



Rehberlik Postası

Eğitim: Eyüboğlu

Değerli velilerimiz,

Anne ve babalar, çocuklarının küçük yaşlarda sorunlarla karşılaşmalarını ya da bunlarla baş etmek zorunda kalmalarını engellemek için genelde kendileri sorunlara müdahale etmeye ve çözmeye çalışırlar. Ancak bu durum görünürde çocuğu sorundan uzaklaştırırsa da çocuğun ilerideki yaşamında başka sorunlarla karşılaşmasına neden olmaktadır. Çocuk kendi kontrolü ile sorun çözmeyi, karar vermeyi öğrenmeden ve sürekli birilerinin kararlarına bağımlı olarak büyür, ancak bir gün kendi kararlarını vermek zorunda kalınca ne yapacağını bilemez ve çıkmaza girer.

Elbette anne baba olarak, çocuklarımızın, özellikle ilk yaşlarının kontrol edemeyecekleri sorunlarla geçmesini istemeyiz, çünkü hepimiz güven duygusunun ruh sağlığı için ne denli önemli olduğunu biliriz. Ancak önemli olan ruh sağlıklarını etkileyecek düzeye ulaşmadan yaşadıkları sorunlar konusunda çözüm yolları bulabilmeyi, karşılaştıkları sorunlarla mücadele edebilmeyi onlara öğretmektir.

Çocuklarınıza "sorun çözme becerisi" kazandırma konusunda yol göstermeyi amaçlayan bültenimizin sizlere faydalı olması dileğiyle...

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Ben çözebilirim!

Günümüzde teknolojik ve bilimsel gelişmelerin hızına paralel olarak kişilerin ve toplumun kendini geliştirmesi kaçınılmazdır. Toplumun, çağın gerektirdiği bilgi ve becerilerle donatılmış, kendisini ve çevresini sürekli geliştirebilen, olaylara farklı açılardan bakabilen, sorunlarını zamanında fark edip etkili çözümler üretebilen bireylere ihtiyacı vardır. İnsan yaşamı, çözülmesi gereken birçok sorunla doludur. Hatta bazen, aynı anda birkaç sorunla karşı karşıya kalabiliriz. Aslında insan yaşamının sahip olduğumuz sorunlar ve bunların çözümü ile anlam kazandığını söylemek yanlış olmaz. İnsan ancak sorunlarıyla baş edebildiği ve onlara çözüm getirebildiği sürece kendisi ve çevresi ile barışık olabilecektir.

Öyleyse, çocuklarımızın karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilmeleri için onlara yapıcı olarak nasıl yardımcı olabiliriz? En önemli yol, elbette ki problem çözme konusunda çocuklarımıza iyi bir model oluşturmamızdır.

Sadece bu da yeterli olmayabilir. Anne babalar olarak çocuklarımızın bu alanda başarılı olmaları için yapacağımız çok önemli noktaları şöyle sıralayabiliriz:

1. Pozitif tutumu sürdürün: Çocuğunuz problem çözme konusunda özgüvenini sık sık kaybediyor ya da siz gereğinden çok endişeleniyor veya aşırı şekilde korumacı davranıyorsanız, bunun üzerinde durmak gerekir.

Aşağıdaki cümleleri tekrar ederek ilk adımı atmış olur ve hem kendinizde hem çocuklarınızda onların kendi sorunlarını çözebileceklerine dair inancı pekiştirmiş olursunuz:

- Pozitif ve yapıcı şekilde ele alınırsa, çocuklar her duygusal travmayı atlatabilirler.
- Çocuklar, sorunlarını çözerek psikolojik olarak güçlenirler.
- Çocuklar problem çözme yoluyla çok değerli yaşam becerileri edinirler.

2. Yeterince müdahale edin: Çocuklarımızın bebeklik dönemlerinde doğal olarak sorunlarının neredeyse tüm sorumluluğunu üstleniriz; fakat ileri ergenlik dönemine geldiklerinde, rolümüzün, aşamalı olarak yardım ve destek gerektiğinde danışılan bir "gözlemci" durumuna gelmiş olması gerekir. Bu sürecin hızı, her zaman çocuğun olgunluğuna, yeteneğine ve yüz yüze geldiği sorunun niteliğine göre belirlenmelidir.

Çocuğunuza yardım etmeden önce aşağıdaki soruları kendinize sorabilirsiniz:

- Bu sorunu tamamıyla çocuğumun mu çözmesi gerekiyor yoksa benim veya bir başkasının sorunu çözmede üstlenmesi gereken sorumluluklar var mı?
- Bu sorunu çözmesi için çocuğumun becerisi ve deneyimi yeterli mi?
- Çocuğumun bu sorunla tek başına başa çıkabilmesinde başarı şansı nedir? (Yardımcı olacağını düşünürseniz 1'den 10'a kadar notlandırabilirsiniz.)

