

## ÖZGÜVEN EKSIKLİĞİ VE ÇÖZÜM YOLLARI

### Çocuğumuz;

- \* Artık kendini besleyecek becerilerde olduğu halde, onu beslemeye devam ettiğimizde,
- \* Ters olsa bile ayakkabılarını kendi giymeye heveslendiğinde, düzelterek biz giydirdiğimizde,
- \* Yemekten sonra ellerini yıkayabildiği halde, sabunlu bezlerle ağzını sildiğimizde,
- \* İki bacağına bir paçasına sokarken ufak yardımlarla fırsat vermek yerine, tamamen biz giydirdiğimizde,
- \* Merdiveni kendisi çıkmak istediğinde, kucağımıza alıp yukarı çıkardığımızda,
- \* Eşyalara artık uzanıp dokunabildiğinde, onları toplayıp dolapların içine kaldırdığımızda,
- \* Lokantada: “ Küçük Bey siz ne yersiniz? ” sorusuna, biz: “ O ızgara yer. ” dediğimizde,
- \* Kafadan bacaklı insan çizdiğinde: “ Öyle insan mı çizilir? ” diyerek 30 yaş becerimizle bir insan çizip etkili bir model olduğumuzu sandığımızda,
- \* Çalan telefonu açmak için hevesle koştuğunda, telefonu elinden aldığımızda vb. durumlarda, **çocuğumuzun büyümesinin ve sağlıklı gelişmesinin en somut ifadelerini görmezlikten geliyoruz demektir.**



- 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.
- Özellikle okul öncesi döneme kadar çocuğun özgüveni, anne babanın verdiği sözel olan ya da olmayan tepkilerle, anne babanın çocuğa yönelik tutum ve davranışları ile çocuktan beklentileri ile övgüleri, eleştirileri, kucaklamaları, gülümsemeleri... İle gelişir.
- Aşırı himayeci davranan aileler, çocuklarda özgüvenin yetersiz gelişmesinin nedenlerinden biri olabilmektedir. Bazı anneler çocuklarını en iyi şekilde yetiştirmek için aşırı korumacı tavırlar sergilemektedir. Çocuklarını sevgi ve şefkate boğan bu anneler, çocukları hiçbir zorlukla karşılaşmasın diye her türlü işi kendi üzerlerine alırlar. Bu tip ailelerde anne, çocuğun yapması gereken şeyleri yapar, çocuk adına düşünür, ona fazla yük vermez. Aslında bu iyi niyetle yapılan bir eğitim hatasıdır. Çocuğun bütün sorumluluklarını üstlenmek çok büyük bir risktir;

çünkü çocuk kendi sorununu kendi çözme becerisi kazanamamaktadır. Bu tür bir davranışa maruz kalan çocukta “Ben yapamam.” duygusu oluşur. Bu, özgüveni azaltan bir duygudur; çocuk kendisini yetersiz, güvensiz hisseder ve annesine sormadan hiçbir şey yapamaz hâle gelir.

- Çocuğu, küçük yaşlardan itibaren hayata hazırlamak gerekir. Sorumluluk alabilen bir çocuk, yetiştirmek isteyen aileler onun büyümesini beklemeden, küçüklüğünden itibaren çocuğa bazı küçük görevler vermeliler ki çocuk bazı şeyleri yapabildiğini, elinden bazı işlerin gelebildiğini fark edebilsin. Küçükken çocuğuna hiçbir sorumluluk vermeyen bazı anne-babalar, çocukları ileriki yaşlarda sorumluluk almayınca tepki gösterebilmektedirler. Oysaki aile, o yaşa kadar çocuğa bazı sorumluluklar yükleyip inisiyatif vermediyse çocuğun birdenbire ayaklarının üzerinde durmayı başaramaması gayet doğaldır.



- Çocuk, yanlış bir şey yapınca onun kişiliğini eleştirmek çok büyük bir hata ve özgüven yıkıcı bir davranıştır. Onu karşınıza alıp yaptığı hatayı kendisine sakın ve kararlı bir dille anlatırsanız çocuk sizi anlayacaktır. Hatasını göstermek yerine: "Sen zaten öylesin, böylesin." Demek, çocuğu yaralamaktan başka bir şey yapmaz. Çocuk ailesinin yanındayken kendini yetersiz hissediyorsa sorunu çocukta değil ailenin çocuğa olan tutumunda aramak gerekmektedir.



- Çocuğun özgüvenini azaltan bir eğitim hatası da çocuğu başkalarıyla kıyaslamaktır. "Bak, arkadaşın hep ders çalışıyor, çok başarılı. Sen niye öyle değilsin?" diye başkasıyla kıyaslanan çocuk kendini güvensiz ve yetersiz hisseder. Halbuki çocuğa kendisi için ders çalışması gerektiği öğretilmelidir. Nasıl ki anne-baba, çocuklarının kendilerini başka anne babalarla kıyaslamasından rahatsızlık duyarsa çocuk da başka çocuklarla kıyaslandığında aynı

rahatsızlığı hissetmektedir. Anne babaların bu bilinçte olması çok önemlidir.

- Özgüvenden yoksun bırakılmış çocuklar, sürekli kendilerini ailelerine ve çevrelerine kanıtlama gereksinimini hissetmektedirler. Bunun için ya bir gruba dâhil olurlar, ya okuldan kaçarlara, ya da marka tutkusu geliştirirler. Kendilerini gerçekleştirmeyi bir grup veya marka ile yapmaya çalışabilirler. Özgüvene sahip olan bir çocuğun marka takıntısına girme olasılığı daha azdır, bunu çok önemsemez.
- Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin.
- 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.
- Ne yaparlarsa yapsınlar onları bağışlayın. Çocuklarınızı disiplin edin ama onları disiplin etmeniz katı kurallarla katı cezalar verme şeklinde olmasın.



- Çocuklarınızın tuvalet eğitimlerinde baskıcı yada zorlayıcı olmayın. Tuvalet eğitim dönemi çocukların hayatlarındaki önemli dönemlerden birisidir. Bu konuda uzmanlardan yardım alabilirsiniz.

### ÖNEMLİ HATIRLATMA

*Değerli Veliler, günümüz bilgi ve internet çağı. Bu çağda ne sizlerin nede çocuklarınızın teknoloji ile temas etmemesi pek mümkün değil. Elbette ki çocuklarımız teknoloji ile tanışacaklar fakat bunun kontrollü ve sınırlı bir şekilde sınırsız özgürlük tanınmadan sizlerin denetiminde olması gerekir. Çocuklarımızı teknoloji bağımlılığından uzak tutmak için sizlerin üzerlerine düşen bazı görevler var. Lütfen telefon, tablet, bilgisayar vb. cihazlarınızı çocuklarınızın kolaylıkla erişimine sunmayınız. Bu cihazları kolaylıkla almalarına müsaade etmeyiniz. Çocuklarınızın iletişim araçlarını kullandıkları zamanlarda mutlaka izledikleri videoları, indirdikleri ve oyunları kontrol ediniz. Çocuğunuz bu cihazları sizden izin alarak kullanmayı öğrenmelidir. Çocuklarınızla kaliteli vakit geçirmeye özen gösteriniz. Çocuğunuzun yaşına uygun, ailece ve arkadaşları ile oynayabileceği birkaç zeka oyunu edinmeniz kaliteli vakit geçirmeniz açısından sizlere büyük kolaylık sağlayacaktır. Bu tür oyunlar sayesinde evde teknolojik aletlere olan ilgisinin sınırlı kalacağı, analitik ve pratik düşünmeye yardımcı olacağı ve çocuğunuzun sizinle güzel vakit geçirebileceği düşünülmektedir.*