

**Özgüvenli Çocuk Yetiştirmenin
Altın Kuralları**

ŐABAN GÜL

UZMAN PSİKOLOJİK DANIŐMAN

Her anne-babanın ortak isteği "kendine güvenen" çocuklar yetiştirmektir. Gerçekten çocuğun sağlıklı gelişimi için "**özgüven**" ilk sıralarda gelir ama özellikle çocuğu utangaç olan aileler için durum biraz zordur.

Özgüven, çocuklarının doğumundan itibaren her ana-babanın uğraştığı bir konu. Çocuğun özgüvenini geliştirmek, korumak ve artmasını sağlamak, çocuk yetiştirme becerilerinin başında gelir; çünkü yeterince gelişmiş özgüven duygusu, hem öğrenme yetisini, hem sosyal ilişkilerde başarıyı, hem de gelişim yüzlerini etkileyen önemli bir duygudur.

Özgüven, bir insanın tavırlarını, duygularını ve kişisel özelliklerini; yetenek, beceri, görünüm ve toplumsal kabul edilirlğini nasıl değerlendirdiği ve ne dereceye kadar kabul edip onayladığıyla ilgilidir. Örneğin bir çocuğun becerileri sahip olmak istedikleriyle örtüşmüyorsa, kendisini yetersiz hissedebilir ve bu durum onun özgüven duygusunun düşük olmasına yol açabileceği gibi, düşük özgüven de ders başarısını ve toplumsal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Özgüven, bir başkası için anlam ifade etmeyecek kadar öznel bir değerlendirmedir.

Çocuklar, olgunlaştıkça sahip oldukları becerileri kendileri değerlendirmeye, özgüvenlerini biçimlendirmeye başlarlar. Bunu yaparken ailenin yanı sıra öğretmenler ve yaşlılar gibi diğer kaynaklardan da beslenirler. Okul, bu anlamda çok önemli bir kaynaktır ve bu yüzden çocuğun okulla ilgili söylediklerini gerçekten dinlemeli, sadece okulda yaptıklarını değil, bunlar hakkında hissettiklerini de duymaya çalışmalıdır.

Özgüven, belli bir düzeye ulaşınca kadar gelişir; genellikle 10 yaşında özgüvenin gelişimi tamamlanır ve bir süre sonra, ergenlik döneminde çocuk özgüvenini test etmeye başlar. Çocukların özgüvenini en çok etkileyen kaynak anne-babadır. Çünkü çocuklar ilk yıllarını, onları çevreleyen yetişkinlerin kendileri hakkındaki düşüncelerinin bombardımanı altında geçirirler, sonraki yıllarda da bu duyduklarını kendi davranışlarına yansıtmaya başlarlar. Anne-babadan sonra çocuğun özgüveninde en büyük etkiyi yapan öğretmenleridir. Sonra da yaygın inanışın tersine akranlarıdır.

Sağlıklı bir 6zgüven duygusu geliştirmiş olan ocuklar,

- Hem derslerde, hem ders dışı konularda kendilerini yeterli bulurlar.
- Bir şeyi başarmada kendilerine güven duyarlar, çözüm üretmeye yönelik çaba harcarlar.
- Okul, öğretmenleri ve arkadaşları hakkında olumlu duyguları vardır

Özgüvenleri yaralanmış çocuklar ise,

- Toplumca kabul edilmeyen alışkanlıkları edinmede arkadaş baskısından daha çok etkilenirler, sosyal başarıları daha azdır.
- Daha içe kapanık ve kaygılıdırlar
- Bir işi başarmak, bir soruna çözüm bulmak konusunda kendilerine güvenleri düşüktür, bir başkasının destek ve onayını beklerler.
- Kendilerini sürekli eleştirirler, olumsuz duygu ve düşünceleri kendilerine yöneltirler.
- Varolan potansiyellerini başarıya dönüştüremezler.
- Depresyona daha yatkındırlar.

Özgüveni düşük olan çocuk, aşağıda anlatıldığı gibi davranıyorsa kendisine ve çevresine karşı güven duygusunun gelişimi için anne babanın desteğine ihtiyacı vardır.

- Okul, öğrenme, arkadaş ilişkileri gibi önemli konularda kendine güvensizlik duyuyorsa,
- Başkalarına sözel ya da fiziksel olarak kaba davranmaya başladıysa,
- Yeni şeyler denemekten çekiniyorsa,
- Doğal kabul edilebilecek düzeyin üzerinde olumlu veya olumsuz davranışlarıyla dikkat çekmek için aşırı çaba harcıyorsa,

- Kendisiyle ilgili hep karamsar ve kendisini aşığılayan konuşmalar yaparak insanları etkilemeye çalışıyorsa,
- Sürekli, onu sevmediğınızı ya da istediğı kadar övmediğınızı düşünüyorsa,
- Utangaçlığından, düşünce ve duygularını dürüstçe ve açıkça dile getirmiyor ve haklarının çiğnenmesine izin veriyorsa,
- Öğretmeni, sınıfta gözlemlediğı davranışlarını değerlendirdiğinde özgüven sorunu olduğunu ifade ediyorsa, özgüven konusunda çocuğı desteklemek için anne ve baba çaba harcamalıdır.

Çocuğun özgüvenini geliştirmek için anne ve baba ona nasıl yardım edebilir?

- Çocuğa sınırların belli olduğu ve sevginin açıkça ifade edildiği olumlu bir ev yaşamı sağlanmalıdır. Böyle bir ev ortamında yetişen çocuğun, hem akademik, hem de kişisel özgüveninin temeli oluşturulmuştur.
- Anne-babanın çocuğundan beklentileri onun yetenekleri ve yapabilirliği ile kıyaslandığında gerçekçi olmalıdır.
- Okulla ilgili yetersizliklerinden çok başarılarının üzerinde durulmalıdır. Bir dersten aldığı düşük bir not, diğer dersteki çalışma ve başarısını gölgelememelidir.
- Başarıyla sonuçlanmasa bile çabaları takdir edilmelidir. Bir çocuğun anne-babası tarafından, "Öğrenmeye çalışmandan gurur duyuyorum", "İyi çalışman beni mutlu ediyor" gibi sözlerle yüreklendirilmesi, çocuğun daha çok çaba harcaması için onu motive edecek, mücadele gücünü geliştirecektir.

- Başarıları kadar gösterdiği gelişme ve ilerlemeler de çocuğun dün yapamadıkları ile bu gün yapabildikleri karşılaştırılarak somut olarak ortaya konmalıdır.
- Çocuğa kendi işini kendisinin yapması için fırsat tanınmalı, kendi başına yapabileceği işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır.
- Sosyal muhakemesini geliştirmek için sorunu onun adına çözülmemeli, çözüm bulmasına yardımcı olunmalı, alternatifler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır.
- Başladığı işi bitirmesi konusunda motive edilmeli, destek olunmalı, model oluşturulmalıdır.
- Başarısızlıkta yaptığıının zor olduğunu kabul edip denemesi için yüreklendirilmeli, mücadele etmesi sağlanmalıdır.

- Çocuğun; duygu, düşünce ve inançlarını; açık dürüst ve başkalarının haklarını ihlal etmeden, karşısındaki kişiyi aşağılamadan, incitmeden ve ezmeye çalışmadan ifade etmesi sağlanmalıdır.
- Duygularını ifade etmesi, yaşadıklarını paylaşması konusunda ona model olunmalıdır. Konuşmaya başladığında onu sonuna kadar dinlemek, onun anlatmak konusundaki motivasyonunu ve kendini ifadesini arttıracaktır.
- Çocuk haklı olduğunda haklılığı vurgulanmalı, haksız olduğunda hataları ve nasıl düzeltilebileceği konuşulmalıdır.
- Kendi kararlarını verebilmesi, seçim ve tercihlerini yapabilmesi için uygun ortam yaratılmalı; karar, seçim ve tercihlerinin sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.

