

PROBLEM- ÇATIŞMA ÇÖZME

***SORUNU KABUL ET
SORUNUNU TANIMLA
ÇÖZÜM YOLLARI DÜŞÜN
BİR ÇÖZÜM YOLU SEÇ
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.

Problem yaşadığımız konuya verdiğimiz değer, onunla ilgili algımız, problemi büyütür ya da küçültür.

Sevgili öğrenciler öncelikle,

- 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?

Yukarıdaki soruların yanıtlarını bulun ve problem yaşadığınız durumlarda aşağıdaki aşamaları deneyin,

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

Gerektiğinde Yardım İstemekten Çekinmeyiniz;



Güvendiğiniz arkadaşlarınızla konuşmanız probleminizi daha kolayca çözmenize yardımcı olabilir. Arkadaşlara açılmak insana yalnız olmadığını hissettirir. Bazen size çok ciddi görünen bir probleminiz, arkadaşınızın rehberliğinde basitçe çözülebilir.

Bir öğretmen, anne babanız, aileden bir abla ya da ağabey size çözüm yolları önerebilir veya ihtiyacınız olan bilgiyi verebilir. Unutmayın

‘Derdini söylemeyen derman bulamaz.’



Okul Rehberlik Öğretmenleri her türlü problemlerinizde size çözüm yolları sunmak için okulda bulunurlar, onlardan destek talep edebilirsiniz.

Problemleri Saklamak İnsanı Güçlü Yapmaz

Öncel KARAKUŞ