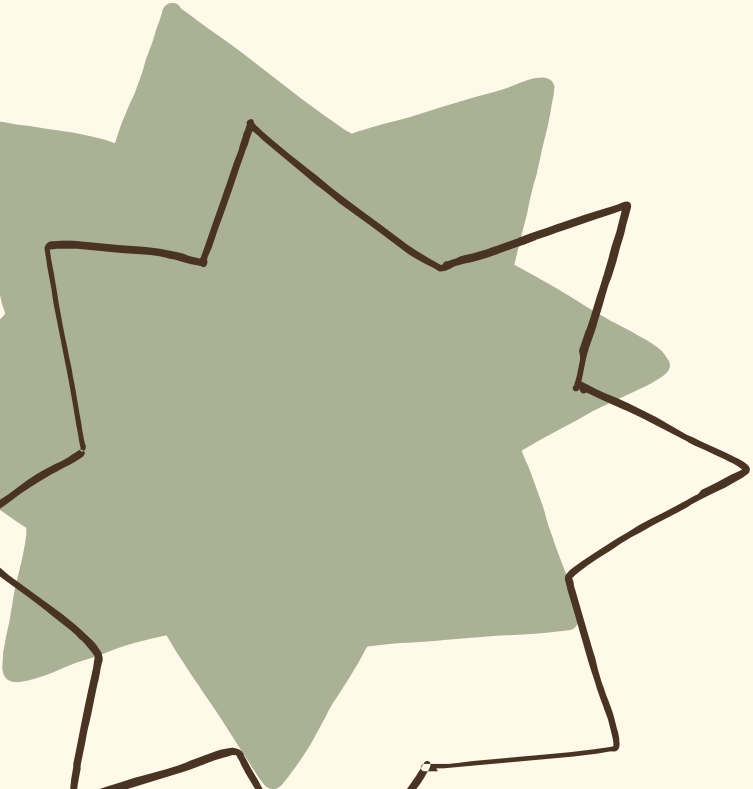
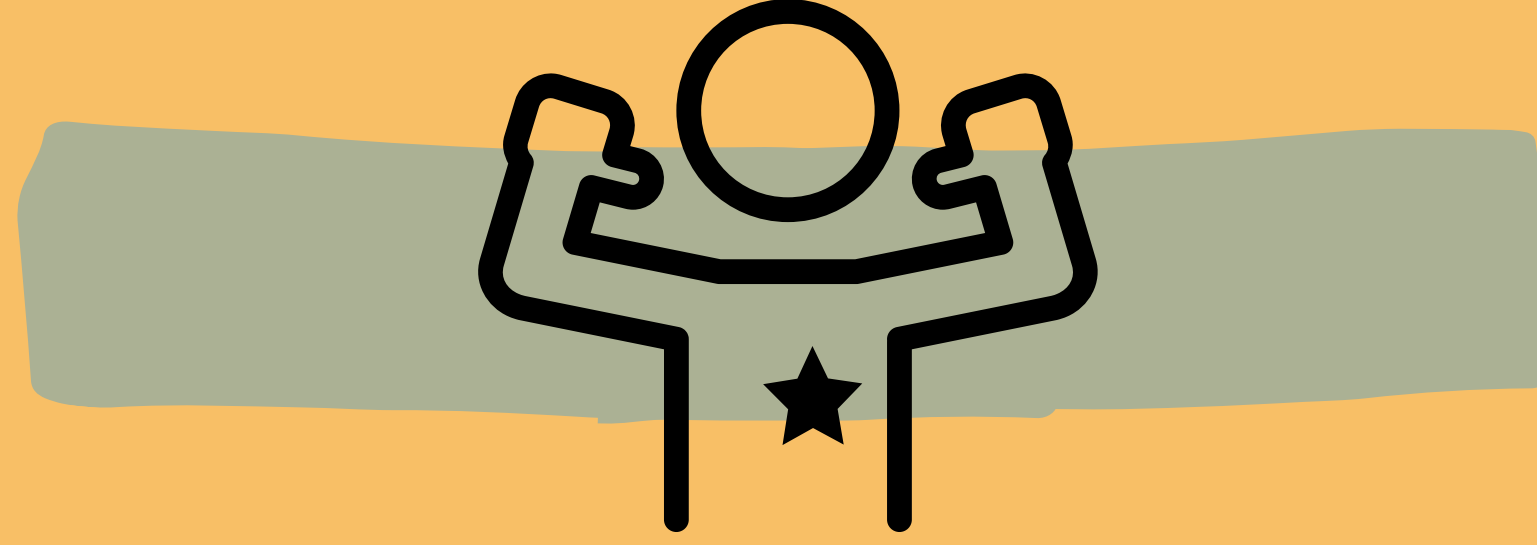




“Çocuklarda Özgüven ve Sorumluluk Geliştirme”

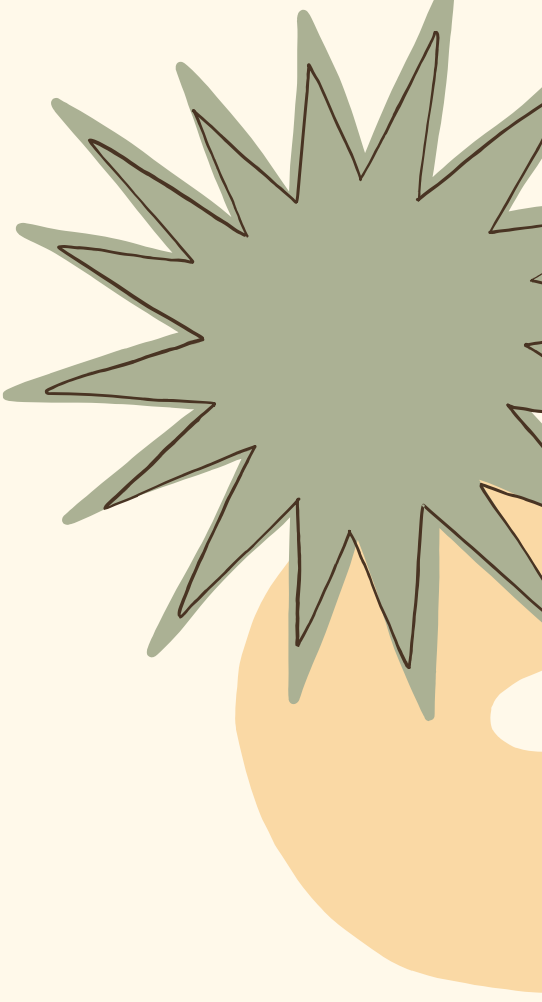
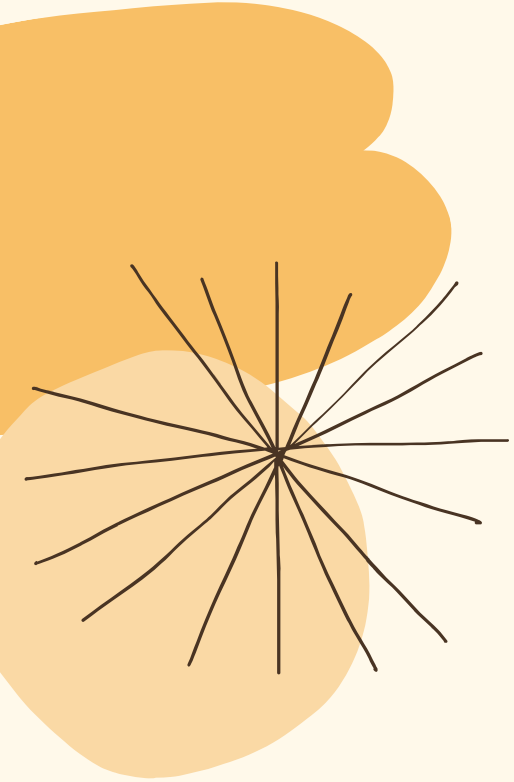
Şeyda POLATTİMUR
Okul Psikolojik Danışmanı

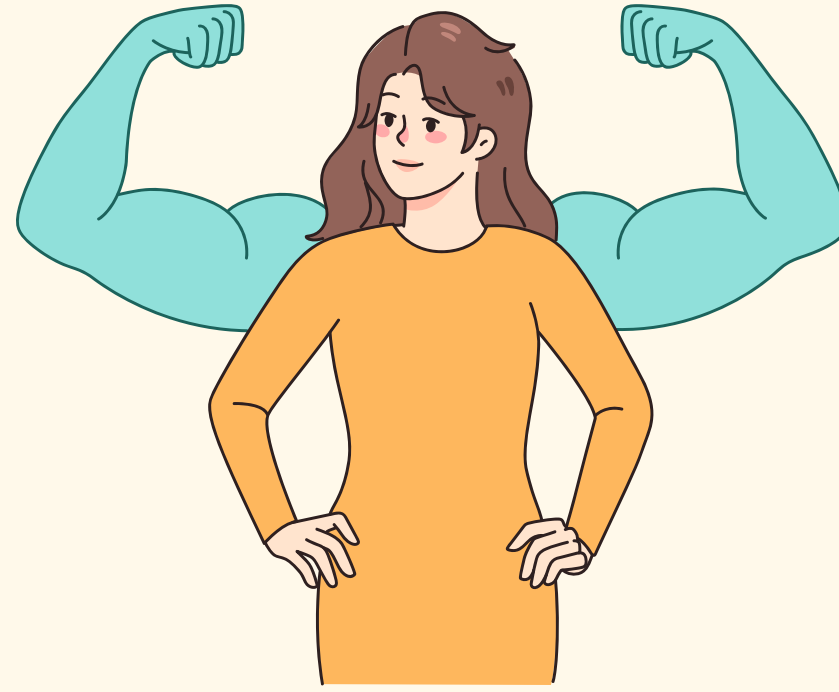




Özgüvenli olmak, her şeyi yapabilmek, bütün konularda en iyisi olmak demek değildir. Özgüvenli olmak hem yapabildiklerimizin hem yapamadıklarımızın farkında olmak ve ona göre davranmaktır. Özgüven, kendimizi olduğumuz gibi kabul etmekle başlar. Hatalarımızı görebilmek, eksikliklerimizi kabul edebilmek de özgüvenin bir parçasıdır. Kendimizi olduğumuz gibi kabul ettiğimizde, içsel gücümüzü keşfeder ve bu güçle hareket etmeye başlarız.

Her ebeveyn, çocuğunu özgüvenli bir şekilde büyütmek ister. Peki, bu gücü nasıl kazanabiliriz? Çocuklardaki özgüveni artırmak için hangi ipuçları vardır? Çocuđumuzun özgüvenini nasıl güçlendirebiliriz?





Özgüvenin gelişiminde çocukluk döneminin ilk yılları (3-4 yaş) önemlidir. Bu dönemde ebeveyn tutumları ve yetiştirme tarzı, bireyin kendisi hakkındaki duygularının ve özgüven seviyesinin oluşumunda büyük rol oynar. Daha sonra, çocuğun arkadaşları ve sosyal çevresinden aldığı geri bildirimler de hayati önem taşır. Çocuk, çevresinden aldığı tepkilere göre kendisi hakkında pozitif ya da negatif bir algı geliştirir.



Çocuklarda Özgüven Eksikliği Oluşturabilecek Sözler

“Yardım edeyim, sen yapamazsın”

“Komşunun çocuğu yapıyor, sen niye yapamıyorsun?”

“Artık büyüdün.”

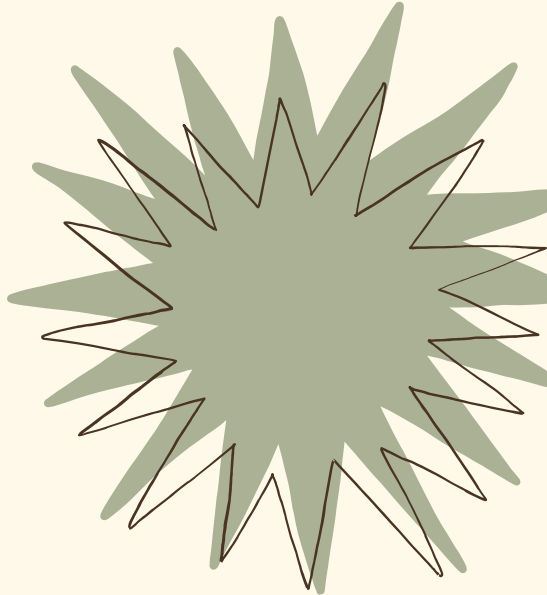
Çocuklarda Özgüven Geliştirme Yolları

Özgüven, çocuğun ailesiyle olan iletişimiyle şekillenir. Özgüvenli bir şekilde büyüebilmek için çocuğun ebeveynlerinin sevgisini hissetmesi, olumlu bir ortamda yetişmesi gerekir. Bunu sağlayabilmek için şunları yapmamız gerekir:

1-Çocuğunuzu övün fakat doğru şekilde

Çocuğunuzu överken kontrol edemeyeceği şeyler üzerinden değil, kontrol ettiği şeyler üzerinden konuşun. Örneğin:

Çocuğunuz matematikten iyi bir not aldığında “Aferin, çok zekisin!” diyerek değil, “Aferin, çok çalışıp karşılığını aldın!” diyerek övmeniz daha sağlıklı olacaktır.



2-Çocuğunuzun hata yapmasına izin verin



Çocuklar hata yaparak öğrenirler. Hata yapmak normaldir. Bu sebeple çocuklar hata yaptığında ya da hata yapmadan önce hemen müdahale etmekten kaçınmalıyız. Onlara destek olmalı, hatayı anlamalarına yardımcı olmalı ve başka yaklaşımlar denemelerine fırsat vermeliyiz. Hatalar, yeni beceriler kazanmaları ve büyümeleri için önemli adımlardır. Unutmayalım ki her hatadan bir ders çıkar ve her yanlış bir doğruya bir adımdır.

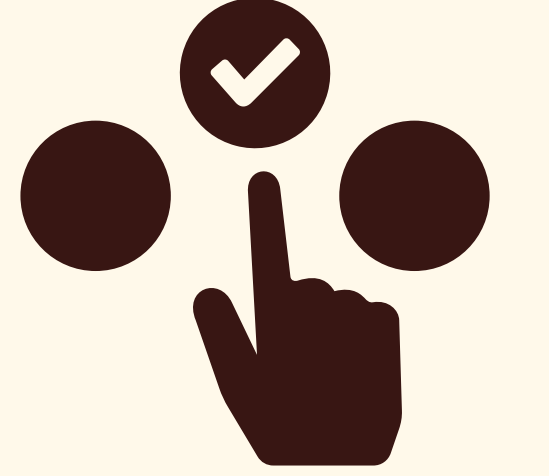


3-Çocuğunuzun yaptıklarını evde sergileyin

Çocuklarınız özgüvensiz hissettikleri zaman onlara başarılarını hatırlatmalıyız. Başarılarını hatırlatmak, çocukların özgüvenlerini artırmak için harika bir yöntemdir. Onlara geçmişteki başarılarını vurgulamak ve onların potansiyellerini hatırlatmak, onların kendilerine olan güvenlerini artırabilir. Örneğin çocuğunuzun yaptığı bir resmi buzdolabınıza asabilirsiniz. Çocuk bu sayede kendini değerli ve başarılı hissedecektir.