3. Destek olun: Her ne kadar arka plana çekilmeye ve çocuğumuzun kendi sorununa kendi çözümlerini getirmesi gerektiğine karar versek de ona destek olmak gibi çok önemli bir rolümüz de vardır.

Acaba çocuğunuz, ilişkinizde onu desteklediğinize, sonuç ne olursa olsun yanında olduğunuza yürekten inanıyor mu? Çocuğunuza desteğinizi açıklıkla ifade edip etmediğinizi şu sorularla test edebilirsiniz:

- Duygularını anlayışla karşıladınız mı? ("Sorunun, seni endişelendirdiğini / ürküttüğünü / heyecanlandırdığını görüyorum.")
- Gülümsediniz, kucakladınız ya da elini tuttunuz mu?
- Gereksinim duyduğu takdirde, ona zaman ayıracağınızı söylediniz mi?
- Onu önemseyip, günlüğünüze onun bu deneyimi ile ilgili bir şeyler yazıp, ona bunu gösterdiniz mi?

4. Problem çözme stratejileri öğretin: "Strateji" sözcüğünü kullanmasalar da yetişkinlerin pek çoğu çeşitli problem çözme yöntemleri kullanır. Bunlara belki "sağduyu", "oyunun kuralları", "işin püf noktası" gibi isimler verilir.

Ancak, hepimiz çocuklarımızın bu bilgilerle dünyaya gelmediğini unuttu ve günlük koşuşturmada denenmiş, sınanmış bu stratejileri çocuklarımıza öğretmeyi atlarız. Bu yüzden, kullandığınız bu stratejilerin neler olduğunu bir oturup düşünün ve bunları çocuklarınıza anlayabilecekleri bir dille anlatın.

Unutmayın ki; çocuklar günlük hayatta karşılaşılan problemleri çözebilmek için gerekli sosyal becerileri büyürken kazanırlar. Anne ve babalarından gördükleri problem çözme yöntemlerini öğrenerek, etraflarındaki diğer yetişkinlerden model alarak ve zaman içinde edindikleri kendi deneyimlerinden yola çıkarak problemlerinin çözümü için başvurdukları bir repertuar geliştirirler. Problem çözebilen çocukların altı ortak özelliğinden bahsetmek mümkündür.

1. Karşı tarafın ne yaşadığına önem vermek: Benmerkezci tutumdan sıyrılıp karşısındakinin ne yaşadığına önem veren çocuklar, onların gözünden de yaşanan sıkıntıyı görmeye çabalarlar. Empati becerisi ile destekledikleri bu tutumları onların problemi anlamalarını ve uygun tepkiyi vermelerini sağlar.

2. İyi niyetini korumak: Yaşanan olay karşısında iyi niyetini koruyabilen çocukların karşılaştıkları problemleri çözme konusunda daha hevesli ve istekli olmaları onları iyi birer "problem çözücü" yapabilir. Karşı tarafı anlamaya çalışma, ortak bir nokta bulabilme, iki tarafın da kazanımına yarayabilecek çözümleri üretme, çocuğun odağını problemden çok çözüme kaydırmasını sağlar.

3. Duygularını ifade edebilmek: Yaşadığı duygu ne olursa olsun bunu içtenlikle ve rahatça ifade edebilen çocukların problem çözme konusunda akranlarına oranla daha başarılı oldukları önemli bir gerçektir.

4. Daha önceden başarılı problem çözme deneyimine sahip olmak: Problem çözmeye kullanılan yöntemlerin işe yaraması, çocuğun bir sonraki sefer karşılaştığı problem durumuna daha iyimser yaklaşmasını sağlar.

5. Kendine ve becerilerine güvenmek: Çocuklar problem çözdükçe kendilerine olan güvenleri tazelenir ve bu da onların kendilerini olaylar üzerinde daha yetkin hissetmelerini sağlar. Yetkin hissettikçe de sosyal ilişkilerinde ve/veya problem yaşadıkları durumlarda, bu özellikleri ile kendilerini daha rahat ortaya koyarlar.

6. Olumlu davranışı olumsuz tercih etmek: Olumlu davranarak ilgi çekmeyi, uygun olmayan şekillerde davranıp ilgi çekmeye tercih eden çocukların, problem çözmeye daha hazır oldukları bilinir. Eğer çocuk uygun olmayan davranışları ile dikkat toplamayı tercih ediyorsa veya benliğini bu şekilde geliştiriyorsa, her yaşanan problem onun için kendini ortaya koyduğu bir sahneye dönüşür. Halbuki, olumlu davranış sergileyerek benliğini geliştiren çocuklar problemlerini çözerek olumluluklarını sürdürürler.

Sorun çözme sürecindeki aşamalar

Sorun çözme süreci tek bir süreç olarak görülse de aslında bu süreç farklı etkinliklerin bir bütünüdür. Bu nedenle bu süreç çeşitli aşamalarla tanımlanmıştır.

