



Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu'nun "Çocuğa güven kazandırmanın yolları" Konulu Videosu

<https://www.youtube.com/watch?v=HMcGEBjgyEs>

Yüksek öz saygıya sahip olmak, çocuğın hem sevgi dolu hem de yetenekli olmasını sağlamaktadır. Çocuk, değerli olduğuna inanmalı, bir şeyler önermeli ve kendi kendisiyle ve çevresiyle barışık olmalıdır. Çocuğun sevgiyi ve yeteneğini hissetme derecesi, gelecekteki yaşamında onu her alanda etkileyecektir. Aynı zamanda da, çocuğun yaratıcılık yeteneğini, diğerleriyle ilişkisini ve başarılı olmasını belirlemede önemli bir faktör olmaktadır.

Girilen her ortamda, ortamı oluşturan bilinç, ortam aracılığı ile doğrudan olmasa da dolaylı olarak kişiye birçok mesaj gönderir. Buna bağlı olarak çocuk o ortamda kabul görüp görmediğini, sevilip sevilmediğini, hangi ortamlarda kendini daha rahat ve değerli gördüğünü anlar. Birbirini seven ve sevginin açıkça ifade edildiği olumlu bir ev ortamında büyümekte ve gelişmekte çocuk gerçekten sevildiğini, istendiğini ve anne-babası için değerli olduğunu hisseder. Çocuğunuza sevildiğini hissettirmek, onun olumlu özellikleri barındıran sevgi dolu bir kişiliğe sahip olmasını, arkadaşlık ilişkilerini ve çevre ile olan etkileşimini pozitif yönde geliştirir. Kendini seven birey, yaptıklarını, yapacaklarını sever.

Aşağıda çocuklarda özsaygıyı geliştirecek bazı yollar sıralanmıştır:

1 - Şartsız Sevgi Göstermek

Çocuğunuz her ne yaparsa yapsın ona değer verdiğinizi ve kabul ettiğinizi bilmesini sağlayın.

2 – Sorumluluklarını "Ben Dili" ile Belirtmek

4 yaşındaki çocuğunuz oyuncağını yatmakta olan kardeşinin beşiğine fırlattığı için sinirlisiniz. Onun böyle bir hareketinde sinirinizi ona nasıl aktarırsınız? Prof. Dr. Thomas Gordon'un önerdiği en basit mesaj "Ben" mesajıdır. "Sen kötü bir çocuksun!" ya da "Sen aptalsın!" yerine, "Sen böyle yaptığında, ben/..... Hissediyorum", "Sen oyuncaklarını attığında kendimi sinirli hissediyorum. Ona gerçekten zarar verebilirdin" diyebilirsiniz. Buradaki mesaj, duygularınızın onun çocuk dünyasına değil onun belirli davranışlarına yönelik olduğudur.

3 - Açık İsteklerde Bulunmak

Çocuğunuzun ondan ne istediğinizi bilmesini sağlayın. Bu ona alternatif davranışları öğrenmesi için bir şans verecektir. Örneğin; "Oyuncaklarını kardeşinin beşiğine atmamalısın. Bunun yerine o uyandığında ona trenini gösterebilirsin" şeklinde bir açıklama yapılmalıdır. İstekleri ona açıkça belirtmek, ondan ne istediğinizi anlamasını kolaylaştıracaktır.

4 - Dinlemeyi Öğrenmek

Çocukların duyguları, gözlemleri ve algıladıkları dinlenmeye değerdir ve böyle yapmak çocukların öz saygılarını artırmaktadır. Size bir şeyler söylemek istediğinde, gerçekten ona zaman ayıramayacaksanız uygun olmadığınızı ve ne zaman uygun olacağınızı söyleyin.

Aktif dinlemeyle aileler, olayları daha çok çocuğun gözünden görmeye başlamakta ve böylece çocuk da duygularına önem verildiğini anlamaktadır.

5 -Çocuğun Duygularını Ciddiye Almak

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

6 - Çocuğun Varlığını Kabul Etmek

Ailelerin zaman zaman söylenmelerinin hatta jestlerle bile "keşke çocuk doğurmasaydım, o bir yük ve artık dayanamayacağım" diye ifade etmelerinin yanlış olduğu, özellikle bu gibi mesajlar sık sık tekrar edildiğinde çocuğun istenmediği ve kendisine değer verilmediği duygusuna kapılacakları uzmanlarca hatırlatılır.

7 - Değerlendirecek Günlük Bir Şeyler Bulmak

Çocuklar kötü bir şey yaptıklarında ilgi çekmek, iyi bir davranışta bulduklarında da onaylanmak istemektedirler. Yaptıkları, her gün yapılan sıradan bir şey bile olsa, değerini artıran yaptıklarının onaylanmasıdır. Çocukların sevgi ve yeteneklerini onlara hatırlatan bazı etkinlikler aşağıda sıralanmıştır.

8 - Çocukla Yalnız Zaman 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 sarf etmelisiniz.

9 - 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. Çocukların bir işi başarmak için mücadeleye

davet edilmeleri gerekmektedir. Ayrıca çocuklara, problemlerini çözmek ve kendi yeteneklerini keşfetmek için fırsatlar da verilmelidir. Yardım istediklerinde, ilk olarak, o işin üstesinden gelebileceklerine onları inandırarak cesaretlendirmek gerekir. "Hadi bakalım, şu elbiseni kendin düğmeleyebilecek misin görelim?" denilebilir. Ya da direkt olmayan tavsiyelerde bulunulabilir. Örneğin "Başparmağını ilikten geçirirsen, daha kolay düğmeleyebilirsin".

10 - 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. Bu nedenle eşyalarını atmadan önce ona sormalısınız.

11 - Çocuğun Düşüncelerine Saygı Göstermek

Çocuğunuzun herhangi bir konuda düşüncesini sormanız, onun duygularının, gözlemlerinin ve algılayışının değerli olduğunu düşünmesini sağlayacaktır. Dışarı çıkarken ne giyeceğini ya da öğle yemeğinde ne yapabileceğinizi ona sorabilirsiniz. Tabii her zaman çocuğunuzla aynı görüşte olmayabilirsiniz. Ama ona neden, onun görüşünden farklı bir karara vardığının sebeplerini açıklarsanız, düşüncelerinin tamamen faydasız olmadığını anlayabilecektir.

12 - Çocuğun Yeteneklerini Kabul Etmek

Her yeni beceri ve başarı, onun yetenekli olduğu düşüncesini kuvvetlendirmektedir. Ne kadar küçük olursa olsun her başarısı kabul edilmeli ve ona başarılı olacağı şeyler bulunmalıdır. Örneğin; matematikte zayıfsa, fakat ödevlerine özen gösteriyorsa ya da sizden özel yardım istiyorsa, onun çabaları dikkate alınmalıdır. Ayrıca, akademik başarısı iyi olmayan bir çocuğun, atletik ya da artistik başarısı iyi olabilir. Onu bu yeteneklerinden dolayı övmek ve cesaretlendirmek gerekmektedir.

13 - 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.

14 - Çocuklara Önemli Olanın Vücutları Olmadığını Öğretmek

Çocuklar büyürken, yüzlerindeki sivilcelerden veya çillerden rahatsız olmaktadır. Ebeveynler, onlara vücudun sadece bir paket olduğunu, gerçek hediyenin içeride olduğunu yani kişiliğin varlığını anlatmalıdırlar. Onların başlarına gelen bu tür problemlerin anlaşıldığı ve o yaşlarda başımıza geldiği, fakat bu tür şeylerin geçici ve kontrolümüz altında olduğu belirtilmelidir. Eğer çocukta kilo veya deri problemi varsa, onu nasıl görünürse görünsün sevdiğinizden emin olmasını sağlamalısınız. Eğer çocuk görünüşü ile ilgili bir şeyler yapmak istiyorsa ona yaşantısını değiştirmesini destekleyecek bir şekilde yardım önerilebilir.

15 - Çocuk İçine Kapanıksa Yardım Etmek

Çocukların bazı bozuk ya da sözel olarak rahatsız edici davranışları onların kendilerine saygıları hakkında ciddi mesajlar verebilir. Böyle zamanlarda ebeveynler, sevgiyi ve gerçekleri sunarak yardımcı olabilirler. Onları ciddi bir şekilde dinlemeli, ne demek istediklerini anlamalı ve sonra ne söylemek istediğinizi anlatmalısınız. Örneğin; çocuğunuz, "Ben çok aptalım, hiçbir şeyi doğru yapamıyorum" dediğinde, "Aptal olduğunu düşündüğünü biliyorum, ama seninle aynı görüşte değilim. Belki, bazı şeyleri öğrenmek için daha çok zamana ihtiyacın var, ama biliyorum ki, sen de yeteneklisin. Hatırlasana, oyuncak kamyonunu nasıl da tamir etmiştin? Bu, yaratıcılığı gerektirir." diyerek cevap verebilirsiniz. Bazı ebeveynler, çocuğun güvenini tekrar kazanmasını sağlamak için kişilik özelliklerini kullanmada oldukça duyarlıken bazıları da çok iyi bir dinleyicidirler. Tepki her ne olursa olsun, çocuk sevildiği ve yetenekli olduğu üzerinde durularak ikna edilmelidir.

16 - 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.

17 - 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.

18 - Çelişkili Mesajlar Vermekten Sakınmak

Çelişkili mesajlar, ebeveynlerin sözleriyle başka, davranışlarıyla başka bir şeyi ifade ettiğinde ortaya çıkar. Örneğin; çocuğa, çok sinirli olarak yüzüne bakmadan "seni seviyorum" demeniz ya da korktuğunda, gece yanınıza gelebileceğini söyleyip geldiğinde kızmanız onu çelişkiye düşürebilir. Öncelikle çocuğa karşı dürüst olunmalıdır. Kızarken, kızgın olmadığınızı söylememelisiniz. Çocuğa model olunmalı, ona söylediğinizi siz de yapmalısınız. Fikir birlikteliklerinizi ifade etmeli ve verdiğiniz sözleri tutmalısınız. İstekleriniz ve kurallarınız açık olmalı, ne hissettiğinizi ya da ne düşündüğünüzü söylemelisiniz. Sözlerinizle vücut dilinizin birbirine uymasına dikkat etmelisiniz.

19 - Duyularınızı Çocukla Paylaşmak

Ebeveynler, çocuklarıyla incinebilecekleri duygularını bile paylaştıklarında, onları kendi deneyimlerini ve duygularını kabul etmeye cesaretlendirmiş olacaklardır.

20 - Her Çocuğun Tek Olduğu Üzerine Odaklanmak

Çocuklar hakkında özel şeyleri ebeveynler keşfetmeli ve onlara söylemelidir. Böyle yaparak duyarlı, şiirsel olan çocuğa yaratıcı olma ve kendini dile getirme fırsatı; oldukça uzun boylu bir kız çocuğuna yeni spor dallarının kapısını açma ve kariyer fırsatı verilebilir.

Çocuklarda kendine saygıyı geliştirme, üstesinden gelinemeyecek bir iş değildir. İki önemli parçası olduğu- sevgiyi ve yeteneğini hissettirme - akıldan çıkarılmamalıdır. Ve tabii ki, her iki duyguyu besleyecek şekilde davranılmalı ve konuşulmaya çalışılmalıdır. Ebeveynlerin mükemmel olmadıkları ve en iyisini yapamadıkları zamanlar vardır. Fakat en önemlisinin, bir çocuğun sevgiyi düzenli aralıklarla alması olduğu unutulmamalıdır.