

DEHB İÇİN PROBLEM ÇÖZME PLANI ÇALIŞMA SAYFALARI



Bu problem çözme çalışma sayfası, zorlukların üstesinden gelmek için yapılandırılmış bir yaklaşım sağladığından özellikle DEHB olan bireyler için yararlıdır. Bu yöntem dikkatin odaklanmasına, büyük sorunların yönetilebilir adımlara bölünmesine, bunalmanın azaltılmasına ve aşamalı ilerleme yoluyla başarı hissinin teşvik edilmesine yardımcı olur. Bu tür çalışma sayfalarını kullanmak, DEHB'li kişiler için genellikle zorluk alanları olan planlama, organizasyon ve zaman yönetimi gibi yürütme işlevi becerilerini geliştirebilir.

ÇALIŞMA SAYFASI NASIL KULLANILIR

Sorunu Tanımlayın: Zorluğa veya strese neyin neden olduğunu açıkça tanımlayın. Spesifik olmak, sorunun kapsamını ve doğasını anlamaya yardımcı olur.

Beyin Fırtınası Çözümleri: Bu aşamada uygulanabilirliğine bakmaksızın sorunu ele almak için tüm olası yolları listeleyin. Bu, yaratıcı düşüncüyü teşvik eder ve tüm seçeneklerin dikkate alınmasını sağlar.

Çözümleri Değerlendirin: Artıları ve eksileri göz önünde bulundurarak her bir çözümün pratikliği ve etkinliğini değerlendirin.

Bir Çözüm Seçin: Değerlendirmeye dayalı olarak en iyi yaklaşımı seçin. Gerçekçi ve yönetilebilir bir çözüm seçmek önemlidir.

Eylem Adımlarını Planlayın: Seçtiğiniz çözümü net, eyleme geçirilebilir adımlara bölün. Ne yapılması gerektiğini, kimin dahil olduğunu ve her adım için zaman çizelgesini tanımlayın.

Çözümü Uygulayın: Eylem adımları üzerinde çalışmaya başlayın, ilerlemeyi izleyin ve gerektiğinde ayarlamalar yapın.

Gözden Geçirin ve Yansıtın: Çözümü uyguladıktan sonra, süreç ve sonuç üzerinde düşünün. Nelerin işe yaradığını ve gelecekteki sorun çözme süreçleri için nelerin geliştirilebileceğini düşünün.



SORUN ÇÖZME PLANI

1. Sorunu Tanımlayın

Problem Açıklaması:

2. Beyin Fırtınası Çözümleri

Olası Çözümler:

3. Çözümleri Değerlendirin

Her bir çözüm için artı ve eksileri listeleyin.

Çözüm 1:

Artıları:

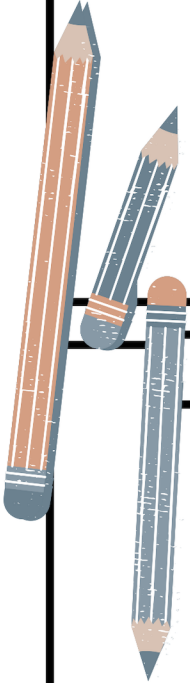
Eksiler:

Çözüm 2:

Artıları:

Eksiler:

4. Bir Çözüm Seçin



SORUN ÇÖZME PLANI

5. Eylem Adımlarını Planlayın

Eylem Planı:

Seçtiğiniz çözümü uygulanabilir adımlara ayırın.

Her Adım için Son Tarih:

Adım 1:

Adım 1:

Adım 2:

Adım 2:

Adım 3:

Adım 3:

Adım 4:

Adım 4:

Adım 5:

Adım 5:

Adım 6:

Adım 6:

6. Çözümün Uygulanması

Uygulama Günlüğü:
İlerlemeyi ve yapılan tüm ayarlamaları not edin.

Tarih/Saat:

Etkinlik:

Notlar:

7. Gözden Geçirme ve Yansıtma

Sonuç Değerlendirmesi:

Sorun çözüldü mü? Ne iyi gitti ve ne gitmedi?

Başarılar:

Zorluklar:

Öğrenilenler: