

PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ GRUP OTURUMU YÖNERGESİ

Gençlik çağının, ergen için sorunlu bir dönem olduğu ve bu dönemde ergenin toplumla ve ailesi ile çeşitli çatışma ve problemler yaşadığı bilinmektedir. Pek çok sebeple ergenlik zor bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla zorlu durumlara nasıl baş edeceğini henüz keşfetmemiş olan bir gence yapılabilecek en etkili yardım, ona başa çıkma stratejisini geliştirmede destek olmak ve rehberlik etmektir.

Temel becerilerden biri olarak kabul edilebilecek problem çözme becerisinin ergenlik döneminde geliştirilmesi, her geçen gün risk faktörlerinin çeşitliliğiyle beraber daha da önem kazanmaktadır.

Yapılandırılmış bu grup etkinliği ile söz konusu becerinin kazandırılması amaçlanmaktadır.

Okul Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmeni tarafından uygulanacak olan Problem Çözme Becerileri grup etkinliği 4 oturum olarak planlanmıştır. Her oturum 40-50 dk sürecek şekilde yürütülecektir. Grup üyeleri 10-12 kişiyi geçmeyecek şekilde oluşturulacaktır.

Grup üyelerinin belirlenmesinde okulda problem çözme becerilerinde sorunlar (Akran zorbalığı, öfke kontrolü, iletişim çatışmaları vb.) yaşayan öğrencilerin yanı sıra olumlu davranışlar sergileyen öğrencilere de yer verilmesine dikkat edilmelidir.

1.Oturum

Tanışma ve Yapılandırma-Problem tanımı ve problem çözme basamakları

2.Oturum

Problem çözümede farklı bakış açıları

3.Oturum

Hikâye tamamlama

4.Oturum

Örnek olaylar-Genel Değerlendirme

Bu oturumların planlanmasında temel amaç problem çözme becerilerinin kazandırılmasında psikolojik danışman/rehber öğretmen için bir yol haritası çizmektir. Uygulama esnasında hedeflere yönelik farklı etkinliklerden ve kaynaklardan faydalanılabilir.

Problem Çözme Becerileri Grup Oturumu

1. Oturum

Tanışma ve Yapılandırma - Problem Tanımı ve Problem Çözme Basamakları

Hedefler :

Grubun amacını kavrayabilme, grup kurallarını oluşturma, grup üyelerini tanıyabilme
Problem tanımı ve problem çözme basamaklarını kavrayabilme

Materyaller :

Kağıt, Kalem

Sıfatlar ve İsimler Etkinliği (EK 1)

Grup Kuralları (EK 2)

Grup Üyeliğine Katılım ve Gizlilik Kontratı (EK 3)

Problem Tanımı ve Problem Çözme Basamakları Bilgi Notu (EK 4)

Süreç :

"Sevgili gençler öncelikle hepiniz hoş geldiniz. Bu günkü oturumumuz da dahil olmak üzere, sizlerin de gönüllü bir şekilde katılımı ile toplam dört oturumluk bir süreç çerçevesinde burada görüşmelerimiz gerçekleşecek. Bu çalışma siz öğrencilerin problem çözme becerilerine katkı sağlamak amacı ile hazırlanmıştır. Grup oturumumuza ilk olarak tanışma ve ısınma (EK 1) etkinliğiyle başlayacağız."

Ekte verilen ısınma etkinliğinden yararlanılarak süreç başlatılır. Isınma etkinliğin sonrasında grup kuralları (EK 2) belirlenir ve grup üyeliğine katılım ve gizlilik kontratı (EK 3) tüm üyelerle paylaşılır.

İlk olarak problem teriminin algısı üzerine tartışma gerçekleştiriniz. Şöyle bir yönerge veriniz:

"Şimdi sizden elinizdeki kağıtlara problem kelimesinden ne anladığınızı yazmanızı istiyorum. Tanım bir iki cümlelik bir ifadeden oluşacak."

Her öğrenci tanımını yazdıktan sonra, öğrencilerden tanımlarını paylaşmalarını isteyiniz. Paylaşımın ardından aşağıdaki hikayeyi okuyunuz:

BİR PROFESÖR VE ÖĞRENCİSİ ARAŞTIRMA İÇİN KUTUPLARA GİTMIŞTİR. BUZLAR ÜZERİNDE GEZİNİRKEN, ARKALARINA BAKTIKLARINDA BİR KUTUP AYISININ HIZLA KENDİLERİNE DOĞRU GELMEKTE OLDUĞUNU GÖRÜRLER. KOŞABİLDİKLERİ KADAR HIZLI KOŞMAYA BAŞLARLAR. BİR SÜRE SONRA ÖĞRENCİ DURUR VE SIRT ÇANTASINDAN KOŞU AYAKKABILARINI ÇIKARIR, GİYMENE BAŞLAR. BU SIRADA PROFESÖR ÖĞRENCİYE DÖNÜP "NE YAPIYORSUN, AYIDAN KAÇMAKTAN BAŞKA YAPILACAK BİR ŞEY YOK. O BİZDEN DAHA HIZLI KOŞUYOR DER." ÖĞRENCİ İSE GÜLEREK "PROFESÖR ÇÖZÜLMESİ GEREKEN PROBLEM BU DEĞİL SADECE BİR AYI VAR GERÇEK PROBLEM KİMİN DAHA HIZLI KOŞACAĞIDIR SİZİN Mİ YOKSA BENİM Mİ" der.

Öğrencilerden hikaye hakkındaki görüşlerini paylaşmalarını isteyiniz. Genellikle çözümü için üzerinde çalışılan problemin gerçek problem olmadığını, bu nedenle problemin ne olduğunun anlaşılmasının önemini vurgulayınız. Problemin tanımı ve problem çözme basamakları hakkında kısaca bilgi veriniz. (EK 4)

Kapanış

:Bir sonraki görüşme gününü ve tarihini söyleyerek oturumu sonlandırın.

Problem Çözme Becerileri Grup Oturumu

2. Oturum

Problem Çözmede Farklı Bakış Açıları

Hedefler :

Bir problemle ilgili farklı bakış açıları ve çözüm yollarının olabildiğini kavrayabilme.

Materyaller :

Kağıt, Kalem

Problemlerim ve Bakış Açım **(EK 5)**

Süreç :

Grup üyelerinden bir önceki oturumla ilgili düşüncelerini ve duygularını paylaşmaları istenir.

“Bir önceki oturumda problem tanımlama ve problem çözme basamaklarına değinmiştik. Bu oturumumuzda da günlük hayatta karşılaştığımız problemlere ilişkin farklı bakış açıları ve sonuçları hakkında konuşacağız.

EK 5 formu gruptaki tüm öğrencilere dağıtılır ve doldurmaları sağlanır. Daha sonra gönüllü olan öğrencilerin verdikleri yanıtları paylaşmaları istenir.

Yapılan paylaşımlardan sonra aşağıdaki sorular sorularak grup etkileşime desteklenir.

Problem durumla ilgili düşüncen her zaman doğru mu?

Aynı problemle karşılaşan başka kişiler ne şekilde düşünüyor?

Bir problemle karşılaştığında “ya hep ya hiç” veya “siyah beyaz” şeklinde mi düşünüyorsun?

Karşılaşılan her problemin bir çözümü olmalı mı?

Kapanış:Kısa bir özet yaparak oturumu sonlandırın.

Problem Çözme Becerileri Grup Oturumu

3. Oturum

Hikaye Tamamlama

Hedefler :

Problem çözmeye risk alma-cesaret ve yaratıcılık kavramlarının önemini vurgulama

Materyaller :

Kağıt, Kalem

Kralın Kapısı (EK 6)

Süreç :

Öncelikle bir önceki oturuma ilişkin söz almak isteyen olup olmadığını sorunuz. Daha sonra bu oturumda yapılacak etkinlikle ilgili bilgi veriniz. Aşağıdaki hikayeyi gruba okuyunuz:

Kral maiyetini önemli bir görev için sınamak istemiş. Birçok güçlü ve akıllı adam etrafında toplanmış. Kral onları bugüne kadar görüp görecekları en kocaman kapının önüne getirerek şöyle demiş: "Siz akıllı insanlar, benim bir sorunum var ve hanginizin bunu çözebileceğini görmek istiyorum. Burada krallığımdaki en büyük ve en ağır kapıyı görüyorsunuz. Hanginiz bunu açabilirsiniz?" Saray mensuplarında bazıları açamayız der gibi başlarını sallamış. Diğerleri, çevresindekilere göre daha akıllı sayılanlar, kapıyı daha yakından incelemiş, fakat onlar da açamayacaklarını kabul etmişler. Bu akıllı insanlar böyle söyleyince saraylılar sorunun çözülemeyecek kadar zor olduğunda fikir birliğine varmışlar.

Burada hikâyeye kesilir ve şöyle denir: "Ancak bir kişi bu kapıyı açabilmiş. Sizce bunu nasıl yapmış?"

Bunun için her öğrenciyeye EK 6'yı dağıtınız ve hikayenin devamını yazmalarını isteyiniz. Herkes tamamladıktan sonra bunların paylaşımına geçiniz. Paylaşımlar bittikten sonra hikayenin devamını okuyunuz.

Sadece bir vezir kapının yanına giderek onu şöyle bir gözden geçirmiş ve elleriyle yoklamış, açmak için çeşitli yolları denemiş, en sonunda kuvvetle yüklendiğinde ağır kapı açılmış. Meğer kapı zaten tam kapalı değilmiş ve açmak için deneme isteği ve yüreklilikle davranma cesaretinden başka bir şey gerekmiyormuş. Kral vezire şöyle demiş: "Sadece gördüğün ve işittiğine bağlı kalmadan, kendi gücünü devreye soktuğun ve denemeyi göze aldığın için saraydaki görevi sen alacaksın".

Hikayede vurgulanmak istenen ana fikir ve bu konuda grup üyelerinin düşüncelerini alınız. Gruba aşağıdaki soruları yöneltiniz.

Hikayede sizi etkileyen en önemli şey ne oldu?

Sizce bu hikayede vurgulanmak istenen ne?

Grubun hikayenin devamı için ürettiği çözümler konusunda ne düşünüyorsunuz?

Bu çözümler yeterli mi?

Hikayenin gerçek sonu ile ilgili ne düşünüyorsunuz?

Hikayenin gerçek sonu sizde hangi duyguları uyandırdı?

Başka bir üyenin de sizin çözümünüze benzer bir çözüm üretmesi sizde hangi düşünceleri uyandırdı?

Problem Çözme Becerileri Grup Oturumu

4. Oturum

Örnek olaylar ve değerlendirme

Hedefler:

Bir problemde farklı sonuçlara ulaşılabileceğini kavrama
Kazanılan becerilere ilişkin duygu ve düşünceleri ifade edebilme

Materyaller:

Kağıt, Kalem

Süreç : Öncelikle bir önceki oturuma ilişkin söz almak isteyen olup olmadığını sorunuz. Grubu ikiye ayırınız ve EK 7 formundaki örnek olayları gruplara paylaştırınız.

Örnek Olay - 1

Ayşe ile Fatma çok yakın arkadaşlar beraber sık sık komik video ve fotoğraf çekiniyorlar. Ancak yaşadıkları bir olay aralarının bozulmasına ve küsmelerine sebep oluyor. Bir gün Fatma gelip Ayşe'ye çekindiği fotoğraf ve videoları sosyal medyada paylaşacağını söylüyor.

“Sizce bu durumda Ayşe ne yapmıştır?”

Örnek Olay - 2

Okula yeni başlayan Hasan öğlen aralarında ailesinin çıkarttığı izin kartıyla yemek yemeye evine gidiyor. Üst sınıf öğrencilerinden Ahmet ise Hasan'ın okul çıkış kartını ve okul harçlığını istiyor. Hasan vermek istemediğini söyleyince Ahmet “ya şimdi verirsin ya da okul çıkışında olacıklara katlanırsın.” diyor.

“Sizce bu durumda Hasan ne yapmıştır?”

Grup üyeleri problem durum üzerinde çalışmasını tamamladıktan sonra grup gönüllüsüne söz verilir ve paylaşması istenir. Gruba aşağıdaki soruları yöneltebilirsiniz.

Grubun problem durum için ürettiği çözümler konusunda ne düşünüyorsunuz?
Problemin çözüm aşamasında hangi kaynaklardan yardım alabilirsiniz?
Bu çözüm önerisi neticesinde ne gibi sonuçlarla karşılaşılabilir?
Bu çözümler yeterli mi? Daha farklı ne yapılabilirdi?

Grubun verdiği cevaplar problem çözme aşamaları ile ilişkilendirilerek etkinlik sonlandırılır.

Öğrencilere artık grup oturumlarının sonuna gelindiği açıklanır. Geçen dört oturum içinde ele alınan konular grup üyeleriyle değerlendirilerek, grup üyelerinin geribildirimler alınır.

Grup çalışmasıyla ilgili duygu ve düşünceleriniz neler?

Grup çalışmasından ne öğrendiniz?

Kapanış :Kısa bir özet yaparak oturumu sonlandırın.

EK 1

SIFATLAR VE İSİMLER ETKİNLİĞİ

Amaç: Öğrencilerin tanışmaları ve birbirlerinin özelliklerini öğrenmelerini sağlamak

Malzeme: -----

Öğrencilerinize bir tanışma etkinliği yapacağınızı söyleyin ve onlardan ayağa kalkarak bir daire oluşturmalarını isteyin.

Şu yönergeyi verin:

“Şimdi her birimiz isimlerimizi söyleyeceğiz. Ama isimlerimizin başına aynı harfle başlayan ve bizi niteleyen olumlu bir sıfat ekleyeceğiz. Örneğin; Azimli Ayşe, Biricik Binnaz, Özel Özge, Mert Mustafa gibi. Unutmayın, olumsuz bir sıfat yok. Önce ben başlıyorum. Sonra yanımdaki arkadaşınız önce benim ismimi sıfatımla beraber söyleyecek, sonra kendi ismini sıfatıyla beraber söyleyecek. Bir sonraki arkadaşınız önce benden başlayacak, sonra arkadaşınızın sıfatını ve ismini söyleyecek, son olarak da kendi sıfatıyla ismini söyleyecek ve böyle devam edeceğiz. Anlaştık mı?”

Herkes birbirinin ismini öğrenene kadar bu oyunu oynayın.

Etkinlik sürecinde “tembel, yaramaz, afacan” gibi olumsuz sıfatlara ve “Ayaşlı, Kasımpaşalı, gibi lakap takmaya neden olacak sıfatlara izin vermeyiniz.

EK 2

Grup Kuralları

- 1.**Oturumlar boyunca üyeler birbirlerine güvенеceklerdir.
- 2.**Oturumlar içinde konuşulanlar ve yapılan etkinlikler özel olup tüm yaşananlar dışarıda hiç kimse ile paylaşılmayacak ve gizliliği sağlanacaktır.
- 3.**Oturumların dışında grup üyeleri grup lideri ile özel görüşmeyecektir.
- 4.**Oturumlar esnasında üyeler cep telefon ve varsa tablet ya da dizüstü bilgisayar... vs. kapalı bulunduracaktır.
- 5.**Oturumlara katılım konusunda grup lideri ve üyeler hassas olmalı zamanında katılım göstermelidir.
- 6.**Oturumlar boyunca üyeler aktif bir biçimde oturumlara katılmalıdır.
- 7.**Oturumlarda üyeler ben dilini kullanmalıdır.
- 8.**Oturumlarda üyelerden birisi konuşurken diğerleri onu dinleyecek, sözünü kesmeyecek, saygı göstererek alay edici ifade ve davranışlarda bulunmayacaktır.
- 9.**Herkes kendisini ifade etmek için ve değişim için gönüllü olmalıdır..
- 10.**Oturumlarda üyeler gerçekçi bir şekilde kendini ifade etmeye ve kendisini keşfetmeye gönüllü olmalıdır.
- 11.**Oturumlar boyunca tüm üyelerin kendisine ve diğer üyelere ilişkin sorumlulukları bulunmaktadır. Dolayısıyla grup içinde karar verilirken tüm üyeler üzerlerine düşen sorumluluğu yerine getirmek için çalışmalıdır.

Öneriler

- 1.**
- 2.**

EK 3

Grup Üyelğine Katılım ve Gizlilik Kontratı

Okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmeni tarafından yürütülecek olan 'Problem Çözme Becerileri' grup çalışmasına gönüllü bir şekilde kendi rızamla katılıyorum. Bu anlaşmaya sadık kalarak, tüm oturumlar boyunca çalışmaya aktif bir şekilde katılacağıma, ödevlerimi zamanında yapacağıma, gizlilik ilkesine itaat edeceğime, oturumlara zamanında katılacağıma ve tarafıma verilen tüm sorumluluklarımı yerine getireceğime dair söz veriyorum.

Tarih:

Ad-Soyad:

İmza:

- **EK 4**

- **Problem**

- ▪ Kişinin hedefine gitmesine engel olan, üzerinde düşünülmesi ve çözülmesi gereken sorundur.

- **Problem Çözme Aşamaları**

- 1. Problemin farkına varılması
- 2. Problemin tanımının yapılması
- 3. Çözüm yollarının tespit edilmesi
- 4. Bilgi toplamak
- 5. Çözüm yollarının değerlendirilerek en iyi çözüm yolunun seçilmesi
- 6. En iyi çözüm yolunun uygulanması
- 7. Değerlendirme yapılarak işe yarayıp yaramadığının tespit edilmesi
- 8. Problem çözülmediyse, çözüm yollarından en iyi ikinci çözüm yolunun uygulanması
- 9. Problem çözülene kadar bu sıralamanın tekrar yapılması

- **1. Problemin Farkına Varmak:** Problemin farkına varılması, en önemli aşamadır. Bir problemimizin olmadığını düşünürsek, çözüm yolu da aramamış oluruz.
- **2. Problemin Tanımının Yapılması:** Problemin sınırlandırılması çözüm açısından çok önemlidir. Çünkü sınırları belirlenmemiş bir problem için çözüm yolları geliştirmek güçtür. Problem açık ve anlaşılır bir biçimde ifade edilmelidir.
- **3. Çözüm Yollarının Tespit Edilmesi:** Problemin çözümüne ilişkin mümkün olduğu kadar çok çözüm yolunun oluşturulduğu aşamadır. Problemin çözümü ile ilgili yapılabilecek olanların sınırlarını çizer. Her biri öneri niteliğinde olan ve problemin çözümü ile ilgili karar vermeye yardımcı olacak çözüm yolları geliştirilir.
- **4. Bilgi Toplama:** Problemin çözümünde yararlanılacak kaynakların belirlendiği aşamadır. Oluşturduğumuz çözüm yollarını elde ettiğimiz bilgilere göre test edeceğimiz için kaynaklar dikkatlice belirlenmeli ve bilgilerin doğruluğu kontrol edilmelidir. Problemin çözümü için gözlem, görüşme, internet taraması gibi bilgi toplama yollarından faydalanılır.
- **5. En İyi Çözüm Yolu:** Bu aşamada çözüm yollarından probleme en uygun olanı seçilir. Çözüm yollarıyla ilgili araştırmalar yapılır ve kanıtlar toplanır. Toplanan bu bilgiler ışığında çözümlerle ilgili karşılaştırmalar yapılır ve problemin çözümüne yönelik en uygun olanı seçilir.
- **6. Çözüm Yolunun Uygulanması:** Problemin çözümünde en etkili olabilecek çözüm yolu için harekete geçilir ve uygulanır.
- **7. Değerlendirme:** En etkili olduğu düşünülüp uygulanan çözüm yolu, problemi ne ölçüde çözmüştür? Problemin çözüme ulaşip ulaşmadığı tespit edilir.
- **8. En İyi 2. Çözüm Yolu:** Problem çözülmediyse, en iyi ikinci çözüm yolu seçilerek uygulamaya geçilir.
- **9. En Etkili Problem Çözümü :** Bizi hedefimize doğru giderken engelleyen sorun ortadan kalktıysa, problemi en etkili bir şekilde çözmüşüz demektir.

