PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

Yaşamımız boyunca önümüze engel çıkmasın, problemlerle karşılaşmayalım isteriz. Ancak bu mümkün değildir. Kişisel bazı problemlerimiz olduğu gibi kişiler arasında da bazı problemler yaşayabiliriz. Anne, babamızla, öğretmenlerimizle, arkadaşlarımızla ..vs gibi. Kimimize göre problem olan konular kimimize göre ise değildir ya da çevremizdeki insanlarla ortak bazı sorunlar da yaşayabiliriz. Özellikle koronavirüs sürecinde yaşadığımız ufak tefek sorunlar karşısında kendimizi daha mutsuz hissedip problemlerimizin üst üste geldiğini ve içinden çıkılmaz bir hal aldığını da düşenebiliriz.

Karşılaştığımız sorunları bazen aklımıza ilk gelen yöntemi kullanarak çözeriz, bazen görmezden geliriz, bazen problemi bizim adımıza başkaları çözsün isteriz. Bu çözümler bazen sağlıksız sonuçlar doğurabilir. Zorla alma, vurma, şiddet gösterme gibi. Sağlıklı sosyal problem çözümü bize başkalarıyla ilişkilerimize zarar vermeden, her iki tarafın da mutlu olacağı yöntemler sağlar.

Problemlerimizi kendimiz çözdüğümüzde yaşamımız daha anlamlı gelmeye, kendimize güvenmeye, çözümü başarmanın vermiş olduğu güvenle de kendimizi daha iyi hissetmeye başlarız.

Gelin hep beraber sosyal problem çözümü nasıl olmalı bir bakalım...

PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİ UYGULAMA BASAMAKLARI

1. ADIM: Problemin Farkına Varılması

Problem çözme sürecinin ilk aşaması, bir güçlüğün sezilmesi ya da bir şeylerin yolunda gitmediğinin fark edilmesidir. Duygular problemin olup olmadığını anlamaya yardım eder. Eğer duyguların rahatsız edici ise (üzgün, sinirli veya kaygılı) bir problem var demektir.

Örnek Problem Durumu:
Arkadaşım canlı derse girmeyip online oyun oynamamızı istiyor.
Duygum: kararsızlık, endişe

2.ADIM: Beyin Fırtınası

Aklına gelen bütün fikirleri yaz. Saçma, iyi veya kötü demeden, eleştirmeden her şeyi yaz.

Beyin Fırtınası:
*Tamam, Hadi, oynayalım derim.
*Israr ederse küserim.
*Canlı derse girerim.
*Hayır, istemiyorum derim.
* Sen de canlı derse gir derim
*Mesajını görmezden gelirim, cevap vermem.
*Derse girse girmememiz gerektiğini ders bittikten sonra birlikte beraber bir şeyler yapabileceğimizi söylerim.
*Canlı dersten sonra oynayalım derim... vs.

3.ADIM: Çözümlerin Sonuçları Ne? En İyi Plan Ne?

Aklına gelen bütün fikirleri yazdıktan sonra birine zarar veren, adil olmayan, güvenli olmayan çözüm yöntemlerini sil.(Birine bağırma, vurma, zorla alma, tehdit gibi) Uygun yöntem kullandığında neler olabileceğini hayal et.

*Hayır istemiyorum dersem, arkadaşım bana küsebilir.
*Canlı derse girmeyip oyun oynarsak dersten geri kalabilirim, annem/babam bana kızabilir.
*Canlı dersten sonra oynayalım dersem, arkadaşım belki kabul edebilir veya beklemek istemeyebilir.
* Oyun oynamamız konusunda arkadaşım ısrar ederse belki kavga edebiliriz.
* Birlikte derse girdikten sonra birlikte oynayacağımız oyunlara karar verelim dersem kabul edebilir. Belki oyun oynayabiliriz belki de farklı bir oyun veya etkinliğe karar verip onu yapabiliriz.

PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNI UYGULAMA BASAMAKLARI

4.ADIM: En İyi Çözüm veya Seçim Ne?

Olası çözüm yöntemlerinin güçlü veya zayıf yanlarını, artıları neler, eksileri neler sırayla yaz. Artıları fazla olan çözüm yöntemine karar verdiğinde kendine soracağın 3 soru var. Bunlar;

*Çözüm güvenli mi?
*Çözüm adil mi?
*İyi duygulara liderlik ediyor mu? Bu üç soruyu sorduğunda cevabın evet ise çözüm yöntemini kullanmaya geçmeye hazırsın.

---

*Hayır istemiyorum dersem, arkadaşım bana küsebilir. Arkadaşım mutsuz oldu ⟶ adil olmadı, arkadaşım iyi hissetmedi
*Canlı derse girmeyip oyun oynarsak dersten geri kalabilirim, annem/babam bana kızabilir. Annem babamla sorun yaşayabilirim/ konuyu kaçırmak mutsuz eder ⟶ kendimi iyi hissetmem
*Canlı dersten sonra oynayalım dersem, arkadaşım belki kabul edebilir veya beklemek istemeyebilir. Arkadaşım onaylamazsa arkadaşım mutsuz olur ⟶ arkadaşım iyi hissetmez
* Oyun oynamamız konusunda arkadaşım ısrar ederse belki kavga edebiliriz. Kavga edersek mutsuz olurum/ arkadaşımın da üzülmesini istemem ⟶ güvenli olmadı, iyi hissetmedik
* Birlikte derse girdikten sonra oynayacağımız oyunlara beraber karar verelim dersem kabul edebilir. Belki oyun oynayabiliriz belki de farklı bir oyun veya etkinliğe karar verip onu yapabiliriz. ⟶ güvenli, adil oldu, iyi hissettik.

5.ADIM: Problem Çözme Becerilerin Uygulanması

Seçtiğin çözüm yöntemini uygula

---

*Birlikte derse girdikten sonra oynayacağımız oyunlara beraber karar verelim seçeneğini uygulamaya karar verdim.

6.ADIM Sonuçların Değerlendirilmesi

Bu adımda çözümü uyguladıktan sonra tekrar çözüme güvenli miydi? adil miydi? Nasıl hissettim ve diğer kişi nasıl hissetti sorularını sor. Sorulardan birinin cevabı yine negatif ise başka bir çözüm yolu denemeye karar verebilirsin

---

Birbirimizle kavga etmeden sorunu çözdük. Birlikte oynayacağımız oyuna karar verdik ve hem ben hem de arkadaşım iyi hissettik. Güvenilir, adil ve karşılıklı iyi hissettiğimi bir çözüm oldu.

Kaynakça:
Dereli, E., (2008). Çocuklar İçin Sosyal Beceri Eğitim Programının 6 Yaş Çocukların Sosyal Problem Çözme Becerilerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Konya, Selçuk Üniversitesi.

PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ BASAMAKLARI

1. ADIM: Problemin Farkına Varılması

.....

.....

2. ADIM: Beyin Fırtınası

.....

.....

3.ADIM: Çözümlerin Sonuçları Ne? En İyi Plan Ne?

.....

.....

4.ADIM: En İyi Çözüm veya Seçim Ne?

.....

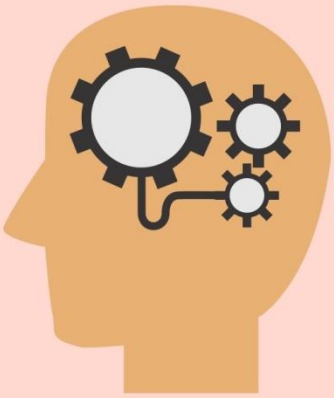
.....

5.ADIM: Problem Çözme Becerilerin Uygulanması

.....

.....

6.ADIM:Sonuçların Değerlendirilmesi

.....

.....