

ÇOCUKLARDA ÖZ GÜVEN GELİŞİMİ

Hürrem İrmak
Psikolojik Danışman

Öz güven duygusu, çocuğun ilerleyen yaşamında karşılaştığı engeller karşısındaki dayanıklılığını belirleyen en önemli etkenlerdendir.

Bireyin kendisi olmaktan memnun ve çevresi ile barışık olma hâli olarak tanımlanabilen öz güvenin önemine Eflatun yüzyıllar öncesinde “İnsanın kendini fethetmesi zaferlerin en büyüğüdür.” sözüyle işaret etmiştir.

Öz güven duygusu gelişmemiş çocuklar, verdikleri kararlardan sürekli endişe duyarlar. Hata yapmaktan korktukları için performans kaygıları yüksektir. Başkalarının sözlerinden çok etkilendiklerinden sürekli onaylanma ihtiyaçları vardır. Duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlandıklarından yeni sosyal ortamlara girmekte güçlük yaşarlar. Tüm bu etkenler, çocukların sosyal ve akademik başarılarında düşüşler yaşamalarına sebep olur.

Ebeveyn Tutumları

Çocuklardaki öz güven gelişimini etkileyen en önemli unsur, ebeveyn tutumlarıdır. Destekleyici ve cesaretlendirici ailelerde yetişen çocukların öz güvenleri yüksekken aşırı koruyucu, baskıcı, yargılayıcı ebeveyn tutumları ile büyüyen çocukların ise çoğunlukla düşük öz güvenli olduğu görülür. Bu noktada ebeveynler iç muhasebelerini yapmalı; “Çocuğumuzun düşük öz güvenli olmasına sebep olacak



hatalı davranışlarda bulunduk mu?”, “Aşırı koruyucu, müdahaleci, baskıcı tavırlarımız oldu mu?” , “Acaba çocuğumuzdan kapasitesinin üzerinde bir performans isteyip üzerinde baskı mı oluşturduk?” sorularının cevapları üzerinde düşünmelidirler.

Ev içinde sağlıklı ebeveyn tutumları ise sevgi ve saygı temelli bir aile ortamında oluşur. Ebeveynlerinden koşulsuz sevgi ve saygı göremeyen çocuk kendisini değersiz hisseder, değersizlik duygusu ile büyüyen bir çocukta öz güven duygusu gelişemez. Saygı ve sevgi görerek büyüyen çocuk ise kendisini sever ve kendisine saygı duyar; sağlam öz güven için özünde olması gereken doygunluk seviyesine ulaşır.

Başarılı Hissettirmek

Öz güvenin temel öğelerinden biri de başarı duygusudur. Çocuklar, yetenekleri keşfedildiği takdirde başarılı olup kendilerini gösterebilecekleri alanlara ulaşır; bu başarı duygusu ile beraber de sağlam öz güvenli kişiliklerin temelini atarlar. Yetenekleri keşfedilememiş çocuklar ise yetersizlik duygusu hissedip kendilerine olan inançlarını kaybederler.

Başarı duygusu oluşturulmaya çalışırken dikkat edilmesi gereken nokta, beklentilerin çocuğun yetenekleri ile doğru orantılı ve gerçekçi olmasıdır. Çünkü potansiyelinin üstünde başarı beklentisi, çocuğun kendisine olan inancını zedeleyip öz güveninin düşmesine sebep olur. Bununla beraber sürekli kıyaslanarak başarıları görmezden gelinen çocukların öz güven-

lerinin zarar göreceği unutulmamalıdır. Öz güvenli çocuklar yetiştirmek isteyen ebeveynler, çocuklarını başkalarıyla kıyaslamak yerine onların dünden bugününe var olan gelişimlerini gözlemleyerek ilerlemelerini takip etmelidirler.

•••

Saygı ve sevgi görerek büyüyen çocuk ise kendisini sever ve kendisine saygı duyar; sağlam öz güven için özünde olması gereken doygunluk seviyesine ulaşır.

•••

Sorumluluk Vermek

Öz güveni geliştirmenin bir diğer pratik yolu ise ilk çocukluk yıllarından itibaren çocuğun yaşına, mizacına, gelişim düzeyine uygun olarak çeşitli görevler vermek; sorumluluk alanları oluşturmaktır. Oyuncakları toplamak, çiçekleri sulamak, sofranın kurulmasına yardım etmek, kıyafetleri toplamak, ekmek almak gibi çocuğun gerçekleştirebileceği pek çok sorumluluk çeşidi vardır. Anne babalar, çocuklar arasında görev dağılımını adil bir şekilde yapmalı, bu şekilde çocuklara sorumluluk bilinci kazandırmalıdır.

Fikrini Sormak

Çocuğa fikrini sormak, “Senin bu konuda görüşün ne?”, “Bu durumda sen benim yerimde olsan ne yapardın?” gibi sorular yöneltmek, öz güven sahibi çocuk yetiştirmenin bir diğer yoludur. Çocuk fikirlerini beyan ederken ise göz kontağı kurularak etkin bir şekilde dinlenmeli; uygulanabilir fikirleri hayata geçirilmelidir. Kendi fikirlerine değer verildiğini gören çocuk, birey olarak kabul edildiğini hissedecek, böylece kişiliğin mimarı olan anne babaları tarafından sağlam öz güvenlerin temelleri atılmış olacaktır.

Okul Desteği

Tüm bunlarla beraber okul hayatı da çocuğun öz güvenini şekillendirir. Öz güveni düşük, çekingen bir çocuğun okul hayatındaki en önemli destekçisi öğretmenidir. Bu desteğin sağlanması adına çocuğu, arkadaşlarının yanında başarılı olduğu alanlardan bahsederek onurlandırmak, iyi olduğu sahalarda ön plana çıkmasını sağlamak, söz almak istememe gibi durumlarla karşılaşıldığında zorlamamak, şefkatli ve destekleyici bir tutum sergilemek gibi konularda öğretmenden yardım istemek isabetli olur.

Anne babalar olarak cesur ve öz güvenli çocuklar isterken bir yandan da her istediğimizi yapmalarını, sözümüzden çıkmamalarını(!) istemenin gerçekçi olmadığını bilmeliyiz. Çocuklarımızın öz güvenli olması için onlara güvenmeli, kendi sınırlarını denemeleri için fırsatlar tanımalıyız.