

ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Özgüven kişinin kendi düşüncelerine, duygularına, bedenine, yeteneklerine, ilgilerine kısacası kendi benliğine duyduğu saygıyı ve kabulü ifade eder. Özgüvenin iki merkezi boyutu vardır: “Sevilebilir olma” ve “Yeterli olma duygusu”. Bu nedenden özgüven eksikliği, çocuğun çevreden hissedilen algıladığı yetersizlik duygusu ya da sevlmeme duygusu ile ilişkilendirilmektedir. Bu yazıda, çocuklarımızda bebeklikten ergenliğe özgüven gelişim süreçlerine ve dikkat edilmesi gerekenlere değinilecektir.



İnsan yaşamında özgüven gelişiminin temelleri bebeklik döneminden itibaren atılmaya başlar. Özgüvenin gelişmesi ailenin (özellikle ilk yıllarda annenin) çocuğa gösterdiği ilgi ve şefkatle ilişkilidir. Çocukta hünerlerin ve başarıların ortaya çıkması ve gelişmesi çocuğun benlik saygısının gelişimi için temel oluşturur.

Bu süreçte ebeveynler tarafından *kabul görme, onay ve sevgi* çocuğa kendi varlığının hazzını ve gururunu yaşatır. Yani çocuğun ilk yaşlarında özgüveni aileden hissettiği kabule bağlı olmaktadır. **Kısacası bebeklik çağından itibaren öncelikle sevgi, şefkat ve ilgi gören, ihtiyaçları yeterince karşılanan, koşulsuz sevildiklerini, koşulsuz kabul ve destek gördüklerini hisseden çocuklar kendilerine daha çok güvenirlir.**

İlerleyen okul yıllarında özgüveni etkileyen en önemli faktörlerin *okul yaşantısı ve başarısı* olduğu görülmektedir. Ergenlik dönemine gelindiğinde ise kişinin bedeninde yaşadığı değişim ve gelişimler özgüvenini doğrudan etkileyen faktörlerin başında gelir. Başkalarının ergenin kendisi hakkında görüşleri, kişinin geliştirdiği becerileri ve toplumsal/sosyal ilişkileri kişinin özgüvenini etkileyen diğer faktörlerdir.

Ergenlik döneminde benlik duygusunun kazanılma çabası çok belirgindir. Birey olarak görülme ihtiyacı ve özgürlüğünü hissetme ihtiyacı belirginleşir. Ergenin bu dönemde çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurması benlik gelişiminde oldukça belirleyicidir. Bu süreçlerde de **yetenekleri konusunda desteklenen, bireyselliği önemsenen, bağımsızlaşmasına fırsat verilen her çocuk özgüven geliştirebilir.**



Çocukların özgüven gelişimini desteklemek isteyen anne ve babaların tavırlarında tutarlılık ve denge olması çok önemlidir. Anne babaların kimi zaman sevgi, ilgi ve kontrol kaygısının aşırıya kaçması çocuğun kendini iyi ortaya koyamamasına, yeteneklerini geliştirmeye fırsat bulamamasına, kendini ifade edememesine sebep olmakta ve özgüven

gelişimini olumsuz etkilemektedir. Tam tersi olarak ihmal edilen, hor görülen, aşağılanan, utandırılan, eleştirilen ve kendisinden yapabileceğinin çok üzerinde performans ve başarı beklenen çocukların da özgüveninin gelişemediği ve hep bir yetişkinin onayına, desteğine ve kontrolüne bağımlı kaldığı bilinmektedir. Burada ailelerin dengeli ve aşırıya kaçmayan bir tavır sergilemeleri önem arz etmektedir. Aşağıda çocukların özgüven gelişimlerini desteklemek için anne babalara birtakım öneriler sıralanmıştır:

- ✓ Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin. Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onları daima seveceğiniz mesajını sadece sözel olarak değil davranışsal olarak da verin.
- ✓ Çocuğunuza gerçek özgüveni sağlamasında yardımcı olun. Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ama onları kırarak eleştirmeyin. Çocuklar kendilerindeki eksiklikleri ve kusurları kabullenmelidir. Bunun yanı sıra iyi ve kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.
- ✓ Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun. Çocuklar birbirlerinden farklıdır. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin. Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine özgüven duymalarını sağlamış olursunuz.
- ✓ Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin. Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin. İlgilendiği şeylerle ilgili okuduğunuz bir yazı ya da resmi onunla paylaşın.
- ✓ Evinizde herkesin birbirine güvенеceği bir ortam oluşturun. Duygularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar özgüvenli olurlar.
- ✓ Beklentileriniz çoğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının. Her çocuğun farklı yapabilme kapasitesi ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.
- ✓ Çocuklarınıza sorumluluklar verin. Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.
- ✓ Onların özgüvenlerini sağlayacak sözlerde bulunun. “Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim” ya da “Bak bu aklıma gelmemişti bu konudaki fikrini çok beğendim” gibi sözlerle onların katkılarına değer verdiğinizi gösterin.
- ✓ Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın. Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı şeye hitap ederek konuşun.

REHBERLİK SERVİSİ

ARALIK BÜLTENİ