Çocuğa özgüven kazandırmanın 12 adımı

Çocuğunuzun toplum içinde kendini rahat ifade edebilmesini, hakkını aramayı öğrenmesini istiyorsanız ona özgüven kazandırmalısınız.

***İşte, 12 adımda özgüven kazandırma yolları...***

Çocuğunuzun, hem okul hayatında hem de hayat okulunda başarılı olmasını, toplum içinde kendini rahat ifade edebilmesini, hakkını aramasını, toplumsal duyarlılığını artrmasını, kendine ve çevresine karşı farkındalık sahibi olmasını, yaşıtlarına göre fark yaratmasını ister misiniz? Cevabınız "evet" ise ona 12 adımda özgüven kazandırabilirsiniz.

 Okula başlama yaşının gittikçe azaldığı, aileler açısından başarısızlıkların olumlu karşılanmadığı, dolayısıyla çocukların bu tempoya ayak uydurabilmesi için güçlü sinirlere, kalıcı bir özgüvene ihtiyaçları var. Özgüvenin çocukta, ait olma hissi, kendi bildiğine inanma, takdir edildiğini görme gibi duyumlarla başladığını, gelecekte ise bir hayat öpücüğü kadar önem taşır.

***Güçlü bir öz farkındalık ve özgüvenin temel yapı taşlarının ise aile içinde yerleşir.***

**Özgüven nasıl gelişir?**
 Çocuğun ilk derin ilişkisini anne ve baba ile kurar, ilk muhatabı olan bu kişilerle sorunlar yaşadığında, bocaladığında zorlanır. Ailenin sorunlara yaklaşım biçimleri çocuk için çok önemli bir rol model oluyor. Çevresindeki olaylara nasıl yaklaşması gerektiğini, çatışma ve zorluklarla nasıl ustaca baş edebileceğini işte bu rol model belirliyor. Çocuk ancak ailesinin desteği ile yüksek bir özgüvene sahip olma şansını yakalayabiliyor.

***İşte, çocuğa özgüven kazandırmanın 12 adımı:***
 **1. Şartsız sevmek**
Çocuğunuzu şartsız sevin.

**2. Güvenmek**
Ona güvenin. Sorumluluk alıp başarı hissini yakalamasına yardımcı olun.

**3. Dikkatli dinlemek**
Çocuğunuzun anlattıklarını dikkatli ve kesintisiz dinleyebilmek için zaman ayırın ve onu göz teması kurarak dinleyin.

**4. Sınırlar koymak**
Bazı kuralları koymanız gerekecektir. Uyarılarınızı tekrar etmekten kaçınmayın. Kararlı ve açık bir şekilde uyarın, kendisinin doğru davranacağına güvendiğinizi hissettirin.
 **5. Sınırlı riskler almasını desteklemek**
Çocuğunuzun değişik yemekleri denemek, yeni bir arkadaş edinmek, bisiklete binmek gibi yeni deneyimlerde bulunmasını destekleyin.

**6. Yanlışlara geçiş serbestliği**
Risk almaya başlayınca tabii ki yanlışlar da eşlik edecektir. Bunlar onun özgüveni için değerli yaşantılardır. Yanlışlarını bağışlamanız çocuğunuzun kendi hataları ile daha kolay baş edebilmesini sağlayacaktır.

**7. Pozitifi yüceltmek**
Her çocuk cesaret bekliyor. Onun iyi başardığı şeyleri övmeniz ve bunu onun duyması yeterli olacaktır.

**8. Kıyaslamalardan kaçınmak**
“Neden kız kardeşin gibi uslu olamıyorsun?”, “Neden Ali gibi çalışmıyorsun?” gibi örnekler çocuğunuza başarısız olduğu şeyleri hatırlatacak, utanç duyma, kıskanma gibi olumsuz hislerle kendi öz değerlerini indirgemesine sebep olacaktır.

**9. Seçici olmak, her şeyi kabullenmemek**
Her şeyi beğenmeyiniz!

**10. Hislerinizi açık yaşayın**
Hislerinizi gösterin, gizlemeye çalışmayın. Kızmak, kavga etmek, üzülmek ve sevinmek her ailede olabilecek ruh halleridir ve normaldir. Sakinleştiğinizde ve neşeniz yerine geldiğinde çocuğunuz da bu ruh hallerini aynen hissedecektir. Bu da özgüveni güçlendiren bir örnektir.
 **11. Empati**
Çocuğunuz kendisini başkaları ya da kardeşi ile kıyasladığı zaman ona yakınlık gösterin ve artı özelliklerini övün.

**12. Cesaret vermek**
Cesaret vermek ilerlemeyi takdir etmektir, sadece başarıyı değil. Övgü ile cesaretlendirmek arasında fark vardır. Birincisi yapılan işi ödüllendirirken diğeri kişiyi ödüllendirir.

***Not: Anne ve baba olarak bu 12 adımı mutlaka yılmadan, sabırla uygulayalım.Sonunda mutlu sona ulaşırız.***