

Özgüven Nedir?

Özgüven: Saldırganlığa ya da ezikliğe başvurmadan, düşünce ve isteklerini olduğu gibi ifade edebilme; kendini değerlendirerek kendine yönelik iyi duygular geliştirme; kendini değerli, yeterli, başarılı bulma; hayal kırıklıklarına, yetersizliklere toleranslı ve kendisiyle barışık olabilmeye denir.

Özgüvenin esas temeli ilk çocukluk (0-6 yaş) döneminde atılmakla birlikte gelişimi orta çocukluk (6-12 yaş) ve ergenlik (12-18 yaş) dönemlerinde hız kazanmaktadır. Bu dönemlerdeki sorunlar bireyde olumsuz, benlik kavramına neden olmaktadır. Bu dönemlerdeki gelişim görevlerinin tamamlanması, özgüvenin sağlıklı bir şekilde gelişmesini sağlamaktadır.

İç özgüvene sahip insanlarda şu çok önemli dört özellik bulunur. Bunlar;

- *Kendini sevme
- *Kendini tanıma
- *Kendine açık hedefler koyma
- *Pozitif düşünme

Dış özgüvene sahip bir insanda bulunması gereken özellikler ise;

İletişim

- *Kendini ifade edebilme
- *Kendini ortaya koyabilme
- *Duygularını kontrol edebilme, olarak sıralanmıştır

Özgüveni Geliştirmek İçin Yapılabilecekler

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, bağımlılık sorunları doğurur.

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

•Kıyaslanmanın reddetmek olduğunu unutmayın.

'Ben Dili' Kullanmak

Kontrollerini kaybederek çocuklarını eleştiren anne baba, kontrolü çocuklara vermiş olur. Örneğin, 4 yaşındaki çocuğunuz, oyuncağını 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.



Çocuğun Duygularını Ciddiye Almak

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

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.

Çocukla Yalnız Vakit Geçirmek

•Birçok ebeveyn için zaman çok sınırlıdır. Bununla beraber uzmanlar, her bir çocukla yalnız zaman geçirmenin çok önemli olduğunu belirtmektedirler.

•Zaman zaman onun seviyesine inip onun kuralları ve oyuncaklarıyla oynamak da yararlı olacaktır. Kardeşini kıskanan ve yeni doğan bebekten dolayı geri planda kalan çocuğunuzla birlikte zaman harcamak için çaba göstermelisiniz.

Çocuğun Problem Çözmesine İzin Vermek

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

Çocuğun Özel Eşyalarına Saygı Göstermek

•Anne-babalar, sıklıkla çocuklarına verdikleri oyuncakların ve kitapların kontrolünü elde tutarlar. Örneğin; bir eşyanın atılmasına, çocuktan çok ebeveynler karar verir. Çocuğunuzun o oyuncakla oynama çağına geçtiğini düşündüğünüz halde, çocuğun ona hala ve belki de yıllarca ihtiyacı olabilir.

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.

Çocuğun 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 çizin.

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 duyarlıdır. 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, oturarak ya da onu kendi seviyenize çıkararak, göz kontağı kurarak konuşmaya özen göstermeniz, onunla daha yakın bir iletişim 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.

Duyularınızı Çocukla Paylaşmak

Ebeveynler, çocuklarıyla incinebilecekleri duygularını bile paylaştıklarında, onları kendi deneyimlerini ve duygularını kabul etmeye cesaretlendirmiş olacaktırlar. Çocuklar; anne ve babalarının anılarını, eğlendikleri ve korktukları anıları, nasıl karşılaştıklarını, çocukları olmasının nasıl bir şey olduğunu hikâye şekline getirdiklerinde anne ve babalarını daha yakından tanıyacaklardır.

Her Çocuğun Tek Olduğu Üzerine Odaklanmak

•Çocuklar hakkında özel şeyleri ebeveynler keşfetmeli ve onlara söylemelidir.

•Çocuklarda kendine saygıyı geliştirmenin iki önemli parçası vardır: Sevgiyi ve yeteneğini hissettirme.

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 isteyeceğiniz şeyleri yapmalarını isteyin.

•Çocuklarınızın makul ihtiyaçlarını karşılamak için elinizden geleni yapın.

•Çocuklarınızla aranızdaki ilişkide sahici ve içten olun.

•Rica edin, emretmeyin.

KAYNAKÇA Yavuzer, Haluk, Çocuğun İlk Altı Yılı

ÖZGÜVENLİ ÇOCUK YETİŞTİREBİLME



Değerli Anne ve Babalar,

Anne-baba olarak hepimiz, çocuklarımızın sınıfta tedirgin olmadan parmak kaldırıp öğretmene anlamadıklarını sorabilmelerini, düşüncelerini kendinden emin bir şekilde ifade edebilmelerini isteriz. Bunun gerçekleşebilmesi için özgüveni yüksek çocuklar yetiştirmek oldukça önemlidir. Özgüven gelişimini desteklemek için yapılabilecekleri aktarmaya çalışacağız.

