

ÖZGÜVEN NEDİR?

Özgüven; kendimize yönelik iyi duygular geliştirmemiz sonucu, kendimizi iyi hissetmemiz demektir. Başka bir deyişle kendimiz olmaktan memnun olmak ve bunun sonucu olarak kendimiz ve çevremizle barışık olmaktır.



Özgüvenimiz olmadığında işleri yapabilme yeteneğimizden emin olamayız. Gerekli beceriye ve deneyime sahip olduğumuzu bildiğimiz halde, daha önce hiç yapmadığımız bir işle karşılaştığımızda endişeleniriz. Birçok durumda, özellikle karar vermemiz, inisiyatif kullanmamız veya yeni insanları işin içine katmamız gereken durumlarda rahatsız ve huzursuz oluruz.

Olması gereken düzeyde bir özgüvene sahip bulunduğumuzda ise; en iyisi için çaba göstereceğimizi ve kabul edilebilir bir sonuç ortaya koyacağımızı bilerek işleri ele alırız. Bir işi yapamadığımızda mazeret üretmek yerine yeniden denemeye başlarız. İlk seferinde tümüyle doğru olarak

anlamadığımız ya da yapamadığımız bir işin dünyanın sonu anlamına gelmediğini biliriz. Hatalarımızı dert etmek yerine onlardan ders almasını becerebiliriz. Birçok durumla ve sorunla daha iyi baş edebiliriz.

İÇ ÖZGÜVEN

- Kendilerini severler
- Kendilerini tanırlar
- Kendilerine açık hedefler koyarlar
- Pozitif düşünürler

A- Kendini Sevme

Kendini seven çocuklar hem duygusal hem fiziksel gereksinimlerine değer verirler. İstedikleri şeyleri elde etme konusunda suçluluk duymazlar. İhtiyaçlarının karşılanmasını hakları olarak görürler. Övgü almayı ve ödüllendirilmeyi açık açık talep ederler. Başkalarının kendileri ile ilgilenmesinden ve kendileri için bir şeyler yapmasından çok hoşlanırlar. İyi nitelikleriyle gururlanırlar ve bu niteliklerinden daima yararlanırlar. Başkalarını, mutluluklarını ve yaşamlarını sabote edecek şeylerden kaçınırlar.

B- Kendini Tanıma

Kendini tanıyan çocuklar güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadırlar. Hiçbir zaman kalabalığın içinde kaybolmazlar. Kendi değerlerini bilirler. Kendilerine uygun arkadaşlar bulurlar. Başkalarının görüşlerine açıktırlar ve eleştirildiklerinde hemen savunmaya geçmezler. Eksik yönlerini

geliştirme ve değiştirme özellikleri vardır. Yapıcı olacağına inanırlarsa yardım almaya açıktırlar.

C- Kendine Açık Hedefler Koyma

Kendilerine başarabilecekleri hedefler belirlerler. Bunları başarmak içinde başkalarına bağımlı olmazlar. Yeterince motive oldukları için başkalarına kıyasla hedefleri gerçekleştirmede daha istekli ve enerjiktirler. Tutarlı davranırlar, çünkü hedef belirlerken en ayrıntılı noktaları önceden tahmin edebilirler. Özeleştiryi öğrenmişlerdir. Kendi ilerlemelerini kontrol edebilirler. Kolay karar verebilirler.

D- Pozitif Düşünme

Pozitif düşünen çocukların iyi deneyimler yaşama ve bunlardan iyi sonuçlar elde etme konusunda umutları vardır. İnsanlar hakkındaki düşünceleri genellikle olumludur. Her sorunun bir çözümü olacağına inanırlar. Geleceğin geçmişten daima iyi olacağına inanırlar. Yaşamlarındaki değişikliklere çabuk uyum sağlarlar. Değişikliklerin insanı ilerletip geliştireceğine inanırlar.

