



ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

Herkesin kendisi hakkında olumlu düşünceleri olabileceği gibi olumsuz düşünceleri de olabilir. Hakkımızdaki düşüncelerimiz özgüvenimizi belirler. Özgüvenimizi belirleyen düşüncelerimizin nasıl oluştuğu, bizi nasıl etkilediği ve özgüveni arttırmanın yolları nelerdir.

Özgüveni; kendimiz hakkındaki düşüncelerimiz, duygularımız ve inançlarımızdan oluşur ve kendimize verdiğimiz değer ölçüsüdür diye tanımlayabiliriz.

Öz güven, insanın kendisiyle barışık olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendine güvenmesi; yani olumlu benlik algısı geliştirmesidir.

Başka bir deyişle özgüven, kişinin kendine yönelik olumlu yargılarının olması, kendini ve olayları kontrol edebileceğine inancı, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi ve değerinin farkına varması, kendisini tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır.

Kendimize biçtiğimiz “öz değerimiz” oranında “öz güvenimiz” vardır. Yani öz güvenimiz, bir anlamda kendimizi ne kadar değerli bulduğumuzun bir göstergesidir. Kendimizi belli bir ölçüde değerli bulmadığımız durumlarda temel güven gereksinimimiz karşılanmadığı için sıkıntı yaşarız.



Özgüven Gelişimi

Öz güven yaşamın ilk yıllarından itibaren yavaş yavaş gelişen ve sürekli geliştirilebilen bir duygudur.

Çocuklarımızın özgüven kazanmasında aile yaşamının, anne-baba tutumlarının ve arkadaş/sosyal çevresinin çok önemli bir rolü vardır. Bu dönemde çocuklar yeterince sevilip onaylandıklarında ve bir birey olarak kabul edilip saygı gördüklerinde güven duygusunun

temellerini atmış oluruz.

Çünkü çocuk kendisine ilişkin bir benlik algısı edinmesini çevresinden aldığı tepkiler doğrultusunda gerçekleştirir. Bu tepkiler doğrultusunda kendine ilişkin olumlu ya da olumsuz bir benlik algısı edinir. Bundan ne yönde ve ne derece etkilenecekleri ise aileden aldıkları temel güven duygusunun yeterliliğiyle doğru orantılıdır. Aile içinde sevildiğini, değerli bulunduğunu hisseden, demokratik, destekleyici anne-baba tutumlarıyla yetişen bir çocuk, çevreden gelecek olumsuz tepkilerden fazla etkilenmeyecek, etkilense bile kısa sürede bunu giderecektir.

Öz güveni yüksek çocuklar özgür ve gerçekçi karar verme yeteneğine sahiptirler. Kimsenin etkisinde kalmadan kararlarını verebilirler. Sorumluktan kaçmaz ve yaratıcı fikirler ile o sorumluluğu yerine getirirler. Duygusal olgunlukları vardır,

kendileriyle barışık ve eleştiriye açıktırlar. Grup içerisinde ön plana çıkarlar.

Öz güveni zayıf çocuklar ise; sosyal, duygusal ve akademik konularda zorluklar yaşarlar. Bu durum evde, okulda ve yaşamın diğer alanlarında kendini çeşitli şekillerde belli eder. Çocuk ya aşırı kontrol kullanarak duygusal anlamda aşırı kırılabilir ve hassas, yeni deneyimlere kapalı, çekingen bir kişilik geliştirir ya da aşırı kontrolsüzlük ile zorba davranan, otoriteyle çatışan ve problem yaratan tutum ve davranışlar sergiler. Özgür ve gerçekçi kararlar veremez, ancak bir grubun etkisinde olarak karar verebilirler.

■ **Özgüveni yüksek olan bir kişinin**



Kendisi ile ilgili düşünce ve hisleri genellikle olumludur.



Kişi, karşılaştığı zorlukların üstesinden gelebileceğine inanır.

■ **Özgüveni düşük olan bir kişinin**



Kendisi ile ilgili düşünce ve hisleri genellikle olumsuzdur.



Kişi kendisini değersiz, diğer insanları kendisinden üstün görmeye eğilimlidir.

DİKKAT

Bazı insanlar kendilerini daha güvenli göstermek için sigara, alkol gibi maddeleri kullanırlar.