- Evde düzenli olarak belli konularda sorumluluk alması sağlanmalı ve aldığı sorumlulukları yerine getirip getirmediği izlenmelidir.
- Çocukla konuşurken yere çömelmeli ve onun göz seviyesine inilmelidir; bu ona önemli olduğu mesajını verir. Onun da diğer kişilerle iletişimde göz teması kurmasına özen gösterilmelidir.
- Çocuğun mümkün olduğu kadar farklı sosyal ortamlarda bulunması sağlanmalı, değişik insanları, çevreleri ve ortamları tanıması için fırsat verilmelidir.
- Girdiği farklı sosyal ortamlarda başarabileceği görevler alması sağlanmalıdır.

- Çocuğun zamanını verimli kullanması için onu yönlendirmek gerekir. Kendi kendisini meşgul edebileceği konular konusunda rehberlik edilmeli, kendine yetebildiğini görmesi sağlanmalıdır.
- Hoşlandığı, başarılı olabileceğine inandığı, yetenekli ve ilgili olduğu alanda bir hobi edinmesi sosyalleşmesi ve özgüveninin gelişmesi açısından önemlidir.
- Ailedeki tüm bireylerin, kişisel sorunlarını, aile içi sorunlarını, başlarına gelen iyi-kötü olayları, anne babayı ve onu sevindiren ve üzen olayları konuşup paylaşabildiği düzenli toplantılar yapılmalıdır. Bu toplantılar aile içi uyumu ve huzurlu birlikteliği geliştirecektir.

Tüm bunlar çocuğun sosyalleşmesine ve özgüveninin gelişmesine yardımcı olacaktır.

Sosyalleşen ve özgüveni gelişen çocuk, zayıf benlik kavramı, başarısızlık duyguları ve olumsuz iç konuşmalarla beslenen utangaç çocuğun aksine; kendini ezdirmeyen, başkalarının isteklerine uymak istemediğinde bunu uygun bir ifadeyle dile getirebilen, hakkını savunan, duygu ve düşüncelerini her koşulda ifade edebilen,

empati kurabilen, karşısındaki istek ve beklentilerini, duygu ve dűşüncelerini önemseyen ve dikkate alan, arkadaşları tarafından kabul gören, sınıfta soru sorabilen ve sorulan sorulara gönüllü olarak cevap verebilen, sınıf oyunları ve grup çalışmalarına gönüllü olarak katılan, okul sonrası sosyal etkinliklere ve okul partilerine katılan, liderlik rolünü ve verilen sorumlulukları yerine getiren, dışadönük ve uyumlu ilişkiler kurabilen girişken bir çocuk olacaktır.

Utangaç çocuklar için;

- Yapmak istediği şeylerin listesi yaptırılmalı, bunlar birlikte oynanarak canlandırılmalıdır.
- Toplumsal ya da akademik ortamlarda hissedebileceği kaygı düzeyini azaltabilmesi için ona destek olunmalıdır. Süreci ona anlatarak onu önceden hazırlamak, partilere erken gitmeye çalışmak, ilk gelen çocuklar arasında olmasını sağlamak, oynanacak oyunları önceden biliyor olmasına özen göstermek onu rahatlatacaktır. Sınıfta sözlü sunu yapacaksa başlangıçta sunumunun kısa olmasına ve rahatlayana kadar evde anne-babaya sunmasına fırsat verilmelidir.

- Çocuğun özellikle iyi olduğu konularda başka bir çocuğa yardımcı olması için öğretmeniyle görüşülmelidir. İyi bildiği bir şeyi bir başkasına anlatabilecek konumda olmak, çocuğun başkalarıyla konuşma becerisini arttıracaktır.
- Öğretmeni ile tahtayı silme, bitkileri sulama, bilgisayarı açma gibi sınıf içi sorumluluklar vermesi konusunda işbirliğine girilmelidir.
- Daha önceden çalıştığı sorulardan birinin öğretmen tarafından sınıfta sorulması için öğretmenine danışılmalıdır, soruyu başkalarının önünde cevaplarsa çocuğun kendine güveni artacaktır.

Bağımsızlık ve sorumluluk, çocuğun utangaçlığını azaltacak, kendine olan güvenini geliştirecektir. Bu konuda çocuğa yardımcı olmak için, hangi yönlerinin onaylanmadığı ile ilgili olarak onunla konuşulmalıdır. Belli bir olay ele alınmalı ve bir daha yapma fırsatı olsa nasıl davranacağı sorulmalıdır. Söz konusu davranışı etiketlemek yerine tarif ederek, davranışı değerlendirmek yerine tarafsız kalarak, beklentileri genel değil, öznel örneklerle anlatarak, yorumlara karşılık tepki vermesini isteyerek çocuğa geribildirim verilmelidir

. Eğer ocukla suçlamadan ve yargılamadan konuşulabilirse, Őimdikinden daha farklı Őekillerde davranma yollarını bulmasına yardım edilmiŐ olacaktır. Bugünün çocuklarının yarın yetişkin olduklarında oldukça güç Őartlarda yaŐam mücadelesi vermeleri gerekeceği ve anne babaları gibi onları kucaklayacak ve destekleyecek yetiŐkinlerle bir arada olmayacakları düŐünüldüęünde, kendi ayakları üzerinde durabilen, zorluklar karŐısında mücadele gücü olan, duygusal ve sosyal açıdan güvenli ve güçlü çocuklar yetiŐtirmenin önemi daha iyi anlaŐılacaktır.

ÇOCUĞUNUZUN ÖZGÜVENİNİ NASIL GELİŞTİREBİLİRSİNİZ?

.Şartsız Sevgi Göstermek

.Anne babanın en önemli etkileme aracı, çocuklarıyla olan ilişkisidir. Çocuğa değer veren bir ilişki, doğal olarak onun özgüvenini artırır. Koşullu sevgi çocuklarda korkular, bağımlılıklar ve özgüven sorunları doğurur.

.Çocuklarınızı yaptıkları şeyler yüzünden değil, kendileri oldukları için sevin.

.Kişi ve davranışı birbirinden farklıdır. Bir çocuğun kişiliğini onun davranışıyla karıştırmayın.

.Kıyaslamak reddetmektir.

‘Ben Dili’ Kullanmak:Kontrollerini kaybederek çocuklarını eleştiren anne baba, kontrolü çocuklara vermiş olur. Örneğin, 4 yaşındaki çocuğunuz oyuncuğunu yatmakta olan kardeşinin yatağına fırlattığı için sinirlisiniz. ""Sen kötü bir çocuksun!"" ya da ""Yapma!"" yerine, ""Sen oyuncaklarını attığında kendimi sinirli hissediyorum. Ona gerçekten zarar verebilirdin"" diyebilirsiniz. Buradaki mesaj, duygularınızın onun çocuk dünyasına değil onun belirli davranışlarına yönelik olduğudur.

Dinlemeyi Öğrenmek

Çocukların duyguları, gözlemleri ve algıladıkları dinlenmeye değerdir. Dinlemek, çocukların öz saygılarını artırmaktadır. Aktif dinlemeyle aileler, olayları daha çok çocuğun gözünden görmeye başlamakta ve böylece çocuk da duygularına önem verildiğini anlamaktadır.

Size bir şeyler söylemek istediğinde, gerçekten ona zaman ayıramayacaksanız uygun olmadığınızı ve ne zaman uygun olacağınızı söyleyin. Çocuklarınızla aranızdaki ilişkide sahici ve içten olun.

Çocuğın Duygularını Ciddiye Almak

Çocuğunuzun korkularını ve negatif duygularını onu reddetmektense ciddiye alın. Onları yenmesine ve kendi çözümünü bulmasına izin verin.

