

PROBLEM NEDİR?

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



Aşağıdaki sorulara yanıt arayalım..

Kendinizi tanıyıp, sizin için hayatta 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?

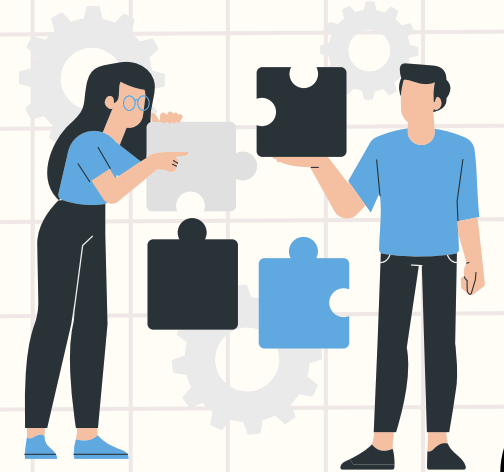
Problemlerinizle yüzleşiyor musunuz, yoksa problemlerden kaçıyor musunuz?

İsteklerinizi ve beklentilerinizi açıkça ifade ediyor musunuz?

Kendinizle iyi bir arkadaş oluyor musunuz?

PROBLEMI
NASIL
ÇÖZERİM?

FPAL
REHBERLİK SERVİSİ





PROBLEM ÇÖZME AŞAMALARI

1-Problemin varlığını kabul edin yoksa onu çözemezsiniz.

2-Problemin 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?

6-Karar verdiğiniz çözüm yolunu deneyin.

7-Denediğiniz çözüm yolu sonuç vermiyorsa ikinci çözüm yolunu deneyin.

8-Denediğiniz çözüm yolları sonuç vermiyorsa mümkünse problemin çözümünü erteleyin.

PROBLEMI ÇÖZDÜĞÜMÜZDE...

Kendimize olan güvenimiz artar.

Problemler karşısında daha cesur oluruz.

Kendi yeteneklerimizi kapasitemizi fark etmiş oluruz.

Hayatımız kolaylaşır. İletişim becerilerimizi geliştiririz.

Çok yönlü düşünebiliriz.

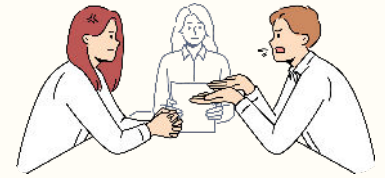
Kaygı, korku, öfke gibi anlık hata yapmamıza neden olabilecek duygularımızı zamanla kontrol edebiliriz.



GEREKTİĞİNDE YARDIM ALIN



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



Problem çözme becerisi; geliştirilmeyi, ortaya çıkarılmayı bekleyen hepimizde var olan bir beceridir.