

## ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Duygusal bir gereksinim olan özgüven, kendimize biçtiğimiz özdeğerimizle doğru orantılıdır.



İnsan, doğumuyla birlikte ailesi, çevresi ve bireysel özelliklerinin katkılarıyla bir kimlik oluşturur ve kim olduğunu tanımlar.

Bu kimlik kişiye özel ve bazı parçaları ayrılmaz bir bütün haline gelmiştir. Kimliğimizin sevdiğimiz ve sevmediğimiz yanları vardır.

Ayrılmaz parçalarımızı reddetmek içsel sıkıntı yaratarak psikolojik sorunlara yol açabilir.

Birçoğumuz zaman zaman kendine güvenli ya da güvensiz olabiliriz. Bu, zaman, mekân, durum ve ortama göre değişebilir. Örneğin, iş hayatında kendimize çok güvenirken, beğenmediğimiz bir fiziksel özelliğimiz nedeniyle duygusal ilişkilere girmekte zorlanabiliriz.

Bilmemiz gereken ise özgüvenin değişmeyen, durağan bir durum ya da duygu olmadığı, doğuştan kazanılmış bir kişilik özelliği gibi algılanmaması gerektiğidir.

Özgüven geliştirilebilir bir duygudur.



**Özgüven her şeyin en iyisini ben yaparım, benim her şeye gücüm yeter, en iyisi, en güzeli benim duygusunda olmak değildir.**

Gerçek özgüven,

kişinin kendisiyle ilgili gerçeklerin farkında olması,

yeteneklerinin sınırını bilmesi, değiştirilmesi ya da geliştirilmesi mümkün olan şeyler için gerekli çabayı göstermesi,

değiştiremeyeceklerini içtenlikle kabullenmesi,

her durumda kendini olduğu gibi kabul ederek, kendisi hakkında olumlu düşünebilmesi,

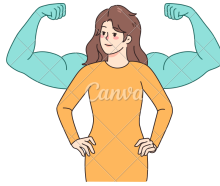
**kendinden memnun olmasıdır.**



**Yapılan psikolojik ve psikiyatrik araştırmalarda kişilerin kendilerini öz güvenli hissettikleri anların, bireysel önem taşıyan bir alanda başarı kazandıklarında ve diğer insanlar tarafından beğenilip, kabul gördüklerinde olduğu saptanmıştır. Gerçek özgüven ise, “Ben, sadece ben olduğum için değerliyim” duygusuna sahip olabilmektir**

### **Çocuklarda özgüveni geliştirmek için;**

- Yaşamın ilk 3-4 yılının, özgüven gelişimi dahil, psikolojik yapının her noktasında büyük önemi olduğunu bilin, çocuk psikolojisi hakkında bilgi sahibi olun.
- Yüksek beklentili, aşırı derecede eleştirel, mükemmeliyetçi, yargılayıcı, aşırı korumacı ebeveyn tutumu göstermeyin.
- Çocuğunuza koşulsuz sevgi verin. Çocuklarınızın sadece varlıkları sizin için en büyük mutluluk kaynağı olmalıdır. Başarıya endekli bir sevgi koşullu sevgidir. Her ne olursa olsun çocuğunuzu sevdiğinizi ve daima seveceğinizi söyleyin.
- Aile içinde birbirinize değer verin. Eşler hem birbirlerine hem de çocuğa değerli olduklarını hissettirecek bir ilişkide olmalıdır.
- Çocuğunuza seçme hakkı verin, kendini ifade etmesine imkan tanıyın.
- Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezden gelerek her şeyini pohpohlamayın. Bu konuda dürüst olun, çocuğun eksik ve kusurlu yanlarını görmesini sağlayın. Yalnız kesinlikle yıkıcı, yargılayıcı ve eleştirici olmayın. İyi ve kuvvetli yanlarını da görmeli, bundan gurur duymalı, bunu çocuğa da hissettirmelisiniz.



- Çocuğunuzun kapasitesini bilin. Yaşma ve seviyesine uygun beklenti içine girin. Yapamayacağı bir şey istemek ve başarısızlığa zemin hazırlamak çocukta hayal kırıklığı yaratır.
- Her çocuğun kendine has özellikleri, farklı yetenekleri vardır. Bunları ortaya çıkarmalarına yardımcı olun, çeşitli faaliyetlere katılmasını sağlayın. Çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın.
- Aile içinde bir güven ortamı yaratın. Herkes birbiriyle rahatça konuşabilmeli, duygularını ifade edebilmeli, düşüncelerini paylaşabilmelidir.



- Davranışlarınızla çocuğunuza örnek olun. Onlarda görmeyi istediğiniz davranışları önce siz göstermelisiniz.
- Çocuğunuzu hazır ağıştırmayın. Mutlaka yaşına uygun sorumlulukları almasını sağlayın. Ona güvendiğini hissettiğinde kendini yararlı ve önemli hissedecek, başarı duyacaktır.



- Sadece özel yetenek ve başarılarını değil, olumlu ve güzel her şeyini takdir edin, bunu açıkça ifade edin.
- Çocuk eğitiminde disiplin şarttır. Ancak bu katı kurallar ve sert cezalarla olmamalıdır. Çocuğa hiçbir zaman adaletsiz ve istikrarsız davranmayın.
- Etik değerleri çocuğunuza öğretin. Son yıllardaki psikiyatrik ve psikolojik araştırmalar özgüven konusunda etik değerlerin önemine vurgu yapmaktadır. Etik değerleri yüksek çocuklar, bunları yaptıklarında kendilerini değerli ve iyi hissetmektedirler.
- Okul çağındaki çocukları spor, müzik, satranç gibi bir konuda uzmanlaşmaya teşvik edin. Bir uzmanlık alanında başarı sahibi olmak en büyük özgüven kaynağıdır. Salt okul başarısının özgüven için yeterli olmadığı gözlenmiştir.
- Çocuğunuzla nitelikli zaman geçirin, ortak faaliyetlerde bulunun.
- Çocuğunuz bir problem yarattığında sorunu çözerken hiçbir zaman karakterini eleştirmeyin, onu suçlamayın.
- “Hala büyümedin”, “Çok inatçısın”, “Diğer kardeşin böyle yapmazdı”, “Sen hep böylesin”, “Senin yüzünden oldu”, “Böyle gidersen.....olursun”, “Adam olmayacaksın”, “Seni dinlemek istemiyorum”, “Senin bu yaptığın çalışma mı sanki” gibi benlik saygısını azaltacak bir dil kullanarak çocuğunuzla diyaloga girmeyin.



- “Bu konudaki fikrin benim için çok önemli”, “Seninle oyun oynarken çok eğleniyorum”, “Bir dahaki sefere daha iyi yapacağına eminim”, “Elinden geleni yaptığını biliyorum”, “.....için seni kutlarım”, “Kızımız (oğlumuz) olmandan gurur duyuyoruz”, “Hatalar insana mahsus, bundan sonra nasıl düzeltereğimize bakacağız”, “Bu konuda çok iyisin” gibi bir yaklaşım ise benlik saygısı kazandıran, özgüven arttıran bir dildir.

**(Psikiyatrist/Psikoterapist Emine Filiz Uluhan' ın makalesinden alıntıdır.)**