[Çocuklarda Özgüven Gelişimi](http://www.durupsikolojimerkezi.com/cocuklarda-ozguven-gelisimi" \o "Permanent Link to Çocuklarda Özgüven Gelişimi)

**KENDİNE GÜVENEN ÇOCUKLAR YETİŞTİRİN**

**Özgüven ne demektir?**

Özgüven, tüm insanlar için temel ve çok önemli bir duygusal gerekliliktir. Kendimize biçtiğimiz “özdeğerimiz” oranında “özgüvenimiz” vardır. Yani özgüvenimiz, bir anlamda kendimizi ne kadar değerli bulduğumuzun, ne kadar değer verdiğimizin bir göstergesidir. Kendimizi belli bir ölçüde değerli bulmadığımız durumlarda temel gereksinimimiz karşılanmadığı için sıkıntı yaşarız.

Bizi diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden biri, kendimizin farkında olma yani “farkındalık” özelliğimizdir. Yaşantımızın ilk yıllarından itibaren, çeşitli faktörlerin de etkisiyle kendimize bir kimlik oluşturur, sonra bu kimliğe bir değer kazandırırız. Yani kim olduğumuzu tanımlar sonra bu kimliğin sevip, sevmediğimiz özelliklerine karar veririz. İşte özgüven sorunu burada, bizim yargı gücümüzün sonucunda ortaya çıkar. Bir nesneyi, rengi, sesi ya da şekli sevmemek, ondan hoşlanmamak sadece zevklerle ifade edilebilir ve bizi hiç rahatsız etmezken kendimize ait bir özellikten hoşlanmamak veya bazı ayrılmaz parçalarımızı reddetmek ruhsal dengemizin sarsılmasına neden olur.

Özgüven; değişmeyen, durağan bir durum ya da duygu hali değildir. Farklı zaman, durum ve ortamlarda farklı güven ya da güvensizlik duygularına sahip olabiliriz. Her insanın bazen kendine güvendiği, bazen de güvenmediği durumlar olabilir. Kimi insanlar, yaşantılarının bazı alanlarında (akademik başarı, teknik beceri vb.) kendine fazla güvenirken, diğer bazı alanlarda (fiziki özellikler, görünüm, sosyal ilişkiler, vb.) fazla güven duymayabilirler. Ama çoğumuz kendimize daha çok güvenmek, her durum ve ortamda daha rahat, kendini daha iyi hisseden olmayı isteriz. Yeni bir işe girdiğimizde bütün yeteneklerimizi sergilemeye, sınırlarımızı zorlayarak performansımızı artırmaya, aşağılık duygusunun bizi etkilemesine fırsat vermemeye, diğerleriyle iyi ilişkiler kurmaya ve bizi değerli görmelerini sağlamaya çabalarız. Ancak bazı kişiler, bunları çok istemelerine rağmen gerçekleştirmekte zorlanır. Kedine güvensizlik ve özgüven eksikliğinin, doğuştan gelen bir kişilik özelliği olduğuna inanır, bu durumu kabullenirler.

Çevremizde her gün bir sürü kendinden emin ve güvenli insanı gördükçe “bunu nasıl başardıklarını, buna nasıl sahip olduklarını” anlamaya çalışırız.  Özgüven doğuştan sahip olunacak ya da kolayca erişilebilecek bir duygu hali değildir. Toplumdaki bir çok insanın güveni, aslında “kendine güvenli gibi” görünme halidir. Çünkü yapılan iş, yaşanan veya çalışılan yer ne olursa olsun, içinde bulunduğumuz toplum bizden özgüvenli davranış bekler. Bu beklenti herkes tarafından bilindiği için bireyler güvensizliklerini göstermekten kaçınır, kendinden emin ve güvenliymiş gibi davranır. Ya da “miş gibi” davranışını göstermekte zorluk çekeceği durum ve ortamlardan kaçınmaya, oralarda mümkün olduğunca bulunmamaya çalışır. Çünkü bireyin kendini yetersiz, eksik hissettiği ya da yargılayıp, reddettiği özelliklerinin ortaya çıkacağı, pekişeceği ortamlar acı veren durumlardır. Nasıl ki bedendeki bir yaranın büyüyüp, deşilmesini ve kanamasını önlemek için bandaj, pansuman yaparak kapatmaya çalışırsak; kendini reddetmenin vereceği acıyı arttıracak her türlü etken ve ortamdan da kaçınırız. Pansuman yapılan yaranın kanaması bir süre sonra durur, kabuk bağlar ve zamanla çoğu kez izi bile kalmaz ama kimliğe değer katan özelliklerdeki herhangi bir eksiklik ya da yetersizlik hissi “örtmeye”, “bastırmaya”, “yok farz etmeye” çalışmakla “yok edilemez”. Aksine bu duygunun üzerine gitmek yani bireyin kendiyle ilgili farkındalığını artırmasıyla değişebilir. Kişinin farkındalığının gelişmesi demek, kendi hakkında olumlu ve gerçekçi değerlendirme yapabilmesi demektir. Bu durum, kişinin kendisiyle ilgili beklentilerinin gerçekçi olmasını sağlar. Özgüvenin yüksek olması demek, abartılmış biçimde “her şeyi yapabilirim, her şeye gücüm yeter” duygusu içinde olmak demek değildir. Güvenli kişi, kendisiyle ilgili gerçeklerin, neyi başarıp-neyi başaramayacağının farkında olan; değiştirebilecek ya da geliştirebilecekleri için çaba gösteren, değiştiremeyeceklerini kabul etmeyi ve bu haliyle kendini sevmeyi bilen kişidir. Özgüveni yüksek birey, kendisiyle ilgili bazı beklentileri gerçekleşmese bile kendini kabul etmeyi ve kendisiyle ilgili olumlu düşünmeyi sürdürebilendir. İçgörüsü yüksek, yeteneklerinin ve sınırlarının farkındadır. Yeteneklerine olan güveni nedeniyle başkalarının onayına ihtiyaç duymaz, kendini kabullendiğinden diğerlerine kabul ettirmeye çalışmaz.

Bunun tam tersi durumdaki güvensiz kişilerin, kendileriyle ilgili duyguları, diğerlerinden alacakları onay ve geri bildirime bağlıdır. Yetenek ve sınırlarının farkında değildir. Bu körlük, sürekli olarak başarısız olma kaygısı yaratır. Kendine verdiği değer düşüktür, öyle ki bazen olumlu geri bildirim, iltifat ve takdirleri görmezden gelebildiği gibi bazen de diğerlerinin kendisiyle alay ettiklerini düşünüp, alınabilir.  Bu kişiler, kendini daha fazla yargılamamak, reddetmemek ve yaralanmamak için çevresine koruyucu duvarlar örer, savunmalar geliştirirler. Kendilerine karşı öfke veya suçlama duyabildiği gibi sürekli her iş ve durumda mükemmel olma çabası da gösterebilir. Başaramadığı durumlarda diğerlerini suçlama, sürekli şikayet etme, gerekçeler öne sürmeler olabildiği gibi duyduğu sıkıntı ve acı veren bu durumu unutmak için alkol veya uyuşturucuya sığınabilirler.

**Özgüvene sahip olmak bir çocuk için neden önemli?**

Bireyin kendini iyi hissetmesi; başarılı, dengeli ve haz aldığı bir yaşama sahip olup, olmaması ile özgüvenin yüksekliği ya da güvensizlik duyguları paralel süreçlerdir. Yaşamdan haz alabilmek için özgüvene ihtiyacımız vardır. Bu temel ihtiyacın karşılanmaması hayatı çekilmez kılabilir. 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 Gelişimini Neler Etkiler?**

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 yaşamasın 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 güvenmeyi öğrenir.

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 geçmek 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.

Ama sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen, sürekli başkalarıyla kıyaslanan çocuk kendini değersiz hisseder ve özgüveni gelişmez. Bu çocuklar; yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde çeşitli sorunlara neden olur.

**Çocuklarda Zayıf Özgüvenin Göstergeleri**

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.

**a. Aşırı Kontrollü Davranışın Göstergeleri**

* 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

**b. Aşırı Kontrolsüz Davranışın Göstergeleri**

* Saldırgan ve zorba
* Öfkeli, kızgın
* Sık sık okuldan kaçan
* İşbirliğine yanaşmayan
* Yardım almak isteyen
* Sürekli sevilip sevilmediğini soran
* Hoş görülmeyeceğini 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 yapmalı? Anne-babaya tavsiyeler…**

* ***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 b*eklentileriniz onun yaşına ve seviyesine uygun olsun.***

Her çocuğun farklı bir kapasite ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun neyi yapıp, neyi yapamayacağının 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.

* **Ö*zgüvenli 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 bi 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, k*üçük bile olsa yaptığı güzel ve doğru davranışları için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.

,

|  |
| --- |
| ,**Özgüvenli Çocuk Yetiştirmenin Altın Kuralları** Yazar: [İvet ALBUKREK, Uzman Psikolojik Danışman](http://www.ekipnormarazon.com/ekibimiz/16-nisantasi/82-albukrek) |

|  |
| --- |
| Her anne-babanın ortak isteği "kendine güvenen" çocuklar yetiştirmektir. Gerçekten çocuğun sağlıklı gelişimi için "özgüven" ilk sıralarda gelir ama özellikle çocuğu utangaç olan aileler için durum biraz zordur.  Özgüven, çocuklarının doğumundan itibaren her ana-babanın uğraştığı bir konu. Çocuğun özgüvenini geliştirmek, korumak ve artmasını sağlamak, çocuk yetiştirme becerilerinin başında gelir; çünkü yeterince gelişmiş özgüven duygusu, hem öğrenme yetisini, hem sosyal ilişkilerde başarıyı, hem de gelişim yüzlerini etkileyen önemli bir duygudur.  Özgüven, bir insanın tavırlarını, duygularını ve kişisel özelliklerini; yetenek, beceri, görünüm ve toplumsal kabul edilirliğini nasıl değerlendirdiği ve ne dereceye kadar kabul edip onayladığıyla ilgilidir. Örneğin bir çocuğun becerileri sahip olmak istedikleriyle örtüşmüyorsa, kendisini yetersiz hissedebilir ve bu durum onun özgüven duygusunun düşük olmasına yol açabileceği gibi, düşük özgüven de ders başarısını ve toplumsal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Özgüven, bir başkası için anlam ifade etmeyecek kadar öznel bir değerlendirmedir.  Çocuklar, olgunlaştıkça sahip oldukları becerileri kendileri değerlendirmeye, özgüvenlerini biçimlendirmeye başlarlar. Bunu yaparken ailenin yanı sıra öğretmenler ve yaşıtlar gibi diğer kaynaklardan da beslenirler. Okul, bu anlamda çok önemli bir kaynaktır ve bu yüzden çocuğun okulla ilgili söylediklerini gerçekten dinlemeli, sadece okulda yaptıklarını değil, bunlar hakkında hissettiklerini de duymaya çalışmalıdır.  Özgüven, belli bir düzeye ulaşıncaya kadar gelişir; genellikle 10 yaşında özgüvenin gelişimi tamamlanır ve bir süre sonra, ergenlik döneminde çocuk özgüvenini test etmeye başlar. Çocukların özgüvenini en çok etkileyen kaynak anne-babadır. Çünkü çocuklar ilk yıllarını, onları çevreleyen yetişkinlerin kendileri hakkındaki düşüncelerinin bombardımanı altında geçirirler, sonraki yıllarda da bu duyduklarını kendi davranışlarına yansıtmaya başlarlar. Anne-babadan sonra çocuğun özgüveninde en büyük etkiyi yapan öğretmenleridir. Sonra da yaygın inanışın tersine akranlarıdır.  **Sağlıklı bir özgüven duygusu geliştirmiş olan çocuklar,**   Hem derslerde, hem ders dışı konularda kendilerini yeterli bulurlar.   Bir şeyi başarmada kendilerine güven duyarlar, çözüm üretmeye yönelik çaba harcarlar.   Okul, öğretmenleri ve arkadaşları hakkında olumlu duyguları vardır.  **Özgüvenleri yaralanmış çocuklar ise,**   Toplumca kabul edilmeyen alışkanlıkları edinmede arkadaş baskısından daha çok etkilenirler, sosyal başarıları daha azdır.   Daha içe kapanık ve kaygılıdırlar   Bir işi başarmak, bir soruna çözüm bulmak konusunda kendilerine güvenleri düşüktür, bir başkasının destek ve onayını beklerler.   Kendilerini sürekli eleştirirler, olumsuz duygu ve düşünceleri kendilerine yöneltirler.   Varolan potansiyellerini başarıya dönüştüremezler.   Depresyona daha yatkındırlar.  **Özgüveni düşük olan çocuk, aşağıda anlatıldığı gibi davranıyorsa kendisine ve çevresine karşı güven duygusunun gelişimi için anne babanın desteğine ihtiyacı vardır.**   Okul, öğrenme, arkadaş ilişkileri gibi önemli konularda kendine güvensizlik duyuyorsa,   Başkalarına sözel ya da fiziksel olarak kaba davranmaya başladıysa,   Yeni şeyler denemekten çekiniyorsa,   Doğal kabul edilebilecek düzeyin üzerinde olumlu veya olumsuz davranışlarıyla dikkat çekmek için aşırı çaba harcıyorsa,   Kendisiyle ilgili hep karamsar ve kendisini aşağılayan konuşmalar yaparak insanları etkilemeye çalışıyorsa,   Sürekli, onu sevmediğinizi ya da istediği kadar övmediğinizi düşünüyorsa,   Utangaçlığından, düşünce ve duygularını dürüstçe ve açıkça dile getirmiyor ve haklarının çiğnenmesine izin veriyorsa,   Öğretmeni, sınıfta gözlemlediği davranışlarını değerlendirdiğinde özgüven sorunu olduğunu ifade ediyorsa, özgüven konusunda çocuğu desteklemek için anne ve baba çaba harcamalıdır.  **Çocuğun özgüvenini geliştirmek için anne ve baba ona nasıl yardım edebilir?**   Çocuğa sınırların belli olduğu ve sevginin açıkça ifade edildiği olumlu bir ev yaşamı sağlanmalıdır. Böyle bir ev ortamında yetişen çocuğun, hem akademik, hem de kişisel özgüveninin temeli oluşturulmuştur.   Anne-babanın çocuğundan beklentileri onun yetenekleri ve yapabilirliği ile kıyaslandığında gerçekçi olmalıdır.   Okulla ilgili yetersizliklerinden çok başarılarının üzerinde durulmalıdır. Bir dersten aldığı düşük bir not, diğer dersteki çalışma ve başarısını gölgelememelidir.   Başarıyla sonuçlanmasa bile çabaları takdir edilmelidir. Bir çocuğun anne-babası tarafından, "Öğrenmeye çalışmandan gurur duyuyorum", "İyi çalışman beni mutlu ediyor" gibi sözlerle yüreklendirilmesi, çocuğun daha çok çaba harcaması için onu motive edecek, mücadele gücünü geliştirecektir.   Başarıları kadar gösterdiği gelişme ve ilerlemeler de çocuğun dün yapamadıkları ile bu gün yapabildikleri karşılaştırılarak somut olarak ortaya konmalıdır.   Çocuğa kendi işini kendisinin yapması için fırsat tanınmalı, kendi başına yapabileceği işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır.   Sosyal muhakemesini geliştirmek için sorunu onun adına çözülmemeli, çözüm bulmasına yardımcı olunmalı, alternatifler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır.   Başladığı işi bitirmesi konusunda motive edilmeli, destek olunmalı, model oluşturulmalıdır.   Başarısızlıkta yaptığının zor olduğunu kabul edip denemesi için yüreklendirilmeli, mücadele etmesi sağlanmalıdır.   Çocuğun; duygu, düşünce ve inançlarını; açık dürüst ve başkalarının haklarını ihlal etmeden, karşısındaki kişiyi aşağılamadan, incitmeden ve ezmeye çalışmadan ifade etmesi sağlanmalıdır.   Duygularını ifade etmesi, yaşadıklarını paylaşması konusunda ona model olunmalıdır. Konuşmaya başladığında onu sonuna kadar dinlemek, onun anlatmak konusundaki motivasyonunu ve kendini ifadesini arttıracaktır.   Çocuk haklı olduğunda haklılığı vurgulanmalı, haksız olduğunda hataları ve nasıl düzeltilebileceği konuşulmalıdır.   Kendi kararlarını verebilmesi, seçim ve tercihlerini yapabilmesi için uygun ortam yaratılmalı; karar, seçim ve tercihlerinin sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.   Evde düzenli olarak belli konularda sorumluluk alması sağlanmalı ve aldığı sorumlulukları yerine getirip getirmediği izlenmelidir.   Çocukla konuşurken yere çömelmeli ve onun göz seviyesine inilmelidir; bu ona önemli olduğu mesajını verir. Onun da diğer kişilerle iletişiminde göz teması kurmasına özen gösterilmelidir.   Çocuğun mümkün olduğu kadar farklı sosyal ortamlarda bulunması sağlanmalı, değişik insanları, çevreleri ve ortamları tanıması için fırsat verilmelidir.   Girdiği farklı sosyal ortamlarda başarabileceği görevler alması sağlanmalıdır.   Çocuğun zamanını verimli kullanması için onu yönlendirmek gerekir. Kendi kendisini meşgul edebileceği konular konusunda rehberlik edilmeli, kendine yetebildiğini görmesi sağlanmalıdır.   Hoşlandığı, başarılı olabileceğine inandığı, yetenekli ve ilgili olduğu alanda bir hobi edinmesi sosyalleşmesi ve özgüveninin gelişmesi açısından önemlidir.   Ailedeki tüm bireylerin, kişisel sorunlarını, aile içi sorunlarını, başlarına gelen iyi-kötü olayları, anne babayı ve onu sevindiren ve üzen olayları konuşup paylaşabildiği düzenli toplantılar yapılmalıdır. Bu toplantılar aile içi uyumu ve huzurlu birlikteliği geliştirecektir.  Tüm bunlar çocuğun sosyalleşmesine ve özgüveninin gelişmesine yardımcı olacaktır. Sosyalleşen ve özgüveni gelişen çocuk, zayıf benlik kavramı, başarısızlık duyguları ve olumsuz iç konuşmalarla beslenen utangaç çocuğun aksine; kendini ezdirmeyen, başkalarının isteklerine uymak istemediğinde bunu uygun bir ifadeyle dile getirebilen, hakkını savunan, duygu ve düşüncelerini her koşulda ifade edebilen, empati kurabilen, karşısındakinin istek ve beklentilerini, duygu ve düşüncelerini önemseyen ve dikkate alan, arkadaşları tarafından kabul gören, sınıfta soru sorabilen ve sorulan sorulara gönüllü olarak cevap verebilen, sınıf oyunları ve grup çalışmalarına gönüllü olarak katılan, okul sonrası sosyal etkinliklere ve okul partilerine katılan, liderlik rolünü ve verilen sorumlulukları yerine getiren, dışadönük ve uyumlu ilişkiler kurabilen girişken bir çocuk olacaktır.  **Utangaç çocuklar için;**   Yapmak istediği şeylerin listesi yaptırılmalı, bunlar birlikte oynanarak canlandırılmalıdır.   Toplumsal ya da akademik ortamlarda hissedebileceği kaygı düzeyini azaltabilmesi için ona destek olunmalıdır. Süreci ona anlatarak onu önceden hazırlamak, partilere erken gitmeye çalışmak, ilk gelen çocuklar arasında olmasını sağlamak, oynanacak oyunları önceden biliyor olmasına özen göstermek onu rahatlatacaktır. Sınıfta sözlü sunu yapacaksa başlangıçta sunumunun kısa olmasına ve rahatlayana kadar evde anne-babaya sunmasına fırsat verilmelidir.   Çocuğun özellikle iyi olduğu konularda başka bir çocuğa yardımcı olması için öğretmeniyle görüşülmelidir. İyi bildiği bir şeyi bir başkasına anlatabilecek konumda olmak, çocuğun başkalarıyla konuşma becerisini arttıracaktır.   Öğretmeni ile tahtayı silme, bitkileri sulama, bilgisayarı açma gibi sınıf içi sorumluluklar vermesi konusunda işbirliğine girilmelidir.   Daha önceden çalıştığı sorulardan birinin öğretmen tarafından sınıfta sorulması için öğretmenine danışılmalıdır, soruyu başkalarının önünde cevaplarsa çocuğun kendine güveni artacaktır.  Bağımsızlık ve sorumluluk, çocuğun utangaçlığını azaltacak, kendine olan güvenini geliştirecektir. Bu konuda çocuğa yardımcı olmak için, hangi yönlerinin onaylanmadığı ile ilgili olarak onunla konuşulmalıdır. Belli bir olay ele alınmalı ve bir daha yapma fırsatı olsa nasıl davranacağı sorulmalıdır. Söz konusu davranışı etiketlemek yerine tarif ederek, davranışı değerlendirmek yerine tarafsız kalarak, beklentileri genel değil, öznel örneklerle anlatarak, yorumlara karşılık tepki vermesini isteyerek çocuğa geribildirim verilmelidir. Eğer çocukla suçlamadan ve yargılamadan konuşulabilirse, şimdikinden daha farklı şekillerde davranma yollarını bulmasına yardım edilmiş olacaktır.  Bugünün çocuklarının yarın yetişkin olduklarında oldukça güç şartlarda yaşam mücadelesi vermeleri gerekeceği ve anne babaları gibi onları kucaklayacak ve destekleyecek yetişkinlerle bir arada olmayacakları düşünüldüğünde, kendi ayakları üzerinde durabilen, zorluklar karşısında mücadele gücü olan, duygusal ve sosyal açıdan güvenli ve güçlü çocuklar yetiştirmenin önemi daha iyi anlaşılacaktır. |