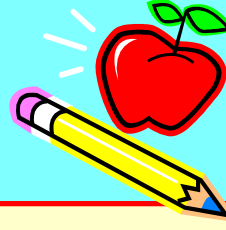




REHBERLİK BÜLTENİ



Namık Kemal İlkokulu
Rehberlik Servisi

Aralık 2018
Sayı:1

Sorumluluk ve Özgüven

Neden Sorumluluk?

Sorumluluk ve özgüven kavramları birbiri ile bağlantılı iki kavramdır. Çünkü kişinin özgüveninin gelişmesi için yaşının gerektirdiği sorumlulukları zamanında alması gerekmektedir. Sorumluluk duygusu her ne kadar birtakım görevleri yerine getirmek için gerekli bir beceri gibi düşünülse de aslında bireyin kendi becerilerini geliştirmesi ve davranışlarının sonucunun farkında olması ile ilgilidir. Sorumluluk duygusu ile özgüven gelişimi arasında güçlü bir ilişki vardır. Kendi ihtiyaçlarını tek başına karşılama becerisini kazanan bir çocuğun ebeveynlere ve diğer



yetişkinlere olan bağımlılığı giderek azalır ve dolayısıyla özgüveni artar. Çocuklar geliştikçe, tercihleri aileleri tarafından yapılır, tüm kararlar yine onlar tarafından alınırsa, çocuklara hiç bir sorumluluk yüklenmez ve onlardan hiçbir şey beklenmezse, böyle bir tutum çocukların diğer insanlara bağımlı olarak yetişmesine neden olur. Başka bir deyişle, birey olma duygusunu yeterince tadamayan, yaşlarının gerektirdiği yeteneklere sahip olmaktan yoksun ve tabii ki sorumluluk almaktan kaçan çocukların yetişmesine neden olacaktır.

Nasıl kazandırılır?

Aslında bu sorunun cevabı gelişim dönemlerinde gizlidir. Anne-baba olarak çocuğunuzun yapabileceği her şeyi kendi başına başarması için ona fırsat vermelidir. Beceriler kullanıldıkça gelişir. Yemek yiyebilen bir çocuğa yemek yedirmeye devam etmek hem onun becerisinin gelişmesine hem de yeterlilik duygusuna zarar verebilir. Çünkü nasıl bizler bir işi başardığımızı görmekten zevk alırsak aynı keyif alma duygusu çocuklar için de geçerlidir.

Sorumlulukların kazanılmasında anne-babaya düşen bir diğer rol ise, istenilen davranışları sergileyen bireyler olmalarıdır. Anne-babanın çocuklarına öğretmek istedikleri davranışlar için model oluşturması etkili bir yöntemdir. Eğer anne-baba günlük hayat ile ilgili sorumlulukları zorla, isteksizce gerçekleştiriyor ya da aksatıyorlarsa çocuk için de sorumluluklar kaçınılmazı gereken durumlar anlamına gelecektir.

Çocuklar “yaşayarak-yaparak” öğrenirler. Bu nedenle sorumluluk duygusunun gelişmesinde en etkili yöntemlerden biri çocuğun davranışının sonucunu yaşamasına fırsat vermektir.

Çocuklar da doğal olarak anne-baba tarafından desteklenen becerilerini geliştirmeye ihtiyaç duymazlar, daha doğrusu duymuyor gibi görünürler ama bir gün anne-baba desteğini azalttığında o zaman büyük zorluklar yaşarlar. Çünkü zamanında gelişmeyen becerileri sonradan kazanmak için çok daha fazla emek harcamak gerekir.

Çocukların sorumlulukları öğrenirken zamana ve anne-babanın sabrına ihtiyaçları vardır. Yemeğini kendi başına yemeğe başladığında döküp saçması normaldir ya da bardağı taşıırken elinden düşürmesi. Bu tip durumlarda anne-babanın eleştirel davranması “bırak dökeceksin, sen yapamazsın” gibi geri bildirimler vermesi ya da daha hızlı sonuçlar istedikleri için kendilerinin yapmaları sorumlulukların kazanılmasını engelleyebilir.

Öneriler

Olumlu geri bildirim: Her yeni davranışın öğrenilmesi ve tekrar edilmesi ve pekişip alışkanlık haline gelmesi için olumlu geri bildirim ihtiyacı vardır. Anne-babanın ilgi ve onayı istenilen davranışların öğrenilmesinde anahtardır. Çocuklar her zaman olumlu ilgiden destek almazlar bazen anne-babanın kızdığı onaylamadığı bir davranışı yaparak, olumsuz ilgi alarak istemeyen bir davranışı sergilerler. Çocuklara ne yapmamaları gerektiğini değil de, ne yapmaları gerektiğini söylemek burada önem kazanır. Olumsuzdan gitmek olumsuz davranışı istemeden pekiştirmeye neden olabilir. Oysa iyi, doğru ve gerekli olduğunu düşündüğümüz davranışları fark etmek ve enerjiyi bunları övmek için kullanmak daha verimli olacaktır.

Çocuklar anne-babalarının ilgi ve onayını isterler. Olumlu davranışa odaklanmak, olumlu davranışla ilgili geri bildirimler vermek istenilen davranışı geliştirmenin etkili yoludur. Eğer çocuğunuza kardeşini ağılattığında kızmak yerine onunla sakin bir şekilde oynadığı anda ilgi gösterirseniz istenilen davranışa ilgi göstermiş olursunuz. Bu tabi ki olumsuz davranışa izin vermek anlamına gelmemelidir. Sadece gelişmesini istediğimiz davranışı desteklemeniz, pekiştirmeniz gereklidir

Bütünü parçalara bölmek: Çocuğunuza öğretmek istediğiniz davranış ne olursa olsun mümkün olan en basit basamaktan başlayın. Eğer çocuğunuzun odasını toplamasını istiyorsanız öncelikle işleri basamaklandırın



Birinci basamak oyuncakları kutularına yerleştirmek, ikinci basamak kirli ve temiz çamaşırları ayırmak, kirlileri kirli sepetine, temizleri ait oldukları yerlere yerleştirmek olabilir.

Seçme sansı vermek: Çocukların kendi hayatları üzerinde söz sahibi olmalarını sağlarsanız verdikleri kararlar ile ilgili sorumluluk almalarına ve kendilerine olan güvenlerinin gelişmesine yardım edersiniz. Kendileri için uygun olanı seçme becerisini kazanmaları önemlidir. Ayrıca alternatifler arasında seçme şansları olduğunda alınan kararı benimseyip uygulama olasılıkları daha fazladır.

Unutmayalım ki!

Sahip olmak istediğimiz çocuğu değil sahip olduğumuz çocuğu yetiştirmeliyiz.

∞

Hiçbir çocuğun başarı kriteri, yaramazlık kriteri, sosyallik kriteri diğer bir çocuk değildir.

Özgüvenli Çocuklar için...

NELER YAPMALIYIZ

Sorumluluk Verin

Dinleyin

Olduğu gibi kabul edin

Beklentileriniz çocuğun seviyesine uygun olsun

Onunla oyun oynayın

Sevginizin karşılıksız olduğunu hissettirin.

Olumsuz özelliklerini farketmesini sağlayın

Risk almasına izin verin

NELER YAPMAMALIYIZ

Her işi siz yapmayın

Görmezlikten gelmeyin

Kıyaslama yapmayın

Kapasitesinin üstünde beklenti geliştirmeyin

Tv ve telefonu bırakın

Yaptığı her şeyi övmeyin

Sürekli eleştirmeyin.

Çok koruyucu olmayın

Yaptığımız her davranışta Onun bir çocuk olarak değil, bir birey olduğunu düşünerek davranırsak, o da kendini "ben bir bireyim"; Saygı ve sevgi gösterirsek de "Ben değerli bir bireyim" bilinciyle büyür ve özgüveni gelişir.