

ÇOCUĞUNUZUN ÖZGÜVENİNİ DESTEKLEYİN

Bazı çocuklar kendine güvenirken, bazıları cesaretsiz oluşlarından dolayı aileleri tarafından sürekli desteklenmek isterler. Ancak çocuğunuzun kişiliği ne olursa olsun gündelik hayattaki fırsatlardan yararlanarak onun özgüvenini kazanmasını sağlamak sizin elinizde.

Bir çocuğun kendini güvende hissetmesi için öncelikle hata yapabileceğini ve bunun önemsiz olduğunu bilmesi gerekir. Kazalar yaşanabilir ancak önemli olan: işler kötü gittiğinde onun kendine olan güvenini kaybettirmeden, bunlarla başa çıkmasını sağlamaktır. Bu noktada en büyük görev anne ve babalara düşüyor.

BÜYÜKLERLE İLK TANIŞMA

*Daha önce hiç karşılaşmadığı bir insanla çocuğunuzun ilk kez tanışması onun için ürkütücü olabilir. Onun utangaçlığını yenebilmesi için gelen kişinin kim olduğunu ve neden geldiğini açıklayın. Bu tanışma için kendi seçtiği kıyafetleri ona giydirin.

*Çocuğunuzun yeni biriyle tanıştırdığınız zaman, ona tıpkı bir büyükmüş gibi davranın. Asla istemediği davranışlarda bulunması için zorlamayın. Bu yaşlarda genellikle çocuğumuza gerektiği kadar ilgi göstermeyiz ve sonra neden kendine güven duymadıklarını merak ederiz.

*Bir büyük, çocuğunuzla konuşurken onun yerine yanıt vermeyin. Ancak onun cevap vermesini kolaylaştıracak çeşitli sorular sorarak ona yardımcı olun. Örneğin, "Bugün okulda neler yaptığını anlattın mı?" gibi sorular onun konuşmasına yardımcı olacaktır.

YENİ ARKADAŞLAR EDİNME

Küçük çocuklar her ne kadar kendilerine güven duysalar ve rahat olsalar bile sosyal yaşantıları yoktur. Onların kendi dünyaları dışına ilk çıkışları genellikle anaokuluna veya ilkokula başladıkları zamanlardır. Bu nedenle, çocuğunuzun başkalarıyla arkadaşlık kurmasına siz yardımcı olmaya çalışın.

*Çocuğunuzun yeni insanlarla tanışmaya çekindiği zaman, onu iyi anladığınızı söyleyin ve herkesin başlangıçta böyle hissettiğini belirtin.

*Başka çocukların da içinde bulunduğu aktivitelere çocuğunuzun katılmasını teşvik edin.

Çocuklar arasında konuşmayı başlatan kişi siz olun. Örneğin kendinizi ve çocuğunuzu tanıtır ve ardından diğer çocuğun ismini sorun. Çeşitli sorular sorarak, konuşmanın devam etmesini sağlayın.

SORUNLARLA YÜZLEŞME

Çocuğunuzun daha önce uğraşp da başarılı olamadığı bir işi başarması; hem onda mutluluk yaratır, hem de denemenin kendisine birşey kaybettirmediğine inandırır. Onu, ilkinde başarısız olsa bile denemeler için teşvik ederseniz kendine olan güvenini perçinlemiş olursunuz.

*Çocuğunuzun hiçbir zaman birşeyler denemesi için zorlamayın, sadece özendirip teşvik edin.

Eğer şimdiye kadar hiç karşılaşmadığı bir durum olduğundan dolayı korktuğuna inanıyorsanız (ilk kez denize girmek gibi) bu aktivitenin çok eğlenceli ve hoş olduğunu ona anlatın. Yanında olduğunuzu belirterek ona güven verin.

*Yeni birşeyler yaparken ona karşı pozitif bir dil kullanın. Asla "Korkma" demeyin. Her çocuk bundan "Demek ki korkacak birşey var" anlamını çıkarır. "Sakin öyle yapma" ya da "Dikkatli ol" şeklinde söylemler yerine "Yaptığın işe konsantre olursan herşeyi başarabilirsin" gibi teşvik edici bir dil kullanın.

YENİ BECERİLER ÖĞRENME

Çocuğunuzun yeni beceriler kazanması doğal olarak gerçekleşemez. Bu nedenle sizin ona yol göstermenizi bekler. Unutmamanız gereken bir gerçek de şudur: Bebeklikten itibaren öğrendiği her yeni şey onun kendine olan güvenini kazanmasında bir adımdır.

*Yeni birşeyler öğrenmeye meraklı çocuğunuzun sürekli destekleyin. İçgüdüsel girişimlerini teşvik edin. Mutlaka her yeni durumu onunla paylaşın.

*Eğer bazı şeyleri becermek onu fazla zorluyorsa, şimdilik iyi gittiğini ve ileride daha başarılı olacağını söyleyin.

ANNEDEN İLK AYRILIK

Çocuklar yeni durumların kendisine açıklanmasını beklerler. Ne beklediğini ve kendinden

ne beklendiğini bilmek onu rahatlatacaktır. Yanında siz olmadan bir arkadaşının evinde oyun oynamaya alışkın ise bu onu korkutmayacaktır. Ancak, siz olmadan gece bir yerde kalmak ve sabah yalnız uyanmak, eğer alışkın değilse onu ürkütebilir.

*Sizden ayrı kalması gibi bir duruma çocuğunuzu sağlıklı bir şekilde hazırlayın. Kendi davranışlarınızın da pozitif olmasına dikkat edin. Ona, onu özleyeceğinizi sık sık söylemeyin çünkü bu, kafasında sizi mutlaka özlemesi gerekir gibi bir inanç yaratabilir. Siz olmadan da bazı şeyleri başarabileceğine inanırsa bu onun kendine ve yeteneklerine inanmasını sağlar.

*Ayrılık saatinde ağlamaya kalkışmayın. Sadece hoşçakal deyin ve ne zaman geri döneceğinizi ona söyleyin. Size ait birşeyi (cüzdan, anahtarlık, fular, hırka gibi) ona bırakarak dönünceye kadar saklamasını da isteyebilirsiniz.

ÖZGÜVEN KAZANMANIN İPUÇLARI

*Birden fazla çocuğunuz varsa hepsine ayrı ayrı zaman ayırmaya çaba gösterin. Hergün 10 dakikanızı bile onlara ayırmanız kendilerini önemli ve özel hissetmelerini sağlayacaktır.

*Çocuğunuzu kendi kardeşleri de dahil olmak üzere kimse ile karşılaştırmayın.

*Daima iyi iş başardığını ve size oldukça yardımcı olduğunu ona söyleyin.

*Başarılarını övdüğünüz kadar çabalarını da destekleyin. Bu onun kendine güvenini artıracaktır.

*Sık sık onu çok sevdiğinizi söylediğiniz gibi, neden sevdiğinizi de açıklayın. Varlığının yaşamınıza getirdiği pozitif etkileri onunla paylaşın.

*Zor bir işle karşı karşıya kaldığında ve yardım istediğinde güvenini tazelemesini sağlayın.

*Bir daha ki sefere başarabileceği konusunda onu inandırın.

*Haksızlıkla karşılaştığında, onun tarafını tutun ve onu koruyun.

*Başarılı olduğu konularda size yardımcı olmasını sağlayın. "Yapamıyorum, başaramıyorum" diyerek kendisini aşağılamasını engelleyin.

*Yaptığı işe karışmayın, yaptıktan sonra, sonuç hakkında teşvik ederek yorum yapın.