|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Kendine Güvenen Çocuklar Yetiştirmek** | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | |  | | --- | | Her anne babanın isteğidir kendine güvenen bir çocuk yetiştirmek. Hayata karşı daha güçlü, zorluklarla kolayca baş edebilen, çabuk pes etmeyen, kendi ayakları üzerinde duran, her durumda kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecek güce sahip olabilecek bir birey olmasını arzu eder.    Bunun için kendince elinden geleni yapan anne babalara  bu süreçte biraz yol gösterelim:    Kendine güven duygusunun temeli birçok süreçte olduğu gibi bebeklik döneminde atılır. Bir yaş sürecine kadar anne babasından yeterli ilgi ve sevgiyi görmek, ilerleyen yaşlarda bu güzel duygunun devamının sağlanması çok önemlidir. Sevildiğini hissetmek kendini değerli ve önemli hissetmenin temelini oluşturur. Sevilme duygusu ile kendini güvende hisseden çocuğunuz güven kavramını bu dönemde yaşayarak öğrenir kendi kanatları ile uçma zamanı geldiğinde de kendisi için harekete geçebilecek becerilere sahip olur. Bu nedenle özellikle çocuğunuzun sosyalleşmeye başladığı 3 yaş dönemine kadar sevginiz çok daha önem kazanmaktadır.    Çocuğunuzun duygusal gelişim sürecinde kendine güven duygusunun oluşması bebeklik ve sonrası dönemlerde davranışsal kazanımlarla da ilgilidir. Buna birkaç örnek vererek açıklarsam daha iyi algılayabilirsiniz.    Örnek 1: 6 ay itibari ile çocuklar katı gıda sürecine başlar. Zamanla gelişimsel becerilerin eklenmesi ile kendi kaşığını kendi tutma, dökerek de olsa kaşığını ağzına kadar götürüp “ben yedim”  başarısını göstermesini isteriz.  Oysa birçok anne bu dönemle başlayan ve sonrasında da üzülerek devam ettiğini gözlemlediğimiz destekleme davranışlarına  devam ediyor.    Kendi yemeğini yemeği başarabilen bir çocuk kendi kendisine yetebileceği için kendine güven duygusunun temelini atmış olur. Çocuğum aç kalacak duygusu ile desteklediğiniz yemekler kilosunun korunmasına yardımcı olurken  kendine güven duygusunun oluşmasının bir süre daha ertelemesine zemin hazırlar. Yani birini doğru yaptığınızı düşünürken diğerini yanlış yapıyor olabilirsiniz.    Örnek 2: Kendi yatağında yatmayı 4 yaşında olmasına rağmen başaramadığını izlediğimiz çok çocuk var. Birçok anne baba çocuklarının  henüz çok büyümediğini, zaten büyüdüğünde bunu  kendiliğinden başarabileceğini ifade ediyor. Oysa çocuklar bebeklik döneminden itibaren kendi yatağında yalnız uyumayı başarabilir bir gelişimsel süreçtedir.    Başaramamasının nedeni; sizin, bu süreci başarabilmesi için ona olması gerekeni henüz vermemiş olmanız  ve onunla birlikte uyumaya devam ederek  size daha bağımlı olmasına zemin hazırlamış olmaktır.  Tek başına olamamak,  çoğunlukla annenin desteğine ihtiyaç duymak  kendine güven duygusunun oluşması için büyük engellerden biridir.    Örnek 3: Anaokullarında çok sık karşılaştığımız bir sahne... Çocuk okula  annesi ile gelir. Kocaman bir öpücükle vedalaşmadan önce anne eğilerek çocuğun çantasını eline alır, ayakkabılarını değiştirir, montunu çıkarır ve “Hoşcakal canım” der.  Şimdi nerede hata yaptık ?    Sıkı ve bağcıklı olmayan bir ayakkabıyı, montu çıkarmayı  eğer çocuğunuz 3 yaş civarındaysa zaten kendisi yapabilir. Çocuğun bu becerilerinin gelişmesi  ve kendine güvenen bir çocuk olması için onu kendi başına  bırakmalısınız, önce sadece uzaktan izlemeli, çok zorlandığı kısımlarda  nasıl yapacağını ona öğretmeli sonra  da yapamadıysa destekleyerek ilerlemelisiniz. Bir dahaki sefere kendisinin başarmasını yine beklemelisiniz.  Hafif bir gülümseme ile “Sen artık büyüdün, bunları  kendin yapabilirsin” diyerek onu cesaretlendirebilirsiniz. Birçok anaokulu öğretmeni de böyle yapıyor. Çocuklara sınıf içerisinde  beceri kazanması  için başarabileceği düzeyde sorumluluklar veriyor. Sen artık bir bireysin mesajını gün boyunca vermeye çalışıyor.    Bu örneklerle kendine güven duygusu olan çocuklar yetiştirmek için bir bakış açısı kazanmış oldunuz. Nerede eksikleriniz varmış, gördünüz.    Kendine güvenen bir çocuk yetişkin desteğine gün içerisinde tabiî ki ihtiyaç duyabilir. Çünkü henüz  bir çocuk. Ama başarabileceği de çok şey var. Kendi yemeğini yiyebilir, sıkı olmayan kıyafetlerini değiştirebilir, oyuncaklarını toplayabilir, size sofrayı kurmada yardımcı olabilir, siz yanında olmadan çevresindeki durumlarla baş edebilir, siz yokken veya uzaklaşmışken kaygı duymaz, sonucu başaramasa da çaba gösterir, kendi yatağında uyuyabilir, arkadaşları ile sorunlarında çözümler üretebilir, merdivenlerden çıkabilir…    Onu hayata bir birey olarak yetiştirmek yaşam için gerekli becerileri ona kazandırmakla olacaktır. Bu da öncelikle  sizin göreviniz. 3 yaşla beraber öğretmenler  sizinle bu  görevi paylaşıyor.    Onu hep çocuk olarak görmemek, sorumluluk vermek, çok fazla eleştirmemek, durmanız gereken yerde  durmak, sürekli  desteklememek, henüz 2 yaşında bile olsa başarabileceği şeyler olduğunu ona hatırlatmak kendine güvenen bir birey olması için bir adımdır.    Çocuğunuz için mutlu bir aile ortamı sunmak  ve ona bu konuda doğru model olmak da kendine güven duygusunun gelişmesi için önemlidir. Çevresindeki kişilere güvenen çocuk kendine güvenmek için gerekli motivasyonu  sağlayacaktır. | | |