



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu

Birleşmiş Milletler
Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Ofisi
e-posta: unicef@tut.by

**ÇOCUĞUNUZUN
KENDİNE GÜVENLİ
DAVRANIŞI**

Kendine güvenli davranış bir doğru üzerindeki “altın ortalama” olarak nitelendirilebilir, bunun uç noktaları ise “saldırgan davranış” ve “güvensiz davranış” olarak adlandırılır. Kaygıya dayalı saldırganlık ve kendine güvensizlik, kendini gerçekleştirmenin üretken yolları değildir, aksine kişiyi ve çevresini nevrotik hâle getirir.

Kendine güvenli davranış, bir kişinin çıkarlarını aşırı endişe duymadan savunmasına, duygularını özgürce ifade etmesine ve bu durumda başkalarının haklarını ihlal etmemesine olanak sağlar. Güvenle hareket etme özelliği, benlik saygısının artmasına katkıda bulunur.

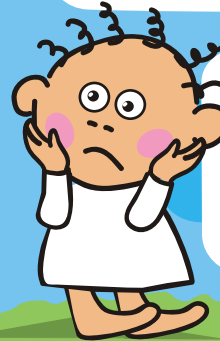


GÜVENİN OLUŞMASINA ENGEL OLAN FAKTÖRLER

1. Örneğin şımartıcı “sera” eğitimi veya çocuğa karşı aşırı talepkâr ve sert olma gibi yetiştirme yaklaşımı özellikleri kendine güvensizliğin ve kararsızlığın, aşırı çekingenliğin, korkaklığın, çıkarlarını savunamamanın, bağımsızlık eksikliğinin, pasifliğin ve çaresizliğin gelişmesine katkıda bulunur.

2. Ebeveynlerinin kişilik özellikleri: Çocuk ebeveynlerini taklit ederek büyür. Karşısında utangaç, iletişim kurmayan veya saldırgan bir yetişkin örneği olan çocuklar, benzer davranışlar sergiler.

3. Çocuğun artan kaygı ve korku eğilimi, iletişim kurmayı zorlaştıran içine kapanıklık, eleştiriye ve başarısızlığa karşı aşırı hassaslık gibi bireysel özellikleri.



Çocuğunuzun kendine güvenen bir insan olarak büyümesini istiyorsanız işe kendinizden başlayın. Herkes kendine güvenli davranış becerilerini ve bunlarla birlikte öz güvenini sürekli olarak geliştirmek için kendini eğitebilir. Aynı zamanda, bir kişi öfke, kızgınlık, suçluluk duygusunun birikmesine izin vermeden çatışmaların çözümünde deneyim kazanır. Güven arttıkça refah iyileşir, psikosomatik semptomlar (baş ağrısı, mide rahatsızlığı, nefes darlığı vb.) azalır, kaygı duyguları ortadan kalkar ve ruh hâli düzelir.

Tereddüt etmeden, doğal bir tonda ve yeterince yüksek sesle konuşuyorsanız, muhatabınıza bakmaktan kaçınmıyorsanız, önerilen konuyu isteyerek tartışıyorsanız, duygularınızı açıkça belirtiyorsanız (öfke, sevgi, pişmanlık...) ve fikrinizi ifade ediyorsanız (kabul etme veya kabul etmeme), kendinizi başkalarıyla eşit kabul ediyorsanız ve kendinize veya başkalarına zarar vermiyorsanız kendine güvenli davranışlar geliştirme hedefinize ulaşmışsınızdır.



**ÇOCUĞUNUZA KENDİNE GÜVEN KAZANMASI
VE KENDİNE GÜVENLİ DAVRANIŞ BECERİLERİNİ
ÖĞRENMESİ İÇİN YARDIMCI OLUN**

1 Günlük iletişimi güvenle doldurmaya çalışın: Çocuğunuzla duygularınız hakkında konuşun ve onu da aynısını yapmaya teşvik edin. Dikkatli bir dinleyici olun. Çocuğu sevin ve bu sevgiyi gösterin. Bırakın, çocuğunuz her gün onu kendisi olduğu için ve olduğu gibi takdir ettiğinizi bilsin.

2 Çocuğun öz saygısını artırın. Olan bitene ilişkin düşünceleri ile ilgilenin.



1 Çocuğun yeteneklerine olan güvenini güçlendirin. Bağımsızlığının ortaya çıkmasını teşvik edin, sadece sonucu değil, çabasını takdir ettiğinizi gösterin. Çocuğun, özellikle sevdiği herhangi bir işte ustalık kazanmasına yardım edin.

2 Çocuğa yapıcı eleştiri örneği verin: Alışılmış eleştiriyi, hataların sonuçsuz tartışmasından, onun ihtiyaçlarına karşı duygularınızı yansıtan yapıcı mesajlara dönüştürmeye çalışın: “sen ... yaptığın zaman hissediyorum ve ben de ... isterdim.”

3 Kendine güvenen davranış örneği olmak sizin için zorsa bu bilimi çocuğunuzla birlikte öğrenin: Sosyal açıdan kendine güvenen insanların davranışlarını gözlemleyin, beden “dillerine” ve sözlerine dikkat edin.

4 Çocuğunuz korku veya kaygıdan dolayı eziyet çekiyorsa iletişim kurmakta zorlanıyorsa ve bundan muzdaripse bir psikoloğa veya psikoterapistle danışın.

5 Çocuğunuza kişisel güvenlik becerilerini öğretin: Çocuğun sorunlu durumlarda nasıl davranacağını (kaybolursa ne yapması gerektiği, yabancılardan gelen çağrılara ve isteklere nasıl yanıt vereceğini, başkalarından yardım istemesi vb.) açıklayın ve öğrendiğinden emin olun.

6 Çocuğunuzla arkadaş olun: Çocuk, kendi yaşadığı zorlukları, korkularını sizinle paylaşırsa alay konusu olmayacağını, reddedilmeyeceğini, yalnız bırakılmayacağını, cezalandırılmayacağını ve birlikte her türlü sorunun üstesinden gelebileceğinizi hissetsin.

