

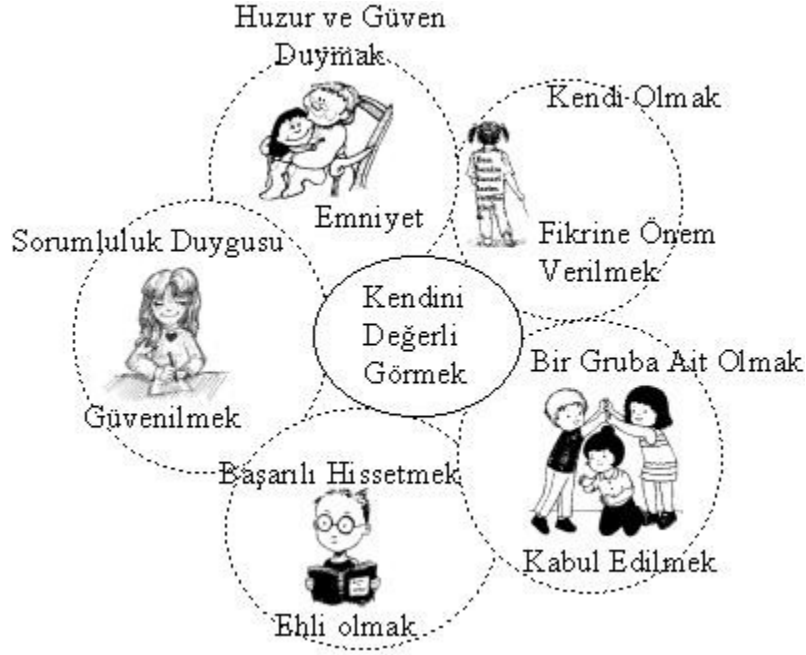
Özgüven ve Kendini değerli hissetmek

Özgüven ne demektir?

Özgüven bir çocuğun kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesi sonucu kendisini iyi hissetmesi demektir. Başka bir deyişle kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucu kendisi ve çevresiyle barışık olması demektir.

Çocuk nasıl bir ortamda kendisini değerli hisseder ve özgüveni olur?

Çocuğun kendisini değerli hissetmesinde rol oynayan etkenler



Daha ilk yaşlardan, çocukların kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri, hayatlarındaki önemli insanlar (anne-baba, öğretmen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları) tarafından nasıl değerlendirildiklerine bağlıdır.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptıklarında hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendisine özgüveni olur.

Buna karşılık sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz. Kendisini değerli görmeyen (özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

Çocukların özgüvenlerini sağlamak için :

1 . Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin.

Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onları daima seveceğinizi söyleyin.

2 . Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin.

Unutmayın kendine özgüven duymak kendini beğenmişlik ya da kibirlilik demek değildir. Özgüven sadece olduğu gibi kabul edilmiş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenlik içinde hissetmektir. Başarısı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun kendisine olan özgüveni yok ya da düşük demektir.

3 . Çocuğunuzun gerçek özgüveni sağlamasında yardımcı olun.

Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ama onları eleştirmeyin. Çocuklar kendilerindeki eksiklikleri ve kusurları kabullenmelidir. Bunun yanı sıra iyi ve kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.

4 . Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkartmasında yardımcı olun Çocuklar birbirlerinden farklıdır.

Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin başarılı olduğu alanlar değişiktir. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin. Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine güven duymalarını sağlamış olursunuz.

5 . Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin.

Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin. İlgilendiği şeylerle ilgili okuduğunuz bir yazı ya da resmi onunla paylaşın.

6 . Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun.

Duygularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatca paylaşabilen çocuklar özgüvenli olurlar. "Söylediğin kadar da kötü değilmiş" ya da "Geçer canım merak etme" şeklinde cevap verme yerine, onların duygu ve düşüncelerini ciddiye alın.

7 . Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın.

Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın. Unutmayın çocuklar size sizin onlara davrandığınız gibi davranacaklardır. Sinirlenip onlara bağırdığınızda, kızınca bağırmanın normal olduğu mesajını verirsiniz.

8 . Beklentileriniz çocuğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçınin.

Her çocuğun farklı yapabilme kapasitesi ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun birşeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

9 . Çocuklarınıza sorumluluklar verin Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

10. Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil herşeyine değer verdiğinizi ve takdir ettiğinizi belirtin.

Küçük bile olsa yaptığı güzel birşey ya da davranışı için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.

11 .Ne yaparlarsa yapsınlar onları bağışlayın ve sevgi ile emniyette olduklarını hissettirin.

Çocuklarınızı disiplin edin ama bunu hiç bir zaman sinirle ve katı kurallarla yapmayın. Onları disiplin etmeniz katı kurallarla katı cezalar verme şeklinde olmasın. Çocuklar adaletsiz davrandığınızda bunu çok iyi bilirler. Onların güvenini sarsmayın.

12 . Birlikte vakit geçirin. Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.

13 . Onların özgüvenlerini sağlayacak sözlerde bulunun

"Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim" ya da " Bak bu aklıma gelmemişti bu konudaki fikrini çok beğendim" gibi sözlerle onların katkılarına değer verdiğinizi gösterin.

14 . Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın.

Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarfederler. Onun karakterine değil yaptığı şeye hitap ederek konuşun.

Nuran KANSU