



ÇOCUKLARIMIZA ÖZGÜVEN KAZANDIRMAK

HATİCE SARIĞÜL
REHBERLİK ÖĞRETMENİ

Özgüven, kişinin kendisinde bulunduğu inandığı özelliklere dayanarak kendine verdiği değerdir. 0-6 yaş döneminde çocuğumuzun gereksinimlerini sağlarken gösterdiğimiz dikkat, hassasiyet ve çaba onun bizimle ve bakım veren diğer kişilerle olan etkileşimleriyle yani kucağa alınma, dokunulma, konuşulma, kitap okunma vb. davranışlarımız onun kendine verdiği değer duygusunu etkileyecektir.

Anaokuluna başlama, ilkokula başlama gibi aile dışındaki sosyal ortama girişle birlikte çevrenin görüşleri de özgüvenin gelişiminde önem kazanır. Çocuğun yeni girdiği sosyal ortamda kendisine bir yer bulabilmesi, kendisini ortamda var edebilmesi için, kendisi için olumlu bir duygu geliştirmeye ihtiyacı vardır. Bu nedenle akran grubuyla olumlu ilişkiler kurma, akademik olarak başarılı olmak, sosyal aktiviteler içinde iyi olmak ve olumlu geri bildirim almak oldukça önemlidir.

Çocuğun kendisine yönelik iyi duygular geliştirilmesi kendisini iyi hissetmesini sağlar. Başka bir deyişle kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucu kendisi ve çevresiyle barışık olması, yani kendine güvenmesi demektir.



Çocuklarımızın özgüvenlerini sağlamak için yapmamız gerekenler:

- ❖ Var olmalarının bizim için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirmeliyiz.
- ❖ Çocuğumuzun kendi yeteneklerini ortaya çıkartmasında destek olmalıyız. Bunun için farklı ortamlarda onu takip ederek, düşündüğü şeyleri yaparken özgür bırakarak ve gerektiğinde yani kendine zarar vereceği durumlarda gerektiği kadar müdahale yoluna gitmeliyiz.
- ❖ Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin, bizim için önemli ve değerli olduğunu göstermeliyiz. İlgilendikleri şeyler bizim için hiç önemli olmasa bile onların dünyasını anlamak için konuyu araştırıp hakim olmalı, bu konuda onlarla temel düzeyde konuşabilecek kadar bilgi sahibi olmalı ve gösterdikleri gayretin önemini, amaca ulaşmasa bile istedikleri konuda gayret etmelerinin ne kadar değerli olduğunu vurgulamalıyız.
- ❖ Evimizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturmalıyız. Genelde yemek yeme zamanları ortak zamanlardır. Bu zamanı çocuklarımızı azarlamak, anne ve babaya şikayet etmek için değil muhabbet etmek, günün değerlendirmesini yapmak için kullanmalıyız.
- ❖ Çocuğumuza kendi davranışlarımızla örnek olduğumuzu unutmamalıyız. Sürekli kendimizi ve ya eşimizi eleştirmekten ve bu davranışları çocuklarımızın önünde yapmaktan sakınmalıyız.
- ❖ Beklentilerimiz çocuğumuzun seviyesinde olmalı, onu aşacak beklentilerinden kaçınmalıyız. Mesela çocuğumuz sakın yapıdaysa arkadaşları gibi girdiği ortamda atılgan olması için konuşmalar yapmamalıyız. Her özelliğın kendi güzelliğı olduğunu ve işlevsel olduğunu hatırlamalıyız.
- ❖ Çocuklarımızı sorumluluklar vermeliyiz. Ev içinde büyükler gibi çocuklarımızın da yapabileceğı işlerde yaşlarına göre onlara sorumluluk vererek takibini yapmalı, unuttuklarında sakince hatırlatmalı ve yapmadıkları zaman olmuyor işte diyerek o işi tekrar üstlenmek yerine sebeplerini öğrenerek durumu değerlendirmeliyiz.
- ❖ Çocuğumuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden konuşmalıyız. Yaptıkları hatalarda durumu sebep sonuç çerçevesinde değerlendirmeli, affetmeye odaklanmalı ve sevgi ile emniyette olduklarını hissettirmeliyiz. Çocuk kendini sürekli yargılayan kişilerle değil hatalarına rağmen anlamaya çalışan ve sevgisini ödül-ceza aracı gibi kullanmayan aile üyelerine aidiyet hisseder.
- ❖ Birlikte vakit geçirmeliyiz. Unutmamalıyız ki iletişim olmadan aynı ortamda bulunmak birlikte zaman geçirmek değildir.

Ters olsa bile ayakkabılarını, terliklerini kendi giymeye heveslendiğinde, düzelterek biz giydirdiğimizde,



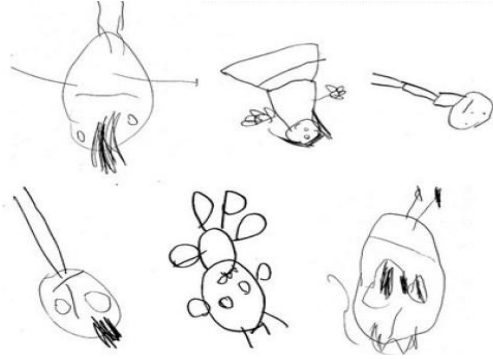
Yemekten sonra ellerini yıkayabildiği halde, sabunlu bezlerle ağızını sildiğimizde,

Eşyalara artık uzanıp dokunabildiğinde, onları toplayıp dolapların içine kaldırdığımızda,



İki bacağına bir paçasına sokarken ufak yardımlarla fırsat vermek yerine, tamamen biz giydirdiğimizde,

Artık kendini besleyecek becerilerde olduğu halde, onu beslemeye devam ettiğimizde,



Kafadan bacaklı adam çizdiğinde: " Öyle adam mı çizilir? " diyerek büyük insan becerimizle adam çizip etkili bir model olduğumuzu sandığımızda,

Bir ortama girdiğinde "senin adın ne" denildiğinde onun yerine cevap verdiğimizde,



Ve bunlara benzer tutum ve davranışlarımızda,

Çocuğumuzun büyümesinin, sağlıklı gelişmesinin, kendine güvenmesinin en somut ifadelerini görmezlikten geliyoruz demektir.