



Kendine Güvenen Çocuklar Yetiştirmek İçin...



Her anne-baba için çocuğunun kazanmasını istediği davranışlar, beceriler ve değerler farklı olabilir. Ancak bazı temel beceriler herkes için önemlidir. Çocuklar bazı temel yaşam becerilerini kazandıklarında, kendine güvenen bireyler olabilirler, okulda başarı gösterebilirler ve başkaları ile iyi geçinebilirler. Bu yaşam becerileri; *saygılı ve düşünceli olmak, başkaları ile iyi iletişim kurmak, olumlu düşünmek, kendine değer verebilmek, problemlerin üstesinden gelebilmek, bağımsız olabilmek ve kendisi için bir şeyler yapabilmektir.*

Çocukların okulda, ilişkilerinde ve genel olarak hayatta başarılı olabilmelerinin sırrı, yaşamlarının ilk yıllarında gizlidir. Bebeklikten ergenliğe; çocukların kapasitelerini kullanabilmeleri ve kendilerine güvenli olabilmeleri için gereken becerileri geliştirebilmelerinde anne babalar önemli bir rol oynarlar.

BAŞKALARINA SAYGI GÖSTERMEK

Çocuklar anne babalarına arkadaşlarına, öğretmenlerine ve diğer insanlara saygılı davranmayı öğrendiklerinde, onlara daha iyi geçinmekte ve daha mutlu olmaktadır. Bu nedenle, çocukların kibar olmayı öğrenmeleri önemlidir. Ricada bulunurken, soruları yanıtlarken veya istediği bir şeyi söylerken uygun bir ses tonu kullanmak, kibar olmaya örnek verilebilir. İşbirliği yapmak ve kurallara uymak da saygı göstermenin bir yoludur. Çocukların dostça ve saygılı bir şekilde davranmalarını desteklemek için; anne babaların çocuklarına ve iletişim kurdukları insanlara kibar ve saygılı bir şekilde davranmaları önemlidir. Bu, uygun ses tonu ve uygun kelimeler kullanmanız anlamına gelir. Çocuğunuzun, isteklerini düzgün bir şekilde ifade etmesi için her seferinde yönlendirmeniz ve nasıl konuşursa kibar ve saygılı olacağını hatırlatmanız gerekmektedir.

Her çocuğun, girdiği sosyal ortamlarda kendilerinden nasıl davranmalarının beklendiğine dair bir yönlendirmeye ihtiyacı vardır. Çocuklar, bir yetişkinin kontrolü elinde tuttuğunu bildiklerinde kendilerini güvende ve huzurlu hissederler. Önemli olan diğer nokta bu kontrolü sağlarken öfkelenmeden veya sesinizi yükseltmeden kararlı ve sakin kalabilmektir. Tabii öncelikle çocuğunuzun ondan ne yapmasını istediğinizi anladığından emin olmanız gerekir.

DÜŞÜNCELİ OLMAK

Çocuklar başkalarının ihtiyaçlarını önemsediklerinde, daha kolay arkadaş edinebilirler ve onlarla daha iyi geçinirler. Düşünceli olmak, şu becerilerle ilişkilidir:



- Kendisi ile konuşan bir kişinin gözlerine bakmak ve dinlemek.
 - Oyunlarda ve aktivitelerde sırasını beklemek.
 - Başka çocukların isteklerini tahmin etmek yerine, onlara ne istediklerini sormak.
 - Anne baba ya da öğretmen meşgulken, örneğin telefon ile konuşuyorken araya girmemek ve beklemek.
 - Başkalarının duygularını dikkate almak.
 - Başkalarına yardım etmek.
- Kendisinden istenmesine gerek kalmadan ev içi basit işleri yapmak, örneğin sofranın kurulmasına yardım etmek.

