

Çocuklarda Özgüven Arttırma Yöntemleri



JUNO ANAOKULU



Sevgili Veliler,

Çocuklarımızın sağlıklı bir şekilde büyümesi ve gelişmesi için özgüvenli bireyler olmaları oldukça önemlidir. Özgüven, bir çocuğun kendi yeteneklerine, becerilerine ve değerine olan inancıdır. Anaokulu yılları, çocukların özgüvenlerini oluşturdukları ve geliştirdikleri önemli bir dönemdir. Bu nedenle, çocuklarımızın özgüvenlerini desteklemek ve güçlendirmek için siz velilerimizle işbirliği içerisinde bazı önemli adımlar atabiliriz.

Özgüveni Arttırma Yöntemleri #1

“Regülasyon, Ko-regülasyon”

- Çocukların özgüvenlerini arttırmanın en önemli yöntemlerinden birisi, onların duygularını anlamamız ve bu duygularla uyumlanabilmemizdir. Anlaşılmayan, görülmeyen çocuk kendine güvenmekte zorluk çekecektir. Bunun için 2 terim bize çoğu konuda kılavuzluk edecektir; Regülasyon ve Ko-regülasyon. Peki nedir bu terimler?



Regölasyon, duygu ve davranışları kontrol etme ve yönetme sürecidir. Çocuklar için regölasyon, duygularını ve davranışlarını uygun bir şekilde ifade etme ve yönetme yeteneğidir.



Ko-regölasyon, çocukların regölasyon becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için yetişkinlerin sunduğu destektir. Çocuklarda, duygularını yatıştırma/kendilerini sakinleştirme becerileri henüz tam anlamıyla gelişmemiştir ve duygularını düzenlemek için bir yetişkine ihtiyaç duyarlar.

- Regölasyon ve ko-regölasyon, çocukların duygusal dengelerini sağlamalarına yardımcı olur. Böyle bir ortamda büyüyen çocuklar, duygularını daha iyi tanır ve yönetirler. Bu da özgüvenlerinin gelişimine katkı sağlar çünkü duygusal olarak güçlü olduklarını hissederler.
- Bu sayede çocuklarda; **Sorun Çözme**, **Empati** ve **İletişim** becerilerinin yanı sıra, **Sağlıklı Bireyselleşme** ve **Öz-saygı**nın da artması beklenir.



Özgüveni Arttırma Yöntemleri #2

“Olumlu Davranışı Takdir ve Hataları Kabul Etmek”

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını, başarılarını takdir etmeniz önemlidir. Buradaki motivasyon kaynağının maddi (oyuncak, kıyafet, çikolata vs.) olmaması çocuğunuzla olan iletişiminizi destekleyecektir. Ona övgü dolu bir söz söylemeniz, ona içten bir sarılmanız, “O güçlü kollarınla ne kadar güzel topu attın”, “Bu konuda ne kadar başarılısın”, “Çabaladın ve ne kadar da güzel bir resim çizdin.” gibi direkt olarak onunla ilgili olan konularda onu övmeniz onu duygusal anlamda daha güçlü kılacak ve özgüvenini olumlu yönde etkileyecektir.



Çocuğunuza;

- Olumlu geri bildirimler vermeniz,
- Ona yaşına uygun sorumluluklar vermeniz,
- Başarılarına odaklanıp hatalarını kabul etmeniz (sözel olarak pekiştirmeniz, örn: “Evet olmadı ama bir daha denemeye ne dersin?”, “Bazen bazı konularda zorlanabiliriz, biliyor musun ben de ... konusunda zorlanıyorum.” vb.),
- Cesaretlendirici ve destekçi olmanız (örn. “Sana güveniyorum, halledeceğine inanıyorum, geçen gün ... yapmıştın ve çok başarılıydın” gibi cümlelerle pekiştirilebilir.)
- Tutumunuzla rol model olmanız,

Özgüveni arttırmayı destekleyecek yöntemlerdir.



Çocuklar; duygularının anlaşıldığı, “görüldüğü”, bir ortamda bulunmaya ihtiyaç duyarlar. Duygularının anlaşılması noktasını temel hedef alarak, farklı yöntemlerle özgüvenlerini arttırmada nasıl bir yol izleyebileceğimizin haritasını oluşturduk. Aşağıda bu ayki bülten konumuzla ilgili kitap ve kutu oyun (kaybetmeyi, hata yapmayı normalleştirmede önemlidir) önerilerini inceleyebilirsiniz. Sorularınız veya endişeleriniz olduğunda her zaman bana ve diğer eğitimcilerimize başvurabilirsiniz.

Sevgi ve saygılarımla,
Sabiha İris Sarı
Juno Anaokulu Psikoloğu



Kitap ve Oyun Önerileri:



Ebeveynler İçin Theraplay – Vivien Norris & Helen Rodwell

Kendine Güvenen Çocuklar Yetiştirmek – Gael Lindenfield

Özgüven, Oynuyorum ve Kendimi Tanıyorum – Amandine Laprun

Ben Yapamam Çekinirim! – Ezgi Emel

Sihirli Orman – Mikado

Binbir Surat – Ayben Yayıncılık

Öfke Kasırgası – Mikado