

BÜYÜKELÇİ NAZIM BERGER İLKOKULU  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

# PROBLEM ÇÖZMEK

EKİM 2021, SAYI 2

Çocuklarımız için çatışma anında problem çözme becerileri kazandırma

## Çocuklarımızın Çatışma Nedenleri

Çatışmalar yaşamın bir parçasıdır. Çatışmalar doğru olarak ele alındığında öğrenmek için olanaklar sağlamakta ve çocukların büyüme ve gelişmelerine katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle, çatışmaların ortaya çıkarabileceği olası durumlardan yararlanmak ve zarar verici etkilerini ortadan kaldırmak için çatışma durumunu etkili yönetmek, olumlu ve yapıcı çatışma çözme becerilerini geliştirmek gerekmektedir.

Çocuğunuzun, sizin problem çözme yöntemlerinizden etkilendiğini biliyor musunuz?

Çocuğunuz istenmedik bir davranış sergilediğinde, altta yatan sebebi göremediğiniz zamanlar oluyor mu?

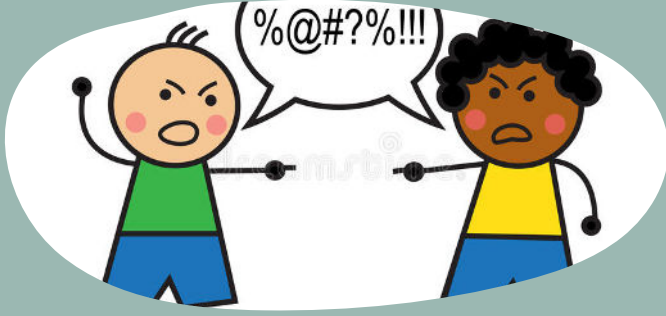
Çocuğunuz akranlarıyla problemlerini çözerken sorun yaşıyor mu?



# Problem Çözme Basamakları

**Olumlu ve etkili bir ortam oluşturma:** Aile içinde çatışma yaşadığınızda, ebeveynlerin ve çocuğun kendilerini rahat hissedebilecekleri bir ortamda ve zamanda olumlu cümleler içeren ifadelerle iletişime başlamanız etkili çözüm için ilk adımdır.

**Algıları netleştirme:** Çatışma yaşayan tarafların sorunlarını kendi algıladıkları biçimde anlatmaları gerekmektedir. Bu nedenle sorunun kime ait olduğunu ve aile üyeleri için yaşanan sorunun ne anlama geldiğini her aile bireyi açıklamalıdır.



**Kişisel ve ortak gereksinimlere odaklanma:** Çatışma yaşayan taraflar, kendi gereksinimleri kadar karşı tarafın da gereksinimleriyle ilgilenmelidir. Sorunun hangi ihtiyacın karşılanmamasından kaynaklandığına odaklanılmalıdır. Aile bireylerinin neye ihtiyacı var?

**Ortak Paydada Buluşma/Çözüm Önerilerinin Bulunması:** Her iki taraf için de geçerli olan seçenekler üretilmelidir. Gereksinimleri karşılamayacak olan seçeneklerden kaçınılmalıdır. Problemin çözümü için çocuktan mutlaka çözüm önerileri istenmelidir. Çocuğun önerdiği çözümler, küçümsenmeden değerlendirilmelidir.

**Ortak Karar:** En uygun çözüm seçildikten sonra, deneyip belli bir sürede nasıl işlediğini kontrol ederek bir anlaşma yapılacağına dair ortak karar alınmalıdır.



Çocuklarımız öfkelerini dışa vurarak saldırganlaşabilmektedirler. Ebeveynler olarak öfkelerini kontrol etmeye yönelik teknikler öğretilmesi öfkeyi azaltmada etkili olacaktır. Burada verilen küçük bir teknik çocuğunuzun öfkesini kontrol etmede yardımcı olabilir:

**1+3+10 = SAKİN YÖNTEMİ**

**1- Kendine sakinleşeceğini söyle,  
3- 3 derin nefes al,  
10- 10'a kadar say.**

Bu yöntemde 1, çocuğunuza sakinleşeceğini kendisine söylemesini; 3, çocuğunuzun 3 derin nefes alması gerektiğini ve 10'sa 10'a kadar sayması gerektiğini göstermektedir. Bu denklem "1+3+10= SAKİN" şeklinde bir tekerleme olarak çocuklarınıza öğretilbilir

Bu bülten aşağıdaki kaynaklardan yararlanılarak  
Aday Psikolojik Danışman **İrem Aktoğan** ve  
Psikolojik Danışman **Sevil Uç Olgun** tarafından hazırlanmıştır.

**Kaynakça;**  
Bayır, Ö. G. (2016). *İlkokul dördüncü sınıf sosyal bilgiler dersinde çatışma çözme becerilerinin gelişiminin incelenmesi (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey))*.  
Çavuş-Kasik, N. (2012). *Çatışma çözme ve akran arabuluculuğu eğitim programının benlik saygısı ve çatışma çözme becerilerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*