Örneğın; korktuğında, çocuğın korkularını görmezlikten gelmek yerine ciddiye almalı sabırla dinlemeli ve bunun normal bir duygu olduğunu açıklamalısınız.

Değerlendirecek Günlük Bir Şeyler Bulmak

Çocuklar kötü bir şey yaptıklarında ilgi çekmek, iyi bir davranışta bulduklarında da onaylanmak isterler.

Yaptıkları her gün yapılan sıradan bir şey bile olsa, değerini artıran yaptıklarının onaylanmasıdır.

Bu yaşlarda ""Ayakkabılarını tek başına giydin"", ""Taşırmadan resmin içini boyadın"" gibi değerlendirmeler, çocukların özgüvenlerinin gelişmesi adına gözden kaçırılmaması gereken davranışlardandır.

Çocukla Yalnız Vakit Geçirmek

Bir çok ebeveyn için zaman çok sınırlıdır. Bununla beraber uzmanlar her bir çocukla yalnız zaman geçirmenin çok önemli olduğunu belirtmektedirler. Bir pazar sabahı dışarıda kahvaltı edilebilir veya yemekten sonra parkta küçük bir yürüyüş yapılabilir. Zaman zaman onun seviyesine inip onun kuralları ve oyuncaklarıyla oynamak da yararlı olacaktır. Kardeşini kıskanan ve yeni doğan bebekten dolayı geri planda kalan çocuğunuzla yalnız zaman harcamak için çaba göstermelisiniz.

Çocuğun Bazı Şeyleri Kendisinin Yapmasına İzin Vermek

Ebeveynler genellikle çocuklarının yapmakta zorlandığı işleri üzerlerine alarak onlara yardımcı olduklarını düşünürler. Bu yardım, "Sen bunu yapamazsın", "Sen yeterince iyi değilsin" mesajlarını verebilir ki bu da çocuğun kendine olan saygısını azaltır.

Çocuklara, problemlerini çözmek ve kendi yeteneklerini keşfetmek için fırsatlar da verilmelidir. Yardım istediklerinde, ilk olarak, o işin üstesinden gelebileceklerine onları inandırarak cesaretlendirmek gerekir.

Örneğin, "Hadi bakalım, şu elbiseni kendin düğmeleyebilecek misin?" denilebilir. Ya da tabakları masaya götürmesi istenebilir. Önemli olan performans değil, çaba göstermektir.

Çocuğun Düşüncelerine Saygı Göstermek

Çocuğunuzun herhangi bir konuda düşüncesini sormanız, onun duygularının, gözlemlerinin ve algılayışının değerli olduğunu düşünmesini sağlayacaktır.

Örneğin, yemeğe giderken ne giyeceğinizi ya da öğle yemeğinde ne yapabileceğinizi ona sorabilirsiniz. Her zaman çocuğunuzla aynı görüşte olmayabilirsiniz. Ama ona neden onun görüşünden farklı bir karara vardığının sebeplerini açıklarsanız, düşüncelerinin tamamen faydasız olmadığını anlayabilecektir.

Çocuğın Başarılarını Görmek

Ne kadar küçük olursa olsun her başarısı kabul edilmeli ve ona başarılı olacağı şeyler bulunmalıdır.

Mutlaka, çocuğunuzun iyi yaptığı bir şeyler vardır. Onu keşfedip, sık sık başarısının altını çiziniz.

Çocuğun Tercihlerine Saygı Göstermek

Çocuğun kendine olan saygısını artırmanın bir yolu da, onun tercihlerini ve duygularını kabul etmektir.

Ebeveynler, çocukları için eğlenceli veya yararlı olan etkinlikleri önerebilirler.

Fakat onu ön yargılı davranmaya zorlarsa, çocuk kendisinin yeterince iyi olmadığı mesajını alacaktır.