Hâlbuki bunlar kişinin kendine olan güvenini değil, güvensizliğini gösterir.

Sağlıklı öz güven geliştirebilmiş bir çocuk ile öz güveni düşük bir çocuğun yaşamış oldukları çocukluk deneyimleri arasında farklar gözlenmektedir.

Çocukların öz güven eksikliği yaşamalarının başında koruyucu anne-baba tutumları gelir. Anne babalar çocuklarına karşı aşırı himayeci davranarak onları koruduklarını düşünürler.

Bunun tam tersi de olmaktadır. Çocuklarını aşırı sevgi ve ilgiye boğan ebeveynde çocukları bir zorluk yaşamasin diye her türlü işi kendileri yapar. Bu her ne kadar iyi niyetle yapılan bir davranışsa da hatalıdır. Çünkü çocuk, kendisinin yapması gereken şeyleri anne babası yapmaya devam ettiği sürece sorumluluk alamayan, anne ve babasına bağımlı, problem çözme becerisi gelişmemiş, yani öz güven eksikliği duyan bir birey olarak büyür. Oysa çocuğu; küçük yaşlardan itibaren kendi yaşamını kontrol edebilir, davranışlarının ve hayatının sorumluluklarını alabilir şekilde yetiştirmek gerekir.

Doğan Cüceloğlu'nun bir televizyon programında vermiş olduğu řu örnek, çok basit bir örnek gibi görünüyor ama çok önemli ve dikkat edilmesi gerek: Doğan Cüceloğlu, Amerika'daki eğitimi sırasında Amerikalı bir asistan ile aynı odayı paylaşmak zorunda kalmış. Bir gün Amerikalı asistan, çocuğunu getirmiş. Çocuk 1,5-2 yaşlarındaymış ve koltuğa çıkmaya çalışıyormuş. O da iyilik olsun diye çocuğa yardımcı olup onun koltukta rahat oturmasını sağlamak istemiş. Ama birden neye uğradığını şaşırmış. Amerikalı asistan arkadaşı: “Sen ne yapıyorsun? O, koltuğa çıkabilir! Böyle yaparak ona iyilik yaptığını mı sanıyorsun? Onun yapacağı işleri sen yaparak onun kendine güvenini zedeliyorsun.” demiş.

Önemli olan, çocuğumuza yardımcı olmak değil; onun yapabileceği işleri ona bırakmak, yapamadığı işlerde ona yardımcı olmaktır. Yapabileceği işlerin altından kalkabiliyorsa çocuk kendine güvenecektir.



Çocuğun öz güven eksikliği duymasına sebep olan diğer bir davranış da aşırı mükemmeliyetçi anne babaların çocuğa sergiledikleri tutum ve eleştirilerdir. Çocuğa “Sen zaten yapamazsın.”, “Senden de bu beklenirdi.” şeklinde onun kişiliğini eleştirmek, çocuktan kapasitesinin ve gelişiminin

üzerinde beklentilerde bulunmak büyük bir hata ve öz güven yıkıcı tutumlardır. Ailesinin kendisinden yapamayacağı şeyler beklediğini hisseden çocuğun kendine ilişkin duygu ve yargısı; yeteneksiz, yetersiz ve değerersiz olduğudur.

Bu çocuklar stresli, kaygılı, mutsuz olur. Ailesini memnun etmek adına kendinden farklı görünmeye çalışacak ancak öz güvenini zedeleyecektir.

Öz güven gelişiminde bir başka yanlış tutum ise çocuğumuzu başka çocuklarla kıyaslamaktır. Kardeşi, kuzeni ya da komşu çocuğuyla kıyaslanan çocuk, kendini yetersiz hissettiği gibi başarmayı kendisi için değil diğer çocuğu geçmek için ister hâle gelir. Oysaki çocuğumuzun başarıya doğru attığı her adım kendisi için olmalıdır.

