



PROBLEM ÇÖZEBİLEN BİREYLER YETİŞTİRMEK

Değerli Velimiz,

Hayatın doğal akışı içinde bizleri strese sokan, zorlayan, kimi zaman öfkeliendiren durumlarla karşılaşırız. Problem olarak nitelendirdiğimiz bu gibi durumlarda hissettiğimiz duygular, düşünceler, verdiğimiz tepkiler ve sonunda çözüm için aldığımız kararlar yolculuğu ise problem çözme becerilerimizle ilgilidir. Bizler sahip olduğumuz problem çözme stratejilerimizle çocuklarımızı yaşadıkları zorluklardan korumaya, kollamaya, yaşayabilecekleri sorunlardan korumaya çalışırız. Aslında zorluklar çocukların problem çözme becerilerini geliştiren ve onları güçlü hale getiren önemli deneyimlerdir. Elbette çocukların bu becerileri kazanmalarında yetişkinlerin yaklaşımları ve rehberliği onlara önemli bir katkı sağlar. Bizler de bu bültenimizde sizlere bu yolculukta katkı sağlayacağını düşündüğümüz bazı önerilerimizi paylaşmak istedik.

Çocuklarımızda kişilik özelliklerine, yaşlarına, çevresel faktörlere, deneyimlerine ve aile tutumlarına göre farklı problem çözme becerileri gözlemleyebilirsiniz. Becerinin gelişimi açısından bu faktörleri göz önünde bulundurmak önemlidir. Elbette 'problem' çocuklarımızın uzak olmalarını isteyeceğimiz bir kavramdır ancak tümüyle sorunlardan uzak geçen zaman, onları psikolojik olarak karşılaşacağı olası sorunlara hazırlamaz. Burada önemli olan sorunların üstesinden gelebilme yolunda çocuklara doğru desteği verebilmektir.

Çocuklar yaşadıkları olaylar karşısında düşünüp, kendi kontrolleri ile karar alabildiklerinde çözüm üretme, etkili düşünme, ilişki kurma ve öğrenme gibi becerilerinin de olumlu etkilendiği gözlemlenmiştir. Bu gelişim süreci ile kontrol edilemez gibi gelen sorunlar üstesinden gelinir olduğunda sosyal ilişkileri, öz güveni, kendini ifade etme becerileri de oldukça önemli bir gelişim gösterir. Okul öncesi dönemden itibaren bu yolculuktaki en önemli adım, iyi bir rol model olmaktır. Aile içinde yaşanan sorunlarda sesli düşünerek, çözüme giden yoldaki duygularınızı ve düşüncelerinizi paylaşarak, etkin problem çözme becerilerinizle çocuğunuza model olabilirsiniz. Çocukların bu süreci gözlemlemesi önemlidir çünkü kendisi de bir problemle karşılaştığında aynı durumu yaşayabilir. Yaşamın içinden gelen bu örneklerle, denemekten vazgeçmemesi ve sorunu çözene kadar motivasyonunu kaybetmemesi için onu cesaretlendirmiş olursunuz.

'Problemler, nasıl başa çıkacağınızı bilerseniz iyiye kullanacağınız fırsatlardır.'

Henry J. Kaiser

Problem Çözme Becerilerinin Katkıları: Problem çözme becerileri gelişmiş olan çocuklarda aşağıda sıralanan beceri alanları da olumlu etkilenir:

- *Çocuklarda çok yönlü ve bağımsız düşünme yeteneklerinin gelişmesini destekler.
- *Problemlerle karşılaştıklarında daha bağımsız ve özgüvenli bir şekilde mücadele etme, hızlı ve pratik çözümler üretme becerileri kazandırır.
- *İletişim becerilerini geliştirir.
- *Öz güvenlerini arttırmaya ve sosyal becerilerini geliştirmeye destek olur.
- *Farklı fikirler üretme ve öneride bulunma yeteneklerine katkı sağlar.
- *Beyin fırtınası yapma, kaynak araştırma becerileri gelişir.
- *Problemler karşısında hissettikleri duygular konusunda farkındalıkları artar.
- *Farklı düşüncelere karşı anlayışlı olmayı benimserler.

Yapılan araştırmalar, aşırı koruyucu, baskıcı ve disiplinli aile tutumlarının, çocuklarda problem çözme becerilerinin gelişmesini engellediğini; demokratik aile tutumlarının ise çocuklarda problem çözme becerilerini geliştirdiğini göstermiştir. Seçtikleri çözümlerin doğal sonuçlarıyla karşılaşmasına fırsat tanınması, olumlu olumsuz tüm süreci görmeleri onları olgunlaştıracak, sorunları çözme becerisine sahip, kendine güvenen ve yılmaz bireyler olmalarına katkı sağlayacaktır.

Çocuklarda problem çözme becerilerini nasıl destekleyebiliriz?

Günlük hayatta birçok problem durumlar karşı karşıya kalabileceğimizden bahsetmiştik. Karşılaşılan problemler bazen yetişkinlere basıtmış gibi gelse de çocukların dünyasında çok büyük bir yer kaplıyor olabilir. Dolayısıyla öncelikle yapılması gereken çocuğun yaşadığı problem durumuna onun bakış açısıyla yaklaşabilmek ve problemi küçümsememektir.

Çocuğunuzun bir problem yaşadığını gördüğünüzde öncelikle çocuğunuzun bu problemi çözebilecek gelişimsel beceriye sahip olup olmadığını düşünmelisiniz. Eğer yaşadığı problemi çözebilecek becerideyse müdahale etmeden ona zaman vermelisiniz. Böylece o da yaşadığı problemi çözmekle ilgili kendi denemelerini yapacaktır.

