|  |  |
| --- | --- |
|  | **GELİN BİR PROBLEM ÇÖZELİM** |

**Konu Alanı:** Problem Çözme Sürecinin Önemi

**Amaç :** Problem Çözme Aşamalarını Fark Etmek

**Uygulayıcı:** Psikolojik Danışman

**Süre:** 40 dk.

**Araç- Gereç :**1. Posterleştirilmiş FORM 20

2. Her katılımcı için birer adet FORM 21

**Süreç**

1. Posteri tahtaya asın veya akıllı tahtaya yansıtın (hazırlanmamışsa tahtaya yazabilirsiniz).
2. Problemlerin hayatın bir parçası olduğunu ve her insanın bazı problemleri bulunabileceğini, bu problemlerden kaçmak yerine onları çözmenin daha uygun bir davranış olacağını belirterek etkinliği başlatın.
3. Posterdeki basamakların her birine örnek verin.
4. FORM 21’leri dağıtın ve öğretmenlerin doldurmasını isteyin.
5. Gönüllü öğretmenlerden cevaplarını sınıfla paylaşmalarını isteyin.
6. Aşağıdakine benzer soruları öğretmenlere yönelterek grup etkileşimini başlatın.
7. Aşağıdaki soruları öğretmenlere yönelterek tartışmayı sürdürün.

Bu yöntemi etkili buldunuz mu? Daha önce bir problemle karşılaştığınız zaman bu yöntemi kullanıyor muydunuz? Bundan sonra kullanacak mısınız?

**NOT**: Aşağıda yer alan QR kodu mobil cihazlardan okutarak ya da linki tıklayarak “Çözüm Çarkı” adlı uygulamaya erişebilir, öğretmenlere sınıf içi etkinliklerinde kullanmalarını önerebilirsiniz.

 QR Kodu Okutunuz ya da “Çözüm Çarkına ulaşmak için [TIKLAYINIZ…](https://wordwall.net/tr/resource/22216887)

|  |
| --- |
| **FORM 20** |

**PROBLEM ÇÖZMENİN BASAMAKLARI**

1. Problemin gerçekten size ait olup olmadığına karar verin.
2. Problemi tam olarak tanımlayın.
3. Problemi çözmek için yardıma ihtiyacınız olup olmadığına karar verin.
4. Problemin tüm çözüm yollarını belirleyin
5. Her çözüm yolunun muhtemel sonuçlarını düşünün.
6. Bir karar verin.
7. Kararınızı uygulayın.

|  |
| --- |
| **FORM 21** |

**Basamak 1**

Şu anda sahip olduğunuz bir probleminiz üzerine düşünün. Sizi rahatsız eden bu problem başka birinin problemi ise bırakın o çözsün. Bir kişi sizden bir yardım isterse ve yapabileceğiniz bir şey varsa o kişiye yardım etmenin bir insanlık görevi olduğunu unutmayın. Ancak bir insana yardım etmekle onun problemini sizin çözmediğinizi, yalnızca onun kendi problemini çözmesine yardımcı olduğunuzu unutmayın.

İnsanların kendi problemlerini kendilerinin çözmesi gerektiğine inanıyor musunuz?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Eğer insanlar kendi problemlerini görmezden gelip başkalarının problemlerini çözmek için uğraşsaydı neler olurdu?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Problem eğer size ait ise, probleme sebep oldukları için başkalarını suçlamayın, çünkü bir işe yaramaz. Kendinize ‘Bu problem bana ait ve bunu benim çözmem tek ve en iyi yol’ deyin.

Probleminize sebep oldukları için başkalarını suçlamanın işe yaramayacağı görüşüne katılıyor musunuz?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Daha önce sizi kendilerinin problemine sebep olduğunuz için suçlayanlar oldu mu?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Olduysa bu onların problemlerini çözmelerine yardımcı oldu mu?

**Basamak 2**

Probleminizin sizin aklınızı karıştırmasına, şaşırtmasına engel olmak için onun ne olduğunu tam olarak belirlemek gerekir.

Buraya probleminizin ne olduğunu yazın.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Şimdi ise probleminizi ayrıntıları ile tanımlayın.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Basamak 3**

Bazen probleminizin çözümü için yardıma ihtiyacınız olabilir. Böyle bir durumda çevrenizdeki birçok insan size yardım etmekten mutluluk duyacaktır. Ancak, kesinlikle probleminizi onlara çözdürmeye çalışmayın. Onlardan sadece sizi dinlemelerini ve öneride bulunmalarını isteyin. Probleminize ve bunun çözümüne sahip çıkın. Böyle yaptığınızda kendinizi çok daha iyi ve güvenli hissedebileceksiniz.

Şimdi karar verin. Probleminizi tek başınıza mı yoksa birilerinden yardım alarak mı çözmek istiyorsunuz?

Kararınız birilerinden yardım almak ise, probleminizle ilgili olarak kimlerle konuşabileceğinizi aşağıya yazın.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Basamak 4**

Kendinize bu problemi nasıl çözebileceğinizi sorun ve aklınıza gelen tüm fikirleri aşağıya yazın.

1. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………..
2. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………..
3. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………..
4. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………..
5. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Basamak 5**

Şimdi aklınıza gelen her çözüm yolu üzerinde dikkatlice düşünün. Kendinize, ‘Bu fikri uygularsam bana ve problemle ilgili diğer kişilere ne olur?’ sorusunu yöneltin.

Artık aşağıya her bir çözüm yolunuzun muhtemel sonuçlarının yazabilirsiniz.

1. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………….
2. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………….
3. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………….
4. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………….
5. ………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Basamak 6**

Şimdi karar verme zamanı. Her bir çözüm yolunuzun muhtemel sonuçlarını dikkatle inceleyin ve birini seçin.

Bir kez daha probleminizi aşağıya yazın.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Şimdi de onu nasıl çözeceğinizi anlatın.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**Basamak 7**

Artık kararınızı uygulamaya koyabilirsiniz. Başarısız olursanız ya da çözüm yolunuz başka problemlere yol açarsa kendinizi suçlamayın. Çünkü siz yapabileceğinizin en iyisini yaptınız. Bundan sonra yapacağınız sadece problem çözme basamaklarını tekrar etmektir.

Kaynak: Serdar A. ( 2004), Örnek Grup Etkinlikleri, Pegem A Yayıncılık, ANKARA