

1  
SORUNU  
KABULET

2  
SORUNUNU  
TANIMLA

5  
PROBLEMI  
ÇÖZ

3  
ÇÖZÜM  
YOLLARI  
DÜŞÜN

4  
BİR  
ÇÖZÜM  
YOLU SEÇ



**PROBLEM  
NEDİR?**



# PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

## ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

ŞEHİT ALİ  
POLAT  
ANADOLU  
LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN GÜLER KAAN

• 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 günlük 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:*



## 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? (Aldığınız kararın başka bir probleme yol açmamasına dikkat ediniz).

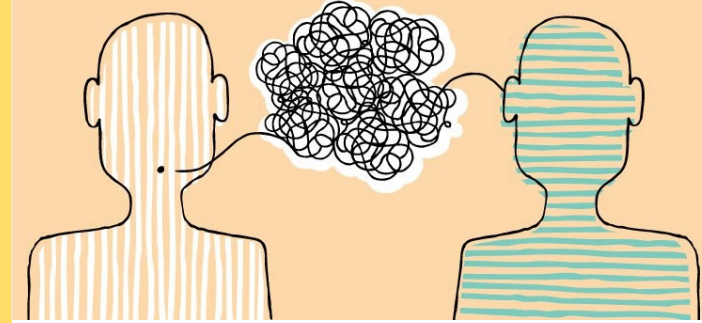
**6** Karar verdiğiniz çözüm yolunu deneyin.

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

**8** Denediğiniz çözüm yolları sonuç vermiyorsa mümkünse problemin çözümünü erteleyin ve hayatınıza devam edin.

*Gerektiğinde  
yardım  
istemekten  
çekinmeyin.*

- *Güvendiğiniz arkadaşlarınızla konuşmanız probleminizi daha kolayca çözüme 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 problemlerinize size çözüm yolları sunmak için okulda bulunurlar, onlardan destek talep edebilirsiniz.*

**“ Problemleri  
Saklamak İnsanı  
Güçlü Yapmaz ”**

