

İ.D.V. ÖZEL BİLKENT İLKOKULU  
OKUL ÖNCESİ BÖLÜMÜ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ VELİ BÜLTENİ-5

PROBLEM ÇÖZMEDE POZİTİF  
YAKLAŞIMLAR



Birçok anne- baba, modern aile kültüründe çok fazla önemsendiği için, “dertsiz geçen bir çocukluk iyi geçmiş bir çocukluktur.” inancını bilinçdışında besliyor. Bu nedenle çocuklarını günlük stresten korumaya çalışıyor, çocuklarının yanında hiç tartışmıyor ve onları sürekli mutlu etmek için pahalı oyuncaklar, hediyeler alıyor.

*“Başınızdan geçenler hep hoş şeyler olursa, cesur bir insan olamazsınız.”*

*Mary Tyler Moore*

Elbette hiçbir anne-baba, çocuklarının, özellikle ilk yaşlarının kontrol edemeyecekleri sorunlarla geçmesini istemez, çünkü hepimiz güven duygusunun ruh sağlığı için ne denli önemli olduğunu biliriz. Fakat tümüyle sorunsuz geçen bir çocukluk, sorunlu ve adil olmayan bir dünyaya çocukları psikolojik olarak hazırlamaz ve ailede aşağıdaki durumları yaratabilir.

- Çocukların sorunlarıyla başedebilmesini engelleyen aşırı koruma.
- Çocukların sorunlara yeni çözümler bulmasını sağlayacak yaratıcılık potansiyellerinin bastırılması.
- Gerçeklere ters düşecek şekilde, yaşam sorunsuzmuş gibi davranma.
- Olumsuz duyguların bastırılması gibi sağlıksız alışkanlıklar edinme.
- Sonunda bir kriz ortaya çıkana kadar problem çözmeyi erteleyerek, hem çocuğun hem de anne-babanın sorunu artık çözülemeyecek bir duruma getirmesi.
- Çocuklarına yeterince iyi anne-babalık yapan bireylerin kendilerini sürekli yetersiz olarak nitelendirmeleri ve sonuçta gereğinden fazla endişe duymaları.

*Oysa önemli olan, çocukların ruh sağlığına zarar veren sorunların varlığı değil, sorunların üstesinden nasıl geldiğidir.*

**Öyleyse çocuklarınızın karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilmeleri için onlara yapıcı olarak nasıl yardım edebilirsiniz?**

Örneğin problem çözme konusunda “iyi bir model” olarak. Ancak anne-baba, çocuğunun sorununu çözmek için hemen ortaya atıldığında çocuk, kendisi için hiçbir şey yapamaz hale gelebilir. O halde aşağıdaki önerilere bir göz atmakta yarar var.

- 1. Pozitif tutumu sürdürme:** Çocuğunuzun problemlerini kendisinin çözmesi konusunda “aşırı korumacı” davranıyorsanız kendinize aşağıdaki cümleleri tekrar edin.  
“Çocuklar, sorunlarını çözerek psikolojik olarak güçlenirler.”  
“Çocuklar, problem çözme yoluyla çok değerli yaşam becerileri edinirler.”  
“Pozitif ve yapıcı şekilde ele alınırsa, çocuklar her duygusal travmayı atlatabilirler.”

- 2. Yeterince Müdahale:** “Bizler çocuklarımıza çözmeleri gereken problemler vermek yerine unutmamaları gereken yanıtlar veririz.” Roger Lewin

Bu nedenle çocuğunuza yardım etmeden önce nasıl başa çıktığınız konusunda anılarınızı bir yana bırakarak aşağıdaki soruları kendinize sorabilirsiniz.

“Bu sorun, tamamıyla onun sorunu mu yoksa benim ya da bir başkasının sorunu çözmeye üstlenmesi gereken sorumluluklar var mı?”

“Bu sorunu çözmesi için çocuğumun becerisi ve deneyimi yeterli mi?”

“Bu sorunla başa çıkabilmesinde başarı şansı nedir?”



**3. Destek Olma:** Her ne kadar arka plana çekilmeye ve çocuğunuzun kendi sorununa kendi çözümlerini getirmesi gerektiğine karar verilse de anne-babanın ona destek olmak gibi çok önemli bir rolü de vardır. Onu teşvik edebilir, ağlaması için omzunuzu hazır tutabilir ya da onu

kutlamak veya başarısını paylaşmak için bir kenarda beklediğinizi söyleyebilirsiniz.

- 4. Problem Çözme Stratejileri Öğretme:** Aşağıdaki stratejiyi önce birlikte çözmeniz gereken bir sorunda kullanın ve daha sonra kendisinin tek başına kullanmasını sağlayın. Bu stratejide beş aşama vardır.

**Konuş:** Çocukların çoğu ya sorunlarını başkalarına hissettirmez ya da farklı biçimlerde dışa vurur. Bu nedenle; atılacak ilk adım kendilerini üzen ya da endişelendiren konuyu çok güvendikleri birisiyle konuşabilmelerini sağlamaktır.

**Düşün:** Çocuğunuza herhangi bir eyleme geçmeden önce sorunu tüm ayrıntılarıyla düşünmesi ve yeni fikirler üretmesi konusunda ona önerilerde bulunabilirsiniz.

**Harekete Geç:** Bu aşamada çocuğunuzun uygulamaya yönelik bir eylem planı yapmasına yardım edebilirsiniz.

**Denetle:** Kendi kendini denetlemesi için onu teşvik edebilir ve ona bu konuda önerilerde bulunabilirsiniz. Ayrıca kontrol konusunda başkasının yardımını istiyorsa eylem planının bir parçası olarak bu kişiyle sürekli iletişim içinde olmasını sağlayabilirsiniz.

**Ödüllendirme:** Sorununu çözmek, çocuk için yeterince büyük bir ödül olsa bile, çocuğunuzu (sorunu çözemese dahi) gösterdiği **“çaba”** için de ödüllendirebilirsiniz.

*Çocuklarınızla birlikte mutlu bir yaşam dileğiyle...*

**KAYNAK:**

Lindenfield , G., *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme*, Ankara: HYB Yayıncılık, 2004