



## Çocuklarda Özgüven Gelişimi

Özgüven günümüzde tüm anne - babaların, çocuklarının sahip olmasını istedikleri temel özelliklerin başında geliyor. Tüm anne - babalar çocuklarının kendisini rahat bir şekilde ifade edebilen, haklarını arayabilen, başarılı bireyler olarak yetişmesini istiyorlar. Bu istek çok anlaşılır olmakla birlikte, çocukları yetiştirme sürecinde ebeveynlerin özgüven konusunu tek boyutlu olarak ele almasına; özgüvenli çocukların sadece hırslı, güçlü, başarılı, çok rahat arkadaşlık kurabilen çocuklardan oluştuğunu düşünerek yanılıya düşmesine sebep olabiliyor. Çocukları “özgüvenli” - “özgüveni zayıf” şeklinde iki uçta değerlendirerek gerçekte tüm bireylerin bazı alanlarda kendilerine daha fazla güvenip bazı alanlarda kendilerini daha

zayıf hissedebileceği gerçeğini gözden kaçırabiliyoruz . Aslında özgüven sahibi birey sürekli başarılı olan değil başarısızlığın getirdiği sonuçlarla başa çıkabilen; sürekli olumlu duygular içerisinde olan değil olumsuz duygularını nasıl düzenleyebileceğini bilen bireydir. Hayatta her zaman her şey yolunda gitmeyebilir, herkesin artı ve eksi yönleri olabilir ama birey bu özelliklerinin farkında olup kendisini olduğu gibi kabul edebilir ve kabul edilebildiğini hissettiğinde özgüven sahibi olur. Örneğin en iyi şarkıyı söyleyen o olmayabilir ama bu onu diğerlerinden daha değersiz yapmaz. İşte özgüvene sahip olmak sadece yaptıklarımızın değil kişiliğimizin değerli olduğuna inanabilmektir.

## Anne - Babalar Neler Yapabilir?

- Özgüvenin temelinde yeterlilik duygusu yatar. Özellikle küçük yaşlarda bu yeterlilik duygusunun temelini atmak çok önemlidir. Bunun için çocuğunuzun yaşına ve gelişim düzeyine uygun işleri kendi başına yapmasına izin verin, geliştirmesi gereken alanlarda ise işleri onun yerine yapmak yerine onunla birlikte yapın. Hiçbir şeyi tek başlarına denemeye fırsatları olmayan çocukların, neyi, nasıl ve ne kadar iyi yapacaklarını bilmesini bekleyemeyiz. Benzer şekilde sürekli olarak eleştirilen çocukların da yeterlilik duygusunu geliştirmeleri zorlaşmaktadır. Çünkü hiçbir yaptıklarının yeterince iyi olmadığını hissederler .
- Çocukların sosyal becerilerini desteklemek için onlara ev-okul rutini dışında farklı aktiviteler sunun, farklı sosyal grupların içine girmesi için ortam ve fırsat yaratın
- Çocuklarınızı izleyin. İlgi duydukları, yetenekli oldukları alanları gördüğünüzde ayna görevi görün ve çocuğunuza bunları ifade edin. Bu alanları geliştirebilmeleri için fırsatlar sunun.
- Çocuklara gerçekçi geri bildirimler verin. Gerçekten iyi sonuç almadıkları ya da başarı gösteremedikleri durumlarda “Harikasın! Çok iyi yaptın!” dediğinizde, başarısızlık duygusunu yaşayan çocuğunuzun, sizin geri bildirimlerinize olan güveni sarsılacak, anne-babadan aldığı geribildirimlerle diğer çevrelerden aldığı geri bildirimler arasında farklılık oluşacak, bu da çocuğun kendisini doğru değerlendirmesinin ve kendini doğru şekilde tanımasının önünde engel olacaktır. Dayanağı olmayan övgü, beklenenin aksine, özgüveni zedeler .
- Aynı zamanda bu tutumun diğer ucu olan “Yapamadın. Hiçbir şeyi beceremiyorsun. Bu işte kötüsün.” gibi eleştirel yaklaşımlar da çocukları yıpratıyor ve kendilerine verdikleri değeri zayıflatacaktır. Bunun yerine çocuklara hangi alanlarda iyi olduklarını belirtmek, hangi alanları geliştirmelerinin gerektiğini birlikte konuşmak, geliştirilmesi gereken alanlarda ihtiyaç duydukları desteği vermek ve sonuç her ne olursa olsun gösterdikleri çabayı takdir etmek çocukların kendilerini geliştirmeye olan isteklerini ve olumsuzluklarla başa çıkma becerisini geliştirmesine yardımcı olacaktır.
- Uygun görmediğiniz isteklere “hayır” deyin. Çocukların ihtiyaç ve isteklerini ifade edebilmelerini teşvik etmek için anne-babalar, onların birçok istek ve ihtiyaçlarına “hayır” yanıtı vermekten çekinebiliyorlar. Bu da çocukların “uygun istek-uygun olmayan istek” ayırdını yapabilme becerisini kazanmasına ket vuruyor. Tek taraflı düşünebildiğinden, sosyal hayatta ilişki kurmasını zorlaştırıyor. İsteklerinin yerine gelmediği engellenme durumlarında kendini değersiz hissetmesine sebep olabiliyor.
- Çocuğunuza özel zaman ayırın. Gündelik, rutin birliktelikler dışında birebir, iletişim halinde olmanızı sağlayacak, çocuğunuzun da hoşlanacağı etkinlikler yapın. Ebeveynleri tarafından sadece onlar için ayrılmış özel zamanlar, çocuğunuzun kendisini değerli hissetmesini sağlayacaktır.



### Kaynakça

<https://www.psychologytoday.com/blog/going-beyond-intelligence/201508/how-parents-can-help-their-child-build-self-confidence>  
[http://www.gunisigococuk.com/ozguveni\\_yuksekokcuklar\\_yetistirmek.php](http://www.gunisigococuk.com/ozguveni_yuksekokcuklar_yetistirmek.php)  
[http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=405&Itemid=229](http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com_content&task=view&id=405&Itemid=229)  
 Gael LINDENFIELD, Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme, HYB Yayıncılık