

ÇOCUKTA SORUMLULUK

VE

ÖZGÜVEN

Psikolojik Danışman
Dilber ENGİN

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları.
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değiller.
Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi değil.
Çünkü onların da kendi düşünceleri vardır.



Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil.
Çünkü ruhlar yarındadır,
Siz ise yarını düşlerinizde bile göremezsiniz.
Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama sakın
onları
Kendiniz gibi olmaya zorlamayın.
Çünkü hayat geriye dönmez, dünle de bir alışverişı
yoktur.



Siz yaysınız, çocuklarınız ise sizden çok ilerilere atılmış oklar.

Okçu, sonsuzluk yolundaki hedefi görür

Ve o yüce gücü ile yayı eğerek okun uzaklara uçmasını sağlar.

Okçunun önünde kıvançla eğilin

Çünkü okçu, uzaklara giden oku sevdiği kadar

Başını dimdik tutarak kalan yayı da sever.



ÖZGÜVEN NE DEMEKTİR?

- Özgüven, bir çocuğun kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesi sonucu kendisini iyi hissetmesi demektir.
- Başka bir deyişle kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucu kendisi ve çevresiyle barışık olması demektir.



ÖZGÜVEN NE DEMEKTİR?

- Yani özgüvenimiz, bir anlamda kendimizi ne kadar değerli bulduğumuzun, ne kadar değer verdiğimizizin bir göstergesidir. Kendimizi belli bir ölçüde değerli bulmadığımız durumlarda temel gereksinimimiz karşılanmadığı için sıkıntı yaşarız.



ÖZGÜVENE SAHİP OLMAK BİR ÇOCUK İÇİN NEDEN ÖNEMLİ?

- Bireyin kendini iyi hissetmesi; başarılı, dengeli ve haz aldığı bir yaşama sahip olup, olmaması ile özgüvenin yüksekliği ya da güvensizlik duyguları paralel süreçlerdir.
- Özgüven yaşamın ilk yıllarından itibaren yavaş yavaş gelişen bir duygudur. Çocukluk döneminde bu duygunun gelişmesine olanak tanınmaz, eksik bırakılırsa yetişkin dönemde telafi edilmesi mümkün olmayabilir. Özgüvenli çocuklar, geleceğin özgüvenli yetişkinleri olacaktır.



ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİNİ NELER ETKİLER?

- Özgüvenin gelişiminde özellikle çocukluk döneminin ilk yıllarında (3-4 yaş) **ana-baba tutumları**, yetiştirme biçimi bireyin kendisi hakkındaki duygularının oluşumunda ve özgüvenin derecesinde son derece önemlidir. Daha sonra **arkadaş ve sosyal çevreden** aldığı tepkiler de çok önemli bir rol oynar. Çocuk çevresinden aldığı tepkiler doğrultusunda kendine ilişkin **olumlu ya da olumsuz bir benlik algısı** edinir. Çocuklar, arkadaş veya sosyal çevre içinde bazen haksızlık ve istismara maruz kalabilirler. Bundan ne yönde ve ne derece etkilenecekleri aileden aldıkları **temel güven duygusunun** yeterliliğiyle doğru orantılıdır. Aile içinde sevildiğini, değerli bulunduğunu hisseden bir çocuk, çevreden gelecek olumsuz tepkilerden pek fazla etkilenmeyecek, etkilense bile çok kısa sürede bunu atlatacaktır.



- Ebeveynlerden biri ya da her ikisi, aşırı derecede eleştirel ve yüksek beklentili, mükemmeliyetçi ise ya da aşırı korumacı ve bağımsızlığı engelleyiciyse, çocuğun kendine ilişkin duygu ve yargısı; yeteneksiz, yetersiz ve değersiz olduğudur.



- Ebeveynler, **aşırı korumacı** tavırlarıyla çocuklarını koruduklarını, onlara iyilik ettiklerini düşünürler. Çocuğunu **aşırı sevgi ve ilgiye** boğan, zorluk yaşamamasın diye her şeyi kendisi yapan ve fazlaca kontrol eden ebeveyn tutumu; sorumluluk alamayan, anne babaya bağımlı, problem çözme becerisi, özetle özgüveni gelişmemiş çocuklar oluşturur



- . Oysa ebeveynler, çocuğun girişimlerini destekler, gelişimini alkışlar, hata yaptığında doğrusunu bulmasına/yapmasına yardımcı olur, onu bu haliyle sevmeye ve kabullenmeye devam ederlerse çocuk da kendini kabul etmeyi, sevmeyi ve kendine gúvenmeyi óđrenir.



- Yapılan bir başka yanlış tutum ise çocuğu bir başka çocukla **kıyaslamadır**. Kardeşi, kuzeni ya da komşu çocuğuyla kıyaslanan çocuk; kendini yetersiz hissettiği gibi başarmayı kendisi için değil diğer çocuğu geğmek için ister hale gelip bir yarış atına dönüşür.



- **Özetle**; büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğu ilgi ve yakınlığı bulan, fikirlerine değer verilip ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluk verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptığı hatalarda doğruya uygun biçimde yönlendirilen ve sahip olduğu özellikleriyle kabul edilen çocuğun özgüveni gelişir.



ÇOCUKLARDA ZAYIF ÖZGÜVENİN GÖSTERGELERİ

- Özgüveni zayıf çocuklar; duygusal, sosyal ve akademik konularda zorluklar yaşarlar. Bu durum okulda ve yaşamın diğer alanlarında kendini çeşitli şekillerde belli eder. Çocuk ya aşırı kontrol kullanarak, duygusal anlamda aşırı kırılgan ve hassas, yeni deneyimlere kapalı, çekingen bir kişilik geliştirir ya da aşırı kontrolsüzlük ile zorba davranan, asi, otoriteyle çatışan, sürekli problem yaratan tutum ve davranışlar sergilerler.



AŞIRI KONTROLLÜ DAVRANIŞIN GÖSTERGELERİ

- Anne ve babaya bağımlı
- Utangaç ve içine kapanık
- Yeni aktivitelere girmekte isteksiz
- Başka çocuklarla kaynaşmakta sıkıntı çeken
- Yeni durumlarla karşılaştığında ürkek davranan, uyum sağlayamayan
- Davranışlarının olumlu biçimde düzeltilmesinden bile hemen incinen, rahatsız olan
- Kendini aşağı görme alışkanlığı edinmiş
- Yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan çok korkan
- Sürekli diğerlerini memnun etme çabası içinde olan



AŞIRI KONTROLSÜZ DAVRANIŞIN GÖSTERGELERİ

- Saldırgan ve zorba
- Öfkeli, kızgın
- Sık sık okuldan kaçan
- İşbirliğine yanaşmayan
- Yardım almak isteyen
- Sürekli sevilip sevilmediğini soran
- Hoş görülmeceğini bile bile derslerini ihmal eden
- Kendi hataları için sürekli başkalarını suçlayan
- Görevlerini yerine getirirken özensiz davranan
- Sorumluluklarının bilincinde olmayan
- Herkesten üstünmüş gibi davranan
- Yalan söyleyen
- Kendisine ve başkasına ait eşyaları hor kullanan



- **Aşırı kontrolsüz davranışlar gösteren çocuklar**, kendilerine, başkalarına zarar verdiği ve çevreyi rahatsız ettiği için daha fazla dikkat çeker, ailesi ya da öğretmenleri tarafından sürekli olarak uyarılır, cezalandırılır. Bu çocuğun güvensizliğini daha da pekiştirir.
- **Aşırı kontrollü çocuklar**, kimseyi rahatsız etmedikleri için bu tutumları önemsenmez, sorun olarak görülmez, ancak bu da aynı biçimde etki yaparak çocuğun özgüven yetersizliğinin pekişmesine neden olur.



ANNE-BABA NE YAPMALI?

- *Evdeki herkesin birbirine güvendiği bir ortam oluşturun.*

Güvenli bir ortamda yetişen çocuk, duygu ve düşüncesini, sevgisini, başarı ya da başarısızlığını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilir. Bu onun özgüveninin gelişmesini sağlar.

- **Onunla ilgili duygularınızda açık olun.**

Sevginizin onun başarı ya da başarısızlığına bağlı olmadığını, varlığının sizin için ne derece önemli olduğunu ve ne olursa olsun onu daima seveceğinizi ona hissettirin.



- ***Çocuğunuzun gerçek kapasitesinin farkında olun.***

Zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ancak onları eleştirirken tüm kişiliğine yaymayın. Çocuk kendindeki eksiklik ve kusurların farkında olmalı, kabullenmelidir. Bunun yanı sıra güçlü olduğu yönleriyle de gurur duyabilmelidir.

- ***Davranışlarınızla ona model olun.***

Onda görmek istemediğiniz davranışları ona ya da başkalarına karşı göstermeyin. Çocuklar size ya da diğerlerine sizin ona davrandığınız gibi davranacaktır. Ona şiddet kullandığınızda, şiddetin normal olduğu mesajını verirsiniz.



- ***Çocuğunuzun yanlışlarını, onu suçlamadan ve onun tüm kişiliğini eleştirmeden tartışın.***

Yaptığı yanlışları, ona saldırıp eleştirmeden konuştuğunuzda bunu anlamak ve düzeltmek için çaba sarf eder. Onun tüm kişiliğine değil yaptığı hataya hitap ederek konuşun.

- ***Ondan beklentileriniz onun yaşına ve seviyesine uygun olsun.***

Her çocuğun farklı bir kapasite ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun neyi yapıp, neyi yapamayacağını farkında olun. Başka çocukların başarabildiği şeyleri o da başarmak zorunda değildir. Bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabileceği hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.



- ***Özgüvenli olmak kibirli, kendini beğenmiş olmak değildir.***

Kendine güven duymak kendini beğenmiş ya da kibirli davranmak demek değildir. Özgüvenli davranış; Kabul görmüş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenli hissetme durumudur. En küçük başarısında şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun aslında kendine olan güveni ya yok ya da çok düşük demektir. Böyle bir durumda çocuğunuzun bir özgüven sorunu olduğunu fark edip hemen önlem alın.



- *Çocukların birbirlerinden farklı olduklarını ve her çocuğun kendine özgü bir yeteneği olduğunu unutmayın.*

Her çocuğun kendine özgü farklı özellikleri, yetenekleri ve başarılı olduğu alanlar vardır. Çocuğunuzun ilgi alanı ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılmasına imkan sağlayarak onun sahip olduğu kapasitesini ortaya çıkarması, kendisiyle ilgili yeni keşifler yapması için destekleyin.



○ ***Çocuğunuza sorumluluklar verin.***

Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuk, kendini yararlı ve önemli hisseder.

○ ***· Onun her şeyine değer verdiğinizi ve takdir ettiğinizi belirtin.***

Sadece çok özel yetenek ya da başarısında değil, küçük bile olsa yaptığı güzel ve doğru davranışları için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.

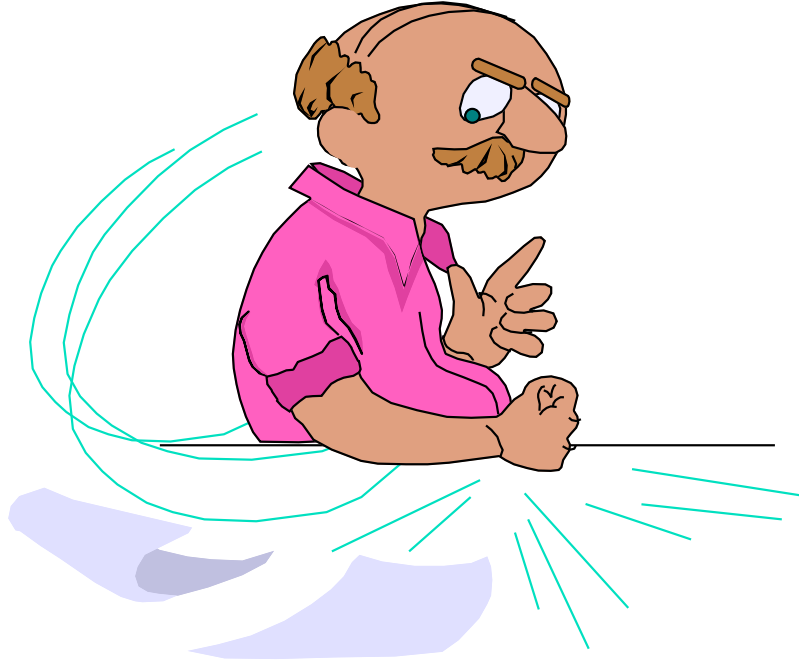


- Çocuğumuz bizden bir istekte bulunuyorsa ve bu istek kabul edilebilir bir Őeyse, kısaca “evet” demek yerine, onun bir **seçim özgürlüğü olduğunu vurgulayan sözlerle** yanıt verebiliriz ;
- * Eğer sen istiyorsan !
- * Eğer gerçekten istiyorsan !
- * Buna sen karar ver !
- * Bu senin seçimine bağlı !
- * Senin vereceğin karar benim için de geçerlidir !



- Kendini değerli görmeyen çocuk (özgüveni olmayan) yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.





- **Özgüven**, özgür ve demokratik aile ortamlarında, olayların nedenlerini açıklayan anne ve baba yaklaşımıyla gelişebilir. Baskıcı ortamda, uyguladıkları kuralların nedenlerini çocuklarına açıklama gereği duymayan ailelerde, yeterince gelişmez.



SORUMLULUK NEDİR ?

- Sorumluluk “bireyin uyum sağlaması, üzerine düşen görevleri yerine getirmesi ve kendisine ait bir olayın başkaları üzerinde etkilerinin sonuçlarını üstlenmesi” olarak tanımlanabilir.



- Sorumluluklar aslında yetişkinliğe hazırlıktır. Nitekim yetişkin rolünün tanımlarından birisi, sorumluluk almak ve aldığı sorumlulukları yerine getirmektir. Çocuklarının bağımsız yaşam becerileri kazanıp kendi ayakları üzerinde durması bütün anne babaların arzusudur.



- Her istediği anne-babası tarafından karşılanan bir çocuk, neden kendini geliştirmeye çalışsın?
- Çocuk istediği her şeyi ebeveyninden alamayacağını bilirse kendini geliştirme yolunu seğer.
- “Onu elleme, makası bırak, bardağı kırarsın,hamura dokunma, tepsidekileri dökersin.....” gibi direktiflerin **SONU?**



HANGİ YAŞTA HANGİ SORUMLULUKLAR VERİLMELİ?

5 YAŞÇOCUKLARININ ALABİLECEKLERİ SORUMLULUKLAR :

- Eşyalarına iyi bakmak,
- Temiz kıyafetlerini çekmeceye yada dolaba yerleştirmek,
- Üzerinden çıkardığı kıyafetleri katlayabilmek ve dolabına kaldırmak,
- Telefona gerektiği şekilde cevap vermek,
- Saçlarını taramak,
- Yemeğini yedikten sonra tabağını kaldırmak,
- Basit yiyeceklerin hazırlanmasına yardım etmek,
- Oyuncaklarını toplamak



ÇOCUKLARIN 6 YAŞINDA ALABİLECEKLERİ SORUMLULUKLAR

- Tek başına giyinip soyunmak,
- Sofranın hazırlanmasına ve toplanmasına yardım etmek,
- Yanlışlıkla döktüklerini toplamak,
- Evin toplanmasına yardım etmek,
- Çiçekleri sulamak,
- Sebzeleri yıkamak,
- Kendi ayakkabılarını bağlamak,
- Kendi ayakkabılarının temizliğini yapmak,
- Evden çıkarken muslukları ve ışıkları kontrol etmek, açıksa kapatmak



ÇOCUKLARIN 7 YAŞINDA ALABİLECEKLERİ SORUMLULUKLAR

- Çantasını hazırlamak,
- Ödevlerini yapmak,
- Kitaplarını korumak,
- Televizyon izleme saatine uymak,
- Harçlığını bağımsızca kullanmak,
- Alışverişe yardım etmek,
- Alışveriş malzemelerinin taşınmasına yardım etmek,
- Hava durumuna ve gidilecek yere uygun olarak giyeceklerini seçmek,
- Balkonunu, kapının önünü ...vb. yerleri sulamak ve süpürmek,
- Gerekli durumlarda evdeki telefonu kullanmak,
- Kim olduğunu sorarak sokak kapısını açmak.



ÇOCUKLARIN 8 YAŞINDA ALABİLECEKLERİ SORUMLULUKLAR

- Sabahları çalar saatiyle kendi başına kalkmak,
- Hatırlatmadan öz bakımını yapmak,
- Yardım almadan banyo yapmak,
- Yardım almadan kurulanmak,
- Odasını toplamak,
- Odasını, dolabını, yatağını ve çalışma masasını düzenli tutmak,
- Okuldan gelen mesajları anne babasına iletme,
- Dersleriyle ilgili sorumlulukları almak, kimseye söylemeden derslerini düzenli bir şekilde yapmak,
- Kendi kıyafet alışverişinde anne babasına yardımcı olmak,



ÇOCUKLARIN 9 YAŞINDA ALABİLECEKLERİ SORUMLULUKLAR

- İlgilerini belirleyip zamanını planlamak ve günlük programlar yapabilmek,
- Ev dışı yakın yerlere gidip gelmek,
- Evdeki bazı tamir işlerine yardımcı olmak,
- Kendinden küçük kardeşinin yıkanmasına, yardımcı olmak,
- Kendinden küçük kardeşinin beslenmesine yardımcı olmak,
- Arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurmak,
- Alışveriş yapmak.



ÇOCUKLARIN 10 YAŞINDA ALABİLECEKLERİ SORUMLULUKLAR

- Kendi yatak çarşafalarını değiştirmek,
- Listedeki malzemeleri marketten almak,
- Kendi randevularını takip etmek (diş hekimi, spor antrenmanı veya dil kursu)
- Okumak istediği kitapları almak,
- Basit yaralanmalarla başa çıkmak,
- Arkadaşlarını evde ağırlamak,
- Doğum günleri ve özel günleri planlamak ve kutlamak,
- Kimse söylemeden belli görevleri yerine getirmek,
- Komşulara yardımcı olmak.



ÇOCUKLARIN 11 – 17 YAŞINDA ALABİLECEKLERİ SORUMLULUKLAR

- Kendi hakkını savunmak,
- Başkalarının hakkına saygı duymak,
- Başkalarının eşyalarına saygı göstermek,
- Evde yardım gerektiren işler olduğunda kendi isteğiyle yardım önerisinde bulunabilmek,
- Çamaşır, bulaşık makinesi ...vb çalıştırmak.
- Makineden çıkan çamaşırları askılığa asmak,
- Makineden çıkan bulaşıkları boyunun yettiği raflara kaldırmak,
- Eve dönüş saatlerine uymak,
- Anne babası meşgul olduğunda kardeşiyle ilgilenmek,
- Evde tek başına kalmak,
- Varsa arabayı tek başına yıkamak,
- Kendi başına ulaşım araçlarına binmek,
- Toplu yerlerde gerektiği gibi davranmak,
- Bazı gruplara katılmak (izci yada gençlik grupları),
- Bağımsız olarak kendi ödev programını yürütmek,
- Para biriktirip uzun vadede almak istediklerini planlamak



- Çocuğa sorumluluk vermek, kişilik gelişimine pozitif yönde etkileyen ve hızlandıran bir unsurdur.
- Uygun dozda (yaşına, cinsiyetine, fizik gücüne uygun) yüklenen sorumluluk;
- *çocuğun kendine güvenini arttırır,
- *paylaşma ve başarıma duygularını tatmin eder,
- *insiyatif koyma, çevresini ve kendini organize ve kontrol etme becerilerini geliştirir.



SORUMLULUK VERİRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR;

- Çocuğun yaşına, bulunduğu gelişim dönemine uygun sorumluluklar vermek gerekir. Çocuğun yerine getiremeyeceği sorumluluklar vermek kadar, çocuğun çok kolay yapacağı ve bulunduğu gelişim düzeyine oranla çok kolay olan sorumluluklar vermek gelişimi olumsuz etkileyebilir.
- Sorumluluk verirken olanak buldukça seçim yapmasına fırsat vermek gerekir.
- Emredici olmamaya ve uygun sosyal sözcükleri kullanmaya dikkat etmek gerekir.
- Uzun ve anlaşılmaz cümleler kurmamaya ve çocuğun gelişim düzeyine uygun yönergeler vermeye özen göstermek gerekir.



- Çocuğun sorumluluk almak istediği durumları iyi değerlendirip hevesini kırmadan sorumluluğu yerine getirmesine yardımcı olmak gerekir.
- Çocuğun üzerine aldığı sorumluluğu yerine getirebilmesi için cesaretlendirmek gerekir.
- Sorumlu şekilde davrandığı durumlarda desteklemek ve ödüllendirmek gerekir.
- Çocuğun yaşıyla doğru orantılı olarak sorumlulukları arttırılmalıdır.



- Onu görev ve sorumluluklarıyla baş başa bırakın.
- Onun adına düşünmek yerine, kendi başına düşünmesini sağlayın. Sorununu çözmek yerine, kendi sorununu çözmeye fırsat vermeniz, çocuğunuzun sorumluluk duygusunu geliştirecektir.

