

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Her anne baba çocuklarının kendine yetebilen, sorumluluk alan ve sorumluluklarını yerine getirebilen, mutlu ve başarılı bireyler olmalarını ister ve bunun için çabalar. Bu yolda çocukların öz benlik algısının olumlu olması gerekir. Özgüvenli kişilik özelliği bu sebeple önemlidir. Özgüvensiz olan bireyler yeteneklerinin farkında olmaz, kendilerine güvenmez, sorumluluk almak istemez onun yerine her işini başkasına yaptırmayı tercih ederler, depresyona yatkın olurlar, hayattan korkmaya başlar, kaygılanırlar ve kendi kimliklerini geliştiremezler. Özgüvenli kişiliğe sahip olmak için önce özgüvenin tanımını iyi bilmek ve çocuklarımızı bu çerçevede desteklemek gerekir.

Özgüven; kişinin becerilerine güvenmesi, kendine karşı iyi ve olumlu hisler beslemesi, gerektiğinde yardım isteyebilmesi ve sadece olumlu değil olumsuz yönleri ile de yüzleşebilmesidir. Kişi, yetersiz olduğu alanı fark edip, bununla yüzleşebilirse, kendisine dürüst davranmış olacak ve kendini geliştirme şansı olacaktır. Aslında her çocuk 3,5-4 yaşlarında kendine güven geliştirme aşamasına girmektedir. Çocuğunuzda ki 'Ben yapabilirim' duygusunu görmeli ve desteklemelisiniz. Çünkü araştırmalar, başarının %85' ini özgüveninin oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Peki, özgüven eksikliğini nasıl fark edilebilir ?

Eğer bir çocuk; sosyal ortamlara girmek istediği halde giremiyorsa, duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlanıyorsa, haklarını savunmada ve kendini korumada yetersiz kalıyorsa, "Hayır" demekte zorlanıyorsa, eleştiriye aşırı duyarlıysa, kendini yetersiz ve değersiz hissediyorsa, sık sık "Yapamam, beceremem" gibi cümleler kuruyorsa özgüven eksikliğinden bahsedebiliriz. Özgüven eksikliğini dışa dönük olmak veya olmamakla karıştırmamak önemli bir noktadır. Örneğin; dışadönük olmayan bir çocuk, çevresinden onaylanma ihtiyacı olmadan sadece istediği arkadaşları ile oyun oynuyorsa, gerektiğinde "hayır" diyebiliyorsa, kendi kararlarını verebilen, kendi farkındalığı gelişmiş özgüvenli bir çocuk olabilir. Bunun ailesi ve

öğretmenleri tarafından kabul görmesi özgüven gelişimini desteklemek adına önem taşımaktadır.

Çocuklarda özgüveni oluşturmak ve geliştirmek için neler yapılabilir?

- Özgüvenin temelini koşulsuz sevgi ve kabul oluşturur. Her çocuk farklı ve oldukları şekilde özeldir. Çocukları arkadaşları, kardeşleri veya kuzenleri ile olumlu veya olumsuz yönde kıyaslamak benlik saygılarına zarar verir.
- Ev ortamında fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının ebeveynleri tarafından zamanında karşılanması gerekir. Örneğin, gece ağlayarak uyanan bir çocuk kendini güvende hissetmek için anne veya babasına ihtiyaç duyabilir. Bu ve benzeri durumlarda da anne veya baba güvende olduğu hissini vermek için çocuklarına temas etmelidirler.
- Çocukların özgüven gelişiminde oyununda önemli bir yeri vardır. Oyunlar sayesinde ilişkileri anlamlandırıp çözümlene fırsatı elde edilir veya başarı ve başarısızlıkla karşılaşılır. Çocuklarınız ile zaman geçirmeniz, oyun oynamanız ve bundan keyif aldığınızı paylaşmanız çocuklar için çok değerlidir. Çocuğunuz her istediğinde vakit ayırayabilirsiniz ama ona ne zaman müsait olacağınız hakkında bilgi verebilir ve kısa da olsa sadece ona ayırdığınız bir zaman dilimini beraber paylaşabilirsiniz.
- Unutulmamalıdır ki, çocuğunuz her işini sizin için doğru olan şekilde yapmak istemeyebilir ve bu çok normaldir. Çocuğunuzun kararlarına ve kişisel özelliklerine saygı duyar, kızgın olduğunuz zamanlarda dahi sevginizi hissettirirseniz, çocuğunuz da koşulsuz sevgiyi deneyimlemiş olacaktır.
- Çocuğunuzdan her zaman en iyisini yapmasını beklemek ve eleştirel geri bildirimler vermek ya da zarar görmemesi için hareketlerini kısıtlamak kendi farkındalığının oluşmasını engelleyecektir. Örneğin, parkta düşen çocuğa “dikkat etseydin düşmezdin” şeklinde verilen geri bildirimler ya da masayı silen çocuğun ardından annenin tekrar masayı silmesi yetersizlik algısına neden olabilir ve çocuk kendisini başarısız hisseder. Deneyerek öğrenmek yerine her davranışı kontrol edilen ve düzenlenen çocuklarda özgüven gelişimi için yararlı olan ortam oluşturulmamış olur. Çünkü fazla korumacı

tutum, çocuğun özgüvenli olmasının önüne geçer ve çocuğun baş etme mekanizması gelişemez. Çocuğunuzun başardıklarına odaklanıp olumlu geri bildirimleri vermek ve çocuğunuzun bir sonra ki denemesi için cesaretlendirmek özgüvenini destekleyecektir. Olumlu geribildirim verirken dikkat edilmesi gereken nokta kişilik özelliklerinden çok davranışa ve çabasına yönelik olmasıdır. Düşünceleriyle, kişilik özellikleriyle ve davranışlarıyla eleştirilen çocuk, kendini değersiz ve başarısız hisseder. Bu nedenle çocuğun olumlu davranışlarını pekiştirmek önemlidir. Çocuğunuz, sizden yardım istediğinde destek olmanız onunda haricinde denemesi ve başarması için şans tanımanız özgüven geliştirebilmesi için önemli bir unsurdur. Yeni deneyeceği durumlarda 'Denemeye başla, ihtiyaç duyarsan sana yardım edebilirim' şeklinde bir tutum sergileyebilirsiniz. Çocukların yapabileceği şeyleri ebeveynler üstelenmemeli ve sorumlulukların asıl sahibi olan çocuklarına bırakmalıdır. Sorumluluklarına yerine getiren çocuklar başarı duygusu ile karşılaşır. Yanlış yaptıkları zaman veya başarısız olduklarında ise bunu ebeveynlerine söylemeye çekinmemelidirler. Bunun için sizinle sorunlarını paylaştığında onu yargılamadan anlamaya çalışmalı ve ceza vermeden sorunu çözmek için beraber çözüm yolları geliştirebilirsiniz. Bu sayede çocuğunuz kendisini, sizi üzen ve yoran biri olarak algılamaz ve tekrar deneyeme cesaret edebilir.

Bütün bunlardan anlıyoruz ki, özgüvenin temeli ailede atılmaya başlanır ve hayat boyu devam eder. Doğan Cüceloğlu' nun dediği gibi "Güvenilen çocuk, kendine güvenir".

Kaynakça

- İvet ALBUKREK. 'Özgüvenli Çocuk Yetiştirmenin Altın Kuralları'. *ekipnormarazon.com*. y.y. t.y. Web. 25 Şubat 2021
- 'Çocuğunuza Özgüven Aşısı Yapın'. *kigem.com*. y.y. t.y. Web. 20 Şubat 2021
- 'Özgüveni Yüksek Çocuk Nasıl Yetiştirirsiniz?'. *ustunzekalilar.org*. y.y. t.y. Web. 20 Şubat 2021
- 'Çocuğunuza Özgüven Kazandırmanın Yolları' YouTube. YouTube, 5 Aralık 2014. Web. 20 Şubat 2021

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

- Uzm. Klinik Psikolog İlayda Akyıl. 'Çocuklarda Özgüven Gelişimi'. *person.com*. 6 Ekim 2020. Web. 20 Şubat 2021
- Zeynep Güçlücan. 'Çocuklarda Özgüven'. *e-psikiyatri.com*. 1 Ocak 2000. Web. 20 Şubat 2021
- Uzm. Dr. Zerrin Topçu Bilgen. 'Çocuklarda Özgüven Gelişimi'. *cocukludunya.com*. 20 Eylül 2018. Web. 20 Şubat 202