

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN

Özgüven bir insanın mutlu ve başarılı bir hayat geçirmesi için ihtiyaç duyduğu bir kişilik öznesidir. Özgüveni yetersiz kişiler kendilerine güvenmedikleri için sorumluluk almaktan çekinirler, yapmaları gereken işlerden bir biçimde kaçmaya çalışırlar, kaçamazlarsa da içinde buldukları durumu büyük bir gerilim haline getirirler.

Bir çocuğun kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesi sonucu kendisini iyi hissetmesi özgüven demektir. Başka bir deyişle kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucu kendisi ve çevresiyle barışık olması demektir.

Biz ebeveynler çocuklarımızın özgüven duygusuyla yetişmesini isteriz. Peki çocuklarımızın kendilerini değerli hissetmelerini nasıl sağlayacağız?

Çocuğun kendisini değerli hissetmesinde rol oynayan etkenler

Daha ilk yaşlardan, çocukların kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri, hayatlarındaki önemli insanlar (anne-baba, öğretmen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları) tarafından nasıl değerlendirildiklerine bağlıdır.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur

duyulan ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendisine özgüveni olur.

Buna karşılık sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz. Kendisini değerli görmeyen (özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

Özgüven Yetersizliğinde Ailenin Etkisi

Çocuklarda özgüvenin yetersiz gelişmesinin nedenlerinden biri, aşırı himayeci davranan ailelerdir. Bazı anneler çocuklarını en iyi şekilde yetiştirmek için aşırı korumacı tavırlar sergilerler. Çocuklarını sevgi ve şefkate boğan bu anneler, çocukları hiçbir zorlukla karşılaşmasın diye her türlü işi kendi üzerlerine alırlar. Bu tip ailelerde anne çocuğun yapması gereken şeyleri yapar, çocuk adına düşünür, ona fazla yük vermez. Aslında bu iyi niyetle yapılan bir eğitim hatasıdır. Çocuğun bütün sorumluluklarını üstlenmek çok büyük bir risktir; çünkü çocuk kendi sorununu kendi çözüme becerisi kazanamaz. Bu tür bir davranışa mâruz kalan çocukta "Ben yapamam" duygusu oluşur. Bu, özgüveni azaltan bir duygudur; çocuk kendisini yetersiz, güvensiz hisseder ve annesine sormadan hiçbir şey yapamaz hâle gelir.

Çocuğu küçük yaşlardan itibaren hayata hazırlamak gerekir. Sorumluluk alabilen bir çocuk yetiştirmek isteyen aileler onun büyümesini beklemeden, küçüklüğünden itibaren çocuğa bazı küçük görevler vermeliler

ki çocuk bazı şeyleri yapabildiğine, elinden bir işin geldiğine inansın. İlkokula başlayan çocuk sorumluluk almaya hazırdır. Bu çocuğa sorumluluk verilmezse çocuğun kendine duyduğu güven giderek zayıflamaya başlar. İlginç olan şu ki; küçükken çocuğuna hiçbir sorumluluk vermeyen bazı anne babalar, çocukları ileriki yaşlarda sorumluluk almayınca tepki gösteriyorlar. Oysa ki aile eğer o yaşa kadar çocuğa bazı sorumluluklar yükleyip insiyatif vermediyse çocuğun birdenbire ayaklarının üzerinde durmayı başaramaması gayet doğaldır.

Çocuk yanlış bir şey yapınca onun kişiliğini eleştirmek çok büyük bir hata ve özgüven yıkıcı bir davranıştır. Onu karşınıza alıp yaptığı hatayı kendisine sakın ve kararlı bir dille anlatırsanız çocuk sizi anlayacaktır. Hatasını göstermek yerine, "Sen zaten şöylesin, böylesin" demek çocuğu yaralamaktan başka bir şey yapmaz. Çocuk ailesinin yanındayken kendini yetersiz hissediyorsa sorunu çocukta değil ailede aramak gerekir.

