

# GÜNCE'L

Ağlık Bilgi Bülteni

Yıl 3 - Sayı 22

Ekim 2009

Merhaba,

Günce'L Bülteninde bu ay Sosyal Duygusal Gelişimde ikinci adım olan problem çözme davranışı üzerinde durduk. İlk yazı **İkinci Adım** - Okul Ortamında Şiddeti Önleme - Programının Öğretmen Eğitim Kitabından. Arka sayfadaki yazı ise problem çözme davranışı sergileyen çocukların özelliklerini özetliyor. Günce'L Öneriler bölümünde ise okul öncesi ve okul çağı çocuklarında problem çözme davranışını destekleyen iki kitap önerisini paylaşmak istedik.

## Dürtü Kontrolü ve Problem Çözme



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve  
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net  
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685  
T/F:0216 3807802

Çocuklar, her gün anlamaları ve karşılık vermeleri gereken sayısız sosyal etkileşim ile karşılaşmaktadır. Çocuğun sosyal etkileşimlerde verdiği tepkiler 3 bölümden oluşmuştur. Bu bölümler; duygular, düşünceler ve davranışlardır. *İkinci Adım* programı, çocukların verdikleri sosyal tepkilerin 3 bölümünü de ele almaktadır. Duygular, ilk ünitenin konusudur. İkinci ünite ise duygular, düşünceler ve davranışlar ele alınmıştır. Öncelikle, çocuklara duyguların yönetimi becerileri öğretilmektedir. Daha sonra çocuklar, spesifik/belirli problem çözme basamaklarını öğrenirken, sosyal etkileşimlerde yapıcı yöntemler kullanmayı öğrenirler. Son olarak, genellikle dürtü kontrolünde problemler ortaya çıkaran durumlarda davranışsal tepkileri uygularlar. 3. ünite ise önceki ünitelerde öğrendikleri becerileri daha derinlemesine uygulamaya devam ederler.

Dürtü Kontrolü ve Problem Çözme ile ilgili ikinci üniteye çocuklara, arkadaşlarıyla aralarında sorun çıktığında, öncelikle kendilerini rahatlatmaları daha sonra ise problem-çözme basamaklarını kullanmaları öğretilmektedir. Problem çözme

basamaklarının sıralaması, sosyal durumlardaki etkin düşünce modellerini temel almaktadır. Agresif çocukların, diğer çocuklar ile karşılaştırıldıklarında, arkadaşlarıyla etkileşimde oldukları sırada farklı düşünce kalıpları kullandıkları belirlenmiştir (Crick ve Dodge, 1994; Rubin, Bream, ve Rose-Krasnor, 1991). Ayrıca agresif çocuklar, ortamdaki tehditlere karşı tetiktedirler. Agresif çocukların bir başka problemi ise başkalarının onlara karşı olan tutumlarını düşmanca algılamaya eğiliminde olmalarıdır (Dodge ve Frame, 1982). Agresif çocukların yaptıkları olumsuz yorumlamalar oldukça önemlidir çünkü arkadaşlarının onlara düşmanca davrandıklarını düşündüklerinde, onlar da buna karşılık arkadaşlarına, agresif/ saldırgan bir biçimde yaklaşmaktadırlar.

Çocukların agresif davranışları aynı zamanda onların sosyal hedefleriyle ilgilidir (Erdley ve Asher, 1996). Çocuklar sosyal bir durumda saldırganca tepki verdiklerinde, güçlü gözükme gibi şiddete teşvik edici sosyal hedefleri olmaktadır. Agresif çocukların çoğunun arkadaşlığı teşvik edici (iyi geçinme gibi) sosyal hedefleri yoktur.

Problem çözme yöntemlerini oluşturduklarında, agresif çocuklar genellikle daha az sıklıkla olumlu yöntemler (genellikle sadece bir tane) ve daha sık bir biçimde agresif yöntemlere başvurumaktadırlar (Richard ve Dodge, 1982). Diğer çocuklarla kıyaslandıklarında agresif çocuklar, sosyal problemler karşısında olası çözümleri düşündüklerinde, agresif yöntemlerin daha çok işe yarayacaklarını düşünmektedirler. Ayrıca, agresif yöntemlerin daha az zarar oluşturacağını ve sosyal açıdan olumlu yöntemlerin problemleri çözmeyeceğini düşünmektedirler (Crick ve Ladd, 1990). Bu şekilde bir düşünce yapısı, çocukların agresif davranış tutumlarının ana nedeni gibi düşünülebilir.

