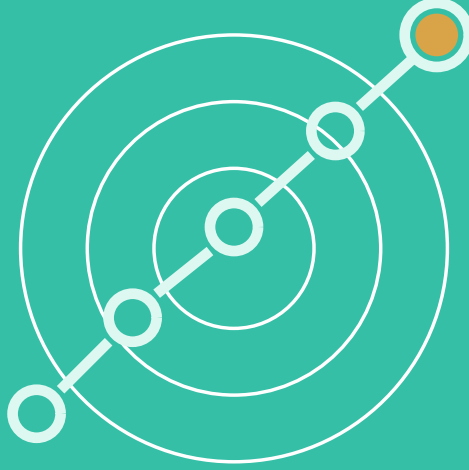


PDF REHBER SERİSİ NO: 5

Çocuklarda Özgüven

Ebeveynler İçin Destekleyici Dil, Cesaret ve Sağlıklı Benlik Algısı Rehberi



Şelale ÖZBEBİT

Aile Danışmanı

www.selaleozbebit.com.tr

Bu rehber neden hazırlandı?

“Çocuğum kendine güvenmiyor” kaygısı; hata yapmaktan kaçınma, sürekli onay isteme, yeni ortamlardan uzak durma ya da “yapamam” sözüyle birlikte duyulabilir.

Bu rehberin amacı çocuğa sürekli “sen mükemmelsin” demek değildir. Amaç; kendisini tanımasına, denemesine, hata yapmasına, sorumluluk almasına ve zorlandığında yeniden başlayabilmesine alan açmaktır.

Özgüven neye alan açar?

Çocuk korku ve belirsizlik hissederken de küçük bir adım atabilmeyi öğrenebilir. Özgüven hiç korkmamak değildir.

Genel bilgilendirme

Bu içerik tanı koymaz ve her çocuk için tek bir yol önermez. Güçlükler günlük yaşamı belirgin biçimde etkiliyorsa uygun profesyonel değerlendirme destekleyici olabilir.

Özgüven nedir?

Özgüven; çocuğun yalnızca iyi yaptığı şeyleri değil, zorlandığı yönlerini de görebilmesi ve yine de değerli hissedebilmesidir.

1

Kendini değerli hissetmek

2

Güçlü ve zorlandığı yönlerini tanımak

3

Hata yapabilme hakkını kabul etmek

4

Yardım isteyebilmek

5

Yeni şeyleri deneyebilmek

6

Sınırlarını söyleyebilmek

7

Başarısızlıktan sonra yeniden denemek

8

Herkes tarafından onaylanmasa da kendisi olarak kalabilmek

Sağlıklı özgüven gelişimi

Güvenli bağ + deneyim + gerçekçi geri bildirim + sorumluluk + hata yapma hakkı

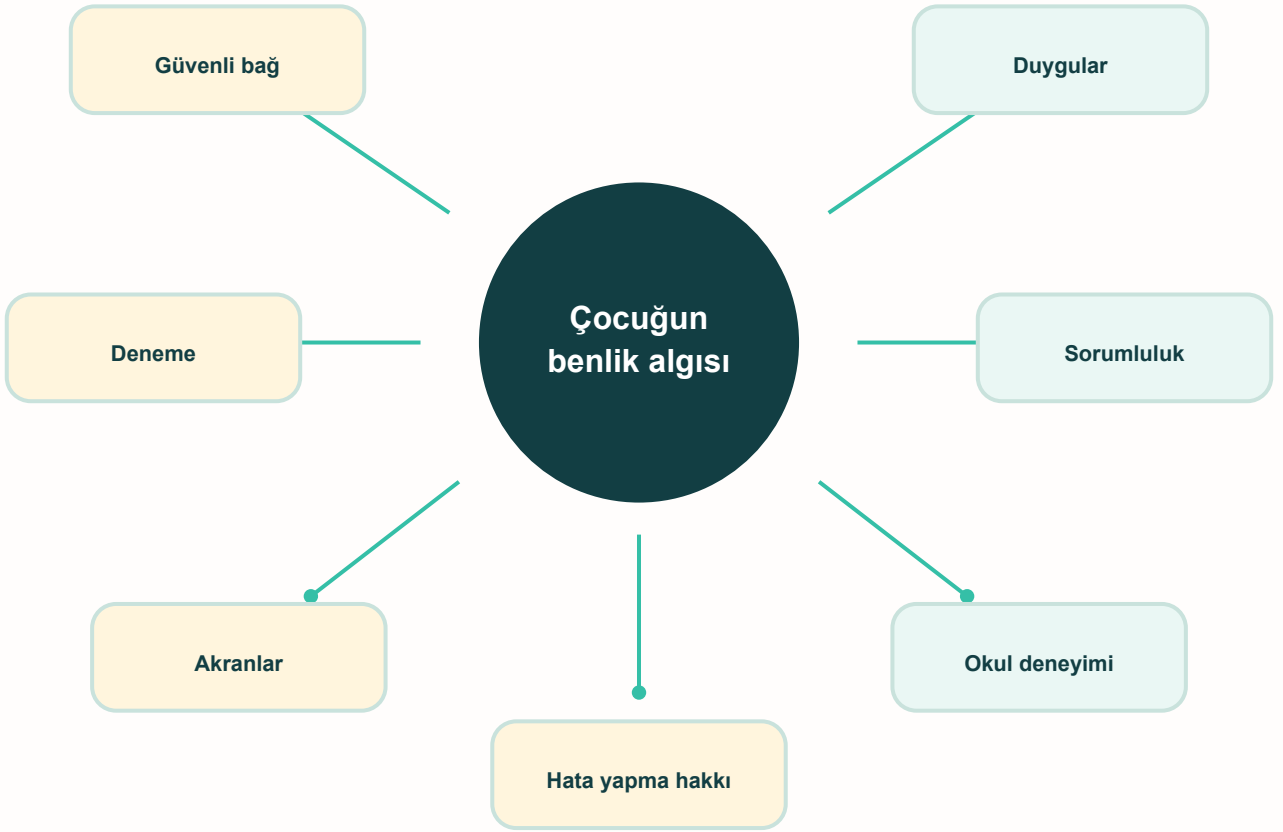
Özgüven ne değildir?

Kendine güvenmek ile kendini üstün görmek aynı şey değildir. Sessiz, temkinli ya da yardım isteyen bir çocuk da sağlıklı özgüven geliştirebilir.

Özgüven değildir	Sağlıklı özgüven
Her şeyi başaracağına inanmak	Yapabildiklerini ve zorlandıklarını tanımak
Her ortamda konuşmak	Kendi hızında denemek
Hiç utanmamak veya korkmamak	Hata sonrası toparlanmak
Her zaman lider olmak	Gerektiğinde hayır diyebilmek
Herkes tarafından sevilme	Başkalarına saygı göstermek
Sürekli kazanmak	Başarı kadar çabayı da görmek
Yardım istememek	Yardım isteyebilmek
Hiç hata yapmamak	Değerini yalnızca sonuçlara bağlamamak

Özgüven nasıl gelişir?

Özgüven tek bir konuşmayla verilmez; günlük ilişkiler ve deneyimler içinde zamanla gelişir.



Hatırlatma

Mizaç, kardeş ilişkileri, beden algısı, karşılaştırmalar ve ebeveynin kendi dili de bu gelişime eşlik eder.

Özgüveni zorlayabilecek deneyimler

Bu başlıkların hiçbiri tek başına çocuğu tanımlamaz. Ancak tekrar eden deneyimler, çocuğun kendisiyle ilgili düşüncelerini zorlayabilir.

1

Sürekli eleştirilmek veya kıyaslanmak

2

Yalnızca sonuç üzerinden değerlendirilmek

3

Hata yaptığıında utandırılmak

4

Ebeveynin her şeyi çocuğun yerine yapması

5

Yaşına uygun olmayan beklentiler

6

Aşırı koruyuculuk ve sürekli müdahale

7

Alay edilmek veya akran zorbalığı

8

Duyguların önemsenmemesi

Koruma niyetiyle

Çocuğun yerine sürekli konuşmak veya yapmak, zamanla “Ben tek başıma yapamam” düşüncesini güçlendirebilir.

Özgüveni zorlayan etkileşim döngüsü

Ebeveynin yardım etmesi değerlidir; yardımın miktarı ise çocuğun deneyim kazanmasına izin verecek kadar olmalıdır.



Aşırı korumak ile desteklemek arasındaki fark

Yanında olmak, çocuğun yerine yapmak anlamına gelmez. Destek zamanla azaltılabildiğinde çocuk kendi becerisini daha çok deneyimleyebilir.

Aşırı koruma	Desteklemek
Çocuğun yerine konuşmak	Önce kendisinin denemesine izin vermek
Her sorunu hemen çözmek	Görevi küçük adımlara bölmek
Hata ihtimalinde görevi geri almak	Gerektiğinde ipucu vermek
Sürekli uyarmak	Güvenlik sınırını korumak
Her kararı kontrol etmek	Küçük seçimler sunmak
Arkadaş ilişkilerine hemen müdahale etmek	Çözüm bulmasına yardım etmek
Hayal kırıklığını tamamen engellemek	Duygusunu kabul etmek
Yardımları hep aynı düzeyde tutmak	Yardım düzeyini zamanla azaltmak

Örnek cümle

“Sen yapamazsın, ben yapayım.” yerine “İlk adımı sen dene; zorlandığın yerde sana yardım edeceğim.”

Övgü her zaman özgüven geliştirir mi?

Sürekli ve gerçekçi olmayan övgü zamanla baskı yaratabilir. Çaba, strateji, sabır ve ilerlemeyi fark etmek çocuğun kendi değerlendirmesine alan açabilir.

Genel övgü	Daha açıklayıcı geri bildirim
Sen çok zekisin.	Bu soruyu çözmek için iki farklı yol denedin.
Sen mükemmel bir ressamısın.	Renkleri seçerken uzun süre düşündüğünü fark ettim.
Sen en iyisisin.	Bugün önceki denemene göre daha uzun süre devam ettin.
Harikası.	Zorlanmana rağmen yardım istedin.
Hiç hata yapmazsın.	Hata olunca yeniden bakmayı seçtin.
Herkesten daha iyisin.	Kendi gelişimini takip etmen değerli.
Bu iş sende var.	Bu beceriyi pratik ederek geliştirdin.
Sen doğuştan yeteneklisin.	Dikkatini toplayıp adım adım ilerledin.
Süpersin.	Bu kararın için düşünerek seçenekleri değerlendirdin.
Bunu kolayca yaptın.	Başlamadan önce zor gelse de denemeyi sürdürdün.

Çocuğa hangi cümleler yardımcı olabilir?

Bu cümleleri ezberlemek gerekmez. Kendi sesinize uyan, kısa ve baskılamayan ifadeleri seçmek yeterlidir.



İlk denemede yapmak zorunda değİlsin.



Zorlanman, yapamayacağın anlamına gelmez.



Birlikte küçük bir ilk adım bulabiliriz.



Bu konuda yardım isteyebilirsin.



Hata yapmak öğrenmenin bir parçasıdır.



Sonucun yanında çabanı da görüyorum.



Senin yerine yapmak yerine yanında olacağım.



Hazır olduğunda yeniden deneyebilirsin.



Bu seçimde senin fikrini merak ediyorum.



Başkasından farklı düşünmen mümkün.



Korkmana rağmen küçük bir adım attın.



Bunu başarmasan da değerinden bir şey kaybetmezsin.



Sence bu deneyimde neyi iyi yaptın?



Bir dahaki sefere neyi farklı denemek istersin?

Özgüveni zorlaştırabilecek ebeveyn cümleleri

Etiket yerine gözlem, kıyas yerine kendi gelişimine odaklanmak; çocuğun hem duygusunu hem de deneyim alanını koruyabilir.

Zorlaştırabilecek cümle	Daha destekleyici alternatif
Sen çok utangaçsın.	Yeni ortamlarda alışmak için zamana ihtiyaç duyabiliyorsun.
Bundan da korkulur mu?	Bunun seni endişelendirdiğini görüyorum.
Bak arkadaşın nasıl yaptı.	Herkes farklı hızda öğrenebilir.
Sen yapamazsın, ben yapayım.	Önce sen dene, ihtiyacın olursa buradayım.
Beni mahcup etme.	Hazır olduğun kadar katılabilirsin.
Ağlama, büyük çocuk oldun.	Üzüldüğünü görüyorum; sakinleşince konuşabiliriz.
Normal çocuk bunu yapar.	Bu senin için şu an zor geliyor olabilir.
Arkadaşların senden daha cesur.	Kendi hızında küçük bir adım seçebiliriz.
Sen doğuştan yetenezsizsin.	Bu beceri henüz gelişiyor olabilir.
Böyle çekingen olursan kimse seni sevmez.	Kendin gibi olabileceğin güvenli ilişkiler önemlidir.
Hata yaparsan kötü görürsün.	Hata, neyi yeniden deneyebileceğimizi gösterir.
İstersen her şeyi başarırısın.	Her şey hemen olmayabilir; denemek ve destek almak mümkündür.

Başarısızlık ve hata karşısında ebeveyn yaklaşımı

Çocuğun yaşadığı sonucu küçümsemeden, kişiliğine bağlamadan ve hemen çözüm vermeden yanında kalmak; öğrenme için daha güvenli bir alan açabilir.

Duyguyu gör + Sonucu kişiliğe bağlama + Öğrenileni fark et + Küçük adım seç

Sınavdan düşük not

Bu sonucun hayal kırıklığı yarattığını görüyorum. Bir sonraki adımı birlikte düşünebiliriz.

Maçı kaybetme

Kaybetmek zor olabilir. Emek verdiğini ve takımınla kaldığını fark ettim.

Resmin beğenilmemesi

Beğenilmemek üzücü olabilir. Sen bu resimde hangi kısmı seviyorsun?

Arkadaş grubuna alınmama

Dışarıda kalmak can yakabilir. Şu an yanında olmak istiyorum.

Sunumda heyecanlanma

Heyecanlanman anlaşılır. İlk cümleyi denemen bile küçük bir adımdı.

Bisikletten düşme

Düşmek korkutmuş olabilir. Yeniden binmek için acele etmemize gerek yok.

Yeni beceriyi öğrenememe

Bu henüz zor geliyor. İstersen en küçük parçadan başlayalım.

Yarışmada derece alamama

Sonuç istediğin gibi olmadı. Bu, senin değerini azaltmaz.

Çekingenlik, utangaçlık ve özgüven

Sessiz olmak özgüvensizlik anlamına gelmeyebilir. Bazı çocukların yeni ortama, insanlara veya görevlere alışmak için daha fazla zamana ihtiyacı olabilir.

Çocuğu zorla konuşturmak ya da sahneye çıkarmak ters etki oluşturabilir. Amaç onu değiştirmek değil, kendi hızında küçük ve güvenli katılım deneyimleri yaşamasına alan açmaktır.

1

Ortamı uzaktan gözlemleme

2

Ebeveynle birlikte kısa süre bulunma

3

Bir kişiye selam verme

4

Küçük gruba katılma

5

Kısa bir görev alma

6

Daha bağımsız katılım

Ana mesaj

Cesaret, korkunun hiç olmaması değil; çocuğun kendi hızında ilerleyebilmesidir.

Benim Cesaret Merdivenim

Bu merdiven bir baskı aracı değildir. Çocuğun isteği, güvenliği ve gelişim düzeyi gözetilerek en kolay basamaktan ilerlemek için kullanılabilir.

Denemek istediğim şey: _____

1

En kolay küçük adım: _____

2

İkinci adım: _____

3

Üçüncü adım: _____

4

Dördüncü adım: _____

5

En zor adım: _____

Düşünme alanı

Beni zorlayan düşünce: _____ Kimden destek isteyebilirim? _____

Denedikten sonra

Ne fark ettim? _____

Sorumluluk ve aidiyet özgüveni nasıl destekler?

Yaşa uygun katkılar, çocuğa ailenin değerli bir parçası olduğunu hissettirebilir. Görevin ceza gibi verilmemesi ve mükemmel yapılmasının beklenmemesi önemlidir.

Yaş grubu	Yaşa uygun katkı örnekleri
3-5 yaş	Oyuncakları sepete koyma; peçeteleri masaya bırakma; iki kıyafet seçeneğinden seçim yapma.
6-8 yaş	Çantasını hazırlamaya katılma; masayı kurmaya yardım etme; bitki sulama.
9-12 yaş	Basit oda düzeni; küçük alışveriş listesine yardım; haftalık plan hazırlama.
Ergenlik	Kendi programını takip etme; ev işlerine düzenli katkı; kişisel bütçe ve aile kararlarına uygun katılım.

Denge

Her çocuğun gelişimi ve aile koşulları farklıdır. Amaç çocuğu yük altında bırakmak değil; yapabildiği ölçüde katkı ve seçim deneyimi yaşatabilmektir.

Çocuğumun Güçlü Yönleri ve Gelişen Alanları

Güçlü yön yalnızca ders, spor veya sanat başarısı değildir. Merak, mizah, şefkat, sabır, yardım isteme ve yeniden deneme de güçlü yön olabilir.

Yapmaktan hoşlandığı şeyler

Öğrenirken kullandığı güçlü yollar

İlişkilerde güçlü yanları

Zorlandığında kullandığı beceriler

Merak ettiği alanlar

Başardığı küçük şeyler

Yardım isteyebildiği alanlar

Geliştirmek istediği beceriler

Onu destekleyen kişiler

Kendisiyle ilgili sevdiği özellikler

Bir haftalık özgüven gözlem formu

Amaç çocuğu puanlamak veya denetlemek değil; ebeveyn dilini, yardım miktarını ve küçük adımları fark etmektir.

YAZDIRILABİLİR ÇALIŞMA SAYFASI

Tarih

Karşılaştığı durum

İlk söylediği veya düşündüğü şey

Denemekten kaçındı mı?

Hangi küçük adımı attı?

Ben nasıl karşılık verdim?

Yardım düzeyim ne kadardı?

Ne işe yaradı?

Çocuğum kendisiyle ilgili ne söyledi?

Bir sonraki sefer neyi farklı yapabilirim?

Ben Çocuğuma Nasıl Eşlik Ediyorum?

Bu form kendinizi yargılamak için değil; bu hafta değiştirmek isteyebileceğiniz küçük bir davranışı fark etmek için hazırlanmıştır.

Çocuğum zorlandığında hemen yardım ediyorum muyum?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Onun yerine konuşuyor muyum?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Başka çocuklarla kıyaslıyorum muyum?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Daha çok sonucu mu, süreci mi fark ediyorum?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Hata yaptığında nasıl tepki veriyorum?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Seçim hakkı veriyor muyum?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Fikirlerini gerçekten dinliyorum muyum?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Çekingenliğini başkalarının yanında anlatıyor muyum?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Kendi kaygım nedeniyle bazı deneyimlerden uzak tutuyorum muyum?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Yardımlımı zamanla azaltabiliyor muyum?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Güçlü yönlerini yalnızca başarı üzerinden mi görüyorum?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Sevgi ve ilgimi başarıya bağlamış gibi hissettiriyor olabilir miyim?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Kendi hata yapma biçimimle nasıl model oluyorum?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Bu hafta değiştirebileceğim küçük davranış nedir?

Sık · Bazen · Nadiren · Üzerinde çalışmak istiyorum

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

Bu maddeler tek başına tanı anlamına gelmez. Ancak güçlükler uzun süredir yoğunsa, günlük yaşamı etkiliyorsa veya aile içi ilişkiyi belirgin biçimde zorluyorsa değerlendirme destekleyici olabilir.

1

Uzun süredir yoğun değersizlik sözleri kullanması

2

“Ben aptalım” veya “hiçbir şeyi yapamıyorum” demesi

3

Okula veya sosyal ortamlara belirgin biçimde katılmaktan kaçınması

4

Yoğun hata korkusu ya da mükemmeliyetçilik

5

Akran zorbalığı, beden görünümüyle ilgili yoğun rahatsızlık

6

Sürekli onay arama ve küçük eleştirilerde aşırı çökkünlük

7

Uyku, iştah, okul veya genel işlevsellikte belirgin değişiklik

8

Sosyal ilişkilerden uzun süre uzaklaşma

9

Kendine zarar verme ifadeleri veya “keşke hiç olmasaydım” gibi sözler

10

Ailenin desteğine rağmen güçlüğün giderek artması

Güvenlik

Kendine zarar verme düşüncesi, acil güvenlik riski veya yoğun çaresizlik ifadeleri varsa beklemeden uygun acil ve profesyonel destek alınmalıdır.

Sık sorulan sorular

Bu kısa yanıtlar kesin reçete değildir. Amaç aile içindeki konuşmayı güvenli, gerçekçi ve uygulanabilir bir yerden başlatmaktır.

Çocuğumun özgüveni düşük mü?

Tek bir davranışla anlaşılmaz; sürekliliğe ve günlük yaşama etkisine bakılır.

Çok övmek artırır mı?

Gerçekçi geri bildirim ve çabayı fark etmek daha kalıcı olabilir.

Hemen vazgeçiyorsa?

Görevi küçültün; ilk adımı birlikte düşünün, sonucu değil denemeyi görün.

Sahneye çıkarmak özgüven kazandırır mı?

Zorlamak ters etki yaratabilir; küçük ve güvenli basamaklar daha uygundur.

Sorumluluk ne işe yarar?

Katkı ve seçim deneyimi çocuğun becerisine güvenmesini destekleyebilir.

Okul başarısı gerekli mi?

Değer yalnızca notlardan oluşmaz; ilgi, merak ve çaba da kıymetlidir.

Dışlanıyorsa?

Duygusunu dinleyin; güvenli yetişkin ve okul desteği seçeneklerini konuşun.

Her istediğini teşvik etmeli miyim?

İlgi duyduğu alanlara alan açın; ancak zorlamak veya sonuç beklemek gerekmez.

Çekingen çocuk özgüvensiz midir?

Hayır. Bazı çocuklar yeni ortama alışmak için daha fazla zaman ister.

“Sen en iyisisin” demek doğru mu?

Baskı yaratabilir; süreç ve ilerleme üzerine konuşmak daha dengelidir.

Yerine yardım etmem yanlış mı?

Hayır. Yardım, çocuğun denemesine alan bırakacak ölçüde olmalıdır.

Spor yapmak artırır mı?

Keyif, ilişki ve deneyim açısından destekleyici olabilir; tek başına ölçüt değildir.

Kardeş karşılaştırması neden zorlar?

Çocuğun kendi hızını ve değerini başkalarının sonucuna bağlamasına yol açabilir.

Sürekli onay istiyorsa?

Önce kendi düşüncesini sorun; sonra kısa, somut geri bildirim verin.

Bedeniyle olumsuz konuşuyorsa?

Görünüşü değil, duygusunu ve bedeninin işlevlerini konuşmaya çalışın.

Destek almak etiketler mi?

Hayır. Uygun destek, çocuğu ve aileyi daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.

Ebeveyn için hatırlatma kartı

Özgüven tek bir başarıdan oluşmaz. Çocuk kendisini ilişki içinde tanır; çaba, hata, yardım isteme ve yeniden deneme bu gelişimin parçasıdır.



Çocuğumun değeri başarısından bağımsızdır.



Özgüven, her şeyi yapabilmek değil; deneyebilmektir.



Onun yerine yapmak yerine yanında durabilirim.



Gerçekçi geri bildirim, boş övgüden daha değerlidir.



Çocuğumu başka çocuklarla karşılaştırmak zorunda değilim.



Sessiz olmak özgüvensizlik anlamına gelmeyebilir.



Hata yaptığında ilişkimizi geri çekmemeliyim.



Yardım istemesi güçsüzlük değildir.



Küçük adımları fark edebilirim.



Zorlanmasına izin vermek onu yalnız bırakmak değildir.



Ben de hata yaparak ve yeniden deneyerek model olabilirim.



Gerektiğinde destek istemek ebeveynlik yetersizliği değildir.

Son söz

Ebeveynin görevi sürekli korumak veya sürekli övmek değildir. Her çocuğun mizacı ve gelişim hızı farklıdır; küçük, tutarlı değişiklikler zamanla güvenli deneyim alanları açabilir. Gerektiğinde profesyonel destek almak doğaldır.

Genel bilgilendirme

Bu rehber farkındalık ve aile içi konuşma amacı taşır; tanı veya kişiye özel değerlendirme yerine geçmez.