

Değerli velilerimiz bu ay çocuk eğitiminde çok önemli olan "Özgüven" konusunda bazı paylaşımlarda bulunmak istiyoruz. Çocuğunuzun özgüvenini desteklemek için yapılabilecekleri aktarmaya çalışacağız.

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 olabilme halidir.

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

Özgüveni nasıl geliştirebilirsiniz?

Şartsız sevgi göstermek: Koşullu sevgi çocuklarda korkuya ve bağımlılık sorunlarına neden olur. Bu nedenle çocuklarınızı yaptıkları şeyler yüzünden değil, kendileri oldukları için sevin.

Ben dili kullanmak: Örneğin çocuğunuz olumsuz bir davranış gösterdiğinde ona "Sen kötü bir çocuksun yada yapma" demek yerine "Bu davranışından dolayı kendimi sinirli hissediyorum demeniz daha doğru olacaktır.

Dinlemeyi öğrenmek: Dinlemek çocukların özsaygılarını arttırır. Çocuklarınızı aktif dinlerseniz onlar da duygularına önem verildiğini fark ederler.

Çocuğun duygularını ciddiye almak: Çocuğunuzun negatif duygularını ve korkularını reddetmektense ciddiye alın, onlara çözüm bulmasına yardımcı olun.

Çocuğun özel eşyalarına saygı göstermek: Çocuğunuzun herhangi bir konuda düşüncesini sormanız onun duygularının gözlemlerinin değerli olduğunu düşünmesini sağlayacaktır.

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: Çocuğunuzun tercihlerini ve duygularını kabul edin. Çocuğunuz için eğlenceli ve yararlı olan etkinliklere yönlendirin ancak çocuğunuzun önyargılı davranmaya zorlamayın.

Çocukla göz seviyesinde konuşmak: Onunla konuşurken ondan yüksekte olmamaya özen gösterin. Bu durum onunla aranızda büyük bir mesafe olduğuna inanmasına neden olur.

Çelişkili mesajlar vermekten kaçınmak: Gerçekten kızgın olduğunuzda kızgın olmadığınızı söylemeyin. Beden dilinizle sözel ifadeniz tutarlı olsun.

Sonuç olarak çocuklarınızın özgüvenli bireyler olmalarına fırsat vermek için evin içinde ve dışında da yaşına uygun sorumluluklar vermeye çalışın. Eşinize ve çocuğunuza karşı açık iletişim kullanın. Çocuğunuzun davranışları konusunda eşinizle tutarlı bir yaklaşım içinde olmaya çalışın. Ve en önemlisi çocuğunuzla olan ilişkinizde sahici ve içten olun.

Paylaşımımızın çocuğunuza katkı sağlaması dileğiyle...

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi