

Sevgili Anneler Babalar; Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi Psikolojik Danışmanlarının Sizlere Bir Mektubu Var

Merhabalar Anneler – Babalar;

Sizlere çocuklarımıza özgüven kazandırırken nelere dikkat edeceğimizden bahsedeceğim. 'Özgüven nedir?' sorusu sorulduğunda birçok cevap alabiliriz ancak temelde hepsi çocuğun/kişinin herhangi bir olay ya da işte kendisinin bunun üstesinden kendi başına gelebileceğine olan olumlu inancı, yaşadığı olay ve durumları kontrol edebileceğine olan olumlu inancı, kendisi ve çevresindeki insanlarla barışık olmasına yönelik kişiye özgü bir duygudur. Özgüven kişiseldir. Anne ya da babanın özgüvenli olması çocuğunda özgüvenli olacağı anlamına gelmez. Özgüveni geliştiren ve etkileyen birçok faktör bulunmaktadır.

Özgüven gelişmeye ve oluşmaya çocuk hayata gözlerini açtığı anda başlar. Çocuk doğduğu andan itibaren özgüven en üst seviyededir ve özgüvenin yüksek olma durumu 9-10 yaşlarına kadar devam edebilir. Ancak ailenin desteği bu süreçte çok önemlidir.

Özgüveni tanımlayan ünlü psikologlar gelişmesinde en önemli faktörün aile ve aile desteği olduğunu vurgulamışlardır. Çocuk büyürken içinde bulunduğu ortamda kendi işlerini kendisi görme başarısı veya başarısızlığı gösterme durumu çocuğun özgüvenini olumlu veya olumsuz etkiler. Bu konuda anne ve babanın çocuğa yardımcı ve destek olması çocuk için çok önemlidir. Ebeveynlerinden bu desteği bulamayan çocukların özgüvenleri düşük olacağı düşünülür. Ev içerisinde çocuğa ait olan her sorumluluğu yerine getiren anne babalar kendilerine göre iyi bir şey yaptıklarını düşünmektedirler ancak bu çocuğun hem özgüven hem de sorumluluk alma becerisini yetersiz bırakacaktır. Anne babanın çocuklarının yaş gruplarının yapabileceği işlere göre onlara iş ve sorumluluk vermesi gerekmektedir. Bunu üstlenen ve başarılı olan çocuk kendisini özgüvenli hissedecektir. Çocuğa kendi yaş grubundan ağır işler yüklenmemesine ve yardım istediğinde azami şekilde onu destekleyerek kendi başına başarılı olmasına izin verilmelidir. Çünkü aynı zamanda bireyin ulaşmak istediği başarıya erişme oranı ne kadar yüksek ise özgüvenin o oranda yüksek olduğunun altı çizilebilir.



Çocuğun karakteri de özgüven belirleyicisi olarak düşünülebilir. Çocuğun karakteri oluşurken toplumdaki özellikler ailesi tarafından çocuğa yansıtılır ve bu yansıma ışığında karakter gelişimi gerçekleşir. Ayrıca kendini seven çocuğun topluma karşı da sevgi besleyeceğini düşünülür. Kendini seven insanların da özgüvenlerinin yüksek olduğunu savunulmaktadır. Çocuğun dış dünyadaki insanları kendine düşman gibi görmesi veya hissetmesi çocukta kaygı, endişe durumunu yaratacağından bu durumun çocukta güvensizlik hissini yaratacağı düşünülür. Kendini güvende hissetmeden yetişen çocukların da özgüvenlerinin düşük olacağını savunulur. Çocuğa verilen sevgi, çocuğun kendisini sevmesinin sağlanması ve güvenli bir ortam özgüven gelişiminde önemli bir basamaktır.

Sevgili Anne – baba hadi hep birlikte özgüveni etkileyen faktörleri madde madde gözden geçirelim;

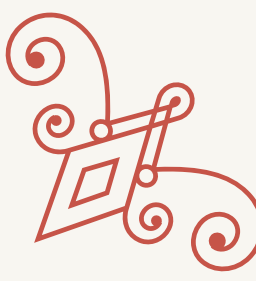
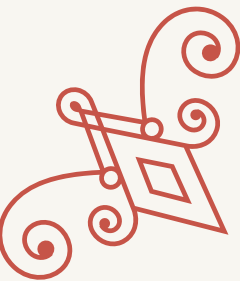
Aile; Aile faktörünün ne denli önemli olduğundan bahsetmiştik. Çocuk doğduğu andan itibaren ailesi ile iletişim halindedir. Aile çocuğun hamurunu şekillendirir sayın veli. Aslında çocukluk çağlarından itibaren ortaya çıkan her davranışı göz önüne alırsak bunların ailenin etkileri olduğunu gözlemleyeceğiz. Özgüvene tam bu noktadan bakacak olursak ailenin tutum ve davranışlarının çok etkili olduğunu söyleyebiliriz. Çocukların yüksek benlik saygısı ve özgüvene sahip olmaları için onları her haliyle kabul eden, yeri geldiğinde serbest bırakıp kendi kararlarını kendilerinin vermesini sağlayan, gerektiğinde kesin ve net kurallarla onları dış etmenlere karşı koruyan çocuğun okul içi ve okul dışındaki başarısını destekleyip inanan anne ve babalara ihtiyaç duyduklarını görürüz.

Çevre; çocuğun çevresi öncelikli olarak ailesi sonra etrafındaki her şeydir. Yaşadığı ortam, kültürü, arkadaşları, öğretmenleri vb. yani çevre bir bütün olarak özgüven kazanmasında büyük rol oynar. Çocuğun içinde bulunduğu ortam hem kişiliğini hem de özgüvenini etkileyecektir.

Zekâ; kişiliği oluşturan en önemli parçalardan bir tanesi de zekadır. Biyolojik bir faktör olan zeka yüksek olduğu zaman özgüveninde yüksek olması beklenmektedir.

Fiziksel Görünüm; çocuğun benlik duygusu ile fiziksel görünümü arasında olumlu bir ilişki vardır. Çocuk fiziksel görünümünü beğeniyor ve yeterli buluyorsa benlik duygusu da olumlu bir şekilde gelişecektir. Özgüven duygusu çocukların bedenlerini, dış görünüşlerini sevmeleri ile olumlu bir gelişim göstermektedir.





Akademik Başarı; başarı herkes için ihtiyaçtır aslında Sayın Anne- Baba. Çocuğun becerisi ve çalışma alışkanlığı ile ortaya çıkar. Bazen çocuklarda başarılı oldukları zaman onları sevdiğimiz algısını yaratırız ki tehlikeli bir durumdur. Bu durumda çocuklar başarısızlıktan çok korkarlar ve çevresindeki insanların onu sevmeyeceğinden endişe duyar. Endişe duyan çocuğun sevmeyeceğini düşünen çocuğun özgüveni de istenilen şekilde gelişmeyecektir. Çocuklar büyüme dönemlerinde yapıcı eleştiriler ile desteklenmeli yetersiz hissettirilmemelidir.

Özgüveni etkileyebilecek birçok faktörden bahsettik Sayın Anne – Babalar. Özgüven çocuktan, çevreden, aileden bağımsız gelişen bir duygu değildir. Aksine bunların tam ortasındadır. Çocuklarınızın özgüvenli olmasını istiyorsanız ebeveynleri olarak sizlerin çocuğunuza olan davranış ve tutumlarınızı göz önünde bulundurmanız gerekecek. Çocuk kendisi, ailesi ve çevresi ile şekillenecek. Aileler çocukları için hem gerekli serbestlikleri sağlayıp hem de gerekli durumlarda sınırlarını çizebilirler ise özgüven ve buna bağlı olarak gelişen bir çok olumlu duyguyu geliştirebilecektir.

Özgüvenli kalabilmemiz ve özgüvenli çocuklar yetiştirebilmemiz dileğiyle..

