

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN



Çınar Koleji
PDR öğretmeni
Nuray Yüksel
'Çocuklarda
özgüven'
konusunda
ailelere dikkat
edilmesi
gerekli konuları
açıkladı.

A Yaşamın ilk beş yılı, insanı anlama yolculuğunun zorunlu tayfıdır. Çocuk, bakım verenin yaşam üsluplarıyla kişiliğini, karakterini özgüvenini temellendirir. Gelişim ailede başlar. Aile içindeki ilk izler, kişiliğin gelişimini biçimlendirir. İlk toplumsal ödev ilişkisini ailede kurar. Sözlü sözsüz anayasa anlaşmalarını, kendine bakış algısının yapısını, kendi dışındaki anlama ve kavrayış becerisini kazandıktan sonra ailedeki ve toplumdaki yerine talip olur. Özgüveni anlamak için öz benlik hakkında birkaç söz söylemek zorunludur. Bir anlamda kendilik felsefesini kurabilen becerisi, öz benlik kriterlerinden geçer. Öz benlik, özgüvenli yaşamın kilit noktasıdır. **ÖZBENLİK**; içten dışa doğru akan bir hareketin adıdır. Öz benlik, yani kişisel tarihçenizde olup bitenler; olma ihtimaline karşı gelişim meylliği. Bir oluş halinin kişilik ve karakter özellikleri demektir. Kendi dışındaki tüm faktörleri değiştirebilme kuvvesi; değiştiremeyecekleri için de kabul-

lenme becerisidir. Yapacakları hakkında fikir sahibi olabilmek enerjisidir.

Çocuğun öz benliğini her gün geliştirir ve bozan bir yetişkinler geçeceğinden de söz açmak gerekir. İnsan, iç faktörlerin ve dış faktörlerin bir toplamıdır. (Herleyen sayfalarda buna tekrar döneceğim.)

İçten gelenle uyumlu olmak özümüzde kim olduğumuzun bilgisine sahip olmaktan geçer.

Özgüven; gerçek kimlik yardımıyla yaşama cesareti, kendine inanmaktan doğan bir var olma gücüdür. Özgüven, çocuğun erken dönem yaşantılarında dünyayı anlamlandırma çabasının sonucudur. Gelişim dönemlerinde, sorduğu sorular ve aldığı yanıtlar, keşiflerine uygun geribildirimler onun olaylara yaklaşımını belirler. Eğer her gelişim dönemine özgü ihtiyaçları karşılanmıyor, ihmal ya da istismar ediliyorsa azar azar kırılan benliğin temellerini atacak demektir... Kırılan benlik ise

çocuğun kendini ortaya koyabilme cesaretini elinden alarak ve böylece davranışlarını salt başkalarının onayına bırakmasıyla oluşur. Doğru davranış biçimi üzerinde düşünemeyen çocuk, neyi isteyip neyi istemediği ya da doğru ile yanlış arasındaki hakikatin bilgisine sahip olamaz. Halbuki o kutsal cümleyi "içimden geldiği için güzel ve iyi olanın ahlaki karakterine sahibim" söyleyebilmek gerekir. İçe benlik hazinesi geliştiremeyen çocuk, kırılan benlikle gerçek bir özgüvene sahip olamaz. Oysaki öğrenilmiş çaresizliğin arttığı bir dünyada, özgüven en çok ihtiyaç duyulan ilaçtır. Özgüven bugünü tanzim eden bir ruhsattır. Bu ruhsat olmadığında çocuk kendi başına iş yapabileme becerisine ulaşamayacaktır.

Ebeveynler; büyüme çağındaki bir çocuğun öğrenmesi gereken elzem unsurlardan birinin, kendisi adına karar verebilme yetisi olduğunu bilmez. Çocuğun her davranışı üzerinde keskin hüküm ve yaptırım uygulayan ebeveyn, çocuğun öğrenme ruhunu baltalayabilir. Çocuğun tek tek, ağır ağır, yavaş yavaş davranışlarını deneyimlemesine fırsat tanınması ve çocuğa davranışlarının sonuçları hakkında sorumluluk alma hürriyetini kazanmasına rehberlik edilmelidir. Çocuklar, işgalci bir ebeveyn değil gölge elin varlığını hissetmek ister. Dinlenilmek, anlamak, anlaşılacak ister. Çevrelerindeki yetişkinlerin koşulsuz kabul edici çarısında, değişime iştirak etmek ister.

Çocuklar, özgüven geliştirildiğinde karşılaşılan zorlukları kişiselleştirmezler. Dıştan gelen etkiyi tehdit olarak almak yerine davranış ve dıştan geleni gerçeklik süzgecinden geçirme tepkisini geliştirir. Ve bu beceri hayati öneme sahiptir. Çünkü özgüven, olası dış faktörlerin yıkıcı etkisini ve yanlış mesajı, içi almaz önlere.

Çocuklar, kim olduklarını

bilmek ister. Onların, ben kimim ve bu olay ve olguların benimle bağlantısı ne sorusunun yanıtını nasıl aldıkları çok önemlidir. İşte onlara bu ilk bilgi deneyimini kazandıran aile, ebeveyn tutumları ve yaşam üslupları, çocuğun çevresinde olup bitenler ve çevresindeki tekrarlayıcı yetişkin mesajları belirleyici faktörlerdir.

Özgüven eksikliği, bağımsızlık sisteminin zayıflaması ve aynı zamanda sağlığın riske girmesine de neden olur. Duygularını ifade edemediği, yargılandığı dinlenilmediği, korkunun hakim olduğu ortamlarda çocuk, ciddi stres altındadır. Ebeveynin duygu durumuna göre gelişen ani çıkışlar, çocuğun yanlış davranışlarını besler. Günlük hayatta basit gibi görünen azarlayıcı üslup ve bağırışlar çocuğun duygularını zedeler ve bu tekrarlandığında ciddi özgüven sorunlarına yol açar. Çocuk, davranışlarını kavraymadan sonuçlarıyla ceza ya da hakaret olarak yüzleştiriliyorsa bu bir duygusal şiddettir. Çocuk, Zamanla dış dünyaya tepkisini ya aşırı hareketlilik ya içe kapanma ya da davranış/davranım bozukluğu olarak gösterecektir. Kendi güvenlik zırhı olmayan çocuk, dışsal ve içsel tehditlere karşı aşırı duyarlıdır. Kendini koruma refleksi ile daha çok hata yapma ya da kendini yok sayma eğilimi gösterebilir.

Kendi içinde dengeyi kuramayan bir çocuk, gittiği bir bakkal amcamın o anki fevri davranışlarını içselleştirip günnü berbat etme eğilimi gösterebilir. Orsellenmeye ve sarılmaya müsait bir yapı ortaya koyar. Çünkü özgüven, iç dengeyi kolay kolay bozulmasını önler. Bu tarz çocuklar, dışarıdan gelenleri doğru ve iyi yorumlayamadığı için mesajlar, öz benliği tehdit edici niteliktedir. Çocuklar, dış faktörlerin etkisini tersine çevirme becerisini kazanamazlar. Sadece günnü kurtarma ve haz ilkesiyle ha-

reket ederler. Dış faktörler büyük şeyler de olmayabilir: Bir öğretmenin küçük bir eleştirisi "ben değersizim" iç sesine dönüştürülebilir. Çocuğun başına gelenlerden etkilenme düzeyi özgüvenle ilişkilidir.

Konuyu toparlarsak eğer; diyebiliriz ki öz benlik özgüvenin oluşması için zorunlu bir koşuldur.

Kendimiz ile ilgili inançlarımızın, düşüncelerimizin, algılarımızın tümü özgüveni niteler. Çocuğun yaşamı anlamlandırma pratiğinde, bakım verenin tepkileri ve çevreden gelen geribildirimler onun kendilik haklarına saldırı niteliğinde ise özgüven problemi oluşacaktır. Çocukların karşılaştıkları her olay, onların kendi kendilerini değerlendirebilmeleri için negatif ya da pozitif yaklaşımlarını belirleyen anılardır.

Burada Yetişkinlere düşen sorumluluk, çocukların hayatlarına dokunurken onlara olumsuz ve pozitif belirleyici anılar bırakmaktır. Evet, bazen yetişkin tarafından hırpalanan ve kötü davranışlara maruz kalan çocuk, hayata tutunmayı ve dayanıklı olmayı öğrenebilir. Bunu özgüven ile karıştırmamak lazım. Çocuklar duygularını sağlıklı yaşayabilme özgürlüğünden mahrum bırakıldığında dünyaya ya genel yaklaşımı sancılı olacaktır. Zülim ve ceza, meşru görülebilecek bir öğrenme metodu değildir. Bu sadece öfke ve mutsuzluğu barındıran içsesleri oluşturur. Benliği zedeleyen, yıkıcı iç konuşmalar... "ben sevilmeye değer değilim", "yine kaybedeceğim".

Oysa toplum içinde kendini yaşama cesaretine sahip, kendi içinde olma hürriyetine ve huzuruna sahip, uyumlu olma salahiyetine sahip bireylere ihtiyaç vardır.

Son olarak özlü bir sözle yazımı tamamlamak istiyorum. "Başkasının alkışları olmadan yaşamayan kişinin tüm mutluluğu başka birinin elindedir." (Oliver GOLDSMITH)