EK 5 PROBLEMLERİM VE BAKIŞ AÇIM

| Yaşanılan problem | Probleme ait düşünce, inanç ve yorumlarım (Bakış açım) | Duygularım | Davranışım |
|--|--|------------|------------|
| Arkadaşıma ödünç verdiğim bir eşya geri verilmediğinde | | | |
| Çok beğendiğim bir ayakkabıyı almak için param yetmediğinde | | | |
| Bir arkadaşım tarafından başkalarının yanında küçük düşürüldüğümde | | | |
| Gece yarısı üst kattan gelen gürültü yüzünden uyandığımda | | | |
| Arkadaşımın söz verdiği halde buluşmaya gelmediği zaman | | | |
| Kalabalık karşısında bir konuda konuşma yapacağım zaman | | | |

EK 6

KRALIN KAPISI

Kral maiyetini önemli bir görev için sınamak istemiş. Birçok güçlü ve akıllı adam etrafında toplanmış. Kral onları bugüne kadar görüp görecekları en kocaman kapının önüne getirerek şöyle demiş: "Siz akıllı insanlar, benim bir sorunum var ve hanginizin bunu çözebileceğini görmek istiyorum. Burada krallığımdaki en büyük ve en ağır kapıyı görüyorsunuz. Hanginiz bunu açabilirsiniz?" Saray mensuplarında bazıları açamayız der gibi başlarını sallamış. Diğerleri, çevresindekilere göre daha akıllı sayılanlar, kapıyı daha yakından incelemiş, fakat onlar da açamayacaklarını kabul etmişler. Bu akıllı insanlar böyle söyleyince saraylılar sorunun çözülemeyecek kadar zor olduğunda fikir birliğine varmışlar. Ancak bir kişi bu kapıyı açabilmiş

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EK 7

Örnek Olay – 1

Ayşe ile Fatma çok yakın arkadaşlar beraber sık sık komik video ve fotoğraf çekiyorlar. Ancak yaşadıkları bir olay aralarının bozulmasına ve küsmelerine sebep oluyor. Bir gün Fatma gelip Ayşe'ye çekindiği fotoğraf ve videoları sosyal medyada paylaşacağını söylüyor.

Sizce bu durumda Ayşe ne yapmıştır?

Örnek olay - 2

Okula yeni başlayan Hasan öğlen aralarında ailesinin çıkarttığı izin kartıyla yemek yemeye evine gidiyor. Üst sınıf öğrencilerinden Ahmet ise Hasan'ın okul çıkış kartını ve okul harçlığını istiyor. Hasan vermek istemediğini söyleyince Ahmet "ya şimdi verirsin ya da okul çıkışında olacıklara katlanırsın." diyor.

Sizce bu durumda Hasan ne yapmıştır?