



Ekim E-Bülten

ÖZGÜVEN GELİŞİMİ(EKİM)

ÖZGÜVEN GELİŞİMİ(EKİM)

Hemen hemen herkesin özgüvenin ne olduğu ile ilgili doğru ya da yanlış bir fikri vardır. Bu bültenin ana konusu ‘‘Çocuğumuzda özgüven gelişimini nasıl sağlayabiliriz? Çocuğumuzun özgüvenini nasıl geliştirebiliriz?’’ olsa da, ilk olarak özgüvenin ne olduğunu açıklamakta yarar olduğunu düşünüyorumuz.

Özgüven kişinin kendi yeteneklerine, duygu ve düşüncelerine, değerlerine, ilgilerine güvenmesi, kendisini sevmesi olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda kişilerin aldığı kararları gerçekleştirebilmesi için aldığı bir güçtür. Kişinin kendisini tanıması ve kendisiyle barışık olması ile ilgilidir. **Çocukta özgüven eksikliği** ise birtakım nedenlerle çocuğun kendine olan güveninin zayıf olması durumudur. Kendini sevmeme, yalnızlık, pasiflik gibi kavramlarla da tanımlanabilir. Bir çocuğun özgüvenli olması ise kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesi sonucu iyi hissetmesidir. **Çocukta öz yeterlilik** özgüven kavramıyla ilişkilidir ve çocuğun çeşitli durumlarla yüzleşmesi, hedeflere ulaşma konusunda kararlılığı ve kendine olan güvenini ifade eder. Özgüven de öz yeterlilik de çocuğun motivasyon geliştirmesine yardımcı olur.

Çocuktaki özgüven gelişimi doğum ile başlar ve erken yaşlarda kesinlik kazanır. Kesinlik kazanan bu gelişim ise, hayatın belli bir döneminde durmaz, ömür boyu devam eder. Özellikle ergenlik döneminde çocuğun özgüveni şekillenmeye başlar. Yaşamın ilk yıllarında anne ve babadan alınarak şekillenen özgüven, yaşamın sonraki dönemlerinde çocuğun öğretmeninden ve arkadaşlarından aldığı geri bildirimler ile değişmeye ve dönüşmeye başlar. Yaşamsal bir önem taşıması açısından, çocuk için en önemli olan ilişki anne ve babası ile kurduğu ilişkidir. Bunun ile birlikte çocuk, yakın çevresinde bulunan ve sık sık vakit geçirdiği diğer insanların deneyimlerinden de etkilenecek özgüvenini şekillendirmeye devam eder. Bu sayede okul çağına kadar kendine bir benlik kazanmış olan çocuk, okul çağına geldiğinde kurduğu sosyal ilişkiler ile birlikte özgüvenini şekillendirerek yeni bir boyut kazandırır.

Özgüven Eğitiminde Anne ve Babanın Rolü

Unutmamak gerekir ki, özgüven gelişimi ailede sağlanır ve gelişir. Ebeveynler, çocuklarına olan yaklaşımları ile birlikte, özgüven gelişiminin temellerini atmaya başlarlar. Çocuğun yüksek bir özgüvene sahip olmasının, akademik başarısının yüksek olmasında ve sosyal ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesinde çok büyük rolü vardır. Bu nedenle özgüven sağlamak için gerekli olan davranışları ve yaklaşımları bilmekte çok büyük önem vardır.

Çocuğun, anne ve babasının onu koşulsuz ve şartsız bir şekilde sevdiğini bilmeye ihtiyacı vardır. Ona duyduğunuz sevginin, onun akademik başarısına ya da herhangi başka bir şeye bağlı olmadığı mesajını çocuğa vermek oldukça önemlidir. Çocuk ailesi tarafından her daim kabul gördüğünü bildiğinde, kendisini değerli hissedecektir. Ailesinin sevgisinin; akademik

başarısına, düzenli ve akıllı bir çocuk olmasına bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini düşünen çocuk her zaman kaygılı olacaktır. Hata yaptığında kendisini sürekli eleştirecek ve karamsarlık duygusuna kapılacaktır. Bu nedenle, çocuğunuza, hata yapsa ve başarısız olsa bile her zaman onun yanında olduğunuzu ve sevginizin ne olursa olsun hiçbir zaman değişmeyeceğini bilmesini sağlamanız, onun özgüvenini yüksek kılacaktır.

Çocuğunuzu eleştirmek de özgüveni azaltan önemli bir yaklaşımdır. Çocuğunuz hata yaptığında, hatasını ona uygun bir dil ile anlatmanız gerekmektedir. Fakat bunu yaparken, aşağılayıcı ve kişiliği hedef alan cümlelerden uzak durmanız gerekir.

