

# PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

Problemler günlük hayatta sıkça karşılaştığımız kaygı, öfke, engellenmişlik gibi olumsuz duygulara yol açan, bizleri zorlayan istenmeyen durumlardır. Problem çözme ise sorun olarak algılanan durumun belirlenerek, çözüm yollarının aranması ve problem durumunun aydınlatılması olarak açıklanmaktadır. Her insan yaşamı boyunca çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadır, her yaş döneminde çözülmesi gereken özel sorunlar mevcuttur. Problemlerle karşılaşmak ve bunlara çözüm bulmaya çalışmak ise belirli bir yaş dönemine özgü değildir, problemler yaşamın doğal bir parçasıdır ve bireylerin sağlıklı gelişimini destekleyen etkenlerden biri de etkili problem çözebilme becerisidir.



Bir durum bir kişi tarafından problem olarak algılanabilirken bir başka kişi için herhangi bir sorun ifade etmeyebilir. Benzer şekilde aynı problemin çözümü de kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Yapılan araştırmalar, kendilerini başarılı problem çözümleri olarak algılayan insanların problemlerin kaynaklarını içsel, değişken ve kontrol edilebilir nedenlere yüklemeye eğiliminde olduklarını, problem çözümü için daha fazla zaman harcadıklarını, problem çözme sürecinin farkında olduklarını, sosyal becerilerde daha az kaygılı, daha dikkatli ve problemleri kavrayış güçleri daha iyi olan bireyler olduklarını ortaya koymaktadır. Problem çözme becerileri aynı zamanda bireyin psikolojik uyumu, kendine güveni, iletişim becerilerinin etkililiği; karar verme stilleri, akademik ve sosyal özsaygı ile yakından ilişkilidir.

## Çocuklarınızın Etkili Problem Çözebilmesi Neden Önemli?

- Çok yönlü ve bağımsız düşünme yeteneklerini geliştirir.
- Problemlere hızlı ve pratik çözümler üretme becerisi kazandırır.
- İletişim becerileri gelişir.
- Öz saygı kazandırır.
- Fikir üretme ve öneride bulunma özellikleri gelişir.
- Birden fazla kaynaktan araştırma becerileri gelişir.
- Farklı düşüncelere karşı anlayışlı olmayı öğrenirler.



## Çocuklarınızın Etkili Problem Çözme Becerisini Nasıl Destekleyebilirsiniz?

Çocuğunuz bir sorun ile karşılaştığında, sorunu onun için çözmek yerine;

- Çocuğunuzu bir sorun anında mutlaka dinleyin ve onun ihtiyaçlarını, isteklerini anlamaya çalışın.
- Çocuğunuza onu anladığınızı belirtin, onun düşüncelerini özetleyerek doğru anlayıp anlamadığınızı ona gösterin. Çocuğunuzun duygularını isimlendirebilir, durumu daha net, sade bir şekilde toparlayabilirsiniz.
- Problem hakkında kendi düşüncelerinizi çocuğunuza belirtin.
- Çocuğunuzla beraber beyin fırtınası yaparak çözümler bulmaya çalışın ve aklınıza gelen tüm fikirleri çocuğunuzla birlikte bir kâğıda yazın, birlikte listenizi gözden geçirin ve en uygun çözümü bulun.
- Çocuklarınız bir sorunla karşılaşıncaya ya çözüm girişiminde bulunur ya şikâyette bulunur ya da problemi yok sayar; üstünde durmaktan kaçınırlar
- Çocuklarınızı cesaretlendirerek onların sorunlarını kendilerinin çözmelerine fırsat verebilmelisiniz.



- Çocuğunuza küçük sorumluluklar verin, böylece onun kendine olan güvenini artırmış olursunuz. Kendine güveni olan bir çocuk sorunlarla baş ederken daha rahat olacaktır.

- Çocuğunuza kendi 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.
- Aile toplantıları yoluyla ve kendi hayatınızda gerçek sorunları nasıl çözdüğünüz konusunda model olabilirsiniz. Bu süreçte, çocuklarınız isterlerse bir sorunu tartışma fırsatına sahip olabilirler.
- Çocuğunuzla ortak kitaplar okuyun ve kitapta olan karakterlerle ilgili sorular sorun, tartışın. Örneđin kitaptaki karakterin yaşadıklarıyla ilgili olarak siz de çocuğunuza "Eđer, sen onun yerinde olsaydın ne yapardın?" diye sorabilirsiniz. Böylece çocuğunuza farklı sorunlar hakkında düşünme fırsatı vermiş olursunuz.



ŞEHİT HALDUN ATEŞ ORTAOKULU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi