ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Özgüven genel olarak kişinin yapabileceğine olan inancı ve kendini sevebilme kapasitesidir. Diğer bir deyişle bireyin kendine karşı olumlu bir tutumu olması halidir. Özgüvenli kişi kendini değerli hisseder. Kendine güvenir. Zorlukları aşabileceğine inanır. Kendi gücünün de geliştirmesi gereken yönlerinin de farkındadır. Değiştirebileceği şeyler için çaba harcadığında başarabileceği inancı vardır. Değiştiremeyeceği şeyler ile de barışıktır.

Özgüven neden önemlidir?

Özgüvenin kişiliğin oluşumunda önemli bir yeri vardır. Bireyin mutluluğunun ve başarısının özgüveniyle ilişkisi olduğuna dair araştırmalar mevcuttur. Kişilerarası iletişim kurmayı sağlıklı ve kolay hale getiren faktörlerden biri yine özgüvendir. Özgüven bireyin kendine saygı duymasını sağlar. Çocukluk ve ergenlik döneminde karşılaşılan sorunların ortadan kalkmasında özgüvenin kolaylaştırıcı rolü vardır.

Çocukluk çağında özgüven geliştirme adına dikkat edilmesi gerekenler şunlardır:

Çocuğu başkalarıyla kıyaslamamak gerekir. Bu durum çocukta kendine dair yetersizlik hissine yol açabilir. Çocuğun gelişim özelliklerini bilmek ve çocuktan beklentileri bunlara göre belirlemek sağlıklı olacaktır. Çocuğa sorumluluk vermek ve çocuğun yapabildiğini görmesini sağlamak çocuğun kendine olan güvenini arttırır. Ancak çocuğa yaşından büyük sorumluluk vermek ve yapabilmesini beklemek çocuğu olumsuz etkiler.

Tehditkar şekilde ve koşul sunarak çocukla iletişim kurmak çocuğun güven duygusunu zedeler ve kaygıyı artırır. Örneğin bir annenin çocuğuna: Parkta oynamaya devam edeceksen seni bırakır giderim.” demesi çocuğun anneyle olan güven ilişkisini ve benlik algısını olumsuz etkiler.

Tutarlı olmak önemlidir. Annenin, babanın ya da öğretmenin “Hayır” demesi her ne kadar çocuğu mutsuz etse de tutarlı bir şekilde uygulanması çocuğun neye nasıl tepki alacağını bilmesine yol açar. Tutarlı uygulanan kurallar, çocuğun sorgulamasına izin verilerek nedenleriyle açıklanıp oluşturulan disiplin çocuğa kendini güvende hissettirir.

Sözel ve fiziksel şiddet uygulamamak da çocuklarda ve ergenlerde özgüven için olmazsa olmaz şartlardandır. Şaka yoluyla dahi olsa çocuğun benlik algısını zedeleyecek sözel şiddet asla ama asla uygulanmamalıdır. “Benim çocuğum espri kaldırır.” yanılgısına asla düşülmemeli ve seçilen kelimelere dikkat edilmelidir. Çünkü çocukluk dönemi anne baba yargılarının içselleştirildiği ergenlik dönemi ise kimlik karmaşasının yaşandığı bir dönemdir.

Çocuğu dinlemek ona değerli olduğunu hissettirmenin en iyi yoludur. Çocukla ebeveynin günde en az on on beş dakika sohbet zamanı olması ve o anda sadece çocukla ilgilenilmesi çocukta öfke, söz dinlememe, ağlama, tırnak yeme, kardeş kıskançlığı gibi konuların aşılmasına yardımcı olacaktır.

Çocukla birlikte keyifli zaman geçirmek de özgüven gelişimindeki gerekliliklerden biridir. Çocuğun ortaya çıkardığı ürünleri takdir etmek, çocuğun çabasıyla gurur duyulduğunu ifade etmek özgüveni olumu etkileyecektir. Oyuncakların dağılmasına, vazonun kırılmasına ya da duvarların boyanmasına karşı duyulan öfkeyi çocuğa zarar vererek yansıtmaktansa, çocukla birlikte kendini güvende hissedeceği çözümler üretip, kurallara uymasını sağlamak etkili olacaktır. Çocuğun kurallara uyması her zaman mümkün olmayabilir. Bu davranışı üzerinde konuşmak, sabretmek, çocuğun açısından bakmaya çalışıp ihtiyacını anlamak ve eleştirel olmamak gerekir. Çocuğun sorgulamasına fırsat vermek, düşüncelerine saygı duymak önemlidir. “Bu çok saçma, çok mantıksız. Sakın bunu başkalarının yanında söyleme.” demek çocuğu rencide eder ve algılamasında bir sıkıntı olduğunu düşündürebilir.

Çocuğu duygularını ifade etmesi konusunda desteklemek, çocuğun duygularını ifade etmesi adına onu resim, müzik gibi sanatsal faaliyetlere yönlendirmek, çocuğun yaratıcı drama deneyimlemesini sağlamak özgüven gelişimine katkı sağlayacaktır. Çocuğun çocuk olduğunu, hata yaparak hayatı öğrenip gelişeceğini unutmamak gerekir.

Oyun çocuğun kendini var ettiği, hayatı deneyimlediği, hayattaki rolleri başarabileceğini hissedebileceği, yaratıcılığını geliştirebileceği, kaygısını giderebileceği bir dünyadır. Çocuğun oyun oynamasını desteklemek, oyunlarda çocuğa eşlik etmek çocuğun kendine güvenini olumlu anlamda etkileyecektir.

Çocuğun özgüven gelişimini desteklerken ailelerinin kaygılarından biri de bu uygulamalar sırasında çocuğun şımarmasından korkmalarıdır. Bu konuda çocuğa değerler eğitimi sunmak, dürüstlük, saygı, empati, paylaşımcı olmak gibi değerlerin önemini anlatmak ve bu değerlere dair çocuğa somut örnekler vermek önemlidir. Bunun yanı sıra bu değerlerin uygulanmasında çocuğa model olarak çocuğa bu değerlere uyduğunda olumlu geri bildirim vermek süreci hızlandıracaktır.

**Narsisizm ve özgüven**

Narsisizm abartılmış bir özgüven halidir ve sağlıklı bir yapılanma değildir. Narsist kişilik yapılanmasında hedef öne geçmek ve üstünlük duygusudur. Özgüveni yüksek birey ise insanlarla iyi anlaşmayı amaçlar. Kendisini üstün değil değerli görür. Çocuk yetiştirirken bu dengeyi sağlamak, özgüvenli çocuk yetiştirmeye çalışırken narsistik kişilik eğilimi olan çocuk yetiştirmeme adına çocuğu gereksiz ve yersiz övgüye boğmamak gerekir. Çocuğa üstün olduğu, en başarılı onun olduğu inancını vermek yerine değerli olduğunu ve çabalamasının asıl önemli olan şey olduğu inancını vermek önemlidir. Anne babanın çocuğa aşırı değer biçmesi narsisizme neden olabilir.

Özgüven gelişimi adına ise çocuğu desteklemek ve koşulsuz sevmek, şefkat göstermek, zorlanmanın da hayatın bir parçası olduğunu öğretmek yeterli olacaktır.

Çocuğun, ergenin hatta yetişkinin özgüvenlerini etkileyen bir diğer faktör ise temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığıdır. Bu ihtiyaçlar: özerklik, aidiyet, yetkinlik, gelişimsel uygunluk ve katılımdır.

Özerklik ihtiyacında kişi kendisi ile ilgili konularda sözü geçsin ister. Bu kişinin bağımsızlık, seçim yapabilme ve özgür olma ihtiyacını karşılar.

Aidiyet ihtiyacında kişi bir yere, ailesine veya bir gruba ait olduğunu ve onlar tarafından değerli olduğunu hissetmek ister. Bu ihtiyacın karşılanması için işbirliği, dayanışma, saygı, sevgi, ilgi ve kabul görmeye ihtiyaç vardır. “Katkıların benim için değerli.”, “Sana nasıl yardımcı olabilirim?”, “Konuşmak ister misin?” , “İstersen birlikte bu zorluğu aşabiliriz.” gibi ifadeler çocuğa kendini değerli hissetmesine neden olabilir.

Yetkinlik ihtiyacı ise kişi yapabildiğini görmesidir. Bu ihtiyacı karşılaması için kişiye fırsat sunmak ve destek olmak gerekir.

Gelişimsel uygunluk, yaş döneminin özelliklerine uygun ihtiyaç ve yetkinlik alanlarının göz önünde bulundurularak ihtiyaçların buna göre karşılanmasıdır.

Son olarak katılım ise bir işe ya da günlük faaliyetler, evdeki bir rutine aktif olarak katılma ve süreçten keyif alma ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçların karşılandığı durumlarda kişi kendini mutlu ve güvende hisseder.

Kaynaklar:

Balgız M. (2016). Ergenlik Döneminde Öğrencilerde Özgüven Geliştirme Eğitim Programı, Sakarya.

Erikson,E., İnsanın Sekiz Evresi,Okuyan Us Yayınları, 2014

Fennel,M., Özgüveni Keşfedin, Psikonet Yayınevi, 2015.

Kangal, S., Korkma! İyi Bir Annesin, Elma Yayınevi, Ankara, 2017

[www.cocukpsikiyatrisiizmir.com](http://www.cocukpsikiyatrisiizmir.com)

[www.yankiyazgan.com](http://www.yankiyazgan.com)

www.egitimpedia.com