

MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



BU SAYIDA

**ÇOCUKLARDA
PROBLEM ÇÖZME
BECERİSİNİ
GELİŞTİRMEK**

**DERS ÇALIŞMA
ORGANİZASYONU**

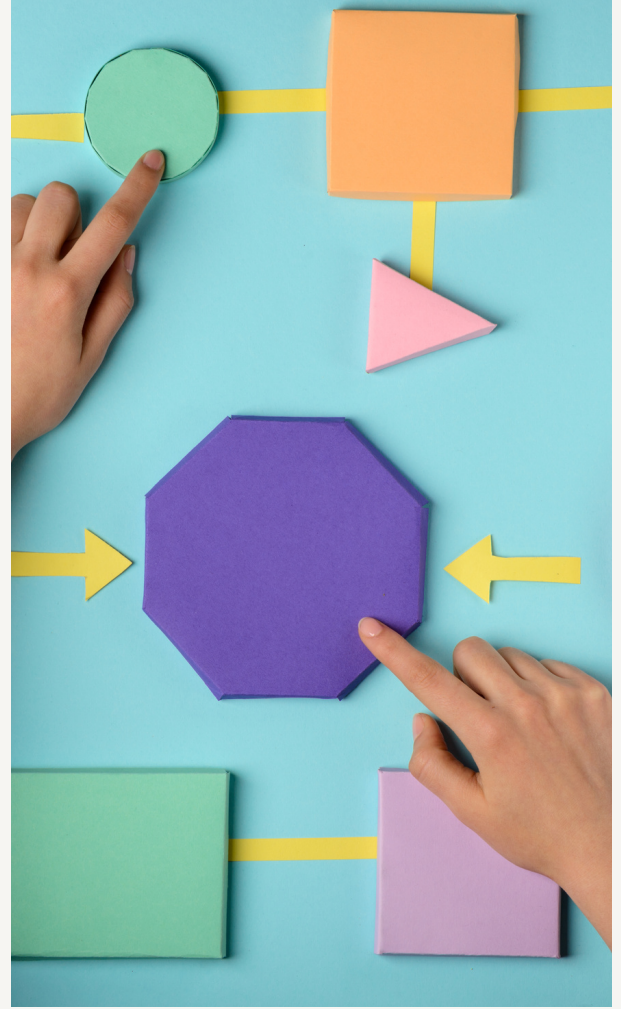
**ERGEN BEYİNDE
NELER OLUYOR?**

Çocuklarda Problem Çözme Becerisini Geliştirmek

Gün içerisinde, farkında olarak veya olmayarak küçük büyük birçok problem ile karşılaşırız. Birçoğunu da oldukça pratik bir şekilde çözeriz. Bunlar arasında “Bugün ne giysem?”, “Akşam hangi yemeği yesem?”, “Eve gelirken hangi yolu tercih etsem?”, “Hafta sonu nereyi ziyaret etsem?” gibi sorulara konu olacak küçük problemler olduğu gibi; arkadaş ve aile ilişkilerimizde nasıl bir tutum sergileyeceğimizi kestirmek gibi daha büyük problemler de olabiliyor. Yetişkinler gibi çocuklar da belli sorunlar ile karşılaşılıyor ve bunlara çözüm bulmaya çalışıyorlar. Benlik saygısı gelişmiş, kendi sorunlarını çözebilen ve kendi kararlarını verebilen çocukların yetişmesi için çocuklara problem çözme becerisini kazandırmak, hem sosyal hayatlarında hem de onların psikolojilerinde önemli etkiye sahiptir.

Çocuklarınız herhangi bir sorunla karşılaştığı zamanla onlarla beraber öncelikle problemin ne olduğunu tespit etmek önemlidir. Diyelim ki arkadaşıyla anlaşmazlığa düşüp sizden destek istedi. Çocuğunuzun sorunun ne olduğunu tespit etmesi için ona yardımcı olun. Çünkü çocuklar bazen sorunun gerçekten ne olduğunu anlamakta zorluk yaşarlar. Sorun arkadaşının oyuncağını geri vermemesi olabilir. Bu anlaşmazlığı sizin gidermeniz konusunda ısrarcı davranarak “oyuncağını ondan geri al” gibi çözümlerle sizin desteğinizi isteyebilir. Ona yapacağınız en büyük yardım kendi aralarında bir çözüm bulmalarını teşvik etmek olacaktır. Böylece sosyal hayatta karşılaştığı problemi kendi başına çözmesini sağlayabilirsiniz. Daha sonra problemin nedeni ve alternatifler çözümleri bulması için onu yüreklendirebilirsiniz.

