

Çocuğunuzun özgüvenini nasıl geliştirebilirsiniz?

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 oyuncasını 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

Çocuğun Duygularını Ciddiye Almak

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 olmadığını ve ne zaman uygun olacağını söyleyin. Çocuklarınızla aranızdaki ilişkide sahici ve içten olun.

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

Örneğin; korktuğunda, çocuğun 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"", ""Taşırmeden resmin içini boyadın"" gibi değerlendirmeler, çocukların özgüvenlerinin gelişmesi adına gözden kaçırılmaması gereken davranışlardır.

Çocukla Yalnız Vakit Geçirmek

Birçok 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 Özel Eşyalarına Saygı Göstermek

Anne-babalar, sıklıkla çocuklarına verdikleri oyuncakların ve kitapların kontrolünü elde tutarlar.

Örneğin; bir eşyasının atılmasına, çocuktan çok ebeveynler karar verir. Çocuğunuzun o oyuncakla oynama çağının 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 olmadığını 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, 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 olacaklardır.

Çocuklar, anne ve babalarının anılarını, eğlendikleri ve korktukları anları, 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.

Son Olarak;

Eşler arasındaki çatışma çocukların özgüvenini ve güvenlik duygusunu zedeler.

Anne babanın özgüven düzeyi, tüm aile bireylerinin eğitimini, 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 isteyeceğiniz şeyleri yapmalarını isteyin.

Çocuklarınızın makul ihtiyaçlarını karşılamak için elinizden geleni yapın.

Çocuklarınızla aranızdaki ilişkide sahici ve içten olun.

Emretmek yerine rica edin.

Kaynak:

<http://www.milliyet.com.tr>

<http://www.kigem.com/>

Mümin SEKMAN/ DR BAHAR ERİŞ / Çocuklar Nasıl Başarır