

## ÇOCUKLARDA GÜVEN DUYGUSU

### Çocuklarda Güven Duygusu Nasıl Oluşur?

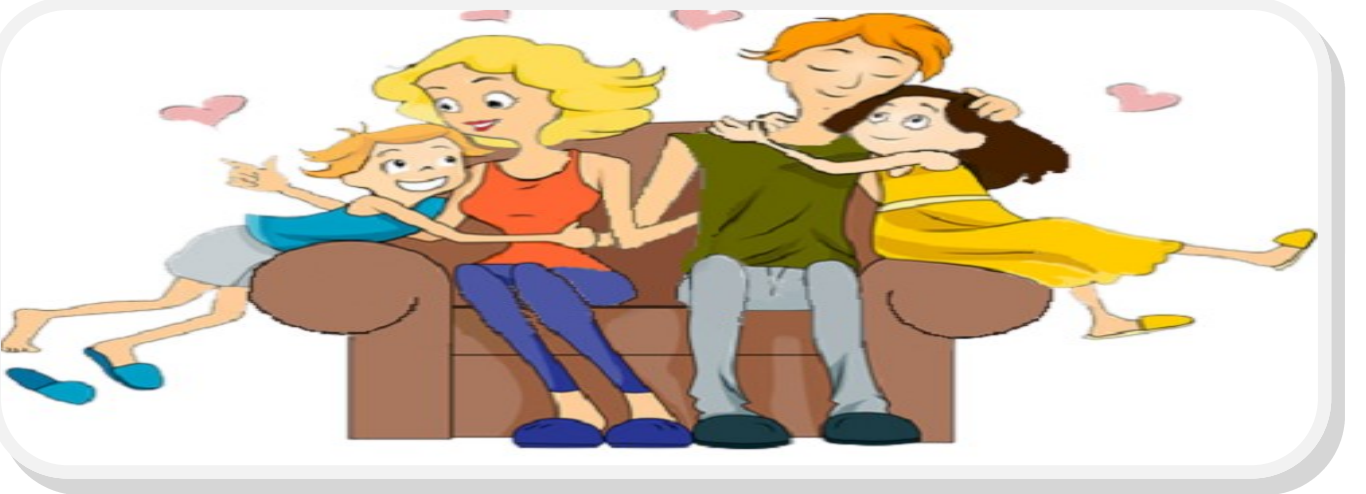
İnsanda doğuştan güven duygusu arayışı vardır. Çocuk doğduğu zaman ilk olarak güvenli bir sığınak arar. Annesinin karnında her ihtiyacı karşılanır, bütün istekleri giderilirken; doğduğunda birdenbire soğuk havaya maruz kalır. Yaşamaya için derinden bir nefes alması gerekir ki, bu esnada acı hisseder. O sırada duyduğu korku, hayatının ilk korkusudur.

Korku, çocuğun küçük dünyasında 'güven de değilim' tepkisi oluşturur. Bunun için çocuk, kendisine güven veren şeye bağlanma eğilimine girer. Çocuğa güven veren kişi, annesi ya da bakımını yapan kişidir. Böylece anneyle/bakımı üstlenen kişiyle bebek arasında sevgi bağı oluşur. Çocuğu annesinin kokusu bile çekmeye başlar. Mesela, ağlayan çocuğun yanında annesi yoksa, annesine ait bir giysinin koklatılması çocuğu hemen teskin eder.

*Değerli Anneler ve Babalar;*

*Öncelikle çocuklarınız ve sizlerle bir ayını geride bıraktığımız 2018-2019 eğitim yılının sağlıklı, başarılı ve mutlu bir şekilde tamamlamayı temenni ediyoruz.*

*Farklı konular ile zaman zaman evinize misafir olacağımız bültenlerimizi dikkatle okumanızı ve önerileri hayata geçirme konusunda işbirliği içerisinde*