Bulduğu alternatiflerin zararsız bir sonuç vermesi için onu yönlendirmenizde fayda vardır. Daha sonra kendi bulduğu en makul çözümü uygulamasına müsaade edin ve sonuçlarını beraber değerlendirin. Böyle bir algoritma ile problem çözme noktasında pratikleşmeye başlayan çocuk, zamanla kendi sorunlarını çözebilen bir profile ulaşabilir. Sorunu siz çözerseniz çocuğunuzun problem çözme becerisini geliştirmek yerine her karşılaştığı sorunda sizden destek almak isteyen bir çocuk olmasına sebep olabilirsiniz. Her seferince çocuğunuzun sorunlarını çözmek sizin için de yorucu bir hal alabilir.



Çocukların problem çözme becerileri ilk sosyal çevreleri olan ailede edindikleri bilgilerle olur. Ebeveynler olarak karşılaştığınız sorunlara bulduğunuz çözüm neyse çocuğunuz da aynısını yapıyor olabilir. Bu nedenle çocukların ve ailenin problemlere nasıl baktığı çok önemlidir. Sizi aynalayan çocuğunuzun problem çözme becerilerini değerlendirirken yaptıkları hataların ve yanlışların problem çözme sürecinin hangi aşmasında yaşandığı geribildirimini verin. Böylece bilişsel becerilerini geliştirdiği gibi sorunlarını da rahatlıkla değerlendirebilir.

Çocuğunuzun problemi anlamada mı, plan yapmada mı, planı uygulamada mı yoksa değerlendirmede mi hata yaptığını onunla istişareler ve deneme yanılma yolu ile bulmaya çalışın.

Siz çocuklarınızın yanında değilken, sorunlarını çözebilmesi için şunları yapabilirsiniz.



- Çocuğunuzla birlikte problemi tanımlayın: Çocuklarınızın problemi tanımlaması için ona sorunun ne olduğunu ve onu nasıl çözülebileceğini sorun. Aldığınız yanıtlar doğrultusunda makul çözümler için beraber kafa yorun.
- Çocuğunuzun yüreklendirin: Karşılaştığı sorunu çözebilmesi için onu yüreklendirip akıl yürütmesine yardımcı olmanız, çocuğunuzun kendine olan saygısını arttıracaktır.
- Çocuğunuzun deneyerek öğrenmesine müsaade edin: Çocukların buldukları çözümler her zaman onları ve etrafindakileri mutlu etmeyebilir. Bunun için çocuğunuzun bulduğu çözümün sonuçlarını deneye yanıla görmesini sağlayın. Böylece en makul çözüme ulaşmasına katkı sunabilirsiniz.
- Çocuğunuza sorumluluk verin: Çocuğunuza küçük sorumluluklar vererek kendisine olan güvenini arttırın. Kendine güvenen çocuklar sorunlarla daha kolay baş edebilirler.
- Çocuğunuzun hayal gücünü kullanmasına izin verin: Hayal gücü sorun çözmede önemli bir yere sahiptir. Çocuklarınız ile yapacağınız aktivitelerdeki sorunlara karşı alternatif çözümler üretmesini teşvik edebilirsiniz.



Ders Çalışma Organizasyonu

Her ebeveyn çocuğunun ders çalışması gerektiğini bilir. Bunun için çocuğunu düzenli ders çalışmaya yönlendirir bazen de buna zorlar. Ancak çocuklar her zaman ders çalışmaya istekli olmayabilirler. Çünkü ders çalışmak onlar için bazen zorlayıcı bazen de sıkıcıdır. Bunun yerine arkadaşlarıyla oyun oynamak ya da eğlenmek daha cazip bir tercih olabiliyor. Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklar da aslında merak ettiği bir şeyi araştırmayı sever. Dolaylı olarak ders çalışmayı da sever ancak zorunlu bir görev olarak algıladıkları ders çalışmayı çoğu zaman istemezler, isteseler bile bundan sıkılırlar. Bu noktada çocukların istekleri göz önüne alınarak onlara hedef koyma konusunda yardımcı olmalı, yol gösterici bir tutum ve yaklaşım benimsenmelidir. Doğru şekilde yönlendirilen, başarısının takip ve teşvik edildiğini gören çocuklar, daha yüksek başarılar elde etmek için çaba gösterebilirler.