Çocuğumuzun sağlıklı özgüven gelişimini desteklemek için

- ✚ Çocuğunuzu sizden ayrı bir kişilik olarak kabul edin ve onu iyi tanıyın. Onu nelerin sevindirdiğini, nelerin üzdüğünü ve yeteneklerini iyi tespit edin. Bir müzik aleti çalabilen ya da bir sporla uğraşan çocuk yapıcı olmayı öğrenir. Basketbol takımının üyesi olan çocuk, eleştirmek yerine dayanışmayı öğrenir, sorumluluk bilincindedir ve duygularını kontrol altına alabilir, böylece çocuğun kendine olan güveni artar. Çocuk bir şeyleri tek başına yapabildiğini gördüğünde, kendi sorunlarına kendisi çözüm getirdiğinde ve ebeveyni tarafından takdir edildiğinde çocuğun otonom duygusu gelişecek ve çocuk ebeveyninin kendisine güvendiğini, ebeveyni için değerli olduğunu hissedecektir.
- ✚ Çocuğunuz sizden bir istekte bulunuyorsa ve bu istek kabul edilebilir bir şeyse, kısaca “evet” demek yerine, çocuğunuzun bir seçim özgürlüğü olduğunu vurgulayan sözlerle yanıt verebilirsiniz:



- ✓ Eğer sen istiyorsan!
- ✓ Eğer gerçekten istiyorsan!
- ✓ Buna sen karar ver!
- ✓ Bu senin seçimine bağlı!
- ✓ Senin vereceğin karar benim için de geçerlidir!

✚ Çocuğun kişiliğinin değil çabalarının, becerilerinin övülmesi gerekir. “Sen çok zekisin, çok beceriklisin” gibi övgülerde çocuğun kendini arama, keşfetme, geliştirme

becerisi elin-den alınmış olur. Çocuk, her konuda yeterli olduğunu düşünür ve kendini geliştirmeye yönelemez.

Çocuğa, “Odanı ne güzel toplamışsın, kıyafetlerini ne güzel seçmişsin.” gibi yaptığı iyi şeyleri övmek daha doğru olur. Aksi halde hatalarını inkâr etme duygusu gelişir. Kendisini sadece olumlu bir varlık gibi algılar ve benlik saygısı da yanlış gelişir. Aşırı öz güven yüklemeye çalışan aileler, çocuklarının gerçekleri görmesini engellemiş, onları hayal dünyasına itiyor olabilirler.

- ✚ Çocuğunuza verdiğiniz sözleri tutun. Yerine getiremeyeceğiniz sözler vermeyin.
- ✚ Özellikle 3-6 yaş çocuklarının oyun yolu ile toplumsal açıdan kabul edilebilir şekilde enerjilerini boşalttıklarını unutmayın. Çocuklar, oyun sayesinde değişik sosyal rollere girebilmekte, hissettiklerini dışa vurabilmekte, yeni şeyleri kendi deneyimi ile öğrenebilmektedir. Oyun ile yardımlaşma, dayanışma, paylaşma gibi olumlu sosyal davranışlar pekişmekte, hayal gücü ve yeni beceriler gelişmekte, düşüncelerini ifade etme ve kendi başına karar verme yetisi gelişmektedir. Tüm bunlar çocuklarımızın öz güven gelişimini olumlu yönde etkileyecektir. Bu sebeple çocuğunuzun oyununa, oyun arkadaşlarına, oyuncaklarına ve onun oyununa dahil olmaya önem verin.

- ✚ Çocuklarımızın kendilerini sevmelerini sağlamak için onlara doğru öz güveni kazandırmalı, doğru eleştiri ve doğru övgülerle yaklaşmalısınız.
- ✚ Çocuğumuz başarısız olduğunda da sevgimizi esirgememeli ve ona hep aynı yüksek değeri vermeliyiz. Ne yaparlarsa yapsınlar, çocuğunuzu bağışlayın ve temelde sizin sevginiz ile emniyette, güvende olduklarını daima hissettirin.



SAĞLIKLI, ÖZ GÜVENLİ VE MUTLU BÜYÜYEN ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEMİZ DİLEĞİ İLE...

YUSUF DUMAN
ATATÜRK ORTAOKULU AİLESİ REHBER ÖĞRETMENİ

Kaynakça

- Gander, M.J., Gardiner, H.W. (1998). Çocuk ve Ergen Gelişimi. (Çev: Bekir Onur). İstanbul: İmge Kitabevi.
- Şendil, Gül (2003). Çocuk, Ergen ve Anne-Baba. İstanbul: Çantay Kitabevi.
- Yavuzer, Haluk (2001). Ana-Baba ve Çocuk. İstanbul : Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Haluk (2003). Çocuk Psikolojisi. İstanbul : Remzi Kitabevi.