DIŞ ÖZGÜVEN

- İletişim
- Kendini İfade Edebilme
- Duygularını Kontrol Edebilme

A- İletişim

İletişim konusunda beceriler kazanmış olan bir çocuk başkalarını anlayışla, sakin ve dikkatle dinleyebilir. Yüzeysel

konulardan, daha derin sohbetlere ne zaman, nasıl geçeceklerini bilirler. Başkalarının sözsüz ifadelerinden ve beden dilinden anlarlar. Utanıp sıkılmadan toplum önünde konuşurlar.

B- Kendini İyi İfade Edebilme

Kendini iyi ifade edebilen çocuklar, dolaysız yoldan ve açıkça gereksinimlerini söylerler. Kendilerinin ve başkalarının haklarını korurlar. Teşvik etmeyi bilirler ve karşısındakinin de kendisini teşvik etmesini isterler. Övgü kabul ederler, başkasını övebilirler. Gerekteğinde etkin bir şekilde şikayet ve mücadele edebilirler.

C- Duygularını Kontrol Edebilme

Duyguları ile başa çıkabilen çocuklar duygularının esiri olmazlar. Beklenmedik davranışlar göstermezler. Korkuları ve endişeleri ile başa çıkabildikleri için riskleri göze alabilirler. Mutsuzluklarının kendilerini sürekli engellemesine izin vermedikleri için sıkıntılı dönemlerini kısa sürede atlatabilirler. Anlaşmazlık olduğunda kendilerini iyi savunurlar. Kıskançlık, öfke gibi doğal olan duyguları yaşadıklarında suçluluğa kapılmazlar. İlişkilerinde neşe, sevgi ve mutluluk ararlar.

AŞIRI ÖZGÜVEN

Aşırı bir güven duygusu içinde davrandığımızda; sınırlarımız olduğunu kabul etmek istemeyiz, yeteneklerimiz hakkında gerçekçi olmayan düşüncelere kapılırız. Üzerimize aşırı iş yükü alırız, böylece her zaman iyi iş yapamayız. En iyiyi bizim bildiğimizi düşünürüz, önerileri göz ardı ederiz, bize yardım etmek isteyenleri de genellikle reddederiz.

Özgüven fazlalığı da kişilik gelişimi açısından doğru olmayan bir şeydir. Bu durumdaki kişi kendisine ait olmayan davranışlara girer. Kendisini farklı bir kişiymiş gibi, olduğundan daha üstün bir kişiymiş gibi göstermeye çalışır. “Gururlu, kibirli” diye anılan bu insanlar başkalarının nazarında komik duruma düşerler. Örneğin mezarlıktan geçerken ıslık çalan insanlar vardır, onlar için “Ne kadar kendine güveniyor, hiç korkmuyor” denir. Aslında o kişi müthiş derecede korktuğu için, kendisini tehlikede hissettiği için güvenli rolünü oynuyordur. Gerçek özgüven ile özgüven rolünü birbirinden ayırmak gerekir.



Aşırı özgüven genellikle iki tutum nedeniyle olur. Birincisi yüksek motivasyondur, yani anne babanın çocuktan beklentisinin yüksek olmasıdır. Aile çocuğun yapamayacağı şeyleri hedeflerse çocuk ailesini memnun etmek için farklı görünmeye çalışır, rol yapmaya başlar. Güven rolü oynar. Ailesinin kendisinden yapamayacağı şeyler beklediğini hisseden çocuk hep streslidir, kaygılıdır, mutlu olamaz. “Ne yapsam ailemi mutlu edemiyorum” diye düşünür. Ailesinin beklentilerini karşılayamadığı için böyle bir savunma mekanizmasına sığınır.

