



REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUKLARDA ÖZSAYGIYI GELİŞTİRECEK 20 YOL

Çocuğa öz saygı kazandırma, çocuğun öğrenme, sevme ve yaratma yeteneğini güçlendirmektedir...

Öz saygı, mutlulukla ve hayattaki başarıyla ilgilidir. Bazı düşünörlere göre öz saygı, tamamen aile sevgisiyle birlikte iyi bir eğitimin ürünüdür. New Yorklu psikolog ve gençlik terapisti Prof. Dr. Barbara Berger'e göre öz saygı, çocuğun kendi kendisiyle gurur duymasıdır. Yüksek öz saygıya sahip olmak, çocuğun 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. Ebeveynler, çocuğun öz saygısının ilk temellerini oluştururlar. Çocuğun kendini sevgi dolu ve yetenekli hissetmesi için aileler neler yapabilir? İşte burada öz saygıyı geliştirecek 20 yol bulunmaktadır.

1 - Şartsız Sevgi Göstermek

Çocuğunuz her ne yaparsa yapsın ona değer verdiğinizi ve kabul ettiğinizi bilmesini sağlayın. Ev ona göre için, risk ve

tehlikelerle dolu dünyadan döndüğü zaman, sevgi için, emniyetli bir yakıt alma istasyonu gibidir. Mesajlarınızı "Seni seviyorum - odanın kirli olmasına rağmen, kız kardeşin kadar atletik olmamama rağmen, notlarının çok iyi olmamasına rağmen, yaptıklarından hoşlanmama rağmen - hala seni seviyorum" olmalıdır. Onu hala sevdiğinizi göstermek ve çocuğunuzun yanlış davranışını düzeltmek için, onun doğru yaptığı bir şeyi görerek işe başlayabilirsiniz. Örneğin, odası karma karışıksa ve sadece yatağını toplamış ise ona "Gerçekten yatağını topladığına çok sevindim. Şimdi senden istediğim şey masanı temizlemen" diye ifade edin.

2 - Sinirli Olmanızdan Sorumlu Olduğunu Belirtmek

4 yaşındaki çocuğunuz oyuncaklarını yatmakta olan kardeşinin beşiğine fırlattığı için sinirlisiniz. Onun böyle bir hareketinde sinirinizi ona nasıl aktarabilirsiniz? 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 istediğini 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 istediğini 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 olmadığını ve ne zaman uygun olacağını söyleyin. Gordon'un bir başka tekniği olan "Aktif dinleme"de, çocuğunuzun yanınıza çağırıp onu duyduğunuzu ve onun ne söylemeye çalıştığını anladığınızı ifade edin. Mesela 7 yaşındaki bir kız çocuğu şöyle diyebilir:

Kız: "Baba sana çok kızgınım ve bir daha odama girmeni istemiyorum".

Baba: "Sen gerçekten çok kızgınsın öylemi hımm".

Kız: "Evet çünkü sen beni kaymaya götüreceğini söylemiştin ama artık çok geç".

Baba: "Oh, anladım. Çünkü seni dışarıda kaymaya götüreceğim konusunda söz verdim ve bu sözü tutmadım. Gerçekten üzgünüm. Çok geç vakte kadar çalıştım ve seni aramayı da unuttum. Bunu yarına alabilir miyiz?"

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. Oğlunun canavarlardan korktuğunu öğrenen bir babanın yaklaşımı aşağıda verilmiştir.

Oğlan: "Baba yatağa gidemiyorum. Çünkü odamda canavarlar gizleniyor".

Baba: "Gel bakalım belki canavarlarla arkadaş oluruz. Canavarlar ne yemekten hoşlanıyor biliyor musun?".

Oğlan: "Belki tatlı, bisküvi seviyordur".

Baba: "Bu hoşlarına gidebilir. Gel canavarlara yemek koyalım. Canavarlara ne istediğini sor? Neden sormuyorsun?".

Oğlan: "İnsanları korkutmak istiyor".

Baba: "Neden?"

Oğlan: "Güçlü hissetmek için"
Baba: "Eğer onunla arkadaş olursan sana ne yapabilir?"
Oğlan: "Beni koruyabilir."
Baba: "Bana iyi bir arkadaş olabilir gibi geliyor ya sana?"
Oğlan: "Evet."

Bu diyalog sayesinde aileler, çocuğun duygularını ya da neye gereksinimi olduğunu öğrenmekte, çocuk artık canavarın kendisine fazla tesiri olmayacağını görerek daha pozitif düşünmektedir. En önemlisi de çocuğun canavara yansıttığı gücü kendine çevirmesidir.

6 - Çocuğun Varlığını Kabul Etmek

Annelerin 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 değeri verilmediği duygusuna kapılacakları uzmanlarca hatırlatılır. Bu durum özellikle evdeki yeni bebekle ilgili olmasına rağmen, annelerin bu yakınmaları uyumlu bir çocuğun bile istenmediğini düşünmesine neden olmaktadır. Böyle zamanlarda çocukların özel bir ilgiye ihtiyaçları vardır. Aileler yakınları tarafından desteklenmeli ve yaşantıdaki çocuğun varlığına değeri verilmelidir.

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. Disiplin içermeyen tüm ailecek yenen bir akşam yemeği. Herkes o gün birbiriyle başardıkları, öğrendikleri veya hissettikleri güzel şeyleri paylaşabilir. Örneğin; "Okula zamanında gittim" veya "Bir kurbağa buldum". Ebeveynler de bu etkinliğe katılarak çocuklarının başarılarını onayladıklarını gösterebilirler. Sorunları olan çocuklara bu arada "Bugün seni müthiş bir şey yaparken gördüm. Ayakkabını giydin ve bağcıklarını kendin bağladın." diyerek teşvik edilebilir. Yine yemekte, sırayla herkesle ilgilenilir ve diğerleri onun nesini sevdiğini, hoşlandığını ve takdir ettiğini söyleyebilir. Örneğin; "Senin öğrendiğin yeni şarkıyı çok seviyorum." veya "Bu sabah söylediklerin gerçekten beni etkiledi". Çocuğunuzun odasına, banyodaki aynaya veya beslenme çantasına ufak kağıtlara çizilmiş küçük resimler ya da yazılmış sevgi mesajları konulabilir. Çocuğunuzun yatağının baş ucuna onun yapmayı sevdiğini bir etkinliği içeren (örneğin oyun oynadığı veya ata bindiği) ve ailenin topluca yer aldığı iki fotoğraf konulabilir. Böylece çocuk her gece becerikliğini ve sevdiklerini hatırlayacaktır.

8 - Çocukla Yalnız Vakit Geçirmek

Bir çok 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 sarfetmelisiniz.

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 "Baş parmağını 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 çağıının 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. Partiye giderken ne gıyeceğinizi 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. Ayrıca ebeveynler, onlardan bazı şeyleri kendilerine öğretmelerini isteyebilirler. Yeni bir bilgisayar oyunu oynamayı veya bir sihirbazlık numarasını öğretmesi istenebilir, buradaki mesaj açıktır: "Sen yeteneklisin." Bazı şeyleri yaparken onun yardımı istenebilir. Örneğin; akrabalara hediyeler hazırlarken fikri alınabilir ya da bir çalar saat yardımıyla sabah kendi kendine uyanabilmekte yeterli olduğu gösterilebilir. Çocuğunuzun notları çok kötü olmadıkça, onun başka başarılarının ve çabalarının olduğunu kabullenmesi sağlanabilir. 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 hediyein 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 bile, 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. "Kilondan şikayet ediyor gibi bir halin var. Eğer ilgilenirsen, bu konuda yapabileceğin yeni bir şeyler duydum". Ama "Hayır, teşekkür ederim" cevabına da hazır olunmalıdır. Eğer kabul ederse, onu bir diyet ya da eksersiz programı takip etmesini sağlayarak destekleyebilirsiniz.

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 istediğini 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 duyarlıyken 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 birlikteliklerini 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 - 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 hikaye şekline getirdiklerinde anne ve babalarını daha yakından tanıyacaklardır. Aile hikayelerini çocuklarla paylaşma, kendi kökleriyle gurur duymalarını sağlayacaktır.

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, kariyer ve moda 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 olamadıkları ve en iyisini yapamadıkları zamanlar vardır. Fakat en önemlisinin, bir çocuğun sevgiyi düzenli aralıklarla alması olduğu unutulmamalıdır.