Sevgiyi Fiziksel Olarak İfade Etmek
Ebeveynleri tarafından kucaklanma ve okşanma çocuklarda kendine saygının gelişmesine yardım etmektedir.
Çocuklar sözel olmayan davranışlara karşı çok duyarlıdırlar. Çocuklara ""seni seviyorum"" demekten çok sevgi, davranışlarla onları okşayarak belli edilmelidir.

Çocukla Göz Seviyesinde Konuşmak

Çocuklarla konuşurken, daima onlardan yüksekte olmamaya dikkat edilmelidir. Bu onun sadece kendini küçük hissetmesini sağlamakla kalmayacak aynı zamanda ebeveyn ve çocuk arasında büyük bir mesafe olduğuna inanmasına da yol açacaktır.

Her zaman onunla konuşurken, yanına çömelerek ya da oturarak ya da onu sizin seviyenize çıkararak, göz kontağı kurularak konuşulmalıdır. Bu daha yakın bir iletişimi sağlayacaktır.

Çelişkili Mesajlar Vermekten Sakınmak

Çelişkili mesajlar, ebeveynlerin sözleriyle başka davranışlarıyla başka bir şeyi ifade ettiğinde ortaya çıkar. Öncelikle çocuğa karşı dürüst olunmalıdır. Gerçekten kızgın olduğunuzda, kızgın olmadığınızı söylememelisiniz.

Fikir birlikteliklerinizi ifade etmeli ve verdiğiniz sözleri tutmalısınız.

Duygularınızı Çocukla Paylaşmak

Ebeveynler, çocuklarıyla incinebilecekleri duygularını bile paylaştıklarında, onları kendi deneyimlerini ve duygularını kabul etmeye cesaretlendirmiş olacaktırdır.

Çocuklar, anne ve babalarının anılarını, eğlendikleri ve korktukları anları, nasıl karşılaştıklarını, çocukları olmasının nasıl bir şey olduğunu hikaye şekline getirdiklerinde anne ve babalarını daha yakından tanıyacaklardır.

Her ocuğun Tek Olduğu Üzerine Odaklanmak

Çocuklar hakkında özel Şeyleri ebeveynler keŐfetmeli ve onlara söylemelidir.

Çocuklarda kendine saygıyı geliŐtirmenin iki önemli parçası vardır; sevgiyi ve yeteneğini hissettirme.

Son Olarak;

Eşler arasındaki çatışma çocukların özgüvenini ve güvenlik duygusunu zedeler. Anne babanın özgüven düzeyi, tüm aile bireylerinin eğitimi, fiziksel, psikolojik, sosyal ve eğitimsel sağlık ve mutluluğunu belirler.

Pek çok anne baba çocuklarının hayatlarını yaşar; bu yüzden de hem kendi özgüvenlerinin hem de çocuklarının özgüveninin gelişmesini engellemiş olur.

Çabalarının fark edilmesi çocuğun ustalığını arttırır; **anne babanın ortaya konulan çabadan etkilendiğini belirtmesi, çocuğun güven duygusunu güçlendirir.**

Çocuğun hem varlığı önemlidir, hem de yokluğu her zaman fark edilmelidir.

Her çocuğun kendine özgü bir biçimde büyümeye hakkı vardır.

Çocuklarımızın Özgüvenli Bireyler Olmalarına Fırsat Vermek İçin;

Eşiniz ve çocuklarınıza karşı doğrudan ve açık iletişim yollarını kullanın.

Çocuğunuza sorumlu davranışlar kazandırmak için, eşinizle ortak, tutarlı bir yaklaşım içinde olmaya özen gösterin.

Çocuklarınıza evin içinde ve dışında sık sık sorumluluk verin.

Çocukların yalnızca kendi yapmak isteyeyeceğiniz şeyleri yapmalarını isteyin.

Çocuklarınızın makul ihtiyaçlarını karşılamak için elinizden geleni yapın.

Çocuklarınızla aranızdaki ilişkide sahici ve içten olun.

Rica edin, emretmeyin.