

# ÇOCUĞUMUN KENDİNİ TANIMASI İÇİN NE YAPABİLİRİM?



HAZIRLAYAN:SABİHA FULYA CANTÜRK

DÜZENLEYEN:ŐÜKRÜ YILDIRIM

# ÇOCUĞUMUN KENDİNİ TANIMASI İÇİN NE YAPABİLİRİM?



*Çoğu anne babala çocuklarının sahip oldukları beceri ve yeteneklerle onların en yüksek potansiyele ulaşmalarını isterler. Çocuklarımızın her yönden gelişimleri, ilgi ve yeteneklerinin farkında olan bireyler olmaları onların kendilerine olan güvenleri üzerinde de son derece etkilidir. Bu anlamda çocukların doğuştan sahip oldukları potansiyelleri geliştirmeleri onların kendini tanıma becerisine sahip olmaları ile gerçekleşir.*

*Kendini tanıma, kişinin kendisi hakkında bazı bilgilerin farkında olması demektir. Bu beceri, kişilik gelişiminde bireyin doğru "Ben'i bulması anlamında en önemli etkenlerden biridir. Kendini tanıma becerisinden yoksun bireyler başkalarının onlar için hazırladıkları dünyayı yaşayarak kendisi olma şanslarını kaybederler. İlgi ve yetenek alanlarımızın farkında olmak bizlere doğru kararlar almada en büyük yardımcıdır.*

## Çocuğun Kendini Tanıması İçin Ebeveynlere Öneriler



Çocuğunuzla birlikte geçireceğiniz özel zamanlar düzenleyin. Bu özel zamanlar, aile olabileceği gibi bazen de anne-çocuk, baba-çocuk gibi farklı şekillerde de olabilir. Geçireceğiniz özel zamanlar sizin anne baba olarak çocuğunuzun tanımanıza yardımcı olurken, aranızdaki bağında güçlenmesini sağlayacaktır.

Çocuğunuzun farklı sosyal aktivitelere katılması için destekleyin (müzik, tiyatro, spor... ).

Çocuklarınız kendileri hakkında konuşurken, onları etkili bir şekilde, gözlerine bakarak, dinlediğinizi gösteren ifadeler kullanarak (seni anlıyorum, ...Düşünüyorsun) dinleyin.

Farklı konularla ilgili çocuklarınızın görüşlerini alın. Örneğin: "Bu konuda sen ne düşünüyorsun?" "Senin bu konuda ki görüşün benim için önemli."

Çocuklarınızla ilgili gözlemlerinizi onlarla paylaşın. Örneğin: "Elektrikli araçları tamir etmekten sanırım zevk alıyorsun." "Arkadaşını incitmemek için ne kadar çaba harcadığını görmek beni mutlu ediyor."



## Çocuğun Kendini Tanıması İçin Ebeveynlere Öneriler

Çocuklarınıza seçim yapma hakkı tanıyın. Kendilerini rahatlıkla ortaya koyabilmeleri için, onlara açık uçlu sorular sorun. Örneğin: 'En çok hangisini beğendin.' 'Bu filmde en çok ne hoşuna gitti.'

Aile içinde karşılıklı saygının hâkim olduğu aile akşam toplantıları düzenleyin. Ailenizle ilgili alınacak her karar aile toplantısına konu olabilir. Yapacağınız akşam toplantıları aranızdaki bağı kuvvetlendirir.

Çocuklarınızın yaptıkları işler hakkında olumlu tepkiler vererek onların kendilerini daha iyi tanımalarına ve güçlü oldukları anları fark etmelerine yardımcı olun. Örneğin: 'Yaptığın resmi çok beğendim, renk seçimin çok güzel.'

Sadece kuru bir aferin yerine güzel olanı ve başarılan şeyi ifade edin.



## Bu Süreçte Ailelere Düşen Görevler

### Dinlemeyi Öğrenmek

Hepimiz çocuğumuzu dinlediğimizi, ona söz hakkı verdiğimizden bahsederiz ancak pratikte bunun doğruluğu tartışma götürür. Çocuğumuzu anlamak için önce onun konuşmasına fırsat vermeli sözünü kesmeden, öğütlerde bulunmadan sonuna kadar dinlemeyi öğrenmeliyiz.

### Doğal Olmak

Çocuklarımızla aşırı kural ve kalıplardan uzak, doğal olarak iletişim kurarsak daha çabuk sonuç alabiliriz. Doğal olmak demek içimizden geldiği gibi davranmak anlamına gelmez. Abartı ve samimiyetsizlikten uzak iletişim kurarak, çocuğumuzun bize güven duymasına dolayısıyla da iletişimimizin sağlıklı olmasına katkıda bulunmuş oluruz.

### Kıyaslama yapmamak

Anne babalar olarak zaman zaman örnek alsın diye kardeşlerinin veya başka çocukların davranışları ile kendi çocuklarımızı kıyaslama yoluna gireriz. Oysa çocuklarımızın en sevmediği tutumların başında kıyaslanma gelir diyebiliriz. Çocuklarımız kıyaslanma yolu ile "sen başkalarından daha kötüsün" mesajını almaktadır.

### Karşılıklı Güven Duygusu Oluşturmak

Çocuğumuzla kuracağımız sağlıklı iletişimin temel koşullarından biri de karşılıklı güven duygusunun var olmasıdır. Verdikleri sözleri tutan, haksızlık yapmayan, isteklerini ve yasaklamalarını nedenleriyle beraber açıklayan, baskı kurmayan ve tutarlı davranan anne babalar çocuklarının güvenini kazanmış olurlar. Böylelikle güven sorununu yaşamayan çocuklarımız duygularını bizimle paylaşmaktan çekinmezler. Yanlış yapsalar dahi bunu gizleme eğiliminde olmazlar.



## Bu Süreçte Ailelere Düşen Görevler

### Öfkemizi Kontrol Edebilmek

Öfkeli iken çocuğumuzla olan iletişimize ara vermeliyiz. Öfkelenen ebeveynler bu halleri ortadan kalkana ve sakinleşinceye kadar çocuklarıyla iletişime girmemeli ve bir süre için ortamdan uzak durmaya çalışmalıdırlar. Öfkeli iken verilen cezalar genelde amacını aşmış ve etkisi görülmeyen sadece anne babaların anlık öfkesini dindiren yöntemler olduğu gözlemlenmiştir. Öfkenin eseri olarak ortaya çıkan yöntemlerimiz çocuğun kişiliğini zedeleyici nitelikte olup çocuklarımızla aramızdaki olumlu ilişkiyi de ciddi zararlar verebilir.

### Sevgimizi İfade Edebilmek

Sevgi insanlar var olduğundan beri bizleri kuşatan ve bir arada tutan en önemli ilaçtır. Sevginin iletişim kaynağı olabilmesi için de mutlaka karşı tarafa aktarmamız gerekir. Yani çocuğumuzun bizde var olan sevgimizden emin olması gerekir. Sevgimizi ifade ederken sözlerimizle beden dilimizin de uyum içerisinde olmasına özen göstermeliyiz. Her koşulda sevildiğini değer gördüğünü bilen ve hisseden çocuklar, kendi duygularını da anne babalarına açmaktan çekinmezler

### Duygularını İfade Etme Şansı Vermek

Çocuklarımızın bir kısmı duygularını çok kolay ifade edemeyebilirler böyle durumlarda kendilerini ifade edebilmelerini kolaylaştırmak için " seni üzgün görüyorum, seni üzen şey nedir" diyerek duygularını paylaşması için bir kapı aralamış oluruz. Bununla beraber bizlerde bazı duygularımızı çocuğumuzun gelişim düzeyine uygun olarak onlarla paylaşarak onlara duyguları paylaşmayı öğretmiş hem de onların duygularını anlayabileceğimizin mesajını vermiş oluruz.