

ORTAOKUL-ÖĐRENCİ BROŐUR

problem çözme becerileri



ZONGULDAK RAM

1
SORUNU
KABUL ET

2
SORUNUNU
TANIMLA

3
ÇÖZÜM
YOLLARI
DÜŞÜN

4
BİR
ÇÖZÜM YOLU
SEÇ

5
PROBLEMİ
ÇÖZ



Bizi rahatsız eden, kafamızı kurcalayan, çözüm bekleyen durumlara problem diyebiliriz. Problem bazen bizden, bazen çevremizden, bazen de hem çevre hem bizden kaynaklanabilir

Günlük yaşamımızda kendinizle ilgili problemler yaşayabilirsiniz. Problem o günkü ruh halinizden, algılarınızdan, yorgunluğunuz, sıkıntınız vb. den kaynaklanabilir.

Çevrenizle ilgili problemler yaşayabilirsiniz. Sizin kontrol edemediğiniz, sizi aşan durumlar, olaylar başınıza gelebilir.

Sevgili öğrenciler;
Öncelikle aşağıdaki
sorulara yanıt
arayın:

Kendinizi tanıyıp, sizin için hayatta çekinmeyin. nelerin önemli olduklarını biliyor musunuz?

Hayattan beklentileriniz nelerdir?

Kendinizi olumlu ve olumsuz özelliklerinizle bir bütün olarak kabul ediyor musunuz?

Herhangi bir durumda sorumluluk alıyor musunuz?

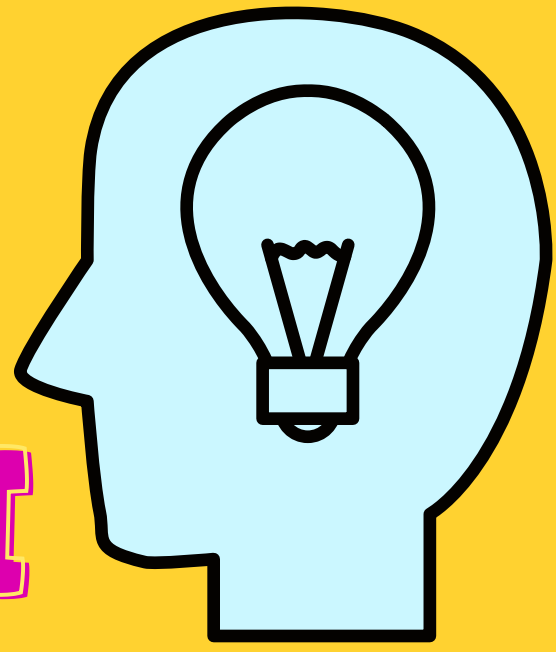
Hatanızı kolay kabul ediyor musunuz?

Problemlerinizle yüzleşiyor musunuz, yoksa problemlerden kaçıyor musunuz?

İsteklerinizi ve beklentilerinizi açıkça ifade ediyor musunuz?

Kendinizle iyi bir arkadaş oluyor musunuz?

PROBLEM ÇÖZME 3 AŞAMALARI



- 1-Problem̄inin varlığını kabul edin yoksa onu çözemeyiniz,
- 2-Problem̄inin ne olduğunu tam olarak anlamaya çalışın.
- 3-Onu oluşturan durum ve engelleri tanımaya çalışın.
- 4-Çözüm olabilecek tüm olasılıkları değerlendirin, çözüm yollarını sınıflandırın.
- 5-Karar verin. Hangi yol işe yarar? (Aldığınız kararın başka bir probleme yol açmamasına dikkat ediniz).
- 6-Karar verdiğiniz çözüm yolunu deneyin.
- 7-Denediğiniz çözüm yolu sonuç vermiyorsa ikinci çözüm yolunu deneyin.
- 8-Denediğiniz çözüm yolları sonuç vermiyorsa mümkünse problem̄inin çözümünü erteleyin ve hayatınıza devam edin.

Gerektiğinde yardım istemekten çekinmeyin



Güvendiğiniz arkadaşlarınızla konuşmanız probleminizi daha kolayca çözmeye yardımcı olabilir. Arkadaşlara açılmak insana yalnız olmadığını hissettirir. Bir öğretmen, anne babanız, aileden bir abla ya da ağabey size çözüm yolları önerebilir veya ihtiyacınız olan bilgiyi verebilir.

Okul Psikolojik
Danışmanları /Rehber
Öğretmenleri her türlü
problemlerinizi size
çözüm yolları
sunmak için okulda
bulunurlar,
onlardan destek talep
edebilirsiniz.

