

Çocuklarda Özgüven Gelişimi

KENDİNE GÜVENEN ÇOCUKLAR YETİŞTİRİN

Özgüven ne demektir?

Özgüven, tüm insanlar için temel ve çok önemli bir duygusal gerekliliktir. Kendimize biçtiğimiz “özdeğerimiz” oranında “özgüvenimiz” vardır. Yani özgüvenimiz, bir anlamda kendimizi ne kadar değerli bulduğumuzun, ne kadar değer verdiğimizizin bir göstergesidir. Kendimizi belli bir ölçüde değerli bulmadığımız durumlarda temel gereksinimimiz karşılanmadığı için sıkıntı yaşarız.

Bizi diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden biri, kendimizin farkında olma yani “farkındalık” özelliğimizdir. Yaşantımızın ilk yıllarından itibaren, çeşitli faktörlerin de etkisiyle kendimize bir kimlik oluşturur, sonra bu kimliğe bir değer kazandırırız. Yani kim olduğumuzu tanımlar sonra bu kimliğin sevip, sevmediğimiz özelliklerine karar veririz. İşte özgüven sorunu burada, bizim yargı gücümüzün sonucunda ortaya çıkar. Bir nesneyi, rengi, sesi ya da şekli sevmemek, ondan hoşlanmamak sadece zevklerle ifade edilebilir ve bizi hiç rahatsız etmezken kendimize ait bir özellikten hoşlanmamak veya bazı ayrılmaz parçalarımızı reddetmek ruhsal dengemizin sarsılmasına neden olur.

Özgüven; değişmeyen, durağan bir durum ya da duygu hali değildir. Farklı zaman, durum ve ortamlarda farklı güven ya da güvensizlik duygularına sahip olabiliriz. Her insanın bazen kendine güvendiği, bazen de güvenmediği durumlar olabilir. Kimi insanlar, yaşantılarının bazı alanlarında (akademik başarı, teknik beceri vb.) kendine fazla güvenirken, diğer bazı alanlarda (fiziki özellikler, görünüm, sosyal ilişkiler, vb.) fazla güven duymayabilirler. Ama çoğumuz kendimize daha çok güvenmek, her durum ve ortamda daha rahat, kendini daha iyi hisseden olmayı isteriz. Yeni bir işe girdiğimizde bütün yeteneklerimizi sergilemeye, sınırlarımızı zorlayarak performansımızı artırmaya, aşağılık duygusunun bizi etkilemesine fırsat vermemeye, diğerleriyle iyi ilişkiler kurmaya ve bizi değerli görmelerini sağlamaya çabalarız. Ancak bazı kişiler, bunları çok istemelerine rağmen gerçekleştirmekte zorlanır. Kedinin güvensizlik ve özgüven eksikliğinin, doğuştan gelen bir kişilik özelliği olduğuna inanır, bu durumu kabullenirler.

Çevremizde her gün bir sürü kendinden emin ve güvenli insanı gördükçe “bunu nasıl başardıklarını, buna nasıl sahip olduklarını” anlamaya çalışırız. Özgüven doğuştan sahip olunacak ya da kolayca erişilebilecek bir duygu hali değildir. Toplumdaki bir çok insanın güveni, aslında “kendine güvenli gibi” görünme halidir. Çünkü yapılan iş, yaşanan veya çalışılan yer ne olursa olsun, içinde bulunduğumuz toplum bizden özgüvenli davranış bekler. Bu beklenti herkes tarafından bilindiği için bireyler güvensizliklerini göstermekten kaçınır, kendinden emin ve güvenliymiş gibi davranır. Ya da “miş gibi” davranışını göstermekte zorluk çekeceği durum ve ortamlardan kaçınmaya, oralarda mümkün olduğunca bulunmamaya çalışır. Çünkü bireyin kendini yetersiz, eksik hissettiği ya da yargılayıp, reddettiği özelliklerinin ortaya çıkacağı, pekişeceği ortamlar acı veren durumlardır. Nasıl ki bedendeki bir yaranın büyüüp, deşilmesini ve kanamasını önlemek için bandaj, pansuman yaparak kapatmaya çalışırsak; kendini reddetmenin vereceği acıyı arttıracak her türlü etken ve ortamdan da kaçınırız. Pansuman yapılan yaranın kanaması bir süre sonra durur, kabuk bağlar ve zamanla çoğu kez izi bile kalmaz ama kimliğe değer katan özelliklerdeki herhangi bir eksiklik ya da yetersizlik hissi “örtmeye”, “bastırmaya”, “yok farz etmeye” çalışmakla “yok edilemez”. Aksine bu duygunun üzerine gitmek yani bireyin kendisiyle ilgili farkındalığını artırmasıyla değişebilir. Kişinin farkındalığının gelişmesi demek, kendi hakkında olumlu ve gerçekçi değerlendirme yapabilmesi demektir. Bu durum, kişinin kendisiyle ilgili beklentilerinin gerçekçi olmasını sağlar. Özgüvenin yüksek olması demek, abartılmış biçimde “her şeyi yapabilirim, her şeye gücüm yeter” duygusu içinde olmak demek değildir. Güvenli kişi, kendisiyle ilgili gerçeklerin, neyi başarıp-neyi başaramayacağını farkında olan; değiştirebilecek ya da geliştirebilecekleri için çaba gösteren, değiştiremeyeceklerini kabul etmeyi ve bu haliyle kendini sevmeyi bilen kişidir. Özgüveni yüksek birey, kendisiyle ilgili bazı beklentileri gerçekleşmese bile kendini kabul etmeyi ve kendisiyle ilgili olumlu düşünmeyi sürdürebilendir. İçgörüsü yüksek, yeteneklerinin ve sınırlarının farkındadır. Yeteneklerine olan güveni nedeniyle başkalarının onayına ihtiyaç duymaz, kendini kabullendiğinden diğerlerine kabul ettirmeye çalışmaz.

Bunun tam tersi durumdaki güvensiz kişilerin, kendileriyle ilgili duyguları, diğerlerinden alacakları onay ve geri bildirimle bağlıdır. Yetenek ve sınırlarının farkında değildir. Bu körlük, sürekli olarak başarısız olma kaygısı yaratır. Kendine verdiği değer düşüktür, öyle ki bazen olumlu geri bildirim, iltifat ve takdirleri görmezden gelebildiği gibi bazen de diğerlerinin kendisiyle alay ettiklerini düşünüp, alınabilir. Bu kişiler, kendini daha fazla yargılamamak, reddetmemek ve yaralanmamak için çevresine koruyucu duvarlar örer, savunmalar geliştirirler. Kendilerine karşı öfke veya suçlama duyabildiği gibi sürekli her iş ve durumda mükemmel olma çabası da gösterebilir. Başaramadığı durumlarda diğerlerini suçlama, sürekli şikayet etme, gerekçeler öne sürmeler olabildiği gibi duyduğu sıkıntı ve acı veren bu durumu unutmak için alkol veya uyuşturucuya sığınabilirler.

Özgüvene sahip olmak bir çocuk için neden önemli?

Bireyin kendini iyi hissetmesi; başarılı, dengeli ve haz aldığı bir yaşama sahip olup, olmaması ile özgüvenin yüksekliği ya da güvensizlik duyguları paralel süreçlerdir. Yaşamdan haz alabilmek için özgüvene ihtiyacımız vardır. Bu temel ihtiyacın karşılanmaması hayatı çekilmez kılabilir. Özgüven yaşamın ilk yıllarından itibaren yavaş yavaş gelişen bir duygudur. Çocukluk döneminde bu duygunun gelişmesine olanak tanınmaz, eksik bırakılırsa yetişkin dönemde telafi edilmesi mümkün olmayabilir. Özgüvenli çocuklar, geleceğin özgüvenli yetişkinleri olacaktır.

Çocuklarda Özgüven Gelişimini Neler Etkiler?

Özgüvenin gelişiminde özellikle çocukluk döneminin ilk yıllarında (3-4 yaş) ana-baba tutumları, yetiştirme biçimi bireyin kendisi hakkındaki duygularının oluşumunda ve özgüvenin derecesinde son derece önemlidir. Daha sonra arkadaş ve sosyal çevreden aldığı tepkiler de çok önemli bir rol oynar. Çocuk çevresinden aldığı tepkiler doğrultusunda kendine ilişkin olumlu ya da olumsuz bir benlik algısı edinir. Çocuklar, arkadaş veya sosyal çevre içinde bazen haksızlık ve istismara maruz kalabilirler. Bundan ne yönde ve ne derece etkilenecekleri aileden aldıkları temel güven duygusunun yeterliliğiyle doğru orantılıdır. Aile içinde sevildiğini, değerli bulunduğunu hisseden bir çocuk, çevreden gelecek olumsuz tepkilerden pek fazla etkilenmeyecek, etkilense bile çok kısa sürede bunu atlatacaktır.

Ebeveynlerden biri ya da her ikisi, aşırı derecede eleştirel ve yüksek beklentili, mükemmeliyetçi ise ya da aşırı korumacı ve bağımsızlığı engelleyiciyse, çocuğun kendine ilişkin duygu ve yargısı; yeteneksiz, yetersiz ve değersiz olduğudur.

Ebeveynler, aşırı korumacı tavırlarıyla çocuklarını koruduklarını, onlara iyilik ettiklerini düşünürler. Çocuğunu aşırı sevgi ve ilgiye boğan, zorluk yaşamaması diye her şeyi kendisi yapan ve fazlaca kontrol eden ebeveyn tutumu; sorumluluk alamayan, anne babaya bağımlı, problem çözme becerisi, özette özgüveni gelişmemiş çocuklar oluşturur. Oysa ebeveynler, çocuğun girişimlerini destekler, gelişimini alkışlar, hata yaptığında doğrusunu bulmasına/yapmasına yardımcı olur, onu bu haliyle sevmeye ve kabullenmeye devam ederlerse çocuk da kendini kabul etmeyi, sevmeyi ve kendine güvenmeyi öğrenir.

Yapılan bir başka yanlış tutum ise çocuğu bir başka çocukla kıyaslamadır. Kardeşi, kuzeni ya da komşu çocuğuyla kıyaslanan çocuk; kendini yetersiz hissettiği gibi başarmayı kendisi için değil diğer çocuğu geçmek için ister hale gelip bir yarış atına dönüşür.

Özette; büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğu ilgi ve yakınlığı bulan, fikirlerine değer verilip ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluk verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptığı hatalarda doğruya uygun biçimde yönlendirilen ve sahip olduğu özellikleriyle kabul edilen çocuğun özgüveni gelişir.

Ama sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen, sürekli başkalarıyla kıyaslanan çocuk kendini değersiz hisseder ve özgüveni gelişmez. Bu çocuklar; yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde çeşitli sorunlara neden olur.

Çocuklarda Zayıf Özgüvenin Göstergeleri

Özgüveni zayıf çocuklar; duygusal, sosyal ve akademik konularda zorluklar yaşarlar. Bu durum 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, asi, otoriteyle çatışan, sürekli problem yaratan tutum ve davranışlar sergilerler.

a. Aşırı Kontrollü Davranışın Göstergeleri

- Anne ve babaya bağımlı
- Utangaç ve içine kapanık
- Yeni aktivitelere girmekte isteksiz
- Başka çocuklarla kaynaşmakta sıkıntı çeken
- Yeni durumlarla karşılaştığında ürkek davranan, uyum sağlayamayan
- Davranışlarının olumlu biçimde düzeltilmesinden bile hemen incinen, rahatsız olan
- Kendini aşağı görme alışkanlığı edinmiş
- Yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan çok korkan
- Sürekli diğerlerini memnun etme çabası içinde olan

b. Aşırı Kontrolsüz Davranışın Göstergeleri

- Saldırgan ve zorba
- Öfkeli, kızgın
- Sık sık okuldan kaçan
- İşbirliğine yanaşmayan
- Yardım almak isteyen
- Sürekli sevilip sevilmediğini soran
- Hoş görülmeceğini bile bile derslerini ihmal eden
- Kendi hataları için sürekli başkalarını suçlayan
- Görevlerini yerine getirirken özensiz davranan
- Sorumluluklarının bilincinde olmayan
- Herkesten üstünmüş gibi davranan
- Yalan söyleyen
- Kendisine ve başkasına ait eşyaları hor kullanan

Aşırı kontrolsüz davranışlar gösteren çocuklar, kendilerine, başkalarına zarar verdiği ve çevreyi rahatsız ettiği için daha fazla dikkat çeker, ailesi ya da öğretmenleri tarafından sürekli olarak uyarılır, cezalandırılır. Bu çocuğun güvensizliğini daha da pekiştirir.