Çocuğunuzun o gün eve geldiğinde arkadaşlarıyla yaşadığı bir problemden bahsettiğini düşünelim. Oyunda kimin hangi sırayla oynayacağına karar veremedikleri bir sorun yaşamış ve bu durumla ilgili kendini üzgün ve çaresiz hissediyor olabilir. Öncelikle onun yaşadığı durumu önemsemek, duygusunu anlamak ve hissettiğini düşündüğünüz duyguyu onun için söze dökmek önemlidir. “Bu durum seni üzmüşse benziyor”, “Arkadaşınla bunu yaşadığın için öfkelisin” gibi duygu ifadelerini içeren söylemlerle onu anladığımızı gösterebilirsiniz. Duygusunu rahatça ifade etmesine alan açtıktan sonra konuşmanın ileriki aşamasında yaşadığı zorluğu çözme konusunda kendisinin yapabileceği bir şey olup olmadığını, varsa neler olduğu yoksa da kimlerden yardım isteyeceği konusunda sohbet edebilirsiniz. Bu problemi çözmek için ne yaptı? Arkadaşlarıyla mı konuştu? Herkes için uygun olabilecek bazı çözümler sunabildi mi? Yoksa direkt olarak öğretmenine mi gitti? vb. soruları içeren bir sohbetten sonra duruma uygun bir şekilde onun neler yapabileceğiyle ilgili konuşabilirsiniz.

Eğer problemi kendi başına çözemiyorsa çözümü tamamen sunmak yerine ona sorular sorarak çözüm ile ilgili bir kapı aralayabilirsiniz. Sence bu yaşadığın problemle ilgili sen neler yapabilirsin? Daha önce denediğin çözüm yolları var mı? sorularıyla öncelikle onun bu konu hakkında düşünmesini ve önceki başarılarını hatırlamasını sağlayabilirsiniz. Sonrasında denediği veya düşündüğü çözüm yolları üzerinde konuşup bunları birlikte değerlendirebilirsiniz.

Beyin fırtınası yöntemini kullanabilirsiniz. Bunun için yaşanan bir sorun üstüne sohbet edip onun söylediği tüm çözüm yollarını doğru/yanlış olarak değerlendirmeden bir liste halinde yazabilirsiniz. Sonrasında her bir çözüm yolu üzerinde tek tek konuşabilirsiniz. Çözüm yolları üzerinde konuşurken her bir çözüm yolu için;

- Bu çözümü uygularsam ben nasıl hissederim?
 - Başkaları nasıl hisseder?
 - Benim ve başkaları üzerinde nasıl etkileri olabilir?
 - Bulduğum çözüm yolu herhangi birine zarar veriyor mu?
- Sorularını sorarak en uygun çözüme ulaşmasını sağlayabilirsiniz.



KALEV Okulları

Sorun çözmeye becerilerini desteklemek için esnek düşünme kabiliyeti çok önemlidir. Bunu desteklemek için problem durumunun yaşanmasını beklemenize gerek yoktur. Okuduğunuz bir hikayede veya izlediğiniz bir filmde yaşanmış olan bir problem üzerine konuşabilir, sen bu karakterin yerinde olsaydın ne yapardın diyerek onun fikri üzerine sohbet edebilirsiniz.

Çocuğunuzun düşünme becerilerini geliştirmek de problem çözmeye becerilerini destekleyecektir. Bunun için “... *olsaydı ne yapardın?*” kalıbındaki soruları kullanabilirsiniz. Örneğin anahtarlarımızı unutmuşsak ne yapabiliriz? Su içmek için sürahi yoksa onun yerine ne kullanabiliriz? Herhangi bir nesneyi (örneğin bir kalem, kağıt, teneke kutu) farklı hangi amaçlarla kullanabiliriz? gibi sorularla çocuğunuzun düşünme becerilerini destekleyebilirsiniz. Farklı çözüm yolları düşünebilen çocukların problem çözmeye becerileri de daha gelişmiş olacaktır.

Çocuğunuzun yaşına uygun olarak kendisiyle ilgili alabileceği her kararı kendisinin alması ve kendi yapabileceği her şeyi kendisinin yapmasını desteklemek önemlidir. Karar alabilen ve kendi işlerini kendileri yapan çocuklar problem çözmeye konusunda daha istekli davranacaklardır. Bağcık bağlamak, kendi yemeğini koymak, çantasını hazırlamak gibi basit görünen görevlerin problem çözmeye becerilerine katkısı oldukça fazladır. Ayrıca başarı elde etmek onun özgüvenine olumlu katkı sağlayacak ve problem çözmek için daha istekli olacaktır. Sizler de çözüm arayışına girdiği problem durumlarda çabasını destekleyerek onun bu isteklilik haline katkı sağlayabilirsiniz.

Unutmayalım ki problem çözmeye becerileri hem günlük hayatta çeşitli şekillerde desteklenerek hem de problem durumlarını fırsata çevirerek gelişebilecek bir beceridir ve süreç gerektirir. Çocuğunuzun yaşı ilerledikçe, ona sunduğunuz fırsatlarla ve tutumlarınızla bu becerinin nasıl gelişeceği konusunda sizlerin de büyük katkısı olacaktır.

Çocukların veya gençlerin çözüm yollarında onları desteklediğinize ve yardıma ihtiyaç duyduklarında yanlarında olduğunuza dair duydukları güven, bu yoldaki en önemli güçleri olacaktır.

Sağlıklı günler dileriz.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi