

## ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Özgüven, bilindiği gibi kişinin kendine ve yapacaklarına olan güveni, kendini sevmesi böylelikle de iyi hissetmesidir. Kısaca, kişinin yeterli olduğunu düşünmesi ve değerini farkına varmasıdır da diyebiliriz.

Günümüzde “**özüven**” anne- babalar tarafından çocuklarının sahip olmasını istedikleri özelliklerin başında gelmektedir. Elbette bu durum çok doğaldır. Çünkü özgüven herkes için çok temeldir ve duygusal açıdan gereklidir. Ayrıca mutlu, başarılı bir hayat sürmek açısından da bir etkindir.

### **Özgüven gelişimi;**

Özgüven yaşamın ilk yıllarından, anne bebek arasındaki ilk iletişimden, itibaren gelişmeye başlar ve sürekli gelişmeye devam eder. Bu süreçte, çocukların özgüven kazanmasında; anne baba tutumları, aile yaşantısı, bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri ve sosyal çevresinin önemi büyüktür.

Çocuklarımızın sosyal gelişim sürecinde geliştirdiği kişilik, onun yakın çevresi yani aile üyeleriyle yakından ilgilidir. Çocuğa aile tarafından gösterilen olumlu, olumsuz tepkiler kişilik gelişiminde rol oynar.

**Örneğin;** söyledikleri dinlenmeyen, düşüncelerini ifade edemeyen, ifade ettiğinde de eleştirilen, sürekli olarak söylediklerinin yanlış olduğu söylenip düzeltilen çocuk bir süre sonra suskun, içine kapanık ve özgüveni düşük bir çocuk olacaktır. Hatta kendini ifade etmek için zaman zaman saldırgan tutum ve davranışlar da gösterebilir. Ancak; söylediklerinin önemine bakılmadan dinlenen, önemsendiği hissettirilen, düşüncelerini söyleyebilen ve sonrasında da çevre tarafından dinlenen, sürekli olarak bir eleştiriye maruz kalmayan çocuk daha sağlıklı kişilik geliştirecek ve daha özgüvenli olacaktır.

Bu noktada anne baba tutumlarına değinecek olursak;

**Aşırı korumacı anne baba tutumu;** bu tutumu sergileyen anne babalar, çocuklarını en iyi şekilde büyütmek için fazlaca korumacı tavırlar sergiler. Genelde çocuklarının zorluklarla karşılaşmasını istemezler ve çocukların yapması gerekenleri kendi üstlerine alırlar. Bu noktada çocuk kendi sorununu çözme becerisi geliştirememiş olur ve “yetersizim” duygusuna kapılabilir. Sonunda ise maalesef anneye babaya danışmadan karar alamayan çocuklar haline gelebilirler.

**Mükemmeliyetçi anne baba tutumu;** bu tutumda aileler çocuklarının her şeyi en iyi şekilde yapmalarını, hep dört dörtlük olmalarını beklerler. Böylelikle çocuk her durum, davranış sonrası fazlasıyla eleştiriye maruz kalır ve kendini yetersiz, hiçbir işi beceremeyen biri olarak görmeye başlar.

Burada bahsettiğimiz iki tutum sonucunda çocukların özgüven gelişimi olumsuz etkilenir. Buradan yola çıkarak önemli olan; öncelikli olarak çocuğun yapabileceği işleri ona bırakmak, yapamayacağı işlerde ona yardımcı olmaktır.

Sosyal gelişim sürecinde sosyal ortamın etkisi büyüktür. Sosyal ortama ilk girişle birlikte bu ortamda yer bulabilmesi, kendisini ortamda var edebilmesi için çocuğun ortamda olumlu bir duygu geliştirmeye ihtiyacı vardır. Bu nedenle arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler, akademik anlamda sağladığı başarı ve olumlu geri bildirimler özgüven gelişimi adına önemlidir.

### **Çocuğun özgüven gelişimini desteklemek için,**

- ✓ Çocuğunuzu sizden ayrı bir kişilik olarak kabul etmek ve onun varlığının sizin için ne kadar önemli olduğunu ona hissettirebilmek. Zaman zaman başarıyla ya da başarısızlıkla karşılaşılabilmesi ancak bu durumun, sizin ona olan sevginizi değiştirmeyeceğini açıklamak,
- ✓ Çocuğun kendisini ifade etmesine müsaade etmek, onu dinlemek, söyledikleri önemli olmasa da dikkate almak ve dinlediğimizi hissettirmek önemlidir.
- ✓ Çocuğunuzun yaşı ve kapasitesini göz önüne alarak doğru beklenti içinde olmak yerinde olacaktır.

**Örn;** 2 yaş çocuğunun gidilen bir yerde kıpırdamadan uslu oturmasını beklemekle, 3 yaş çocuğunun üzerini kirletmeden yemek yemesini beklemekle ya da 4 yaş çocuğu için, 5 yaş çocuğunun sahip olduğu ince motor becerilere sahip olmasını beklemekle doğru bir beklenti içinde olamayız.

- ✓ Yaşına uygun sorumluluklar verilip bu sorumluluklar yerine getirildiğinde başarıya duygusunu tatmasına olanak tanınması. Çocuğun bu noktaya kadar olan çabasını övmek, yüreklendirmek motive edici olabilir. Burada **kişiliğin değil çabanın övülmesi** gerekir. **Örneğin;** “oyuncaklarını çok güzel toplamışsın.” gibi yaptıklarını övmek önemlidir.
- ✓ Çocuğun karşılaştığı başarısızlıkları, onun kişiliği ile bağdaştırmamak ve her başarısızlıktan sonra yeni bir şey öğrenmesine olanak tanımak. Burada çocuk başarısızlıklarına rağmen kendini olumlu kişi olarak algılamalı ve her türlü sevilip kabul edildiğini bilmelidir.
- ✓ Kıyaslamalardan kaçınmak özgüven gelişimi adına önemlidir. Aksi takdirde çocuğu yetersiz hissettirebilir.
- ✓ Anne babalar, çocukların kendilerine küçük hedefler belirlemesinde yardımcı olup bu hedeflere ulaşmaları için de seçim yapma olanakları tanıyabilirler.
- ✓ Çocuğun sosyalleşmesini sağlamak özgüven adına diğer önemli olan noktadır. Spor, müzik, resim, tiyatro gibi faaliyetlere katılıp yeni insanlarla tanışması desteklenebilir.
- ✓ Çocuk yaptığı her şeyde anne babasını taklit eder. Örn, anne baba sürekli eleştirel bir yapıdaysa çocuk da beğenmeyen eleştirel bir yapıda olabilir. Bunun için anne babalar çocuklara doğru model olmalıdırlar.

- ✓ Oyunun çocuğun yaşamında önemi büyüktür. Burada kendi kimliğini ortaya koyar, arkadaşlarıyla iletişime geçer, kendisine bir alan oluşturur. Bu noktada düşüncelerini, kendisini daha rahat ifade edebilir, daha rahat karar verebilir. Böylelikle özgüven gelişimi adına olumlu katkı sağlanabilir.

Yukarıda bahsedilen maddeler, sağlıklı bir aile iletişiminin olduğu ortamda uygulandığında özgüven gelişimine olumlu katkı sağlayacaktır.

Mutlu, sağlıklı çocuklar yetiştirmeniz dileğim ile...

Psikolog Tanem Bircan