Akademik başarı için önemli olan ders çalışma organizasyonu; çocuğun öz düzenlemesi, öz yeterliliği, öğrenme tarzı gibi bireysel özelliklerinden, ebeveyninin tutumu, aile içi iletişim, ders çalışacak fiziki ortamın düzenlenmesi ve dışsal motivasyonu oluşturması bakımından aile içi dinamiklerden ve dersin içeriği, dersin yoğunluğu ve okulun beklentisi gibi diğer faktörden etkilenmektedir. Zaman yönetimi, öğrenme motivasyonu, hedef belirleme, uyku düzeni, yeme alışkanlıkları gibi birçok değişkenin de önemli olduğu ders çalışma organizasyonunda çocuğun en çok neden etkilendiğini bulmakta fayda vardır. Bunun için onunla sohbet ederek bu organizasyonu yapması için gerekli şartları çocuğunuzla beraber oluşturabilir bu noktada onu teşvik edebilirsiniz.



Öncelikle çocuğunuzun zaman yönetimini doğru yapması konusunda ona yardımcı olun. Zamanı doğru kullanmak için 24 saatini planlayan çocuğun, uyku ve yemek düzeni de dolaylı olarak planlanmış olur. Uykusunu yeterince almış ve günlük gıda ihtiyacını karşılamış bir çocuk fiziksel olarak ders çalışmaya hazır hale gelir. Bunun yanında iyi havalandırılmış, çok sıcak ya da çok soğuk olmayan bir ortamda, gürültü ve dijital uyaranlardan uzak, sade bir ortamda ders çalışması çocuğun dersine odaklanmasına katkı sağlayacaktır.

Ders çalışmak istediği halde çalışmayan çocuğunuz için bazı odaklanma yöntemlerini kullanabilirsiniz. Çocuğunuz 25 dakika çalışma 5 dakika mola verme gibi çalışma stratejilerinden faydalanabilir. Ayrıca çocuğunuzun öğrenme stiline göre ona uygun ortam hazırlamakta da fayda vardır.

Unutulmamalıdır ki çocuğun öğrenme motivasyonunun oluşması bu organizasyonu yapmada kritik bir yere sahiptir. Çocuğunuzun güdülemek için onunla beraber çalışabilir, size soru sorduğunda beraber araştırma yapabilirsiniz. Onu yeterince teşvik edip güdülediğiniz zaman çocuk öğrenmeye hazır ve öğrenme için zaman ayırmaya istekli olabilir.

Öğrenme motivasyonu oluşturulurken çocuğun hedef belirlemesine yardımcı olabilirsiniz. Uzak ve yakın hedefler belirlemek ders çalışmayı daha nitelikli hale getirebilir. Bunun için çocuğunuzla dönem sonunda, yıl sonunda ve daha uzak gelecekte mesleki olarak neler yapmak istediği konusunda sohbet edebilirsiniz. Onu istediği meslekle ilgili motive etmek ders çalışmaya yönelik motivasyonunu arttıracaktır. Böylece uzak hedefine ulaşmak için şimdiden çalışması gerektiğini bilecek ve ders çalışmak için bir organizasyon yapmaya hazır hale gelecektir.

Çocukların ders çalışma alışkanlığı kazanması zamanla gelişen bir durumdur. Bu alışkanlığı oluşturma süreci bazen sancılı olabilir. Ebeveynler çoğu zaman çocuklarına düzenli ders çalışma alışkanlığı kazandıramadıklarını belirterek bu alışkanlık için ellerinden gelen gayreti gösterdiklerini ama sonuç alamadıklarını söylerler. Ders çalışma organizasyonu yapmasını istediğiniz bir çocuğunuz varsa bunun kararını ancak çocuğunuz verebilir. Ebeveynler yalnızca uygun ortamı hazırlamada ve çocuğu doğru bir iletişim ile yönlendirmede etkili olabilmektedirler. Peki çocukların hem ders çalışma organizasyonunu yapmaya karar vermeleri hem de bunu alışkanlık haline getirmeleri için neler yapılabilir?



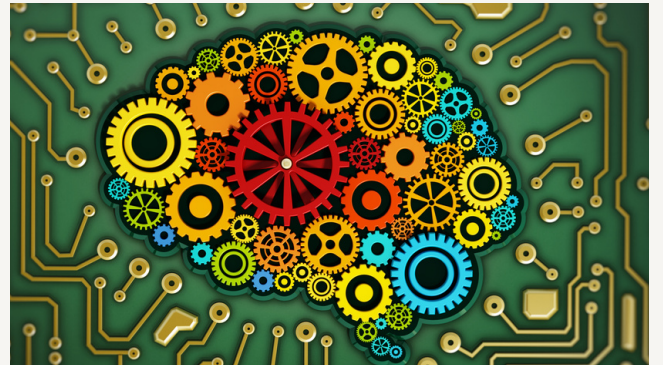
- Öğrendiklerinin neden önemli olduğunu ona belirtin. Öğrendiklerinin önemli ve ilgi çekici olduğunu fark eden çocuklar merak duygusu ile ders çalışma motivasyonu edinirler. Öğrendiklerinin kendi ihtiyaçlarını karşılamada önemli olduğunu hissetmesine yardımcı olun.
- Evde öğrenme ortamı oluşturun; böylece çocuk hali hazırda sürekli öğrenen bir ailenin içinde olduğunu fark edecek ve kendini bu ortama uyum sağlamaya koşullayacaktır.
- Ders çalıştıktan sonra öğrendiklerini size anlatmasına müsaade edin. Böylece öğrendiği bilgileri size aktarırken hem daha iyi öğrenmiş olacak hem de sizin geribildirimleriniz ile ders çalışmanın kendisine sağladığı katkıyı fark edecektir.
- Kendini güvende hissetmesi için tutum ve davranışlarınızda tutarlı olun. Çocuklar güven hissetmedikleri ortamlarda öz düzenleme becerisini geliştiremezler. Güven hissettikleri ortamlarda da daha üretken olurlar. Bu nedenle aile içindeki iletişimde tutarlı olmak çocuğa güven verecektir.
- Çocuğunuzu önemseyişinizi ona belli edin; önemsendiğini hisseden çocukların öz saygısı gelişecektir.
- Çocuğunuzun ilgisini çekecek konular hakkında küçük etkinlikler yapın; böylece onu araştırma yapmaya teşvik etmiş olursunuz.
- Çocuklarınızı başkalarıyla kıyaslamayın. Çocuklar başkalarıyla kıyaslandığında sürekli bir yarış halinde olduklarını hissedebilirler. Bu tutum onlarda yılgınlık yaratabilir. Bunun yerine kendini önemli hissetmelerini sağlamanız çocuğunuzun öz saygısını oluşturmasını önemli ölçüde etkileyecektir.

Ergen Beyinde Neler Oluyor?

Ergenlik dönemi gelişimin en hızlı olduğu dönemlerden biridir. Boyun uzaması, sesin değişmesi gibi vücutta meydana gelen değişimleri bu dönemde çocuklarda gözlemleyebiliriz. Ancak ergenlik döneminde yalnızca fiziksel değişim meydana gelmez. Bu dönemde çocuklarda; heyecan verici tecrübeler yaşama, riskli davranışlarda bulunma, düşünmeden hareket etme, bağımlılık yaratan alışkanlıklar edinme ve aşırı rasyonel düşünme gibi davranış ve tutumlarla karşılaşırız. Çocuklarının ergenlik döneminde çok değiştiğini ve onları anlamakta zorluk yaşadığını belirten birçok ergen ebeveyni ile karşılaşırız. Çevrenizde ergenlik döneminde olan çocukları ile doğru iletişim kurmakta zorluk yaşadıklarını anlatan ebeveynlere rastlamış olabilirsiniz.

Tüm bu sorunların nedeni çocukların ergenlik döneminde beyinlerinde gerçekleşen değişimlerle bir ilişkisi vardır. Fiziksel, biyolojik ve nörolojik değişimler yaşayan çocukları anlamak ve doğru bir diyalog kurmak için beyinlerinde neler olduğunu bilmekte fayda vardır.

