

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Çocuğun özgüven eksikliği nasıl anlaşılır?

- Eğer bir çocuk; duygu ve düşüncelerini ifade edemiyorsa,
- Sorumluluk almayı istemiyorsa,
- Huzursuz ve ürkek bir yapısı varsa, gibi ifadeleri çok kullanıyorsa,
- Karar veremiyor ya da sık sık kararsız kalıyorsa,
- Güvendiği kişilerden ayrılmakta zorlanıyorsa,
- Herhangi bir faaliyete başlamadan önce çok temkinli davranıyorsa,
- Yeni ortamlara giremiyor, yeni tanıştığı kişilerle iletişim kuramıyorsa,
- Abartılı güç ve cesaret gösterileri yapıyor, her konuda özgüvenli olduğunu ispatlamaya çalışıyorsa çocuğun davranışları ayrıntılı olarak gözlemlenmeli ve gerekirse bir uzmandan da bilgi alınmalıdır.

Çocuğun özgüveni nasıl desteklenir?

- Çocuğun duygu ve düşüncelerine önem verip nasıl olduğu sorulabilir? “Bugün seni mutlu eden ne vardı?” “Bugün canını sıkan bir şey oldu mu?”
- Ailenin çocuktan beklentisinin yaşına uygun olması çok önemlidir. Kendisinden hiçbir şey beklenilmeyen çocuk görev almaktan kaçınır ve kendini geliştirmek için desteklenmemiş olur. Öte yandan kendi kapasitesinden yüksek beklentiler ile yetiştirilen çocuk, yanlış yapmaktan kaygı duyabileceğinden kendini geliştirmekten uzak durabilir.
- Kendi becerilerinden emin olmadıklarında yetişkin desteğine ihtiyaç duyabilmektedirler. Yeni bir şey denemek için onu yüreklendirmek, yapabileceğini göstermek adım atmasını kolaylaştıracaktır. “Sen başla, yardıma ihtiyacın olursa ben buradayım” cümlesi adım atmasına fayda sağlayacaktır.
- Ufak sorumluluklar verip ona başarı duygusu tattırılmalıdır.
- Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin. Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, sizin için ne kadar önemli olduğunu ve onu ne kadar sevdiğinizi hep söyleyin.
- Çocuğunuzu kendi ilgi alanı ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere ve aktivitelere katılmasında destek olun. Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine özgüven duymalarını sağlamış olursunuz.
- Çocuğunuzdan beklentilerinizi onun seviyesinin üstünde tutmayın. Ulaşabilecekleri hedefler koyun ve bu hedefleri başarmasında yardımcı olun.
- Evinizde herkesin birbirine güvenilebileceği, rahatça mutluluklarını, üzüntülerini, başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını paylaşabilecekleri bir ortam oluşturun.