

ÇÖZÜM

PROBLEM ÇÖZME BASAMAKLARI

PROBLEM



- ✓ Problemin ne olduğunu anlamaya çalış.
- ✓ Aklına gelen her türlü çözüm önerisini not al.
- ✓ Çözüm önerilerinden bir tanesini seç.
- ✓ Uygula ve sonucunu değerlendir.
- ✓ Sonuç başarısızsa pes etmek yok diğer çözüm yollarını dene.

Unutma ki her problem yeni bir şeyler öğrenmen için bir fırsattır.

*Yaşamınızdaki her sorun,
içinde bir armağan saklar.*

Richard Bach



PATNOS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

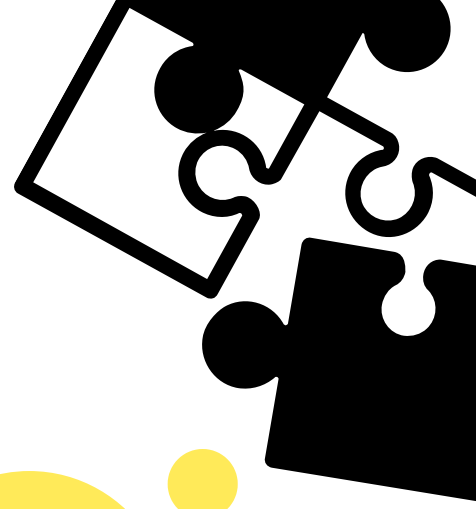
ADRES

Turgut Özal Mahallesi 502.
Sokak Patnos/AĞRI

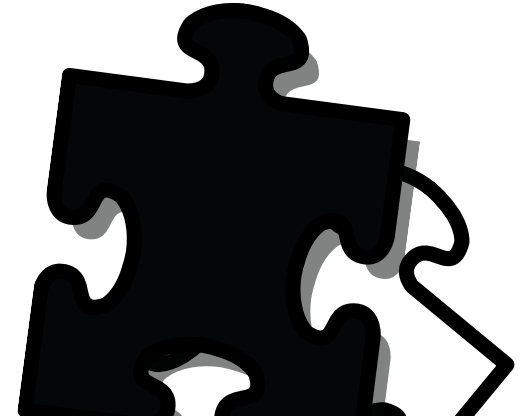
TELEFON

(0472) 616 26 26

MART 2021



LİSE-ÖĞRENCİ



PROBLEM

Gündelik hayatımızda bizi zorlayan, kaygı, korku gibi olumsuz duygular yaşamamıza neden olan durumları **problem** olarak adlandırabiliriz.

~~Problem~~
Solution

Gün içinde pek çok problemle karşılaşırız. Bazılarını kolayca çözebilirken bazılarını ise çözmekte zorlanabiliriz. Hepimizin geçmiş deneyimlerimizden, çocukluğumuzdan, dış çevreden edindiğimiz baş etme yöntemleri vardır.

Örneğin problemi çözmek için çözüm yolları araştırmak bir yöntemse problemi görmezden gelmek, dışarıdan birisinin bizim yerimize çözüm bulmasını beklemek de bir baş etme yöntemidir.

Fakat burada en etkili olanı problem karşısında yılmadan çözüm arayışında olmaktır.

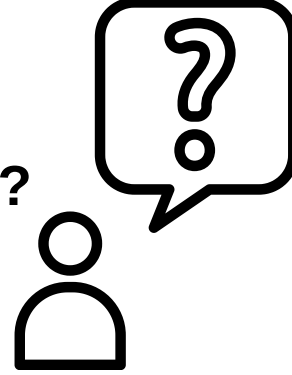
Problemlere çözüm buldukça;

- ✓ 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.

Yaşanılan sorunlar karşısında çözüm önerileri üretip, bir tanesine karar verip uygulayarak, sonucu değerlendirerek çözüme ulaşmaya **problem çözme** becerisi diyebiliriz.

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

Nasıl Geliştirebiliriz?



Problem çözme basamaklarını uygulamakla başlayabilirsin!!