Çocuğunuza Özgüven Kazandırmak İçin Neler Yapabilirsiniz?

**Çocuklarda özgüven ne zaman ve nasıl gelişmeye başlar?**

Çocuklarda özgüven doğumdan itibaren oluşmaya başlar: Anne bebeğin ihtiyaçlarını karşılar ve ona sıcak bir sevgi sunar, bebek de fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılandığı seviyede güvende olduğunu hisseder. Bu güvenlilik hissi ilerideki ilişkilerinde kendine ve başkalarına güvenini belirleyen çok önemli bir noktadır. Bebek yeni doğduğu bu dönemde, anne ile bir bütündür, ona bağımlıdır ve henüz annenin ondan ayrı bir varlık olduğunun farkında değildir. 24 ayı dolduran bir bebek ise artık anne ile bir bütün olmadığının farkındadır, bu evrede bebek anneye bağımlı halden bağımsız hale geçiş sürecine girmiştir. 24 aylık bebek, kendi başına keşfetmeye başlamıştır ve adımlarını bu hedeflere yönelik atar. Bunları başarabilen bebek bağımsızlık, kendine güven ve güç duygusunu kazanmaya başlar ve bu duygular ilerideki eğilimlerini, beceri ve yeteneklerini etkiler.

**1-Geri Çekilin**

Çocuğunuzun yaşına uygun olarak, kendi seçimlerini yapmasına ve risk almasına izin verin. Bu çok basit olan, yemek zamanı ne kadar yemek yiyeceği, soğuk havada şapka veya atkı takıp takmayacağı gibi basit kararlar olabilir. Yemek zamanı zorla yedirmek yerine, çocuğunuz eğer az yer ve sonra acıktığını söylerse: “Yemek zamanı yeterince yemedin, sana her istediğinde yemek hazırlayamam, bir sonraki öğünü beklemen gerek.” diyerek çocuğun davranışının sorumluluğunu almasını sağlarsanız, çocuk da böylece ne zaman ne kadar yemesi gerektiğini öğrenmiş olur. Bu basit örnekle bile çocuğa kendi davranışlarının, kararlarının sorumluluğunu alma bilincini aşılamış olursunuz, çocuk yaşına uygun kararları kendi verebildiğini bildiği ve sorumluluğunu aldığı seviyede özgüveni gelişecektir.

**2-Yapıcı Övgülerde Bulunun**

Övgü çok güzel bir şeydir fakat övgünün neye ve ne kadar yapıldığı önemli bir noktadır. Örneğin: Çocuğunuz güzel bir resim yaptığında, “Sen harika bir çocuksun, bravo!” demek yerine “Harika bir iş çıkarmışsın.” deyin böylece çocuğu bir kalıba oturtmadan çocuğun gösterdiği çabayı takdir etmiş olursunuz. Kalıplaşmış şekilde takdir edilen çocuktan ziyade, çabası takdir edilen çocuğun yaptığı işi ileriye götürme motivasyonu daha fazladır, bu motivasyon artışı ve bir şeyleri başarma hissi çocuğun kendine olan güvenini arttıracaktır. Fazla kalıplaşmış övgüler, çocuğun gelişmek için motivasyon ve güveni kendinde yeterince bulamamasına sebep olur.

**3-Şartsız Sevgi Verin**

Çocuğun başarısızlıkları ve hataları elbette olacaktır, önemli olan bunlardan dolayı çocuğu eleştirmemektir. Örnek olarak, yaptığı bir hatadan dolayı “Sen beceriksizsin, aptalsın vs.” demek yerine çocuğun davranışını ve kişiliğini ayrıştırın ve şöyle diyin: “Bu davranışın şu an bulunduğumuz yer için uygun değil, bunu tekrarlamamanı istiyorum.” Bu gibi cümlelerle çocuğun özüne değil, davranışına odaklanmış olursunuz, bu cümleyi duyan çocuk yanlış olanın kendisi değil yalnızca davranışı olduğunu anlar böylece özgüveni zedelenmez ve yaptığı hatanın sorumluluğunu alır, hataların sorumluluğunu almak çocuğa güven kazandırır.

**4-Tehdit Etmeyin**

Tehdit ederek çocuğu yönlendirmeye çalışmak çocukta bazı korkuların yerleşmesini sağlar. Örneğin: “Bunu yapmazsan, babana söylerim.” gibi cümleler tehdittir ve çocukta korkular yaratarak, özgüvenini zedeler. Bunun yerine, çocuğa seçme hakkı tanıyın, duyguları ve düşüncelerini özgürce, korkmadan belirtebileceği bir ortam sunun, sizinle farklı düşündüğünde veya sizden farklı bir seçim yaptığında kızmayın, düşüncesine saygı duyun böylece ileride çocuk karşısındaki insana ne istediğini ve ne düşündüğünü söylemekte zorlanmaz, kendine güvenir.

**5-Bir Şeyleri Başarma Hissini Teşvik Edin**

Örneğin, 3-5 yaşındaki çocuğunuzun içinde çöp olan çöp poşetlerini sürükleyerek size yardım etmesi, alışverişten dönerken hafif bir poşeti taşıması, kendi kendine giyinmesi gibi küçük adımlarla bile çocuk bir şeyleri kendi başına yapabildiğini, işe yarar olduğunu anlar, bu da kendini değerli hissettirdiği gibi kendine olan güvenini arttırır.

Yararlanılan kaynak: https://www.cocukludunya.com/