Beynin tüm bölgeleri değişimini ve gelişimini sürdürürken çocuklarda düşünel, davranışsal, duygusal ve hormonal birçok değişiklikle karşılaşmak muhtemeldir. Çünkü beyindeki bazı bölgeler karar vermelerini kontrol eder, bazıları dil öğrenmelerini etkiler, bazıları da duyguları ve hormonları kontrol eden bölgelerdir.



Ergenlik döneminde beyinde dopamin seviyesinin yükselmesiyle ödül dürtüsü çocuğu harekete geçirip heyecan verici tecrübeler ve coşkun duygulara yönelmesine neden olur. Uyarıcı, heyecanlı ve farklı etkinlikler yapamadıkları takdirde sıkılırlar. Hayatta olmanın göstergesi olarak gördükleri yüksek heyecan bir durumun yalnızca artılara yoğunlaşmaya, potansiyel risk ya da olumsuz görünen durumları göz ardı etmeye neden olur.

Limbik sistem de ergenlik sırasında gelişimini devam ettiren beyin bölgelerinden birini oluşturur. Beynin bu bölgesi duygulardan ve duygusal tepkilerden sorumlu olan bölgedir. Aynı zamanda hormonlar üzerinde de etkisi bulunan beynin bu bölgesi ergenlerin ebeveynlerin hoşuna gitmeyecek davranışlar sergilemesini açıklamaktadır. Ara sıra yaşadıkları duygu patlamalarının nedenleri beynin karar verici merkezi ile duygu merkezinin gelişimini devam ettirmesi, beyin bölgelerindeki bağlantıların gelişmesiyle ilgilidir.

Beynin geliştiğini gösteren bir diğer gösterge de bilgiyi hızla işleyebilmeleridir. Beyinde gerçekleşen hızlı bağlantılar ile hızlı kararlar verebilir, herhangi bir durumu aşırı rasyonelleştirip sonucunu düşünseler bile elde edecekleri kâra odaklanmaları, yine beyindeki bağlantıların henüz kendini gelişme sürecinde olmasından kaynaklanır.

Çocukların ergenlik dönemini nasıl geçirdiği yetişkinlik dönemini önemli ölçüde etkilemektedir. Gelişimin devam ettiği dönemde çocuklar en çok ne ile uğraşıyorlarsa yetişkinlikte de bu tutumları devam ettirirler. Dolayısıyla ergenlik döneminde çocuk boş zamanlarını okuyarak, spor yaparak eğitimine odaklanarak geçiriyorsa bu yönü kuvvetlenir, ama sürekli oyun oynayarak televizyon izleyerek geçiriyorsa daha çok bu yönü kuvvetlenir.

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik dönemindeki beyin gelişimi çocuklar için kendilerini ortaya koyabilecekleri, risk alabilecekleri, yenilikler ortaya koyabilecekleri ve sosyalleşebilecekleri bir zaman dilimidir. Ebeveynler çocuklarının bu dönemlerini onları anlayarak ve destekleyerek geçirirlerse yetişkinlik dönemlerine etki edecek bir katkı sunabilirler. Bunun için:

- Çocuklarınızın aşırı rasyonel düşündüğü ve yalnızca somut sonuçlara odaklandığı durumlarda onların beyin bağlantılarını kullanabilmelerine yardımcı olun. Mesela elde edecekleri zevki ya da kârı düşündükleri bir durumun kendilerine ya da etrafındakilere ne ölçüde zararı olabileceği hakkında konuşabilirsiniz.
- Herkesten farklı görünmeye çalışarak kendini ispat etmek isteyen çocuklarınızı sanat ya da sporda ya da ilgi duyduğu herhangi bir alanda daha derinlemesine çalışmalar yapmasına olanak sağlayarak onları dışarıdan destekleyebilirsiniz.
- Aileden ayrılış ve sosyalleşme ihtiyaçlarının olduğu bu dönemde çocuklarınızın tehlikeli olmayan sosyal ortamlar oluşturmasına müsaade edebilirsiniz. Ergenlik dönemi akran ilişkilerinin aile ilişkilerinden önde olduğu bir dönemdir. Çocuklar arkadaşları tarafından onaylanmak ve takdir görmek isteyerek tehlikeli davranışlarda bulunabilirler. Bu tür risklerin önüne geçmek için onlara “rasyonel” ve mantıklı açıklamalar yaparak beyinlerindeki bağlantıların güçlenmesine destek olabilirsiniz.
- Çocuğunuz ile kurduğunuz ilişkide güvenli bağlanma önemlidir. Çocuklarınız için aile dışındaki sosyal çevre daha önemli olsa da aile içinde güvenli bağlanma sağlanmış ise sizinle rahat iletişim kuracaktır.