Bu üniteye, çocuklara sakinleşme-kendilerini rahatlatma yöntemleri öğretilmekte ve güçlü duygular hissettiklerinden bu yöntemleri deneyimlemeleri için fırsatlar verilmektedir. Kendini rahatlatma yöntemlerine alıştıktan sonra ise çocuklara problem çözme basamakları öğretilmektedir. Problem çözerken 5 basamaktan yararlanılabilir. Bu basamaklar: (1) problemin tanımlanması; (2) olası çözüm yolları hakkında beyin fırtınası yapılması; (3) her çözümün değerlendirilmesi; (4) çözümün seçilmesi, planlanması ve denenmesi; ve (5) çözümün işe yarayıp yaramadığının değerlendirilmesi, eğer işe yaramamışsa bir başka çözüm yolunun denenmesidir.

\*Kaynak: *İkinci Adım* - Öğretmen Eğitim Kitabı

## Problem Çözebilen Çocukların 6 Özelliği

Günlük hayatta karşılaşılan problemleri çözebilmek için gerekli sosyal becerileri çocuklar 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 6 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. Karşı tarafın ne yaşadığına önem vermek ise küçük yaşlardan itibaren desteklendiğinde gelişebilir.

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. İyi niyetini koruyan çocuklarda, karşı tarafa yüklenmeden önce onu anlamaya çalışma, ortak bir nokta bulabilme, iki tarafın da kazanımına yarayabilecek çözümleri bulabilme, 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. Çünkü olayların veya kişilerin çocuğa yaşattığı duyguların ortaya ko-

ulması, durumun daha net anlaşılmasını sağlar ve talepler ile istekleri netleştirir. Duygularını beden dili veya kelimelerle ifade edebilen çocukların yanlış anlama ve anlaşılma ihtimalleri düşer, sorunların çözümünde aktif rol oynarlar.

4.Daha önceden başarılı problem çözme deneyimine sahip olmak: Problem çözmeye kullanılan yöntemlerin işe yarıyor oluşu, çocuğun bir sonraki sefer karşılaştığı problem durumuna daha iyimser yaklaşmasını sağlar. Böylelikle de yeni ortaya çıkan problemin çözümü kolaylaşır. Kendi yöntemlerinin işe yaradığını gören çocuk, etkin yöntemler seçmeye devam eder; saldırgan veya dürtüsel tepkiler yerine, çözüme yönelik beceriler seçer.

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 olumsuzla tercih etmek: Olumlu davranarak ilgi almayı, uygun olmayan şekillerde davranıp ilgi almaya tercih eden çocukların, problem çözmeye daha hazır oldukları bilinir. Eğer çocuk uygun olmayan davranışları ile dikkat çekmeyi 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.

## GünceL'in Önerdikleri



**Kitabın Adı:** 6 ile 18 Yaş Çocuklarıyla Sorunları Çözmede 5 Aşama  
**Yazar:** Phillip Mountrose  
**Yayınevi:** Kariyer Yayınları

Sorunları Çözmede 5 Aşama adlı bu kitap, günlük hayatta karşılaşılabilecek problemlerle başa çıkabilmek için anne-babalara ve çocuklara yöntemler sunmaktadır. Eserde problemin ortaya çıkış aşamasından başlayarak onu çözüme ulaştırma aşamasına gelmenizi sağlayacak yöntemler sunulmaktadır: 5 Aşama Süreci. Bu süreç ışığında çocuklar düşünce kabiliyetlerini geliştirecek, duygu ve düşüncelerini tanıyacaklar; böylece sorunun bir parçası olmak yerine çözümün bir parçası olmaya başlayacaklardır. Birer ebeveyn olarak sizlerde temel iletişim tekniklerini öğrenecek ve aile içi ilişkilerinizde iyi birer iletişimci olacaksınız.

\*Kitabın arka yüzünden alınmıştır.



**Kitabın Adı:** Ben Problem Çözerim  
**Yazar:** Belma Tuğrul  
**Yayınevi:** Morpa Yayınları

21. yüzyıl çocuklarının yaratıcı özgün düşünen, karar verici, sorumluluk sahibi ve problem sahibi ve problem çözücü olması beklenmektedir. Ben Problem Çözerim, çocukların problem çözme becerilerini geliştirerek öz güven ve sorumluluk sahibi, yaratıcı düşünebilen, inisiyatif kullanabilen çocukların yetişmesinde yaratıcı örnekleri içermektedir.