

Bülten

Problem Çözme ve İletişim



Değerli Anne Babalar,

Günümüz kosmopolitan yaşantısında insan ilişkilerinde yaşadığımız birçok sorunun temelinde iletişim hataları olduğu ortadır. İletişimin bu denli önemli olduğu açıkken, bizler de bu ayki bültenimizde bu konuya yer vermek istedik. Çocuklarımızı duymak, hissetmek, anlamak ve onların yaşamında var olmak adına **iletişim engellerini kıralım** dedik.

Çocuklarımızın sağlıklı gelişmesi ve kendilerini gerçekleştirmesi için onlarla sürekli iletişim halinde olmak, onların özelliklerini bilmek ve kişiliklerine saygı göstermek gerektiğini biliyoruz. Bu nedenle sahip olduğumuz iletişim becerilerini öğrencilerimizle birlikte çalışıyor ve aynı zamanda konuyu bu ay bültenimizde sizlerle paylaşıyoruz.

Bir sonraki bültende görüşmek dileğiyle...

İnsanlar arası iletişim; kişilerin birbirlerine bilinçli ya da bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir. Karşımızdaki kişilerle çok yönlü mesaj alış-verişimizi ifade eden iletişim, sözlü olabileceği gibi, sözel olmayan biçimlerde de karşımızdakilere iletebilmektedir. Sözsüz iletişim, temel olarak iki kanala dayanır: Görülebilir kanal (jestler, mimikler, yüz ifadeleri, beden duruşu vb.) ve yarı dilsel kanal (ses tonu, şiddeti, hızı vb.). Görülebilir kanalı esas olarak beden dili oluşturmakta olup iletişimde büyük bir önem taşımaktadır. Tüm bu süreçlerin başarısı, bireyin yaşamındaki iletişime dayanan mutluluğun temelini oluşturur.

AİLE İÇİ İLETİŞİM

EBEVEYN - ÇOCUK İLİŞKİSİ NASIL OLMALIDIR?

Her aile sağlıklı ve başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Sağlıklı çocuklar yetiştirme bilinci, gelişen teknolojiyle olumlu yönde gelişirken ne yazık ki başarı beklentisi giderek artmakta, çocuk adeta erken büyüyerek yaşından büyük sorumluluklar almak durumunda kalmaktadır. Bu süreçte önemli olan çocuğun içinde bulunduğu dönemi sağlıklı yaşayabilmesi ve sağlıklı bir kimlik oluşturabilmesidir.

Çocuğun yaşadığı dönemin özellikleri dolayısıyla ihtiyaçları birbirinden oldukça farklıdır.

Çocukluk döneminde anne-babayla uykuya dalmak isteyen çocuk ergenlik döneminde böyle bir isteği talep etmeyecektir. Dolayısıyla sosyal etkileşim her dönemde farklılık gösterecektir.

Doğumdan ölüme süren **sosyal etkileşim süreci**, bebeğin dünyaya gelişinden, diğer insanlarla ilişkiye girmesi ile başlayarak yaşam boyu devam eder. Anne ile kurulan ilk sosyal etkileşimde anne ile bebek arasında **güven bağları** kurulur.

Güvenlik gereksinimlerini gidermek için bebek, anneye dokunmak ve onun varlığını, sıcaklığını duymak ister. Bebek haz aldığı edimlere gülümseyerek, acı çektiği deneyimlere ise ağlayarak tepkide bulunur.

Bebekler birbirlerinin ağlamasına ağlayarak karşılık vermekte iken başka bir bebeğin dokunuşuna, ona dokunarak karşılık verebilmektedir.

Akranlar arasında ilk tercihler **2 yaş**tan itibaren başlayabilmektedir. İki-üç yaş civarında kız çocuklar, erkeklerden ziyade kızlarla oyuncaklarını paylaşırlar ve kız akranlarının isteklerine cevap verirler. İlk üç yıl içinde akranlar nesneleri sahiplenme konusu ile ilgili anlaşmazlıklar yaşayabilmekteyken zamanla anlaşmazlıkların azaldığı görülmektedir. Üç yaşta çocuklar, akranlarıyla ilişki kurmada kendilerine özgü ve kalıcı yöntemler geliştirmeye başlayabilirler. Akran tercihlerinin ve popülerliğin temel karakteristiği **4-5 yaş**tan itibaren şekillenmeye başlamaktadır. Olumlu davranışlar, popülerlikle, olumsuz davranışlar ise akran reddi ile ilişkilidir. Ayrıca işbirliği gibi sosyal beceriler de bu dönemde gelişmeye başlamaktadır. Beş yaşında diğer çocuklarla birlikte olma, iyi ilişkiler kurma isteğinin hakim olduğu dönemin ardından, **6-7 yaş** aralığında, çocukların paylaşma, dostluk ve sempati gibi davranışlar sergilemelerinin yanı sıra, rekabet, kavgı ve çatışmalar içine girdikleri gözlemlenebilmektedir.

Okul çağındaki çocukların ilerlemeleri hem bir önceki dönemin başarıları üzerinde yapılır, hem de bir sonraki dönemdeki gelişimin temellerini atar. Altı yaşında olduğunuz zamanı anımsayabiliyor musunuz? Büyük olasılıkla o zamanlar yetişkinlerin yanıtlayabileceğinden bile daha fazla soru sorardınız ve bütün istediğiniz uzun, çaba gerektiren açıklamalar değil, kısa, yalın ve doğru yanıtlardı. Okula başlayan çocukla iletişim birçok konuda farklılık göstermektedir. Çocuklar okula girdiklerinde, öğretmenlerin ve yaşlıların etkisi artarken ailenin etkisi azalmaya başlar. Çocuklar daha bağımsız olurlar. Bu yaş döneminde daha çok hemcinsleri ile iletişime geçip, bir arada bir grup etkinliği yapmak isterler. Çocuk okula ilk başladığı yaşlarından farklı olarak **10-11 yaşta** daha bilinçli ve yaptığıının sorumluluğunu alacak düşüncededir. Bu yaş döneminde olgunluk süreci tamamlanmak üzeredir ve bundan dolayı algılamaları, soyut düşünme becerisi ve mantıklı olma gelişmiştir, daha objektif ve gerçekçi olurlar. Arkadaşları ile iletişimleri fazlalaştığından ve kendi kararlarını vermek istemelerinden dolayı ebeveynlerini kimi zaman zorlayabilirler. Bu yaş döneminde daha çok hemcinsleri ile iletişime geçip, bir arada bir grup etkinliği yapmak isterler ve bundan dolayı da aileden biraz uzaklaşmalar ve iletişimde farklılaşmalar bu dönemde ortaya çıkmaya başlar.

10-13 yaş dönemini kapsayan ön ergenlik dönemi bir bocalama dönemidir. Bir birey olarak kabul görmek onlar için önemli olmaya başlamaktadır. Bu dönem: Anne babaların; **"Çocuğum çok değişti söz dinlemiyor"** derken, çocukların da; **"Annem - babam beni anlamıyor, her şeyime çok karışıyor"** demeye başladığı dönemdir. Çocuklar için o ana kadar dış dünya ile ilgili her şey önemli iken, bu dönemin başlangıcı ile birlikte bütün dikkatlerini kendilerine yönlendirmişlerdir. Arkadaş grubu tarafından kabul edilmek çok önemli olmaya başlamıştır. İçinde bulundukları grubun kurallarına uyar, isteklerine boyun eyerler.

Ergenlik dönemi ise başlı başına bir değişim-gelişim sürecidir ve bu dönemde ergenin fiziksel özelliklerinin yanında giyim-kuşam, yeme alışkanlıkları, arkadaşlık tercihleri, ders çalışma alışkanlıklarında da farklılıklar gözlenebilir. Bu dönemdeki çocuklar tedirginlik, güç beğenme, çabuk tepki gösterme, duygularda iniş çıkışlar gibi durumlar yaşarken, derslere ilgi azalabilir, kendisine tanınan hakları yeterli görmemeye başlayabilir. Evdeki kurallar ona batır. Dağınıklık başlar, yemeğe geç gelir. **İlgileri değişir** ve hiçbir zaman sabit kalmaz. Tüm bu durumlar kimlik arayışının bir parçasıdır ve anne babaların onları maymun iştahlı olarak suçladıklarına tanık oluruz. Bedeni ile ilgili detaylar onun için son derece önemli hale gelmeye başlar. **Gizlilik** önemlidir, odasına kapanır ve oraya girilmesini istemez, oda onun kimliğinin bir parçasıdır ve çoğu zaman anneler ve nadiren babalar buraya tacizde bulunarak önemli bir hata yaparlar. Ergen öfkelenildiği zaman ya pasif olarak ya da aktif olarak tepki verecektir. Ders çalışmayarak öcünü alır ve öfkesini pasif olarak gösterir ya da fevri bir davranışla herkesi kırıp kendisine bile zarar verebilir.

Anne baba rollerini kolay olmadığı bilinmektedir ama çoğu zaman anne babalar bu rollerinin dışına çıkarlar ve öğretmen, arkadaş, sırdaş gibi rollere de bürünmek isterler ve doğal olarak başarısızlıkla karşılaşarak kendilerini yetersiz hissederek.

Bu duygu kendilerini kötü hissetmelerine ya da çocuklarında bir sorun olduğunu düşünmelerine sebep olur. Hal bu ki bunların ikisi de doğru değildir. İletişim gitgide kopmaktadır.

Dolayısıyla **çocukla iletişimde çocuğun yaşı, cinsiyeti ve kişilik özellikleri oldukça önem taşımaktadır.** Çocukluk döneminde olası tehlikelere karşı açık tavır koyabilen ebeveynler ergenlik dönemiyle birlikte çocuğu üzerindeki denetimi uzaktan yapabilmelidir.

ÇOCUĞU DİNLEME

Çocuklarımızın dünyasında neler olup bittiğini onların bakış açıları ile görebilmek, onlara dinlemeyi öğretmek, onları anlayabilmek ve anlaşılabilmek için dinlemeliyiz. Çocuklar dinlenmemeleri ve ciddiye alınmamaları konusunda aşırı duyarlıdır. **Dinlenmediklerini hemen fark ederler.** Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, işbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine çekilebilirler. Çocuklar çoğunlukla dinlenmeme nedeniyle gerçekleştirdikleri olumsuz davranışlarla **"Lütfen beni dinle, duygusal bir kırıklık yaşıyorum, dikkatini bana ver"** mesajını iletmektedirler.

Anne – babalar genellikle çocuklarını dinlediklerini düşünürler, oysa çocuk konuşurken sürekli ikaz, hatırlatma, önerilerde bulunma, fikir yürütme gibi müdahalelerle çocuğu aslında dinlemezler. Sorunu olan veya kendinden bir şey anlatmaya çalışan bir kimseye uyarı, ikaz, yargılama gibi müdahaleler, konuşan kişinin susmasına veya kendini duyulmamış hissederek küsmesine, içine kapanmasına neden olur. Bu gibi müdahalelere **iletişim engelleri** diyoruz.

İLETİŞİMDE ENGELLER VE ENGELLERİ YOK EDECEK ÖNERİLER

Sıklıkla Emir Cümleleri Kurma

"Kalk, yüzünü yıka, sütünü bitir, dişlerini fırçala, ağzın doluyken konuşma, ödevini bitir, televizyonu kapa, büyüklerinle konuşurken sesini yükseltme, öğretmenini dinle" gibi uzayan emir sözcüklerini yakalamamız zor olmayacaktır. Çocuklarımızın korkudan söyleneni yapmasını değil kendisi için gerekli olanı düşünmesine ve bulmasına yardımcı olmalıyız.

Gözdağı Vererek Konuşma Biçimi

"Ödevini bitiremezsen televizyonu unut." , "Sütünü içmezsen cüce kalırsın.", gibi. Bazen işimizi kolaylaştırmak için bir davranışı bitirmesini koşula bağlayabilir ya da gözdağı vererek korkutarak istediğimiz davranışı yapmasını sağlayabiliriz. Televizyon izlemesini istemediğimiz halde onu şarta bağlayarak daha da çekici hale getirebiliriz. Ayrıca **korku, boyun eğme ve itaat etme davranışı yaratabilir ya da "deneme" isteğini tetikleyebilir.** Gücenme, kızgınlık, öfke ve düşmanlık duygularının oluşmasına neden olabilir.

Sürekli Öğüt Verme, Çözüm Önerileri Getirme

“Senin yerinde olsam plan yaparak çalışırdım”, “Bak sana bir öneri vereyim” gibi cümleler kurabiliriz ve bu konuşma biçiminin çok yararlı yapıcı olduğuna inanırız. Öncelikle düşünmemiz gereken söylediğimiz şeylere acaba benim mi ihtiyacım var sorusunu cevaplamak sonrada istenmeden verilen öğütlerin, yardımın yararlı olmadığını gözlemleyebilmektir. Aksi takdirde bu yaklaşım anneye babaya **bağımlı çocuklar** yaratabilmektedir. Ayrıca **kendi çözüm yollarını** oluşturmaya katkı sağlamayacaktır.

Sıklıkla Yargılamak, Eleştirmek

“Sen zaten tembelin tekisin”, “Zaten başarsaydın şaşardım”, gibi cümleler kurmak kendini yetersiz hissetme duygularına neden olabilir. Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla **iletişimi kesmesine** yol açabilir ya da çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılayabilir (Ben kötüyüm!) ya da karşılık verebilir (Siz de daha mükemmel değilsiniz!).

Ad takmak, alay etmek

“Koca bebek”, “Hadi sende sulu göz”, gibi cümleler kurmak çocuğun gelişiminde değerli hissetmesine yol açmaz. Sevilmediği kanısının oluşmasına yol açabilir, **kendilik gelişiminde** olumsuz etkileri olabilir. “Aşkım, Sevgilim” gibi sevgiliye söylenecek sözlerin söylenmesi anne ya da babayla ilişkisinin sınırlarını belirlemesinde, cinsel normlarının oluşumunda sıkıntılar yaşamasına neden olabilir.

Sürekli Soru Sormak, Sinamak, Sorgulamak

“Neden? Kim? Sen ne yaptın? Nasıl?” Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler.

Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir. Çocuk sorgulanıyor hissine kapıldığında bu durum onda **güvensizlik, kuşku** oluşturur.

İstenmeyen davranışa odaklanmak

Anne babalar olarak, çocukların yaptığı olumsuz davranışları daha sık görür ve uyarmaya başlarız. İyi niyetle başladığımız sürecin sonunda çocuklarımız da olumsuz davranışınca aldıkları ilgiden dolayı olumsuz davranışlarını sürdürürler. Sık uyarı alan olumsuz davranış, güçlenir ve tekrarlanır. Çocuk “yapma” dediğiniz davranış sergilemeye devam eder. Bu iletişim engeli ortadan kaldırmak amacıyla, öncelikle çocuklarınızı çok sık uyarmanız. Uyardığınızda ise bunu ses tonu, kelimeleriniz ve zamanlamanızla doğru şekilde yapınız. Çocuğunuzun **olumlu davranışlarını sözle ve hareketlerinizle ödüllendirerek onu besleyiniz**. Kendi içinde gösterdiği gelişmeyi onaylayınız

Tutarlı olamamak

Bir kural, yöntem, metod veya düzenlemeyi deneyecek veya yeni başlayacaksanız **kendinizden ve zamanlamadan emin olunuz**. Başlanan ve yarım bırakılan yöntemler ve kurallar çocukların anne babaya olan güvenini sarsmakla kalmaz, anne babanın yetkinliğine de gölge düşürebilir. Üstelik de çocuğunuz sizin yaptığınız davranış model alır, evde söylenen sözlerin yerine getirilmediğini öğrenir.

Bunun için, tutarlı davranacağınızdan emin olmadan yeni bir kural veya düzenlemeye başlamayınız. Hem kendi içinizde, hem ev düzeninizle hem de eşinizle tutarlı olunuz. Çabuk pes etmeyiniz, çocuğunuz sınırlarınızı test ederken siz tutarlı ve kararlı davranmaya devam ediniz model olduğunuzu unutmayınız.

Arkadaş olmaya çalışmak

Çocuğunuzla zaman geçirmek, onunla birlikte olmak, keyifli anları paylaşmak belki de anne baba olmanın en güzel tarafı. Ama bunun için **onun arkadaşı olmanız gerekmiyor**. Sizin kendi arkadaşlarınız, çocuğunuzun ise kendi arkadaşları var. Bu nedenle “ben çocuğumla arkadaş gibiyim” söylemi ilk anda çok olumlu çağrışımlar yapsa da anne baba olmanızın gerekliliğini hafife almayın. **Çocuklar sınır, güvence ister**, kendilerinin anne baba tarafından sevildiği ve korunduğunu hatırlamaya ihtiyaç duyarlar. Sınırları ise arkadaşlarımız değil ebeveynlerimiz koyar. Ebeveynleri ile arkadaş gibi olan çocuklar dış dünyada arkadaşlık ilişkilerinde zorlanabilir, benmerkezci bir yapı geliştirebilirler. Erkenden yetişkin dünyasına girmiş olurlarsa bununla baş etmekte zorlanabilirler.

Yetkin görünmemek

Çocuklar çok büyüdüklerinde bile karşılarında **yetkin, kararlı, tutarlı anne babalar** görmek isterler. Böyle ifade etmeseler bile, onları koruyan kollayan yetişkinlerin yaşadıkları sorunlara çözüm bulmalarını ister, anne babaları tarafından iyi yönetilmeye ihtiyaç duyarlar. “Hadi annecim ne olursun”, “bak beni ne kadar üzüyorsun ağlayacağım şimdi”, “lütfen sana yalvarıyorum”, “iyi o zaman baban gelsin de ona anlattırın derdini” gibi yaklaşımlar ebeveyni güçsüzleştirir, çocuk-anne-baba arasındaki güç dengesinin bozulmasına neden olur. **Güç dengeleri** alt üst olduğunda çocuk kontrolü eline alır, durumlar üzerinde denetim sahibi olur. Bu dengesizlik çocuğa aynı zamanda kızgınlık getirir. Çocuk bunu yaparken hırçınlaşır, anne babayı yetkin görmek için onları daha da zorlayan hareketler yapar, test eder. Sonunda ise ya ceza verilir, ya da bazen bağırılır. Bu durumu kontrol altına almak aile içi iletişimde önemlidir. Evde güç dengelerinin mutlaka anne baba çocuk arasında sağlanması gerekir. Bazı istisnai durumlarda çocuklar söz sahibi olsalar da, anne babalar yetkin ve tutarlı bir tavır sergilemelidir. Çocuğun gelişim dönemine uygun açıklamalarla, kararlı ve tutarlı olmak, çocuğun yaşadığı her durumda onu yönetebilecek becerilere sahip olmak önemlidir.

ÇOCUKLARDA PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

Anne babalar olarak hepimiz çocuklarımızın sorunsuz ve mutlu bir şekilde yaşamalarını sağlamak isteriz. Üzülmemeleri ve mutsuz olmamaları için elimizden gelen her şeyi yapmaya çalışırız. Mutsuz olacakları ortamlardan uzak tutarak, karşılaştıkları sorunları çözerek onları rahatlatmaya çalışırız. Biz onları koruyup kolladığımızda; ilerde karşılına çıkacak problemleri nasıl çözecekler, biz her zaman onların yanında olabilecek miyiz ve problem çözme becerileri ve özgüvenleri nasıl gelişecek gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Çocuğunuzun olumsuz duygularını yaşamasını engellemek, duygularından korumak ya da sorunlarını halletmek ona yardımcı olmamakta ve gelişimini engellemektedir. Bu durum ileriki yaşlarda karşılaşılabilecek farklı problemlerle baş etmesini güçleştirmektedir. Çocuk sosyal yaşama başladığı andan itibaren sorunlar başlayacaktır. Bu nedenle çocuklarımızın karşılaştıkları sorunlarla ilgili olarak sabırlı olmamız ve onları desteklememiz gerekmektedir.

Kişiler arası problem çözme becerisi yaşamın ilk yıllarından itibaren desteklenmesi gereken, tüm yaşam boyu süren becerilerden biri olarak kabul edilmektedir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda, 4 yaş kadar erken bir dönemde çocukların uygun bir eğitimle problem çözücü düşünme biçimini kazanabileceği belirtilmektedir. Tabii bu eğitimin verilmesinde anne baba tutumlarının çok önemli olduğunu unutmamalı ve kendi tutumlarımızı çocuklarımız yararına yeniden gözden geçirmeliyiz. Yapılan araştırmalar; aşırı koruyucu, aşırı baskı ve disiplinli ebeveyn tutumlarının çocuklarda problem çözme becerilerinin gelişmesini engellediğini, demokratik ve tutarlı ebeveyn tutumlarının ise çocuklarda problem çözme becerilerini geliştirdiğini göstermiştir.

Psikososyal gelişim kuramları açısından çocuk, orta çocukluk döneminde enerjisini okul ve spor gibi özel görevlere yönlendirmek ve başkalarıyla birlikte ve başkalarının yanında bir şeyler yaparak kabul görmeyi öğrenmektedir. Bilişsel gelişim kuramları açısından ele alındığında, orta çocukluk bilişsel becerilerin arttığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Benmerkezciliğin azalması ve sosyal bakış açısı alma gibi becerilerin gelişimi, çocukların benlik farkındalığını, kendilerini anlamalarını ve kendini-eleştirme becerilerini desteklemektedir. Bu dönemde akranlarla kurulan ilişkiler çocuğun bilişsel gelişimi için önemli bir uyarıcı olarak kabul edilmektedir. Sosyal öğrenme bakış açısına göre ise, akranlar çocuğun sosyal çevresi hakkında bilgi edinmesinde ve bu çevrede nasıl davranacağını öğrenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Akranlar, hem davranış kontrolünde hem de davranış değişikliğinde birbirlerini etkilemekte ve normatif davranışların kazanımında birbirlerine yol göstermektedirler. Yukarıda söz edilen kuramlar ve daha birçoğunda çocukların bilişsel, sosyo duygusal ve davranışsal gelişimleriyle nedensel olarak yakından ilişkili olan akran etkileşiminin niteliği vurgulanmaktadır. Akran ilişkilerinde başarılı olmak ise, bir gruba dahil olma ve kişiler arası çatışmaları çözme gibi davranışsal becerileri gerektirmektedir. Sözü edilen davranışsal beceriler sosyal problemleri tanımayı, sosyal problemleri çözmek için alternatif stratejiler geliştirmeyi ve uygun olan çözümü uygulamayı içeren 'problem çözme beceri'leridir.

Çocuğunuza problem çözme becerisi kazandırmak istiyorsanız eğer sizlere bazı önerilerimiz var...

- Çocuğunuzun bir sorun anında mutlaka dinleyin ve onun ihtiyaçlarını, isteklerini anlamaya çalışın.
- Çocuğunuza onu anladığınızı belirtin, onun düşüncelerini özetleyerek doğru anlayıp anlamadığınızı ona gösterin.

- Problem hakkında kendi düşüncelerinizi çocuğunuza belirtin. Çocuğunuzla beraber beyin fırtınası yaparak çözümler bulmaya çalışın. Bulduğunuz tüm fikirleri not edin (gerçekçi olmayanları bile!!!)

- Çocuğunuzla birlikte listenizi gözden geçirin ve en uygun çözümü bulun.

- Çocuğunuzun cesaretlendirip, sorunlarını kendisinin çözmesine fırsat verin. Yaşadığı sosyal problemlere çözümler bulması konusunda ebeveynleri tarafından cesaretlendirilen çocuklar çözüm bulmaya daha istekli olurlar. Bilgisini, becerisini kullanacak fırsat bulmuş olur.

- Çocuğunuz yaşadığı bir problemi size anlatıyor ve yardım bekliyor ise öncelikle onu etkin dinleyin. "Bu durum seni çok öfkelen-dirmiş", "Bunun seni çok üzdüğünü görüyorum" gibi cümlelerle onu anladığınızı ifade edin.

- Sorunun gerçekten ne olduğunu anlamaya çalışın. Etkin dinleyici olduğunuzda hem durumu siz daha iyi anlayacaksınız, hem de çocuğunuz sorunu düşünüp ifade ederken çözüme daha da yaklaşıacaktır.

- Çocuğunuz bir problem ile karşılaştığında bir düşünün. Bu problemi çocuğum çözebilir mi? Bilgi ve becerileri çözüm için yeterli mi? Bunları düşünürken çocuğunuzun bilgi ve becerilerine güvenin ve ona fırsat verin. Siz çocuğunuza onun yeterlilikleri oranında güvendiğinizde, O'da kendine güvenecek ve çözüm için düşünüp harekete geçecektir.

- Eğer yeni karşılaştığı bir problem ise ya da nasıl çözeceği konusunda kendini yetersiz hissediyor ise çözümler bulma ve üretme konusunda ona sorular sorarak yardımcı olabilirsiniz. Örneğin; "Arkadaşının sana nasıl davranmasını istersin?", "Daha önce çözüm için neler denedin?", "Bir daha böyle bir durum yaşarsan ne yapabilirsin?" , "Böyle davranırsan neler olabilir?" , "Bu durumda ne hissediyorsun?". Sorular çözümlerin çocuk tarafından geliştirilmesini sağlar. Çözümler bulma sorumluluğunu ona vererek, ona güvendiğinizi göstermiş olursunuz.

- Okuduğunuz hikâyelere değişik sonlar bulmasını sağlayabilirsiniz. Gün içinde sohbet saatlerinde veya arabada giderken "Eğer böyle olsaydı....." oyunu oynayabilirsiniz. (Aşırı bir yağmurda dışarıda kalsan...., arkadaşın sırada seni itse....., annen/baban istediğin oyuncağı almazsa....., en sevdiğin oyuncağı kaybedersen...., arkadaşın çok kızmış ve seninle konuşmuyor...) Yaşanan bir durumdan belli bir süre geçtikten sonra "Olanları engellemek için neler yapılabilir?" veya "Bir dahaki sefere daha farklı neler yapılabilir?" gibi sorularla sohbet edebilirsiniz.

- Ailenizle ilgili bir durum veya bir arkadaşının başına gelenler ile ilgili bakış açısını ve görüşlerini konuşabilirsiniz. Problemlerin birçok çözüm yolunun olabileceği, bunları düşünüp içlerinden en uygun olanını kullanabileceğini anlatabilirsiniz.

- Sorunlardan çok çözümler üzerinde odaklanarak, çocukların engelleri aşmayı öğrenmelerini kolaylaştırabilirsiniz.