

# Çocuklarda Olumlu Benlik Gelişimi

## Pozitif Yaklaşım

Sağlıklı anne-baba ve çocuk ilişkisinin temelini güven oluşturur. Her anne-baba çocuğunun, öz güveni tam bir birey olmasını ister. Öz güvenin oluşumu bir süreç gerektirir ve bu noktada en büyük rol ebeveynlere düşmektedir. Aşağıdaki sunduğumuz öneriler, çocuktaki öz güven oluşumu için en temel yaklaşımlardır.

**1. Kabul Gösterme:** Kabul gösterme çocuğu koşulsuz, şartsız, yargılamadan kabul etmektir. Fakat çocuğun her davranışını onaylamak değildir. Çocuğun yapıcı değişimini sağlamada, sorununu çözmesini kolaylaştırmada daha sağlıklı psikolojik duruma gelmesinde, öğrenmesini cesaretlendirmede kritik öge, kabul göstermedir. Çocukla ailesi arasında sağlıklı ilişki ve iletişimin başlangıcıdır. Çocuğun potansiyelini gerçekleştirmesini sağlar.

**2. Dinleme:** Çocuğa kabul edildiğini göstermenin yollarından biri de dinlemedir. Anne-babalar genellikle çocuklarını dinlediklerini düşünürler oysa çocuk konuşurken sürekli uyarma, hatırlatma, önerilerde bulunma, fikir yürütme gibi müdahalelerle çocuğu aslında dinlemezler. Sorunu olan ve kendinden bir şey anlatmaya çalışan çocuğa uyarı, yargılama gibi müdahaleler çocuğun susmasına, kendisini duyulmamış gibi hissetmesine neden olur. Bu durum çocuğun ilerideki sorunlarını da anlatmamasına ve içine atmasına neden olabilir. Çocuk dinlendiğinde önemsendiğini, kendisine değer verildiğini hisseder ve ailesi ile arasında güven duygusu oluşur. Dinleme becerisini gerçekleştirirken yapılabilecek yardımcı davranışlar da şunlar olabilir:

**Sessizlik:** Sessizlik kadar çocuğa konuşma olanağı tanıyan güçlü bir etken yoktur. Sadece sessiz durarak çocuğa konuşma alanı bıraktığımız için çocuk konuşmaya yönelebilir.

**Empati:** Empati kendini karşıdakinin yerine koyarak olaylara onun gözleriyle, onun dünyasından bakmaya çalışmaktır. Küçük yaşlardaki çocuklarla konuşurken empatinin en önemli göstergesi, diz çökerek çocukların dünyayı görüş açılarına bakmaktır.

**Dürüst Olmak:** Derdini anlatmaya çalışan bir çocuğa mutlaka yetişkin görüşü ya da anne-baba rolü yerine onu insan bakışı ile anlamaya çalışmak, dolayısıyla gereken cevapları vermek yerine dürüst cevaplar vermeye çalışmak daha yakın ve anlamlı olur.

**Dürüst Olmak:** Derdini anlatmaya çalışan bir çocuğa mutlaka yetişkin görüşü ya da anne-baba rolü yerine onu insan bakışı ile anlamaya çalışmak, dolayısıyla gereken cevapları vermek yerine dürüst cevaplar vermeye çalışmak daha yakın ve anlamlı olur.

**Aktif Dinleme:** Çocuğun söylediklerini duyduğunuza ve anladığınıza dair bir mesajdır. Bu mesaj, çocuğun söylediklerini özetleyebilir ve sorun sırasında yaşamış olduğu duyguları dile getirebilir.

**3. Olumlu Pekiştirme:** Anne-babanın dikkati ve ilgisi çocuklar için önemli bir pekiştiricidir. Çocuk için takdir edilme bir ödüllendirmedir. Bu yüzden çocuğun çabaları görülmeli, kendisine geri bildirim verilmelidir. Böylece çocuk başarı duygusunu da tatmış olacaktır.

**4. Sınırlar-Kurallar:** Çocuklar bir yönden sınırsız bir özgürlük talep ediyormuş gibi görünürler ancak diğer yandan da kendilerini güvende hissedebilmek için sınırlara, kurallara ve bunların arkasında güçlü ve istikrarlı bir şekilde duran ebeveynlere ihtiyaç duyarlar. Sınırlar çocuğun güvende olduğunu hissetmesinde oldukça önemlidir. Sınırlar ve kurallar ebeveynlerin önderliğinde, mutlaka çocukla birlikte oluşturulmalıdır. Kuralların ne olduğu, bu kurallara uyulduğunda ve uyulmadığında gelecek sonuçların neler olacağı önceden belirlenmeli ve bu, çocuk için net olmalıdır. Belirlenen sınır ve limitler içinde çocuklara seçim ve karar şansı vermek kişilik gelişimlerini olumlu yönde etkiler ve iş birliğini kolaylaştırır. Olabilecek her şeyin çocuk için öngörülebilir ve bilinebilir olması oldukça önemlidir.

