GÜVEN DUYGUSUNUN KAZANDIRILMASINDA TEŞVİK

Güven duygusu çocukluğun ilk yıllarında çocuğun ane ve babasıyla kurduğu ilişkiler çerçevesinde oluşmaya başlar. Çocuğun ilk yaşlarda sevgi ihtiyacı annenin çocuğu kocaklaması,emzirmesi,ilgi göstermesi dokunması ,v.b şekilde giderilir. eğer sevgi ihtiyacı giderilmezse ileriki yaşlarda bu çocukta güvensizlik duygusunun oluşmasına sebep olur. Örneğin, küçüklüğünden beri yetyetiştirme yurtlarında kalan çocuklara baktığınızda hep karamsar bir yüz ifadesi ,başkasından bir şeyler bekleyen ,başkasına bağımlı olduğunu fark edeceksiniz. Eğer biz çocuklarımızın böyle olmasını istemiyorsak onlara güven duygusunu kazandırmak zorundayız.

Güven duygusu çeşitli yollarla öğretilebilir. Ben size bu yollardan teşvik etme yöntemini anlatacağım.

Teşvik etmek ,çocuğu olduğu gibi kabul etme ,hep güzel yönleri öne çıkarma,olumlu yönlere odaklaşmadır. yani olumlu bir tutum içine girmektir. Örnek olarak Fatih Beyin arkadaşları eleştirirken hep olumlu yönler üzerinde odaklaşmasını gösterebiliriz. Anne-baba olarak hepimiz çocuklarımızın iyi olmasını isteriz. Bunun için her şeyi yaptığımızı söyleriz. Fakat yaptıklarımıza baktığımızda çok yanlış yaptığımızı görebiliriz. Ben size şöyle bir tablu ile göstereyim.yaptıklarımızın nekadar yanlış olduğunu göreceğiz. Çocuğumuzun;

Sorumluluğunu bilen,bağımsız biri olmasını istiyoruz ,ona hiçbir vazife vermiyoruz,iş yaptırmıyoruz bütün işlerini biz yapıyoruz. Böylece onu kendimize bağımlı hale getiriyoruz. Sormluluk almasını engelliyoruz.

Saygılı ,anlayışlı olmasını istiyoruz . buna karşılık onlarla alay ederiz ,küçük düşürürüz böylece onlara değerli olmadıklarını hisetirmiş ve saygısızlığı öğretmiş oluruz.

Çocuğumuzun bizi seven birisi olmasını istiyoruz. Meşgul olduğumuzda çocuğumuz bizden sevgigöstermemizi istediğinde onu önemsemeyiz.

Çocuğumuzun ilgilenen birisi olmasını isteriz ; onunla ilgilenmeyiz.

Çocuğumuza güven kazandırmak için bazı fedakarlıklarda bulunmamız gerekiyor. Bunun için bazı tutum ve davranışlarımızdan vazgeçmemiz gerekiyor.

BIRAKMAMIZ GEREKEN TUTUM VE DAVRANIŞLAR

Olumsuz Beklentiler:Hepimizin çocuklarımızla ilgili olumsuz bazı beklentileri vardır.Biz bu beklentilerimizi beden diliyle veya direkmen belirtiriz. Veçocuklarda buna inanırlar. Örneğin çocuğun sınavı kazanacağına inanmıyorsak bu nu bir şekilde iletiriz. Ve çocukda buna inanır.bu duyguyla hareket eder.

D Gerçek ışı Yüksek Beklenti: her çocuğun belli bir kapasitesi ve yetenekleri vardır.Anne-babalar bunu bildikleri halde yinede çocuklardan seviyelerinin üstünde şeyler beklerler.Buda çocuğun olaşamayacağı bir beklenti olduğundan çocuğu güvensizliğe sevk ediyor. Örneğin;ahmet amcanın çocuğu deneme sınavlarında şeyler beklerler.Buda çocuğun olaşamayacağı bir beklenti olduğundan çocuğu güvensizliğe sevk ediyor. Örneğin;ahmet amcanın çocuğu deneme sınavlarında 40 net yapıyor. AHMETamca çocuğunun vali olacağı beklentisi içerisindedir. Ama obölümü kazanmak içinde 100,net gerekiyor.Böyle bir beklenti çocuğun olaşamayacağı bir beklenti olduğundan çocuğu güvensizlik duygusuna kapılmasına sebep oluyur veçocuk çalışmayı bırakıyor.

Kardeşler Arası Yarışmayı Destekleme: Çoğu zaman farkında olmadan çocklarımız arasındaki yarışmayı körökleriz .Bbirisini tutarız öbürünü iteriz. Birisi iyi diğeri düşük not almıştır birini över diğerini yere vururuz .Böylece bir rekabet ortamı oluşturmuş oluruz .bu rekabet ortamı içinde düşük not alan öbürünü engellemeye çalışır. İyi not alan ise bulunduğu konumunu kaybetme korkusu ve endişesiyle güvensizlik duygusuna kapılmaktadır .

AŞIRI HIRS.Bazı anne-babalar hep mükemel olmayı isterler. Ve yenilgi ihtimali olan işlere girişmezler. Çocoklarındanda bunu beklerler. ÖR. En iyi ,mükemel ,kusursuz ,birisin
Buçocuk için olaşılması güç bir şey olduğu için çocuk buna olaşamadığı içinde kendini değersiz his edecek .

AŞIRI KORUYUCU ANNE-BABA TUTUMU: Bazı anne - babalar yılar sonra gelen ilk çocuk olması ,veya çocuğunun iyiliği

için çocuğuna iş yaptırmaz bütün ihtiyaçlarını karşılar elüstünde büyütür kötü olmasın diye sokağa çıkartmaz. Bu şekilde yetişen çocoklar hep başkalarına bağlı kalırlar vekendi başına kaldığı zaman endişeye kapılır.Örneğin buanlattığımız şekilde yetişen biri olan murat ı babası bir işe yerleştiriyor akşama işi bırakıyor ve babasıyeni bir iş buluyor murat bu işede ancak yarım gün dayanıyor. Çünkü şimdiye kadar iş yapmadığı için kendine güvenmiyor.

AŞIRI İTİCİ -BASKICI TUTUM VE DAVRANIŞLAR: Aşırı baskıcı ve itici,rededici tutumlar yüzünden çocuklar duygularını dile getiremiyorlar.Duygularını hep içine atarlar. Ve öyle bir hale gelirki dolar vebir şekilde patlak verir. Örneğin; cinsel konular konusunda çok baskıcı olan toplumumuzda bu konulardaki duygularımızı ifade etme çok zor. Ercan adında bir arkadaş bir kıza aşık oluyor. Ne duygularını kıza iletebiliyor nede kimseye anlatabiliyor. Acaba kıza söylesem neder ailesi duyarsa neolacak kızla çıksam ne diyecekler.... v.b. böyle bir iç çatışması yaşıyor ve ruhsal dengesi bozulmuş bir şekilde psikiyatri servisine götürülüyor .

ÇOCOĞUMUZA GÜVEN DUYGUSU KAZANDIRMAK İÇİN YAPMAMIZ GEREKEN TUTUM VE DAVRANIŞLAR

Olumlu Olun: çocuklarınıza karşı olumlu bir tavır takının. Sürekli güzel yönleri üzerinde yoğunlaşın. Çocoğunuz maç mı oynamış maçta güzel orta açmışsa onokta üzerinde odaklaşın eksiklikleri öne sürdükçe çocuk kendini değersiz hiseder.

Çocuğunuz bir şeylerle uğraşırken ona karışmayın. Karıştığınız zaman ona şöyle bir mesaj vermişoluruz :<Sen bu işi yapamazsın ben sana güvenmiyorum>.ve bu şekilde onun kendini yetersizlik duygusuna kapılmasınasebep olmuş oluruz. Örneğin; çocuğunuz daha yürüyemiyor kanepeye çıkmak için tırmanıyor.Siz çocuk düşer diye kaldırıp kanepeye koydunuz. Böylelikle çocuk kendini değersiz hisedecek. Bunun yerine onun yakınında durup bıraksak kendi çıksa çocuk kanepeye çıktığında zafer kazanmış gibi kendini güçlü hisedecek vekendinegüven duyacaktır.

Eğer çocuğunuz yardım isterse ona güven telkin edin. Örneğin; yapabilirsin, sana güveniyorum, ...yapmıştın v.b. ifadelerle ona güven verin.

Eğer önerilerde bulunacaksanız önerilerinizi yumuşak bir tavırla onun fikrine sunun. Emir verir gibi sunmayın. Örneğin; bu şekilde yapsanız nasıl olur, ben böyle yapmıştım iyi olmuşttu acaba siz ne dersiniz.

Çabaları ve ilerlemeleri öne çıkarın. Çocuğunuzdaki gelişmeleri öneçıkararak onun geliştiğinin farkına varmasını sağlayın. Bununlada yetinmeyip gösterdiği gayretleride öne çıkararak onunla ilgilendiğinizi ve değer verdiğinizi hisettirin. Ö rneğin; Baya çalışmışsın ,notunu yükseltmen e sevindim ,işi bitirmemişsende baya yapmışsın.....

Katkılarını Belirtin: çocuklar bir faydalarının olduklarını hisettikleri zaman kendilerini değerli hisederler. Çocuğunuzun başarılı olduğu işleri ona verin . ve aileye katkısı olduğunu hisettirin. Örneğin çocuğunuz alışveriş işlerini iyi yapıyorsa alışveriş işlerini ona yaptırı taktir edin. Böylelikle çocuğunuz kendisininde birşeyler yapabileceğini öğrenecek ve kendine güvenduyacaktır .

Övgü yerine teşvik edin. Övgü rekabet vekarşıllaştırmaya dayandığı için çocukların hem güçlü hemde güçsüz yönleriniolumsuz etkiler. Örneğin , ; çocuklarınızdan biri 5, diğeri 3 aldı diyelim. Eve geldik lerinde 5 alan çocuğa afferin benim güzel oğlum seninle gurur duyuyorum. 3 alan çocuğa ise kardeşin nekadar güzel not almış sen çalışmıyorsun tembelsin..vb.tepkiler gösterdiniz. Düşük not alan çocuk kendisine değer verilmediği için kardeşini kıskanacak ve onu engelemeye çalışarak onu küçük düşürmeye çalışacak. İyi not alan çocuk ise bulunduğu konumu kaybetme endişesiyle yeni işlerde acaba başaramazsam neolacak korkusuyla girişimde bulunamayacak.

Övgü sadece başarılı durumlarda en iyiye verilen bir ödül niteliğindedir. Bu yönüyle bir kontroletme aracı niteliğitaşıyor. Çocuğu övdüğünüz zaman çocuk şöyle bir hise kapılır. Ben sadece başarılı olduğum zaman değerliyim. Ohalde değerli olarak kalmak için sürekli başarılı olmalıyım. Bu durum olaşılması güç bir durum olduğundan çocuk hata yapma endişesiyle girişimde bulunmaktan kaçacaqktır. Teşvik ise çocuğun başarısız olduğu durumlarda çocuğa güven kazandırmak amacı ile yapılır. Teşvikte kıyaslama yoktur. Çocuğu olduğu gibi kabul etme

vardır.Gayretleri ve ilerlemeleri katkıları ön plana çıkarma vardır.

ÖVGÜ TEŞVİK EDİCİ OLABİLİRMİ

Övgünün teşvik edici olması şunlara bağlıdır:

Çocuğun Amacı:eğer çocuk ilgi çekmek ,intikam almak amacıyla övgü kazanmaya çalışıyorsa teşvik edici olmaz. İlgiyi çektikten sonra köşesine çekilir.sadece ilgi ihtiyacı olduğu zaman girişimde bulunur işibittikten sonra işbirliğide biter.

Anne-babanın amacı:anne-baba çocuğu kontrol etmek amacıyla övgüye baş vuruyorsa başarılı olmaz.

Övgüşekli: Eğer çocuk bir beklenti içinde ise övgü başarılı olmaz. Çocuk övgüyü herhangibir beklentisi olmadan kabul etmelidir.

ÖVGÜNÜN ANNE-BABA ÇOCUK İLİŞKİSİNDEKİ YERİ

Çocukları motive etmenin en etkili yolu teşvik etmektir. Acaba övgünün yararlı olduğu durumlar yokmu*? Varsa nasıl olmalıdır?

Anne -babalar şu amaçla övgüyükullanabilirler;

Önemli bir gelişmeyi farketmek ve teşvik etmek için:Uzun zamandan beri hiç iyi not almamış olan çocuğunuzun yüksek notlar almaya başlaması ,büyük işler başarması vb.

Çocuğun çok düşük bir güven duygusu varsa vekendi güçlü yönlerini tanıyamıyorsa onun kendini tanımasına yardım etmek için :Örneğin; <ne kadar güzel oynadın> ,<güzel pas attın>, vb. mesajlarla hem kendi güçlü yönlerini görmesini hemde kendine güven duymasımı sağlamış oluruz. Çocuk büyüklerine karşı anlayışlı ise ve övdüğüduğurur.onun için çocuğunuzu överken aşırıya gitmemenizi nüzde bağımlı olmuyorsa övgü etkili olur. Eğer siz çocuğunuzun övgüye ihtiyacı olduğunu ve ona güven vereceğine inanıyorsanız öv- güyü kullanın.

Övgünün Etkili Olması İçin Kılavuz

1-Belirtin: Davranışın övgüye değer yönünü övün.Örneğin: sobayı güzel kurmuşsun ,kornerleri iyi kullanıyorsun,şimdi daha iyi konuşuyorsun.vb.

2-Gelişmeyi vurgulayın: örneğin ;...ilerletmen güzel ..,baya öğrenmişsin.,vb...fakat çocuğu gayretsarfetmesi için zorlamayın.

Aşırı övgü ümütsüzlük doğurur. Onun için çocuğunuzu överken aşırıya gitmemenizi tavsiye ederiz. Teşvik ise çocuğunuzun kendini değerli hisetmesini ve güven duygusunun gelişmesini sağlar.

TEŞVİK DİLİ

Çocuklarımızla ilgili yorumlarda bulunurken onların yaptıklarınını yargılayacı ifadeler kullanmamaya dikkat etmeliyiz. Çoğu zaman güzel ifadelerle onları överiz.Bu yorumlarımızla değer yargılarımızı belirtir ve çocuklarımızın kendilerine inandırmaktan uzak kalırız. Değer ifade eden ifadeler kullanmamaya dikkat etmeliyiz. Örneğin; mükemmel;iyi ,kötü,vb.. bunun yerine teşvik edici ifadeler kullanmalıyız.

KABUL EDİCİ İFADELER

<Müzikten hoşlanıyor gibisin >
<mutlu olduğunu his ediyorum>
<bunun hakkında neler düşünüyorsun>

GÜVEN GÖSTEREN İFADELER

<...edebilirsin>
sana güveniyorum>

Katkıyı ,güçlü yönleri vurgulayan ve takdir edici ifadeler

<teşekkür ederim işimi kolaylaştırdın>
<bu konuda yardımınaihtiyacım var.>
<bu konuda beceriklisin>
<tebrik ederim güzel bir çalışmaydı>

Çaba vegelişmeyi farkeden ifadeler:

<...baya çalıştığın belli oluyor.>
işi bitirmemiş olabilirsin ama bayada bitirmişsin.>

HAZIRLAYAN
Cahit TUNÇ