Aşağıdakilerin hepsi çocuğunuzun güvenini olumsuz etkileyebilir:

- Ona onu sevmediğinizi söylemeniz
- "Aptal" gibi sözcükler kullanarak sürekli eleştirmeniz
- Hiç doğmamış olmasını dilemeniz
- Onu aşağılamanız ve ona isimler takmanız
- Çocuğunuzun yaptıkları ve hissettikleriyle sürekli dalga geçmeniz
- Acımasız sataşmalar ve iğneleyici konuşmalar
- Sürekli şikayet etmek
- Öfkeli bir şekilde bağırarak, küfretmek

ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENLERİNİ SAĞLAMAK İÇİN ÖNERİLER :

Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin.

Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin.

Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkartmasında yardımcı olun

Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin.

Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun.

Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın.

Beklentileriniz çocuğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının.

Çocuklarınıza sorumluluklar verin Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

Birlikte vakit geçirin. Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.

Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın.

Onu dinlediğinizi belli edin Çocuğunuzun anlattıklarını dikkatle dinleyin, anladığınızdan emin olmak için duyduklarınızı tekrarlayın ve çocuğunuzun anlatmaya devam etmesini sağlamak için olumlu tepkiler verin Çocuğunuzun duygularını anladığınızı gösterin

ve onun bu duyguları sözel olarak ifade etmesine yardımcı olun

Çocuğunuzun güçlü olduğu yanlarına odaklanın, zayıf olduklarına değil

Size sıkıcı gelse bile, çocuğunuzun ilgi alanlarına saygı duyun Arkadaşlarıyla ve okulda yaptıklarıyla samimi bir şekilde ilgilenin Dinlediğinizi göstermek için yorum yapın

Çocuğunuzun samimi olarak yansıttığı korku ve güvensizlikleri kabul edin Bunlar size önemsiz görünebilir ama bir kenara atmayın Çocuğunuz matematiği yapamadığını söylediğinde, "Saçmalama" ya da "O zaman çalışmaya başlasan iyi olacak" gibi şeyler yerine "Matematik zor geliyor olabilir, sana nasıl yardımcı olabilirim?" demeye gayret edin Bağımsız olması konusunda destek verin Çocuğunuzun yeni şeyler denemesi için yüreklendirin Bir işi başarmak özgüvenini artırır ve bazen de yaptığı hatalar sayesinde yepyeni şeyler öğrenir

Çocuğunuzla beraber gülün, ona karşı değil

Çocuğunuzun başarılarına odaklanın Bu yüzme, müzik, resim ya da başka şeyler olabilir Hatalarına, başarısızlıklarına odaklanmayın

Çocuğunuz yetersiz olduğu alanların ve neleri yapamayacağını gayet farkındadır Eğer sürekli bu alanlara dikkati çeker, ya da çocuğunuzun eleştirirseniz özgüven ortadan kalkar Bunun yerine çocuğunuzun doğru yaptıkları için övün ve ona destek vererek motive edin

Yanlış yaptığında ise onu değil, yaptığı davranışı eleştirin kızgınlık anında insan düşünmeden konuşabilir "Saçmalama, aptallaşma, amma da beceriksizsin" gibi olumsuz cümleler sarf edebilir Oysa çocuğunuz bunları ciddiye alır Bu da özgüveninin gelişimini olumsuz etkiler

Özür dilemeyi bilin . Hiçbirimiz mükemmel değiliz ve bazen sonradan pişman olacağımız şeyler yapabilir ya da söyleyebiliriz Eğer böyle bir durum olursa, en iyisi bunu hemen o anda çocuğunuza itiraf etmeniz ve "Bunu asla söylememeliydim Kırıcı davrandım ama amacım bu değildi Sadece bugün çok yorgunum" diyerek ona sarılmanız ve onunla barışmanızdır

Çocuğunuza inanın ve bunu gösterin. Kendisinin değerli ve herkesçe sevilebilecek biri olduğunu anlamasını sağlayın.

Onu övün ve olumlu davranışlarına olumlu tepkiler verin. Çocuğunuzun değerini ve başarılarını sizin onun hakkında ne düşündüğünüzle ölçer. "Aferin, bu zor bir işti ve sen bunu başardın." gibi sözler genç kulaklara müzik gibi gelir. Ayrıca çocuğunuzla konuşurken hata yapmanın normal olduğunu, herkesin hata yapabileceğini ve bunun büyümenin bir parçası olduğunu da söyleyin. Fazla eleştirel olmaktan kaçının. Bu, özgüvene zarar verir.