**5. Kaliteli Zaman ve Paylaşım:** Çocukla geçirilen özel zamanlar ve paylaşımlar aile ile kurulan ilişki için oldukça önemlidir. Gün içinde sadece çocuk ile geçirilen özel zamanların olması paylaşımların artmasını, anne-baba ve çocuk arasın-da sıcak, güvenli bir ilişkinin oluşmasını sağlayacaktır. Gün içinde 20-30 dakikalık süreler bu paylaşım için yeterli olabilir. Baş başa geçireceğiniz bu süreyi kimsenin bölmemesi, çocukla birlikte belirlenmesi önemli etkenlerdir.

**6. Uygun İfade ve Yönlendirme:** Çocuklarla konuşurken kullandığımız kelimeler, sesimizin tonu, vurgularımız oldukça önemlidir. Ne söylediğimiz yerine nasıl söylediğimiz daha dikkat çekicidir. Uygun ifade sağlıklı iletişimin başlangıcıdır. Ebeveynler sıklıkla çocukları uyarma, neyi yapıp neyi yapmamaları gerektiğini söyleme eğilimin-dedirler. Oysa yapılan uyarıların sıklığı azaldığında etkileri artacaktır. Örneğin: “Ödevlerini çabuk yap!” yerine “Akşam yemeğine kadar ödevlerini yap sonra da beraberce keyifle yemek yiyelim.” İfadesi daha uygun olacaktır. Aynı zamanda “... yapmazsan ...yapamazsın.” ifadesi yerine “...yaptığında ...yapabilirsin.” gibi cümleler daha olumlu olacaktır.

**7. Önleyici Açıklamalar:** Önleyici tutum, çocuğun bir davranışı yapmadan önce anne-babanın çocuğa o davranışı neden iste-mediyini ve bu davranışın kendilerinde somut olarak neleri engellediyini belirtmesidir. Bu açıklamayı yaparken anne-babanın yaşadıkları duyguları da ifade etmeleri çocuğun onları anlamasını kolaylaştıracaktır. Örneğin her gördüğünü isteyen ve bunu ağlayarak ifade eden çocuğa “Bugün yine alışverişe çıkacağız, geçen seferki gibi her gördüğünü istemenden hoşlanmıyorum. Gitmeden önce ne alacağımıza birlikte karar verelim.” diyerek önleyici bir açıklama yapabilirsiniz. Böylece olumsuz davranışların ortaya çıkması engellenecek ve çocuk olumlu davranışa yönlendirilecektir. Son olarak, her olumsuz davranışı önleyen ve olumlu davranışın oluşmasını sağlayan kesin reçeteler yoktur. En önemli nokta kendinizi ve çocuğunuzu iyi tanımanız, ilişkilerinizi gözden geçirmeniz ve çocuğunuza kişiliği ile ilgili değil de davranışlarına yönelik geri bildirimler vermenizdir. Sonuç olarak, aile çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği yerdir. Doğumdan sonraki ilk yıllarda çocuğun çevresindeki en yakın, en önemli ve gereksinimlerini birinci derecede karşılayan kişiler anne ve babasıdır. Anne ve baba, çocuğun çevresiyle arasındaki önemli bir bağıdır. Çocuk ilk yıllarda anne babanın yardımıyla gereksinimlerini giderir. Onlar yoluyla dış dünyayı öğrenmeye ve anlamaya çalışır. Çocuğa yöneltilecek davranış ve tutumlar, bu ilk yaşantılarında büyük önem taşır. Yine okul öncesi dönemde çocuğun sosyalleşmesi yönünde kendisine tanınan deneyim fırsatlarının değeri

büyüktür. Bu dönemde çocuğun, sosyal bir birey olmayı öğrenirken aynı zamanda en küçük ayrıntısına kadar kopya edeceği bir modele gereksinim duyduğu unutulmamalıdır.



**Kaynaklar:**

1. Yavuzer, Haluk, (2011), “Anne Baba Tutumları”, 2. Basım, Timaş Yayınları
2. Yavuzer, Haluk, (2006), “Çocuk Psikolojisi”, 29. Basım, Remzi Kitapevi
3. Yörükoğlu, Atalay, (1996), “Çocuk Ruh Sağlığı”, 20. Basım, Özgür Yayınevi