4-Çocuğunuzun Seçim Yapmasına İzin Verin

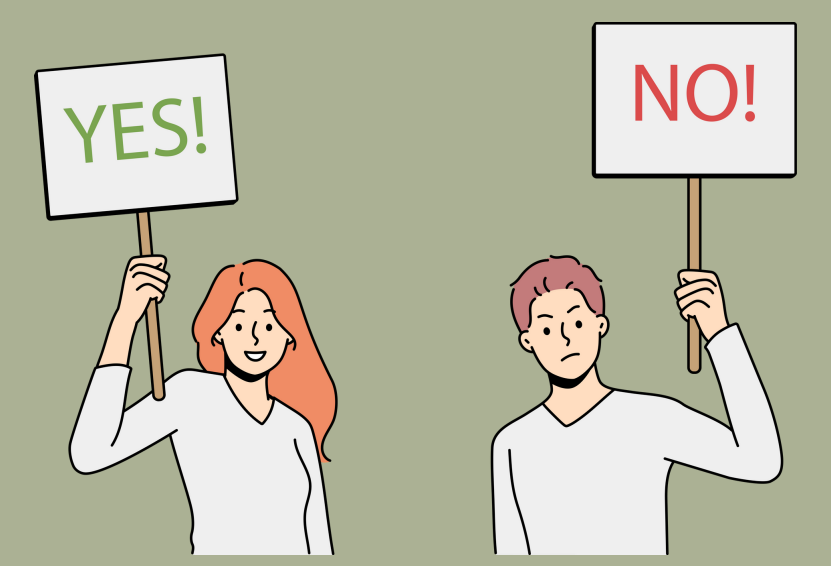


Çocuk seçimlerini kendi yaptığında kontrol sahibi olduğunu, duygularının ve fikirlerinin önemli olduğunu hisseder, bu da özgüveninin artmasını sağlar. Bu sebeple erken yaştan seçimlerini yapmaya başlaması gelecekte özgüvenli olması için oldukça önemlidir.

Kendi seçimlerini yapabilen bir çocuk, kendi hayatını yönlendirme yeteneğine sahip olduğunu hisseder. Bu da onun özgüvenini artırır ve kendi kararlarına güvenmesini sağlar. Ayrıca, bu durum çocuğun duygusal ve zihinsel gelişimine de olumlu etki eder. Erken yaşlardan itibaren seçimler yapmaya başlayan çocuklar, kendi tercihlerini belirleme ve sorumluluk alma konusunda daha kendine güvenen bireyler olarak yetişirler. Bu nedenle, çocukların kendi seçimlerini yapmalarına destek olmak ve onların özgüvenlerini geliştirmek önemlidir.

Çocuğunuza seçenekler sunarken kontrolü elinizde tutmak istiyorsanız, sınırlı seçenekler sunmayı düşünebilirsiniz. Örneğin, çocuğunuzun duş alması gerektiğini varsayalım; ona "Yemekten sonra mı duş almak istersin, yoksa şimdi mi?" diye sorabilirsiniz. Bu şekilde çocuğunuz seçim yapabilir ve siz de kontrolü elinizde tutmuş olursunuz.





5-Hayır”larınızı “evet”lere dönüştürün

Çocuğumuza sürekli hayır demek onun özsaygısını ve özgüvenini olumsuz yönde etkileyebilir. Hemen hayır demek yerine yaratıcı ve ikna edici bir şekilde evet demeliyiz. Örneğin:

“Bu çikolatayı yiyebilir miyim?” sorusuna cevap olarak “Hayır, zaten az sonra yemek yiyeceğiz.” demek yerine “Evet, ama yemekten sonra yemelisin.” diyebilirsiniz.

Unutmayalım, pozitif ve destekleyici bir tutum her zaman en etkili yöntemlerden biridir.

6-Problem çözmeyi öğretin

Birçok ebeveyn çocuğu bir problem yaşadığında hemen inisiyatif alıp müdahale ederek problemi çözmeyi ya da çözümün nasıl olduğunu anlatmayı tercih etmektedir. Yapmamız gereken şey çocuğumuza destekleyici bir tavırla çözümlü kendisinin bulmasına yardımcı olmaktır.



7-Yüksek beklentili, aşırı derecede eleştirel, mükemmeliyetçi, yargılayıcı, aşırı korumacı ebeveyn tutumu göstermeyin.

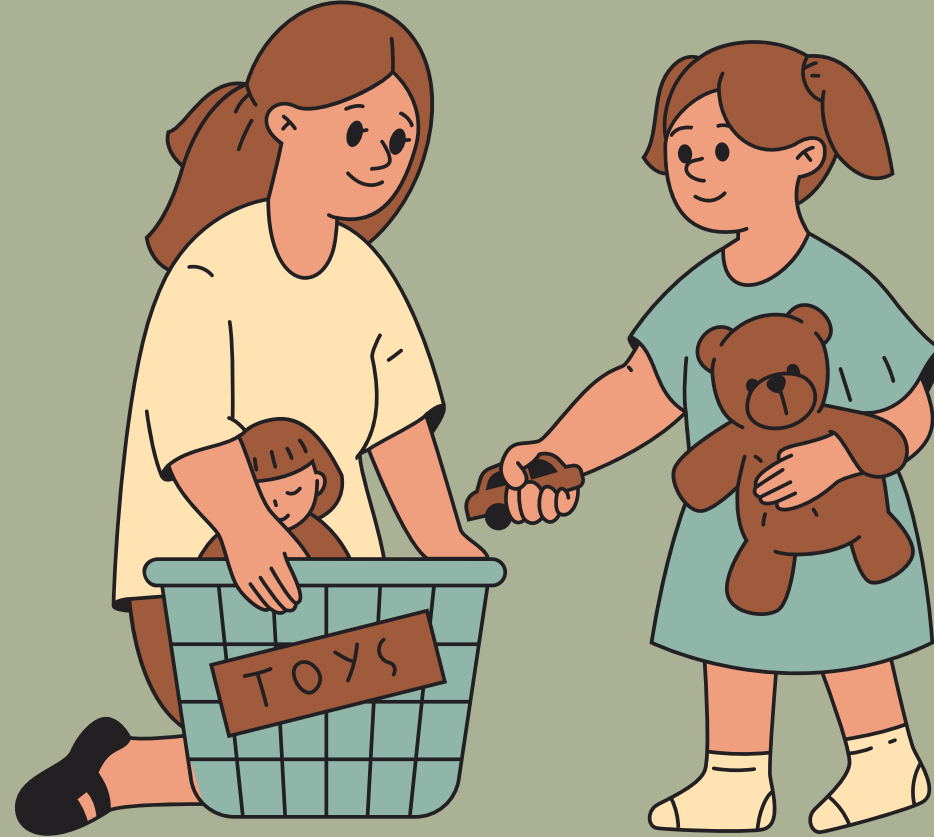
8-Çocuğunuza koşulsuz sevgi verin. Çocuklarınızın sadece varlıkları sizin için en büyük mutluluk kaynağı olmalıdır. Başarıya endeksli bir sevgi koşullu sevgidir. Her ne olursa olsun çocuğunuzu sevdiğinizi ve daima seveceğinizi söyleyin.

9-Çocuğunuzun kapasitesini bilin. Yaşına ve seviyesine uygun beklenti içine girin. Yapamayacağı bir şey istemek ve başarısızlığa zemin hazırlamak çocukta hayal kırıklığı yaratır.

10-Okul çağındaki çocukları spor, müzik, satranç gibi bir konuda uzmanlaşmaya teşvik edin. Bir uzmanlık alanında başarı sahibi olmak en büyük özgüven kaynağıdır. Salt okul başarısının özgüven için yeterli olmadığı gözlenmiştir.

Çocuklara özgüven kazandırmanın bir diğer yolu onlara sorumluluk bilinci kazandırmaktır.

Peki çocuğa sorumluluk duygusu nasıl kazandırılır?



1-Çocuğa bir davranış kazandırma, sorumluluk verme, yapılması gereken bir şeyi öğretmede öncelikle çocuk bilgilendirilmelidir. İstenen şeyin nedenleri hakkında çocuğa bilgi verilmeli, buna niye ihtiyaç duyulduğu anlatılmalıdır. Ne için yapılması gerektiğini anlamayan çocuk kuralları içselleştirmeyecek, sorumluluklarını yerine getirmeyecektir.

2-Yeterli bilgilendirme yapıldıktan sonra istenen davranış mutlaka takip edilmelidir. Koyulan kural takip edilmeyip unutulduğunda çocuk o kural ve sorumluluğun önemsiz olduğunu düşünür.



3-Davranışının yerleşip yerleşmemesine bağlı olumlu ya da olumsuz geribildirimler verilmelidir. Alınan sorumluluk, olumlu davranış değişimi takdir edilmeli, uygun pekiştireçlerle motivasyon arttırılmalıdır. Olumlu davranış gözlenmediğinde ise bu konu tekrar konuşulmalı, sıkıntı, engel, olası neden ve sorunlar konuşulmalı, yeni çözümler aranmalıdır.



4-(4-5) yaş grubunda sorumluluk kavramı netlik kazanmaya başlamıştır. Oyuncaklarını toplama gibi kolay ev işlerinde sorumluluk verilebilir. El ve yüzlerini kendileri yıkayabilirler. Sofraya ekmeği getir, tuzluğu masaya koy gibi eylemleri severek yapabilirler. Bir şey başarmış olmak 4-5 yaş çocuğu için gurur kaynağıdır. Diş fırçalama alışkanlığı bu dönemde kazandırılabilir.