Çocuklar söylediklerimize inanıp benimsemeye meyillidirler. Bu sebeple çocuğu etiketlemek oldukça önemlidir. Bu etiketler, çocuğun kimliği haline gelebilir ve ileriki yaşlarında bu etiketleri benimseyebilir. Bununla birlikte, çocukların hata yaparak öğrendiklerini de unutmamak gerekir. Onlara her hata yaptığında büyük tepkiler göstermemiz, çocuğun kendini kötü hissetmesine sebep olacaktır. Bu sebeple çocuk ‘‘Benim bir problemim var’’ diyerek kendini kusurlu görecektir ve sürekli hata yapma endişesi ile yaşayacaktır. Kısacası, çocuklarımızın hata yapmalarına izin vermeli, hatalarını anlayışla karşılamalı ve tepkilerimizi sadece davranışı eleştirerek vermeliyiz.

Çocuklarımızın özgüveni arttırmanın en önemli yollarından biri de küçük yaşlardan itibaren onlara bazı sorumluluklar vermektir. Bu noktada önemli olan verilen sorumlulukların yaşına uygun olmasıdır. Onu zorlayacak bir görevde başarısız olduğunda öz güvenini zedelenebilir. Verilen sorumluluğu yerine getirdiğinde onay ve takdir göstermek ise, çocuğun benlik algısını geliştirecektir.

Çocuklarınızı keyif aldıkları ve başarılı olacakları aktivitelere yönlendirmeniz de özgüven gelişimi açısından oldukça önemlidir. Çocuğunun yalnızca anne ve babasından değil, sosyall ortamlarda da almış olduğu olumlu geri bildirimler, pozitif yönde bir benlik algısının gelişmesine yol açacaktır. Her çocuğun muhakkak güçlü yanları vardır. Burada asıl önemli olan, ailesi olarak çocuğunuzun güçlü yanlarını el birliği ile bulup desteklemek ve gelişimine katkı sağlamaktır. Burada asıl önemli olan, çocuğun gerçekten seveceği ve yeteneğinin olduğu bir alanın bulunmasıdır. Bu; herhangi bir spor dalı, resim ya da müzik olabilir.

Çocuğunuza karşı aşırı korumacı tavırlar sergilemeniz de çocuğun olumlu bir benlik algısı geliştirmesini engelleyecektir. Devamlı olarak onun hayatı ile ilgili kararları sizin vermeniz, onun fikrine hiçbir konuda ihtiyaç duymamanız, çocuğa ‘‘Sen doğru karar veremezsin’’ mesajını iletir. Burada yapılması gereken şey, hayatını etkileyen çok önemli durumlar dışında onun adına karar vermemektir. Ne giyeceğine, odasını nasıl düzenleyeceğine, arkadaşları ile nerede buluşacağına ya da ne yiyeceğine, bazı sınırlar dahilinde, çocuğunuz karar verebilir. Hayatı ile ilgili bazı kendisinin vermesi, çocuğunuzun karar verme becerilerinin gelişmesine ve özgüveninin desteklenmesine sebep olacaktır.

Çocuklarınızı asla başkalarıyla kıyaslamayın. Kıyas, özgüvene verilen en büyük zarardır. Bazı aileler çocuklarını motive edeceğini düşünerek onları arkadaşlarıyla, kardeşleriyle, komşularıyla ya da kuzenleriyle kıyaslamaktadırlar. Bu durum çocukları motive etmek yerine, onların kendilerini daha değersiz hissetmelerine yol açacaktır. Bununla birlikte çocuk, kıyaslandığı kişilere karşı olumsuz duygular geliştirebilir. Bu sebeple çocuğunuzun kendi hızı ve gerçeği içinde değerlendirip sadece kendisi ile kıyaslayın.

Bir çocuğun sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesinin en önemli yolu, aile içerisinde güçlü ve etkili bir iletişimin olmasıdır. Çocuğunuza, onun ailenin bir üyesi olduğunu ve onun fikirlerine ve düşüncelerine değer verdiğinizi ona hissettirin. Onu aktif bir şekilde dinleyip sorunlarını çözmeye destek olun. Duygularını paylaşmasına izin verin(Duygularını ifade etme becerisine sahip olması, özgüven gelişimini desteklemenin yanı sıra, ileriki yıllarda yaşayacak olduğu sosyal ilişkilerini de daha sağlıklı hale getirecektir.). Ve her şeyin en önemlisi, onu her zaman çok sevdiğinizi ve yanında olduğunuzu kendisine hissettirin.