaliyet.

### 2. Neden?

- + Karar almak gündelik yaşamın bir gerçeğidir. Kararlarımızın bir kısmı o kadar alışılmıştır ki bu kararları düşünmeden alırız. Ama daha karmaşık ya da zorlayıcı kararlar söz konusu olduğunda alternatiflerin ve sonuçların daha derinlikli bir değerlendirmesi ve bu faktörler üzerine daha sistematik bir şekilde düşünülmesi gerekir.

### 3. Nasıl?

- + Katılımcının/katılımcıların dikkatini şimdiki anda sabitlemek için beş kendinelik nefes egzersizi yaptırın.
- + Sonraki sayfada, önerilen sohbet başlatıcı sorular listesinden tartışmaya zemin hazırlamak için bir soru seçin.
- + Sohbet başlatıcı soruların her biri 10 dakikalık bir faaliyettir.

## Biliyor Muydunuz?

Bir duygular lügatçesi geliştirmek ve duyguları doğru bir şekilde etiketlemek gençlere sağlıklı seçimler yapmakta ve çatışmaları şiddetsiz bir şekilde çözmekte yardımcı olur.

## Sesinizi Bulmak Sorumlu Karar Alma Üzerine

### 4. Sohbet Başlatıcı Sorular

Her bir sorunun solundaki kutuya bir onay işareti ekleyerek hangi soruları kullandığınızı kaydedin.

- İç sezinizin doğru karar almanızı sağladığı zamanlarla ilgili bir öykü paylaşın. Aldığınız kararın arkasındaki itici güç ne idi?
- Bir meydan okumayla karşı karşıya kaldığınız zamanlarla ilgili bir öykü paylaşın. Bu meydan okumayı yönetmek ya da üstesinden gelmek için hangi becerileri kullandınız?
- Kendinize ve başkalarına karşı daha fazla şefkatli olmak için her gün yapabileceğiniz bir şey ne olabilir?
- Yakın zamanda yapmış olduğunuz bir seçimi paylaşın. Bu kararı alma sürecini anlatın.
- Çevrenizdeki kişiler karar alma sürecini nasıl etkiliyor?
- Karşılaştığınız ilk çözümü benimseyerek daha iyi bir alternatifi kaçırdığınız zamanlarla ilgili deneyiminizi paylaşın.
- Gelecekle ilgili amaçlarınız şu andaki kararlarınızı nasıl etkiliyor?
- Taviz vermek zorunda kaldığınız bir zamanla ilgili öykünüzü paylaşın. Ne oldu da bu kararı aldınız?
- Zaman içerisinde yeniden değerlendirdiğinizde doğru olduğunu gördüğünüz, fakat alırken şüpheye düştüğünüz bir kararı aldığınız zamanla ilgili öykünüzü paylaşın.
- Yanlış bir karar aldığınız ve sonuçlarıyla yüzleşmek zorunda kaldığınız bir zamanla ilgili öykünüzü paylaşın. Ne oldu ve ne öğrendiniz?
- Bir başkasının iyi halini garanti altına almak için harekete geçtiğiniz zamanla ilgili bir öykü paylaşın.
- Hiç kimse sizinle hemfikir olmasa da destekleyip savunacağınız bir şeyi söyleyin.