

SORUNUMU ÇÖZME, YARDIM ET !

'Başınızdan geçenler hep hoş şeyler olursa, cesur bir insan olamazsınız.'

Mary Tyler Moore

Çocuklar, gelişim dönemlerinin her evresinde farklı zorluklarla karşılaşarak büyürler. Bu zorluklar aslında onları hayata hazırlar. Biz onları ne kadar korumaya çalışsak da bazı problemlerini kendi becerileriyle çözmeye çabaları aslında onları hayata hazırlayan önemli deneyimlerdir.

Problem çözme becerisi, kişinin zorluklarla başa çıkabildiğini görerek daha özgüvenli bir birey olmasını desteklemektedir. Bireyin, çocukluğundan itibaren zorluk seviyesi değişiklik gösteren sorunlarla karşılaşması ve bu sorunlarla başa çıkabilme becerisini güçlendirmesi çok önemlidir. Bir zorlukla karşılaştığında problem çözme becerisi güçlenmemiş çocuğun kaygı düzeyinin artabileceği gözlemlenmektedir. Çocuklar, zorlukla ve kaygıyla başa çıkma yollarını bilmediklerinde, verdikleri tepkiler farklılık gösterebilir. Eğer problem çözme becerisi yeterince güçlenmemişse, çocuklar sorunu çözmeye odaklanmak yerine karşılaştıkları zor durumlardan kaçarak sorundan uzaklaşmayı tercih edebilirler. Kimi zaman ise, nasıl çözüm üreteceklerini bilmedikleri için dürtüsel davranarak, akıllarına gelen ilk davranışı sergilerler; ağlamak, bağırarak, vurmaya gibi.

Çocuklarımızın problem çözme becerilerini desteklemek için aileler neler yapmalı?

- Çözüm için sadece kılavuz olun. Onun adına karar vermeyin, harekete geçmeyin.
- Çocuğunuz ile sorunu konuşun. Bazen sorunu dile getirebilmek bile kendini daha rahat hissetmesini sağlayacaktır.
- Sorunu belirledikten sonra, olabilecek çözüm alternatifleri hakkında konuşun. Birlikte bir çözüm listesi oluşturun.
- Uygulanabilir çözümleri seçmesine yardım edin. Seçtiği çözüm yollarının olumlu ve ya olumsuz sonuçları olabileceğini fark etmesini sağlayın. Olumsuz sonuçla karşılaştığında diğer alternatifleri denemesi konusunda çocuğunuzunuzu destekleyin.

- Çocuklar sosyal öğrenme ile kendilerini geliştirirler. Sizin sorunlara yaklaşımınız ve sorunlarla başa çıkma yöntemleriniz, çocuğunuza da örnek olacaktır.

Çocuklar sorunları çözerek duygusal ve sosyal anlamda güçlenirler ve problem çözme yoluyla çok değerli yaşam becerileri edinirler.

Biz diyoruz ki; zorluklarla başa çıkabilen ve çözümler üretebilen her birey, kendisi ve çevresiyle daha barışık olacaktır.

PDR BİRİMİ

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
- Gordon, Thomas. Aile İletişim Dili, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1996.
- Lindenfield, Gael. Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme, HYB Yayıncılık, Ankara, 1997.
- Gander, Mary J. et al. Çocuk ve Ergen Gelişimi, İmge Kitabevi, Ankara, 1998.
- <http://cocuklaringelisimi.com/2014/06/20/cocugunuzun-problem-cozme-becerisini-nasil-guclendirebilirsiniz/>