Genel yaklaşım : Bu ilk aşama, bireyin belirli bir çözümü benimsemesi ya da reddetmesini sağlayan, destekleyici ya da engelleyici nitelikte olabilen ve bireyi belirli bir biçimde davranmaya yöneltten zihinsel eğilimdir. Bireyin soruna genel yaklaşımı, sorunları başarı ile çözme ve başa çıkma stratejisini etkiler.

Sorunun tanımlanması : Bu aşama sorunun tanımlanması ve biçimi ile ilgilidir. Yapılan araştırmalar başarılı "sorun çözümlerinin" problem konusunda detaylı bilgi sahibi olduklarını, problemin özünü anlamayı başardıklarını göstermiştir.

Seçeneklerin oluşturulması : Seçeneklerin oluşturulması sürecinde seçeneklerin sayısını artırmak için dört kuralın göz önünde bulundurulması gerekir:

- Seçenekler oluşturulurken değerlendirme yapmaktan kaçınmak
- Kısıtlamaksızın, özgür zihinsel aktiviteye önem vermek
- Oluşturulan düşüncelerin sayısının fazla olması
- önerilen seçeneklerden birleşimler oluşturmak ya da bunları geliştirmeye çalışmak.

Karar verme : Bu süreç eyleme yönelik bir dizi seçenek arasından belirli bir tanesini seçmek olarak tanımlanabilir.

Değerlendirme : Değerlendirme, sorun çözmenin son aşamasında seçilen eylem yerine getirildikten sonra olur ve gerçek sonucu değiştirmek için düzenlenmiştir. Bu aşama olmaz ise birey sıkıntıları için doğru çözümler keşfetmek yerine hareket yönü belirsiz bir performansta ısrar edebilir.

Kısaca problem çözme işleminde başarı, öncelikle problemin doğru tanımlanmasına bağlıdır. Problemin doğru tanımlanmasının yanı sıra problematik durumla ilgili yeterli bilgi sahibi olunmalı ve güçlüğü gidereceği düşünülen çeşitli davranış tarzları formüle edilmeli ve en iyi çözüme götüreceği düşünülen seçenektan başlanmalıdır. Mevcut seçenekler uygulamaya konur ve değerlendirilmesi yapıldıktan sonra başarılı olunmuşsa o yolda devam edilir aksi halde başka seçenek uygulamaya konur.

Anne-babalara öneriler :

- Çocuğunuz bir sorunla karşılaştığında onu çözüm yolu bulması için cesaretlendirin ve onu konu hakkında düşünmesi için teşvik edin. Asla ama asla sorunu siz çözmeyin. Çocuğunuzun sorununu sürekli siz çözdüğünüzde, ileride bu konuda problemler yaşayacak ve çoğu zaman da bu problemlerle baş edemeyecektir. Sorununu kendi kendine çözmeye fırsat verirken gerektiğinde yardıma hazır olduğunuzu belirtmekten çekinmeyin.
- Küçük sorumluluklar verin, böylece onun kendine olan güvenini arttırmış olursunuz. Kendine güveni olan bir çocuk sorunlarla baş ederken daha rahat olacaktır.
- Fikirlerini sorun, fikirlerini öğrendikten sonra neden böyle düşündüğünü anlamaya çalışın. Fikirlerini özgürce belirtebilen bir çocuk, sorun çözerken kendi kararlarının önemini anlayabilecek ve kendi kararları ile sorunu çözmeye çalışacaktır.

- Çeşitli kitaplar okuyun ve çocuğunuza kitapta olan karakterlerle ilgili sorular sorun. Örneğin; kitaptaki karakter bir sorunla karşılaşmıştır, siz de çocuğunuza “eğer, sen onun yerinde olsaydın ne yapardın?” diye sorabilirsiniz. Böylece çocuğunuza farklı sorunlar hakkında düşünme fırsatı vermiş olursunuz.
- Duygu ve ihtiyaçları hakkında karşılıklı konuşun. Ona kendi duygu ve ihtiyaçlarınızdan bahsedin. Bu ihtiyaç ve beklentiler doğrultusunda uygun bulacağınız çözüm yolları arayın. Aklınıza gelen tüm fikirleri, bir değerlendirme yapmadan önce, çocuğunuzla birlikte bir kağıda yazın. Bu şekilde ona farklı çözüm yolları üretmek konusunda bakış açısı kazandırmış olacaksınız.
- Sorun çözme konusunda çeşitli yollar öğretin. Ona çözümü hazır olarak sunmak yerine çocuğunuza bir sorunla nasıl baş edilmesi gerektiği hakkında bilgi verin.

Anne-babalar olarak; çocukların sorun çözme becerilerinin gelişiminde çözümün tamamı olmayıp, sadece bir parçası olmanızın çok önemli bir yöntem olduğunu unutmamanızı dileriz.

Kaynaklar:

Bir Temel Yaşam Becerisi: Problem Çözme, Mary Tyler Moore

Farklı ana baba tutumlarının çocukların psikososyal temelli problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi, Ramazan Arı-Zarife Şahin Seçer

<http://www.guncedanismanlik.net>