Çocuk, temel güven duygusu oluştuğça bireyselleşir. Kendi kişiliğini kazanmaya başlar. Eğer anne babanın çocuğa davranışları tatlı bir disiplin de doğurursa çocukta güven oluşur. Yetiştirilmesi esnasında iyi olduğu konularda desteklenen kişi, o konuda ustalaşır. Çünkü çocuğun özgüven sahibi olmasında "ben yaptım" demesi, zafer duygusu yaşamaya çok önemlidir. Yüreklendirilen çocuk yetenekli olduğu bir konuda ustalaşabilir. Eğer anne çocukla ilgilenmez, uzak durursa çocuk kendisini yalnız hisseder. İsteddiği şeyi başarsa dahi yalnızlıktan kaynaklanan bir korku hissedebilir. İdeal olan çocuğu cesaretlendirip, gerisini kendisinin başarmasını sağlamaktır. Bunu başarabilen anneler kendine güveni tam evlatlar yetiştirebilirler (Tarhan, 2012).

## Güven Duygusunu Neler Artırır?

Çocuklarımıza güven duygusunun kazandırılabilmesi için anne babalar olarak uzun vadeli ve bebek adımlarıyla ilerleyeceğimiz bir sürece girmemiz gerekmektedir. Bu süreçte çocuklarımıza karşı kabul edici ve bir yetişkinmişçesine saygılı olmamız gerekir. Sorun odaklı değil, çözüm odaklı yaklaşmamız, irdeleyici, incitici cümlelerden uzak durmamız ve mümkün mertebe olumlu pekiştiricilerle gururunu okşayıcı ifadeler kullanarak onlara kendilerini iyi ve kıymetli hissettirmemiz



## Çocuğunuzun özgüvenini geliştirmek için sizler neler yapabilirsiniz?

- Anne-babanın çocuğundan beklentileri onun gelişim düzeyine ve yeteneklerine uygun, gerçekçi olmalıdır.
- Yetersizliklerinden çok başarılarının ve yeterli yönlerinin üzerinde durulmalı ve vurgulanmalıdır.
- Gerçekleştirmek istediği iş, tam istenilen biçimde sonuçlanmasa bile süreçle ilgili değerlendirme yaparak çabaları takdir edilmelidir. Bir çocuğun anne -babası tarafından, "Öğrenmeye çalışmandan gurur duyuyorum", "...bu konudaki çaban beni çok mutlu ediyor" gibi sözlerle yüreklendirilmesi, çocuğun daha çok çaba harcaması için onu motive edecek, mücadele

## GÜVEN DUYAN ÇOCUK;

- Duygularını kabul eder,
- Daha cesurdur,
- Doğal olarak dürüsttür; yalan ve gizliliğe ihtiyaç duymaz,
- Empati duygusu geliştirebilir, başkalarıyla iletişimi iyidir,
- Kendine değer verir, kendi olmaktan mutludur,
- Başarısız olduğu zamanlarda da değerli biri olduğunu hisseder,
- Motive, enerjik ve canlıdır,
- Kendini gerçekleştireceğine inanır.

- Çocuğa kendi işini kendisinin yapması için fırsat tanınmalı, kendi başına yapabileceği işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır. Çocuğun bir sorumluluğu nasıl yapacağı ile ilgili bir öngörümüz var ise bunu da çocuğa belli etmemek çocuğun önyargılı işe başlamaması açısından önemlidir.

- Yaşadığı ve karşılaştığı sorunlar onun adına çözülmemeli, çözüm bulmasına yardımcı olunmalı, alternatif çözümler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır.



- Başladığı işi bitirmesi konusunda motive edilmeli, destek olunmalı,
- Çocuğa kendi işini kendisinin yapması için fırsat tanınmalı, kendi başına yapabileceği işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır. Çocuğun bir sorumluluğu nasıl yapacağı ile ilgili bir öngörümüz var ise bunu da çocuğa belli etmemek çocuğun önyargılı işe başlamaması açısından önemlidir.
- Çocuk haksızlığa uğradığını düşündüğünde bunu ifade etmesine izin vermeli, sorularla durumun gerçekliğini fark etmesi için fırsat tanınmalıdır.
- Evde düzenli olarak belli konularda sorumluluk alması sağlanmalı ve aldığı sorumlulukları yerine getirip getirmediği izlenmelidir.