

## Çocuğunuzun Özsaygısını Geliştirmek

Özgüven geliştirmek, anne babanın desteği ve sabrıyla daha yumuşak geçecek bir süreçtir. Aşağıda bu konuda size yol gösterebilecek bazı öneriler verilmiştir:

- **Koşulsuz sevgi gösterin:** “Ne olursa olsun seni seviyorum” mesajını verebilmek çok önemlidir.
- **İlgi gösterin:** Çocuğunuzun kendini değerli hissetmesi için düzenli bir ilgiye ihtiyacı vardır.
- **Fakat ona hareket alanı sağlayın:** Çocuğunuza sürekli tavsiyelerde bulunmak ve her yaptığına yardım etmek onun kendi başına hareket etme güdüsünü, özerkliğini bastırır; motivasyonu eksilir, sizin çözümlerinize başvurmaya ihtiyaç duyar.
- **Onun onuruna saygı gösterin:** Onun onuru, uzun bir süreçte sizin ve başkalarının ona göstereceği hürmete bağlıdır. Ona, kendisinin düşünce, duygu ve istekleriyle ailenizin diğer bireylerine eşit şekilde önemsenen ve hiçbir zaman küçümsenmeyen bir aile üyesi olduğunu hissettirin. Sosyal yaşantınızı, işinizi, ev işlerinizi ya da dini yaşantınızı onun ihtiyaçlarının önüne geçirmeyin.
- **Kendi onurunuza da saygı gösterin:** Çocuğunuz için, özgüveninin bir modeli olun: Yargılarınızdan şüphe etmeyin, kötü alışkanlıklar edinmeyin (sigara, aşırı yemek...).
- **Dürüst olun; karşılaştırmayın:** Gelişimini, davranışlarını, yeme alışkanlıklarını, mizacını, başarı ya da başarısızlıklarını oyun arkadaşları, sınıf arkadaşları ya da kardeşleriyle karşılaştırmayın. Olumlu karşılaştırmalar (Sen herkesten daha güzel çiziyorsun) da olumsuz karşılaştırmalar (Neden onun kadar özenli çizmiyorsun) kadar zararlıdır; olumlu karşılaştırmalara alışmış çocuklar aynı zamanda bu başarılı görünümle yaşamayı zor bulabilirler. Onu olduğu gibi kabul edin ve çabasını övün ki o da kendini olduğu gibi kabul edebilsin.
- **Kullandığınız dile dikkat edin:** Oyun içinde bile küçültücü isimler ya da sıfatlar (Sen çok şişkosun, tombulum) kullanmamaya özen gösterin; çocuğunuz bunları ciddiye alabilir. Ve abartmayın: “Sen her zaman...”, “Sen hiçbir zaman...” şeklinde söze başlamak adaletsizliktir. Kendisini suçlu hissettirecek şekilde (Okul masrafın olmasaydı tatile gidebilirdik) konuşmamaya dikkat edin.
- **Beklentilerinizi dengeleyin:** Gelişimine uygun beklentileriniz olsun; yaşına uygun gelişim özellikleri hakkında bilgi edinin.
- **Sınır ve beklentileriniz konusunda tutarlı olun:** Kendisinden ne beklediğini bilmek, çocuğunuzun kendisini güvende ve emniyet içerisinde hissetmesini sağlar. Çocuk odayı toplamanın ne demek olduğunu bilmeli ve bunun belirli zamanları olmalıdır.
- **Duygularını onaylayın:** Özellikle olumsuz duyguları eleştirmek ya da bastırmaya çalışmak (Erkekler ağlamaz), bu hislerin sosyal olarak kabul edilebilir şekillerini de öğrenmesine imkân vermez.
- **Karar vermesine izin verin:** Her konuda seçim yapmasına izin vermek gerçekçi değildir. Fakat uygun zamanlarda çocuğunuza seçme şansı vermek kuralları inkâr etmeden erken zamanda karar almayı öğretici bir yaklaşımdır. Seçimlerini sorarken çok fazla alternatif sunmayın; seçim yapmasını, karar vermesini kolaylaştırın.
- **Hata yapmasına izin verin:** Karar almak, bazı hataları göze almak anlamına da gelir ve hatalar doğru karar alma konusunda öğrenmeyi kolaylaştırır. Küçük yaşta yapılacak hataların da küçük zararları olacağını unutmayın. “Sana böyle olacağını söylemişim”

diyerek özgüvenine saldırmayın. Hiç kimsenin mükemmel olmadığını kabul edin ve hatalarının sorumluluğunu almasını kolaylaştırın.

- **Yapıcı eleştirin:** Eleştirilerinizin incitici değil öğretici ve özgüven kazanması konusunda da destekleyici olmasına özen gösterin.
- **Çocuğunuzu değil davranışını eleştirin:** Davranışını düzeltmesi için uyarmak ile sürekli hatalarını bulmak aynı sonucu vermez. Sürekli “sen yaramazsın” dendiğini duyan bir çocuk buna inanmaya başlar ve “iyi olma”ya çalışmasının bir işe yaramayacağını düşünür. Dövmek, utandıracak cezalar vermek (arkadaşının yanında azarlamak), korkutmak (böyle giderse sınavları kazanamazsın) ya da küçültmek uzak duracağınız tutumlar olsun.
- **Çocuğunuza empatiyi öğretin:** Bunun için kendinizi öncelikli olarak siz onun yerine koyun ve onu anladığınızı söyleyerek empati kurması için model olun.
- **Başarması için basamaklar hazırlayın:** Daha küçük yaşta, lavaboya uzanması için bir basamak oluşturun, havluyu onun boyunda bir askıya asın. Yapabileceği görevler için zemin oluşturmak başarmak için motivasyon da sağlayacaktır.
- **Çocuğunuzu çalıştırın:** Daha erken yaşta onu “küçük yardımcınız” ilan etmeniz, ihtiyacınız olduğunda bakkala gidebilme becerisini göstermesi için hazırlayıcı olacaktır. Yavaş, sakar ve engelleyici bile olsa deneyim kazandıkça en büyük yardımcınız olacaktır. Fakat ona sadece becerebileceği işler verin ve ihtiyacı olduğunda yardım teklif edin.
- **Yavaştan almayı öğrenin:** Acele et, acele et” diye sıkıştırmayın; ona vereceğiniz fazladan zamanlar için de programınızda yer açın. Kendinizi zamanla yarışırken bulursanız “Görelim bakalım kim önce bitirecek” diyerek gayrete getirmeye çalışın.

Araştırmalara göre, “ben iyi ve değerli biriyim” düşüncesine erken sahip olan çocuk, kendine inanarak büyümeye daha yatkındır. Kendini daha iyi hissetmek için başkalarını etkilemeye ve övgü almaya daha az ihtiyaç duyar. Başkalarıyla iyi ilişkiler kurabilir ve gözetlenme baskısına daha iyi karşı koyabilir. Uyuşturucu ve benzeri maddelerden uzak durabilir.

**KAYNAK:** EISENBERG, MURKOFF ve HATHAWAY. Çocuğunuz Büyürken Sizi Neler Bekler?