- Çocuklarınızın yaratıcılıklarının geliştiği bu dönemde onları destekleyerek yaratıcılıklarının gelişmesini desteklemeniz yetişkinlik dönemine de etki edecek bir başarı ortaya çıkarabilir.
- Çocuklarınıza sorumluluklar verin ve bu sorumlulukları yerine getirmeleri konusunda onlarla uzlaşa sağlayın. Ergenlik döneminde ailelerin çocuklarına sunacakları en büyük katkı artık sorumluluk sahibi birey olmaları gerektiğinin farkına varmalarını sağlamaktır. Çocuklarınızı artık yetişkin olma yolunda yetişkin sorumlulukları elde edebilmesi için desteklemenizde fayda vardır.
- Ergenlik döneminde çocukların değişen beyin yapısını dikkate alarak onlarla iletişim kurmakta fayda vardır. Eninde sonunda bitecek olan ergenlik döneminde çocuğunuza güvendiğinizi ona belli edin, amacınızın bu dönemi sağlıklı atlatmasına katkı sağlamak olduğunu ona belirtin ve onu destekleyin.
- Ergenler kendi başlarına neler yapabileceklerini görmek isterler. Ama her zaman sizin desteğinize ihtiyaçları olduğunu da bilirler. Bu nedenle kendilerini gösterebilecekleri alanlarda onlara destek olmanızda fayda vardır. Böylece güven ortamı oluşturarak çocuğunuzun hem yalnız başına yapabileceği şeyleri size göstermesini sağlarsınız hem de güvenli bağ oluşturursunuz.
- Her insanın istediği gibi sıcak ve kabullenici sevgi ihtiyacının karşılandığı bir aile ergenlerin yetişkinliğe geçişinin daha sağlıklı olmasına katkı sunacaktır. Çocukluktan itibaren ona karşı davranış ve tutumunuzdaki tutarlılık, aile sevgisi, disiplin ve ilişkiler çocuğunuzun yetişkinliğine etki edecek tutumlardan biridir.

Ergenlik dönemi aslında çocukların potansiyellerini ortaya çıkardıkları önemli bir dönemdir. Beynin buradaki gelişimi çocukların yetişkinliğini önemli ölçüde etkilediği için kendilerini anlatabilecekleri, kimlik belirleyebilecekleri, arayışları ve sosyalleşmelerinde sizinle kurduğu ilişkinin güvenli olması önemlidir. Çünkü ortaya çıkan bu potansiyel ebeveynin desteği olmadan çocuğun yetişkinlik hayatında yararına da olabilir zararına da.

KAYNAK:

1. Gökkurt, B., Örnek, T., Hayat, F. & Soylu, Y. (2015). Öğrencilerin Problem Çözme ve Problem Kurma Becerilerinin Değerlendirilmesi. Bartın University Journal of Faculty of Education, 4 (2), 751-774.
2. Ayyıldız, E., Özcan, Z.Ç., Okul Döneminde Motivasyon ve Rogers, Ludington ve Graham'ın Motivasyon Modeli. Ö. Avcı, & E. Akyıldız (Ed.), Eğitimde motivasyon-kuramsal arka plan, gelişimsel dönemler ve öğrenme-öğretme (130-141)'de. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
3. Demirezen, S. & Akhan, N. E. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin Ders Çalışma Üzerine Algıları. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 5 (8) , 169-183 .
4. Santrock JW. Life Span Development. London, Brown Benchmark Publishers, 1997.
5. Siegel, D.J. (2020). Ergen beyin rehberi. Y.F. Zülfiyar (Çev. ed.). Tutikıtap.

Türkiye Maarif Vakfı
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Daire
Başkanlığı tarafından hazırlanmıştır.