Çocuklarınızın düşünceli davranmasını desteklemek için bu beceriler konusunda onlara siz örnek olmalısınız. Çocuklarınızın yanında başkaları hakkında yaptığınız eleştirilere, olumsuz veya kırıcı yorumlara dikkat etmeniz önemlidir. Bunun yerine günlük konuşmalarınızda başka kişilerin iyi yönlerine veya başarılarına yer verebilirsiniz. Böylece çocuğunuza, başka insanların iyi yönlerini görmeyi öğretebilirsiniz. İmkânınız var ise evde bir evcil hayvan besleyerek de çocuğunuzun şefkat ve sorumluluk duygusunu geliştirmesine katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuz başkalarına yardımcı olmaya çalıştığında veya onların duygularıyla ilgili farkındalık gösterdiğinde onu takdir etmeyi veya ona teşekkür etmeyi ihmal etmemelisiniz.

Çocuklar, insanların kendilerine iyi davranıldığında ne kadar mutlu olduklarını duyunca, düşünceli ve yardımsever olmanın başkalarıyla iyi ilişkiler kurmanın bir yolu olduğunu öğrenirler. Bu, onların kendilerini de iyi hissetmelerini sağlar.

KENDİNE YETERİNCE DEĞER VEREBİLME



Kendine değer verme, kişinin kendisini nasıl gördüğüyle ilgilidir. Kendine yeterince değer verebilen çocuklar daha mutlu, uyumlu, başarılı olurlar ve daha kolay arkadaş edinirler. Kendine değer verebilen çocuklar, kendileriyle ilgili iyi şeyler düşünürler ve kendilerine inanırlar. Bunun olması için, çocukların anne babalarından sık sık takdir, sevgi ve ilgi görmesi ve de başarılarının fark edilmesi gerekir.

Çocukların kendilerine yeterince değer verebilmelerini desteklemek için yaşamlarının öngörülebilir olmasını sağlamaya dikkat etmelisiniz. Bu nedenle ev içi yaşamın düzenli olmasını ve yakın zamanda olacak özel olaylar veya düzeninizdeki herhangi bir değişikliği çocuğunuza önceden söylemelisiniz.

Çocuklar kendileri için hedefler belirlediklerinde ve hedeflediklerine ulaşabildiklerinde gördüklerinde kendilerine olan güvenleri artar. Çocuklarınıza ödevler, spor, müzik veya cep harçlığı gibi konularda kendi hedeflerini belirlemelerine yardımcı olabilirsiniz.

Çocukları, yaptıkları ürünlere geri dönüp bakmaları konusunda desteklemek, onların güçlü yanlarını görmelerini sağlayabilir. Örneğin yaptığı bir resmi size gösterdikten sonra, ondan size resmini ve resmi ile ilgili duygularını anlatmasını istemeniz, çocuğunuzu başardığı şeyler üzerine düşünmeye teşvik edecektir. Çocuğunuzu, başarılarından dolayı mutlu olması konusunda desteklemeniz ve kendi çabalarını takdir etmeleri için yönlendirmeniz önemlidir.

Çocukların fikirlerini, düşüncelerini ve umutlarını paylaşacak şekilde kendilerine güvenmeleri, kendilerini ifade etmeyi öğrenmeleri ile ilişkilidir. Bu becerinin gelişmesi için, çocuklarınızın söylediklerini dinlemek, anladıklarınızı özetlemek ve konuştukları konu üzerine sorular sormak önemlidir. Bu şekilde değer gördüğünü hissetmek, çocuğun kendine verdiği değer gelişmesi için önemlidir.

Son olarak çocukların karar verme fırsatına sahip olduklarında kendilerine güvenlerinin arttığı ifade etmek gerekmektedir. Ortam uygun ve güvenli olduğunda ne oynamak istedikleri, kiminle oynamak istedikleri, hangi müziği dinlemek istedikleri ve hangi spordan hoşlandıkları gibi konularda çocukların kendilerinin karar vermesine izin verilmelidir. Yatma zamanı, yemek zamanı, izlenecek televizyon programları gibi konularda verilecek kararlar evin kuralları olarak net bir şekilde belirlenmelidir. Ev kuralları belirlenirken mutlaka çocuğunuzun da söz hakkı olmalı fakat son karar ebeveynler tarafından verilmelidir.

İlkokul Rehber Öğretmeni

Burcu ÖZKÖK