

PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

HAZIRLAYAN: BURAK AYDIN
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ



PROBLEM NEDİR?

- Gerçek durum ile istenen durum arasındaki farktır.



PEKİ KARŞILAŞTIĞIMIZ PROBLEMLERİMİZİ NASIL ÇÖZMELİYİZ?

- **Problem çözme yöntemleri 1. AŞAMA**
Kızgınlığınızı kontrol altına alın. Taraflar sağlıklı düşünemeyecek kadar kızgın ise ve duygularını kontrol edemiyorsa uzlaşma sağlanamaz.



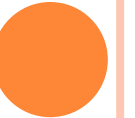
PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMLERİ 2. AŞAMA

- Karşı tarafa yaklaşımadan önce bir kez daha düşünün!
- Sorun tarafları nasıl etkilemektedir?
- Sorunda taraflar için çıkarlar ve değerler nelerdir?
- Taraflardan her birinin diğerine ilişkin önyargıları ve varsayımları nelerdir?
- Söz konusu çatışmayı yönetmede ya da çözümlenmede en iyi yaklaşım nedir?
- İşbirliği yapılacaksa, bunu başlatmak için en uygun yer ve zaman nedir?



PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMLERİ 3. AŞAMA

- Olumlu bir hava oluşturun. Karşı tarafı uzlaşmaya-konuşmaya davet edin. İyi niyetli olduğunuzu gösterin. Karşı tarafı dikkate aldığınızı ve önem verdiğinizi gösterin.



PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMLERİ 4. AŞAMA

- Temel kurallara dikkat edin. Karşı tarafı dikkatle dinleyin ve sözünü kesmeyin. Durumu iyileştirmek için çalışın. Sakinliğinizi koruyun.



PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMLERİ 5. AŞAMA

- Problemi tartışarak tanımlayın. Taraflar için önemli olan hususları ortaya koyun ve duyguları paylaşın. Etkili konuşma ve dinleme tekniklerini kullanın. İhtiyaçları ve çıkarları belirleyin. Gerekiyorsa değerleri, varsayımları ve kaygıları paylaşın. Ortaya çıkan yeni algı ve anlayışı gözden geçirin



PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMLERİ 6. AŞAMA

- Olası çözümler için beyin fırtınası yapın. Tarafların ihtiyaç ve çıkarlarınının tatmin olabilmesi için düşünceleri açıkça ortaya koymak. Bu aşamada henüz düşünceleri eleştirmemek ve yargılamamak. Düşüncelere açık olmak. "Sen" yerine "biz", kullanmaya özen göstermek.



PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMLERİ 7. AŞAMA

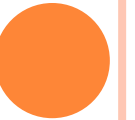
- Olası çözümleri değerlendirin ve uygun çözümleri belirleyin. Çözümler şu nitelikleri taşımalıdır: Her iki taraf için de kabul edilebilir, Gerçekçi ve gerçekleştirilebilir, Belirgin ve Dengeli olmalıdır. Çözümler her iki taraf için de önemli ana hususları içermelidir.



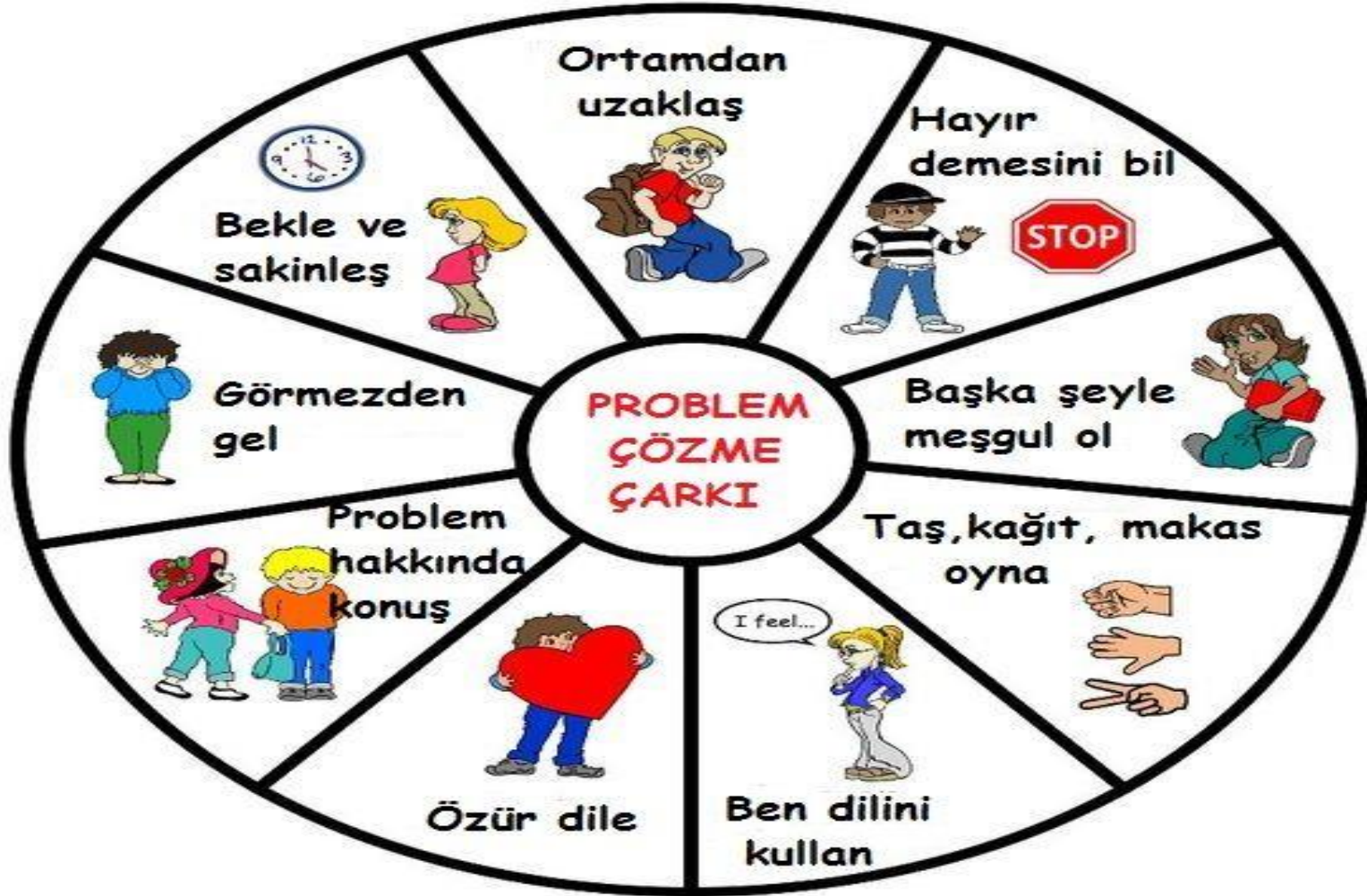
PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMLERİ 8. AŞAMA

- Çözümlerin işlerliğini izleyin. Belirli bir süre sonra çözümlerin işleyip işlemediğini kontrol etmek. İşlemiyorsa, yukarıdaki basamakları tekrarlayarak çözümleri yeniden gözden geçirmek.
- **ÖFKE GELİR GÖZ KARARIR ÖFKE GİDER
YÜZ KIZARIR**





NE YAPMALI?



öfkelendiğinizin farkında olun...



Öfkenizle ilgili düşünmeyi durdurun...
Öfkenizi durdurun

Kabuğunuza çekilin
3 derin nefes alıp verin.
ve sakinleşene kadar kabuğunuzdan çıkmayın.



Sakinleştiğinize göre kabuğunuzdan çıkın ve çözüme odaklanın...



BENİ DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN TEŞEKKÜR
EDERİM😊