Aşırı kontrollü çocuklar, kimseyi rahatsız etmedikleri için bu tutumları önemsenmez, sorun olarak görülmez, ancak bu da aynı biçimde etki yaparak çocuğun özgüven yetersizliğinin pekişmesine neden olur.

Anne-baba ne yapmalı? Anne-babaya tavsiyeler...

- ***Evdeki herkesin birbirine güvendiği bir ortam oluşturun.***

Güvenli bir ortamda yetişen çocuk, duygu ve düşüncesini, sevgisini, başarı ya da başarısızlığını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilir. Bu onun özgüveninin gelişmesini sağlar.

- ***Onunla ilgili duygularınızda açık olun.***

Sevginizin onun başarı ya da başarısızlığına bağlı olmadığını, varlığının sizin için ne derece önemli olduğunu ve ne olursa olsun onu daima seveceğinizi ona hissettirin.

- ***Çocuğunuzun gerçek kapasitesinin farkında olun.***

Zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ancak onları eleştirirken tüm kişiliğine yaymayın. Çocuk kendindeki eksiklik ve kusurların farkında olmalı, kabullenmelidir. Bunun yanı sıra güçlü olduğu yönleriyle de gurur duyabilmelidir.

- ***Davranışlarınızla ona model olun.***

Onda görmek istemediğiniz davranışları ona ya da başkalarına karşı göstermeyin. Çocuklar size ya da diğerlerine sizin ona davrandığınız gibi davranacaktır. Ona şiddet kullandığınızda, şiddetin normal olduğu mesajını verirsiniz.

- ***Çocuğunuzun yanlışlarını, onu suçlamadan ve onun tüm kişiliğini eleştirmeden tartışın.***

Yaptığı yanlışları, ona saldırıp eleştirmeden konuştuğunuzda bunu anlamak ve düzeltmek için çaba sarf eder. Onun tüm kişiliğine değil yaptığı hataya hitap ederek konuşun.

- ***Ondan beklentileriniz onun yaşına ve seviyesine uygun olsun.***

Her çocuğun farklı bir kapasite ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun neyi yapıp, neyi yapamayacağını farkında olun. Başka çocukların başarabildiği şeyleri o da başarmak zorunda değildir. Bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabileceği hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

- ***Özgüvenli olmak kibirli, kendini beğenmiş olmak değildir.***

Kendine güven duymak kendini beğenmiş ya da kibirli davranmak demek değildir. Özgüvenli davranış; Kabul görmüş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenli hissetme durumudur. En küçük başarısında şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun aslında kendine olan güveni ya yok ya da çok düşük demektir. Böyle bir durumda çocuğunuzun bi özgüven sorunu olduğunu fark edip hemen önlem alın.

- ***Çocukların birbirlerinden farklı olduklarını ve her çocuğun kendine özgü bir yeteneği olduğunu unutmayın.***

Her çocuğun kendine özgü farklı özellikleri, yetenekleri ve başarılı olduğu alanlar vardır. Çocuğunuzun ilgi alanı ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılmasına imkan sağlayarak onun sahip olduğu kapasitesini ortaya çıkarması, kendisiyle ilgili yeni keşifler yapması için destekleyin.

- ***Çocuğunuza sorumluluklar verin.***

Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuk, kendini yararlı ve önemli hisseder.

- ***Onun her şeyine değer verdiğinizizi ve takdir ettiğinizi belirtin.***

Sadece çok özel yetenek ya da başarısında değil, küçük bile olsa yaptığı güzel ve doğru davranışları için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.

Nihal Araptarlı