Övgünün Gücü

Çocuğunuzu cesaretlendirin

            Bir çocuğun ya da bir yetişkinin kendine güvenini sağlamasında övgünün gücünü hafife almak neredeyse imkânsızdır. Seviyesi ne olursa olsun övgü, başka hiçbir şeyin yerini dolduramayacağı bir destek gücüdür. Tabii ki bütün başarılar ayakta alkışlanacak diye bir kural yok. Bazen bir çabasını hafifçe takdir etmek bile gurur duymasını sağlamaya yeterli olabilir.

             Aslında okul çağına geldiklerinde çoğu çocuk ne kadar iyi niyetli olursa olsun artık samimiyetsizliğin farkına varabilecek durumdadır. Bu yüzden de başarı gösterdiğinde çılgınca alkışlanmak ve coşkulu bir tezahürat duymaktansa, daha makul düzeyde bir övgüyü tercih edecektir.

             Önemli olan ne kadar küçük de olsa denemeye değer bir çaba harcamaktır. Bebeğiniz alışık olmadığı bir yemeği yemeyi kabul ettiğinde, size kucak açtığında ya da siz istediğinizde saçınızı çekmeyi durdurduğunda onu övün. Kelimelerin anlamını bilmese bile sesinizin tonundan ne demek istediğinizi anlayacaktır.

             Okul çağındaki ve daha büyük yaştaki çocuklarda özel övgüler daha da etkilidir. Bu yüzden örneğin çocuğunuz boş tabağını masadan mutfağa götürdüğünde ona basit bir biçimde, "Aferin kızıma" yerine, "Aferin kızıma. Kendi tabağını taşıman bana o kadar yardımcı oldu ki" demek daha anlamlıdır. Bir şeyler içmek için "Lütfen" diye rica ettiğinde, "Bana kibarca sorman harika bir şey" diyerek karşılık vermek ve yatmasını istediğinizde bunu olabildiğince çabuk yaptığında ona, "Yatağa erken girdiğin için teşekkürler. Böylece bir hikâye daha okumak için vaktimiz kaldı" demek de önemlidir.

             Övgüyü özellikle arkadaşları önünde abartırsanız, çocuğunuz bundan utanıp rahatsız olabilir. Özel çabalarını takdir etmeyi tabii ki ihmal etmemek gerekir. Sözgelimi telefonu kullanmak için izin istediğinde, izin istediği için ona teşekkür etmek, bir aile ziyaretine giderken ilk defa olarak kıyafetini kendi seçtiği için ona teşekkür etmek ya da ödevini sorunsuz bir biçimde bitirdiğinde bu davranışından ne kadar etkilendiğinizi ona göstermeniz gerekir.

             Çocuğunuzu yaptığı şeyler nedeniyle övmeniz çok daha iyi olur. Örneğin küçük kardeşine tolerans gösterdiği zaman, ona "Çok sabırlısın" dediğimizde, kendisinin diğer zamanlarda da hep sabırlı olduğunu düşündüğü için bunu gereksiz bir iltifat olarak görecektir. Ancak, "Bu öğleden sonra kardeşinle oynarken çok sabırlıydın" ifadesini kullanırsanız, var olan durumu idare etmeyi başardığını düşünerek tatmin olacaktır. Bu özelliğinin kalıcı olmadığını bildiği halde, bir dahaki sefere daha fazla sabırlı davranmaya çalışacaktır.

             Çocuğunuzun yaptıklarını vurgulayan duygusal bir dil kullanmak ona ekstra bir onaylanma sağlayacaktır. Bu yüzden, "Paylaştığın zaman hoşuma gidiyor" ya da "Nazik kelimeler kullanman beni mutlu ediyor" gibi ifadeler kullanarak yaptıklarından duyduğunuz memnuniyeti fark etmesini sağlayabilirsiniz.

             Zaman zaman küçük hediyelerle sürpriz yaparak ödüllendirmeniz de elbette onu mutlu edecektir. (Hediye ettiğiniz küçücük tokalar bile kızınızın gözünde birer hazine gibidir.) Ancak iyi seçilmiş birkaç özel sözcük de eşit derecede değerlidir. O sıralar dokuz ya da on yaşında olmalıyım. Babamın bir pazar sabahı ailemize şöyle dediğini hatırlıyorum:

              "Kahvaltıyı Didem hazırladığı zaman övgüyü hak ediyor, çünkü sanki bir otelde kahvaltı ediyormuş gibi oluyorum." Gururdan koltuklarımın kabardığını hatırlıyorum. Belki de sırf bu yüzden yemek pişirmek konusunda hep kendine güvenen biri oldum. Babamın bu olayı hatırlayacağını sanmıyorum. Eminim ne dediğini ertesi gün unutmuştur bile, ama o gün söylediklerinin benim üzerimde çok büyük etkisi oldu. İşte bu övgünün gücüdür. Üstelik bu güç sonuna kadar etkisini sürdürecektir.