

Çocuklarda Bireyselleşme Yolculuğu



JUNO ANAOKULU

Sevgili Veliler,



Çocukların büyüme ve gelişme sürecinde, kendi bireysel kimliklerini keşfetmeleri ve bu yolculukta bizler tarafından desteklenmeleri son derece önemlidir. Bu ayki rehberlik bültenimizde, "Çocuklarda Bireyselleşme Yolculuğu" konusuna odaklanarak, bu önemli süreci nasıl destekleyebileceğimize dair bazı ipuçları sunacağız.

Bireyselleşme Nedir?

Çocuklarda bireyselleşme; *kendini tanıma, kabul etme ve ifade etme* sürecidir. Bu süreç, çocuğun kendi özgün kişiliğini, ilgi alanlarını, güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmesini ve bunları başkalarıyla paylaşmasını içerir. Bireyselleşme aynı zamanda çocuğun bağımsızlık kazanma, kendine güvenme ve kendi kararlarını alabilme yeteneğini geliştirdiği bir olgudur.

Çocuklarda Bireyselleşme Neden Önemlidir?

- *Benlik Saygısı* ve *özgüven* üzerinde etkilidir.
- Çocuğun sağlıklı ayrışmayı yaşamasını ve *bağımsızlaşmasını* sağlar.
- Çocuklarda *sorumluluk almayı* ve kendi kararlarını verebilme becerisini pekiştirir.
- *Duygusal gelişimi* olumlu yönde etkiler.
- Çocukların *öz farkındalığını* arttırmada etken rol oynar.



Çocukların Bireyselleşme Sürecini Desteklemek İçin Neler Yapabilirsiniz?

-Yansıtma Tekniği-

Yansıtma, çocuk psikolojisinde önemli bir iletişim ve terapi tekniğidir. Yansıtma, bir yetişkinin, genellikle bir çocuğun duygularını, düşüncelerini veya deneyimlerini doğru bir şekilde tanımlayarak ve yansıtarak onların öz farkındalıklarını ve bireyselleşmelerini artırmasına yardımcı olur.

Çocuğunuz sinirli olduğunda “Sinirli görünüyorsun.” demeniz, çocuğa duygusunu tanımlayacaktır.

Çocuğunuz bir konuda karar vermek istediğinde “Bu kararı sen vermek istiyorsun.” demeniz yansıtmaya örnektir.



Çocukların Bireyselleşme Sürecini Desteklemek İçin Neler Yapabilirsiniz?



- Özgüveni güçlendirmek için çocuğunuzu takdir etmek önemli bir motivasyon kaynağıdır. Çocuğunuz bir konuda başarılı olduğunda onu takdir etmeniz, başarısızlık durumunda da desteğinizi hissettirmeniz önemlidir.
- Çocuğunuzun yaşına ve gelişimine uygun kararları onun almasına izin vermeniz, süreci destekleyecektir. Ona seçim hakkı sunarak bunu sağlayabilirsiniz.

- Fazla korumacı bir tutum içerisinde olmak, çocukların bağımsızlaşmasını zedeleme potansiyeli olan bir tutum olabilir. Çocuk yaşına ve gelişimine uygun olan durumlar içerisinde bulunarak tolerans penceresini genişletmiş olur. Çocuklar, kendileri deneyimleyerek hayatı daha rahat şekilde keşfedebilirler.
- Bazen çocuklar başarısız oldukları konulardan kaçınma eğilimi gösterebilirler. Bu oldukça doğaldır. Ebeveyn olarak böyle konularda çocuğunuzla önce işbirliği içerisinde yardımlaşarak, daha sonrasında yapabileceğini anladığında ona denemesi için izin vererek bu durumu yenebilirsiniz. Böylelikle çocuğunuz duygusal doyumu yaşarken bağımsızlaşmayı ve bireyselleşmeyi de tatmış olur.



Çocuklarda bireyselleşme yolculuğunda, pek çok olumlu beceri sizlere eşlik edecektir. Bu ayki rehberlik bültenimizde, bireyselleşme becerisinin desteklenmesi için neler yapabileceğimizden ve bunun öneminden bahsettik. Aşağıda bu ayki bülten konumuzla ilgili kitap ve kutu oyun 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:

Özgür Ruhlu Çocuklar Yetiştirmek – Dr. Ümit Akçakaya

Ebeveynler İçin Theraplay – Vivien Norris & Helen Rodwell

Kendine Güvenen Çocuklar Yetiştirmek – Gael Lindenfield

Ben Yapamam Çekinirim! – Ezgi Emel

Sihirli Orman – Mikado