İkinci tutum hatası ise övgünün yanlış kullanılmasıdır. Bizim toplumumuzda övgü az kullanılır, bu rağmen çoğu zaman da yanlış kullanılır. Yanlış kullanılan övgü abartılı özgüvene, fazla bir ego kabarmasına yol açar. Bunun için çocuğun kişiliğinin değil çabalarının, becerilerinin övülmesi gerekir. “Sen bir tanesin, akıllısın, dünyada eşin yok” dendiği zaman çocuğun kendini arama, kendini keşfetme, kendini geliştirme becerisi elinden alınmış olur. Çocuk kendisinin her konuda yeterli olduğunu düşünürse kendini geliştirmeye yönelik bir çabaya ihtiyaç duymaz. Övgüyü yanlış kullanmak bu anlamda çocuğa kötülük yapmaktır. Çocuğun kişiliğini değil de “Bak, ne güzel yatağını topladın, ne güzel giyindin” gibi yaptığı iyi şeyleri övmek daha doğru olur. Aksi halde çocukta hatalarını inkar etme duygusu gelişir. Kendisini sadece olumlu bir varlık gibi algılayan çocuğun benlik saygısı yanlış gelişir. Halbuki özgüven; kişinin kendini olduğundan üstün ya da aşağı değil, olduğu gibi kabul etmesi demektir.

ÖZGÜVENDE GENETİK ETKİ

İnsanın kişiliğinin % 30-40'ı genlerden gelen özelliklerin etkisiyle biçimlenir, % 60-70'i ise öğrenme ile kazanılır. Bazı kişiler genetik yapılarının da etkisiyle içe kapanıktır, bazılarıysa dışa dönüktür. İçe dönük bir kişiyi alıp da aktif, dışa dönük bir kişi haline getirmeye çalışmak insanın genetik doğasına uymadığı için sonuçsuz kalacağı gibi kişide yaralanmaya da neden olur. Dışa dönük kişiden de ağırbaşlı bir insan olmasını beklemek onun kendine güvenini azaltır. Anne babanın çocuğun genetik özelliklerine saygı duyması gerekir. Çocuğu mutlaka tuttuğunu koparacak bir insan olmaya zorlamak doğru değildir.

Aileler çocuklarında görmek istedikleri özellikleri çocuğa adeta empoze ederler. Halbuki çocuğun genetik yapısı, kişilik imkanları ailenin isteklerine müsait olmayabilir. Ailesinin istediği davranışları gösteremeyen çocuk, bunun üzerine bir de eleştiriye, aşağılanmaya maruz kalırsa daha çok içine kapanmaya, konuşmamaya, kendisini çevresinden soyutlamaya başlar, depresyona kadar gidebilir.

Bu türden meselelerde zararın neresinden dönülürse kârdır. İnsanın ruh yapısı plastiktir ve yeni durumlara uyum sağlayabilir. İnsan isterse, anne ve baba da uygun davranırsa kaç yaşında olunursa olunsun bu tür problemlere çözüm bulunabilir.

ÖZGÜVEN YETERSİZLİĞİ

Güvensiz kişilerin, kendileriyle ilgili duyguları, diğerlerinden alacakları onay ve geri bildirimle bağlıdır. Yetenek ve sınırlarının farkında değildir. Bu körlük, sürekli olarak başarısız olma kaygısı yaratır. Kendine verdiği değer düşüktür, öyle ki bazen olumlu geri bildirim, iltifat ve takdirleri görmezden gelebildiği gibi bazen de diğerlerinin kendisiyle alay ettiklerini düşünüp, alınabilir.



Bu kişiler, kendini daha fazla yargılamamak, reddetmemek ve yaralanmamak için çevresine koruyucu duvarlar örer, savunmalar geliştirirler. Kendilerine karşı öfke veya suçlama duyabildiği gibi sürekli her iş ve durumda mükemmel olma çabası da gösterebilir. Başaramadığı durumlarda diğerlerini suçlama, sürekli şikayet etme, gerekçeler öne sürmeler olabildiği gibi duyduğu sıkıntı ve acı veren bu durumu unutmak için alkol veya uyuşturucuya sığınabilirler.

Özgüven Eksikliği Nasıl Başlar?

Özgüven eksikliği durup dururken başlamaz. Özgüven eksikliği aşağıdaki durumlarda ortaya çıkabilir:

Sürekli eleştiriye maruz kaldığınız bir ortam

Kendi kendinizi sürekli eleştirmek

Her şeyi kötü olarak görmek

Ayakları yere sağlam basmayan şeyler istemek

Hayal kırıklığı ve başarısızlık olma korkusu

Bazı küçük başarısızlıkları tüm hayatınıza yaymak ve genellemek

Umutsuzluk

Hedefin olmaması

Sahip olduklarınıza değil, olmadıklarınıza odaklanmak

Pişmanlık duygusu

Diğerlerini kendinizden daha üstün görmek

Yeteneklerinizi küçümsemek

Ezik bir ruh hali

Çaresizlik psikolojisi gibi durumları yaşıyorsanız, bunlar zaman içerisinde özgüveninizi yok edebilir.



Özellikle çocukluk dönemlerinde gördüğümüz yoğun baskılar ve eleştiriler, özgüven probleminin temelini oluşturur. Okul hayatında yaşanan ve küçük gibi görünen travmalar vardır. Ancak bu travmalar, kişinin bütün yaşamını baştan sona etkileyebilir. Günün birinde öğretmenin sorduğu bir soruya yanlış cevap verirsiniz. Arkadaşlarınız size güler. Ve sonra hayatınız boyunca kimsenin yanında bir şey konuşamazsınız.

ÖZGÜVEN YETERSİZLİĞİNDE AİLENİN ETKİSİ

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 çözme 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.

Ailelerin özgüven konusunda verdiği eğitimde kültürel bir etkiden de bahsetmek gerekir. Bir araştırmada Doğulu ve Batılı öğrencilerin anne ve babalarının bir arada bulunduğu bir topluluğa şu soru sorulmuştur: “Çocuğunuzun girişimci ve özgüven sahibi mi olmasını mı istersiniz, yoksa itaatkar ve sadık olmasını mı?” Batı kültüründe yetişenler bu soruya, çocuklarının girişimci ve özgüven sahibi olmasını istedikleri yönünde cevap vermişlerdir. Doğu kültürüne sahip olanlarsa itaatkar ve sadık çocukları tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bu araştırma bize kültürel kodlarımızla ilgili şöyle bir bilgi vermektedir: İnsanlar neye önem veriyorlarsa çocuklarını farkında olmadan oraya yönlendiriyorlar.

Çocuğun özgüven sahibi olması, girişimci olması aileler tarafından itaatkarlık ve sadakat aleyhine bir risk olarak düşünülebilir ama çocuğu “kuzu” gibi yetiştirmek de doğru değildir. Çocuğu ancak ergenlik çağına gelinceye kadar kendimize bağlı tutabiliriz, daha sonra dış etkilere mâruz kalması kaçınılmazdır. Çocuğun ilerleyebilmesi ve hayata atılabilmesi için riske girmesi, kendi kararlarını kendisinin vermesi, sorunlarını kendisinin çözmesi gereklidir. Çocuk bunları yapamazsa kendi kimliğini geliştiremez ve hayattan korkan, kaçan, her şeyi başkasına havale eden bir insan olur.

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 inisiyatif vermediyse çocuğun birdenbire ayaklarının üzerinde durmayı başaramaması gayet doğaldır.

Çocuğun kendine güvenini azaltan bir etken de mükemmeliyetçi anne babaların eleştirinin dozunu kaçırmasıdır. Sürekli eleştirilen çocuk kendisini aptal, yetersiz, beceriksiz hisseder. Diyelim ki çocuk kötü bir karne getirdi, notlarının çoğu zayıf, birkaç tane de iyi var. Aileler genellikle karneye bakar, “şu niye zayıf, bu niye zayıf?” diyerek çocuktan hesap sorarlar. Bu arada çocuğun kişiliğini eleştirmeyi de ihmal etmezler. Halbuki doğru olan “Bak, şundan beş almışsın, bundan dört almışsın. şu zayıfları nasıl düzelteceksin?” tarzında yaklaşmak, çocuğu başarıya motive etmektir. O zaman çocuk kendisine değer verildiğini ve sorumluluk aldığını hisseder.

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.

Çocuğun özgüvenini azaltan bir eğitim hatası da çocuğu başkalarıyla kıyaslamaktır. “Bak, filanca hep ders çalışıyor, çok başarılı. Sen niye öyle değilsin?” diye başkasıyla kıyaslanan çocuk kendini güvensiz ve yetersiz hisseder. Halbuki çocuğu kendi kendisiyle yarış yapmaya odaklamak gerekir. Nasıl ki anne baba, çocuklarının kendilerini başka anne babalarla kıyaslamasından rahatsızlık duyarsa çocuk da başka çocuklarla kıyaslandığında aynı rahatsızlığı hisseder. Anne babaların bu bilinçte olması çok önemlidir.

Ailelerin tutum ve eğitim hataları sonucu özgüvenden yoksun bırakılmış çocuklar sürekli kendilerini ailelerine kanıtlama ihtiyacı hissederler. Bunun için ya bir gruba dahil olurlar, ya okuldan kaçarlar, ya da marka tutkusu geliştirirler. Kendilerini gerçekleştirmeyi bir grup ile, marka ile yapmaya çalışırlar. Özgüvene sahip olan bir çocuk marka takıntısına girmez; çünkü bunu çok önemsemez. Anne babalar “Benim çocuğum markasız giymiyor” diyorlarsa önce kendilerini sorgulamalarında fayda vardır.

ÖZGÜVENE SAHİP OLMAK BİR ÇOCUK İÇİN NEDEN ÖNEMLİ?

Bireyin kendini iyi hissetmesi; başarılı, dengeli ve haz aldığı bir yaşama sahip olup, olmaması ile özgüvenin yüksekliği ya da güvensizlik duyguları paralel süreçlerdir. Yaşamdan haz alabilmek için özgüvene ihtiyacımız vardır. Bu temel ihtiyacın karşılanmaması hayatı çekilmez kılabilir. Özgüven yaşamın ilk yıllarından itibaren yavaş yavaş gelişen bir duygudur. Çocukluk

döneminde bu duygunun gelişmesine olanak tanınmaz, eksik bırakılırsa yetişkin dönemde telafi edilmesi mümkün olmayabilir. Özgüvenli çocuklar, geleceğin özgüvenli yetişkinleri olacaktır.

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİNİ NELER ETKİLER?

Özgüvenin gelişiminde özellikle çocukluk döneminin ilk yıllarında (3-4 yaş) ana-baba tutumları, yetiştirme biçimi bireyin kendisi hakkındaki duygularının oluşumunda ve özgüvenin derecesinde son derece önemlidir. Daha sonra arkadaş ve sosyal çevreden aldığı tepkiler de çok önemli bir rol oynar. Çocuk çevresinden aldığı tepkiler doğrultusunda kendine ilişkin olumlu ya da olumsuz bir benlik algısı edinir. Çocuklar, arkadaş veya sosyal çevre içinde bazen haksızlık ve istismara maruz kalabilirler. Bundan ne yönde ve ne derece etkilenecekleri aileden aldıkları temel güven duygusunun yeterliliğiyle doğru orantılıdır. Aile içinde sevildiğini, değerli bulunduğunu hisseden bir çocuk, çevreden gelecek olumsuz tepkilerden pek fazla etkilenmeyecek, etkilense bile çok kısa sürede bunu atlatacaktır.

Ebeveynlerden biri ya da her ikisi, aşırı derecede eleştirel ve yüksek beklentili, mükemmeliyetçi ise ya da aşırı korumacı ve bağımsızlığı engelleyiciyse, çocuğun kendine ilişkin duygu ve yargısı; yeteneksiz, yetersiz ve değersiz olduğudur.

Ebeveynler, aşırı korumacı tavırlarıyla çocuklarını koruduklarını, onlara iyilik ettiklerini düşünürler. Çocuğunu aşırı sevgi ve ilgiye boğan, zorluk yaşamamasın diye her şeyi kendisi yapan ve fazlaca kontrol eden ebeveyn tutumu; sorumluluk alamayan, anne babaya bağımlı, problem çözme

becerisi, özetle özgüveni gelişmemiş çocuklar oluşturur. Oysa ebeveynler, çocuğun girişimlerini destekler, gelişimini alkışlar, hata yaptığında doğrusunu bulmasına/yapmasına yardımcı olur, onu bu haliyle sevmeye ve kabullenmeye devam ederlerse çocuk da kendini kabul etmeyi, sevmeyi ve kendine güvenmeyi öğrenir.

Yapılan bir başka yanlış tutum ise çocuğu bir başka çocukla kıyaslamadır. Kardeşi, kuzeni ya da komşu çocuğuyla kıyaslanan çocuk; kendini yetersiz hissettiği gibi başarmayı kendisi için değil diğer çocuğu geçmek için ister hale gelip bir yarış atına dönüşür.

Özetle; büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğu ilgi ve yakınlığı bulan, fikirlerine değer verilip ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluk verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptığı hatalarda doğruya uygun biçimde yönlendirilen ve sahip olduğu özellikleriyle kabul edilen çocuğun özgüveni gelişir.

Ama sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen, sürekli başkalarıyla kıyaslanan çocuk kendini değersiz hisseder ve özgüveni gelişmez. Bu çocuklar; yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde çeşitli sorunlara neden olur.

ÇOCUKLARDA ZAYIF ÖZGÜVENİN GÖSTERGELERİ

Özgüveni zayıf çocuklar; duygusal, sosyal ve akademik konularda zorluklar yaşarlar. Bu durum okulda ve yaşamın diğer alanlarında kendini çeşitli şekillerde belli eder. Çocuk ya aşırı kontrol kullanarak, duygusal anlamda aşırı kırılgan ve hassas,

yeni deneyimlere kapalı, çekingen bir kişilik geliştirir ya da aşırı kontrolsüzlük ile zorba davranan, asi, otoriteyle çatışan, sürekli problem yaratan tutum ve davranışlar sergilerler.

A. Aşırı Kontrollü Davranışın Göstergeleri

Anne ve babaya bağımlı

Utangaç ve içine kapanık

Yeni aktivitelere girmekte isteksiz

Başka çocuklarla kaynaşmakta sıkıntı çeken

Yeni durumlarla karşılaştığında ürkek davranan, uyum sağlayamayan

Davranışlarının olumlu biçimde düzeltilmesinden bile hemen incinen, rahatsız olan

Kendini aşağı görme alışkanlığı edinmiş

Yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan çok korkan

Sürekli diğerlerini memnun etme çabası içinde olan

B. Aşırı Kontrolsüz Davranışın Göstergeleri

Saldırgan ve zorba

Öfkeli, kızgın

Sık sık okuldan kaçan

İşbirliğine yanaşmayan

Yardım almak isteyen

Sürekli sevilip sevilmediğini soran

Hoş görülmeyeceğini bile bile derslerini ihmal eden

Kendi hataları için sürekli başkalarını suçlayan

Görevlerini yerine getirirken özensiz davranan

Sorumluluklarının bilincinde olmayan

Herkesten üstünmüş gibi davranan

Yalan söyleyen

Kendisine ve başkasına ait eşyaları hor kullanan

Aşırı kontrolsüz davranışlar gösteren çocuklar, kendilerine, başkalarına zarar verdiği ve çevreyi rahatsız ettiği için daha fazla dikkat çeker, ailesi ya da öğretmenleri tarafından sürekli olarak uyarılır, cezalandırılır. Bu çocuğun güvensizliğini daha da pekiştirir.

Aşırı kontrollü çocuklar, kimseyi rahatsız etmedikleri için bu tutumları önemsenmez, sorun olarak görülmez, ancak bu da aynı biçimde etki yaparak çocuğun özgüven yetersizliğinin pekişmesine neden olur.

ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENLERİNİ SAĞLAMAK İÇİN YAPILACAK ŞEYLER

1- 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 seveceğinizi söyleyin.

2- Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin.

Unutmayın kendine özgüven duymak kendini beğenmişlik ya da kibirlilik demek değildir. Özgüven sadece olduğu gibi kabul edilmiş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenlik içinde hissetmektir. Başarısı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun kendisine olan özgüveni yok ya da düşük demektir.

3- Çocuğunuza gerçek özgüveni sağlamasında yardımcı olun.

Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ama onları eleştirmeyin. Çocuklar kendilerindeki eksiklikleri ve kusurları kabullenmelidir. Bunun yanı sıra iyi ve kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.

4- Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun.

Çocuklar birbirlerinden farklıdır. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin başarılı olduğu alanlar değişiktir. 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 zėven duymalarını sağlamış olursunuz.

5- Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için 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. Çocuklara eğlenceli veya yararlı olan etkinlikleri nerin. Fakat onu n yargılı davranmaya zorlarsanız, ocuk kendisinin yeterince iyi olmadığı mesajını alacaktır.

6- Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun.

Duyularını, dşuncelerini, sevgisini, başarı ya da başarisızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar zėvenli olurlar. "Söylediğin kadar da kötü değilmiş" ya da "Geçer canım merak etme" şeklinde cevap verme yerine, onların duygu ve dşuncelerini ciddiye alın.

7- Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın.

Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın. Unutmayın ocuklar size sizin onlara davrandığınız gibi davranacaklardır. Sinirlenip onlara bağırdığınızda bunu şiddet olarak değerlendirecektir. Kendisi de kızdığında bağırmanın fiziksel veya sözel şiddet uygulamanın normal olduğu düşünecek kendi ilişkilerinde de bu yolu tercih edecektir.

8- Beklentileriniz çoğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçınin.

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.

9- Çocuklarınıza sorumluluklar verin.

Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

10- Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil her şeyine değer verdiğinizizi ve takdir ettiğinizizi belirtin.

Küçük bile olsa yaptığı güzel bir şey ya da davranışı için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin. Ama anne babanın en önemli etkileme aracının, çocuklarıyla olan ilişkisi olduğunu her zaman hatırlayın. Çocuğunuza değer veren bir ilişki, doğal olarak onun özgüvenini artırır. Koşullu sevgi çocuklarda korkular, bağımlılıklar ve özgüven sorunları doğurur. Kişi ve davranışı birbirinden farklıdır. Bir çocuğun kişiliğini onun davranışıyla karıştırmayın. Çocuklarınızı yaptıkları şeyler yüzünden değil, kendileri oldukları için sevdiğinizi belli edin.

11- Ne yaparlarsa yapsınlar onlara sevgi ile emniyette olduklarını hissettirin.

Çocuklarınızı disipline edin ama bunu hiç bir zaman sinirle ve katı kurallarla yapmayın. Onları disipline etmeniz katı

kurallarla katı cezalar verme şeklinde olmasın. Çocuklar adaletsiz davrandığınızda bunu çok iyi bilirler. Onların güvenini sarsmayın.

12- Birlikte vakit geçirin.

Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.

13- 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.

14- 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. Kontrollerini kaybederek çocuklarını eleştiren anne baba, kontrolü çocuklara vermiş olur. Örneğin, 4 yaşındaki çocuğunuz oyuncağını yatmakta olan kardeşinin yatağına fırlattığı için sinirlisiniz. "Sen kötü bir çocuksun!" ya da "Yapma!" yerine, "Sen oyuncaklarını attığında kendimi sinirli hissediyorum. Ona gerçekten zarar verebilirdin" diyebilirsiniz. Buradaki mesaj, duygularınızın onun çocuk dünyasına değil onun belirli davranışlarına yönelik olduğudur.

KAYNAKLAR

gael lindenfield, kendine güvenen çocuk yetiştirme

Kaynak: http://http://egitirim.inonu.edu.tr/Nuraan_Ozguven.htm