

## ÇOCUKLARA ÖZGÜVEN KAZANDIRMA YOLLARI

Özgüven; kendimize yönelik iyi duygular geliştirmemiz sonucu, kendimizi iyi hissetmemiz demektir. Başka bir deyişle kendimiz olmaktan memnun olmak ve bunun sonucu olarak kendimiz ve çevremizle barışık olmamız demektir. Kısaca;"sevilebilir ve becerebilir olma" duygusudur da diyebiliriz.

Önemli bir savaş sırasında Japon bir komutan askerlerinin sayısının, düşmanlarınkine kıyasla çok daha az olmasına rağmen, saldırıya geçmeye karar verir. Ordusunun kazanacağına olan güveni tamdır. Ancak, askerleri zafer konusunda oldukça kaygılıdır. Savaş alanına doğru ilerlerken, yol kenarındaki bir tapınakta durup hep birlikte dua ederler. Daha sonra komutan cebinden bozuk para çıkararak;" Şimdi yazı-tura atacağız. Eğer tura gelirse, biz kazanacağız, ama eğer yazı gelirse kaybedeceğiz, kaderimiz böylece ortaya çıkacak." der. Bozuk parayı havaya atar ve herkes sabırsızca paranın yere düşmesini bekler. Tura gelmiştir. Askerler çok sevinirler; kendilerine olan güvenlerini toplamışlardır. Bu coşkuyla düşmana saldırır ve savaşı kazanırlar.

Bir süre sonra yüzbaşı komutanın yanına gelerek onun kehanetini takdir edercesine;"Kimse kaderi değiştiremez." der. Bunun üzerine;" Haklısın." der komutan, iki tarafı da -tura- olan parayı göstererek... (Anonim)

Hikayede verilen örnek belki biraz abartılmıştır, ancak kendisinin yetersizliğine inanan bir kişi başarısızlıkları yoğun bir biçimde hisseder, ama ilginçtir ki başına gelenleri değiştirme gücüne sahip olduğuna inanmasını sağlayacak ilk adımı atmaz.

### Çocuğun Kendisini Değerli Hissetmesinde Rol Oynayan Etkenler

Daha ilk yaşlardan, çocukların kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri, hayatlarındaki önemli insanlar(anne-baba, öğretmen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları)tarafından nasıl değerlendirildiklerine bağlıdır.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptıklarında hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendine özgüveni olur.

Buna karşılık sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz. Kendisini değerli görmeyen(özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

## ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENLERİNİ SAĞLAMAK İÇİN YAPILACAK ŞEYLER

1.Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin. Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onları daima seveceğinizi söyleyin.

2.Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin. Unutmayın kendine özgüven duymak kendini beğenmişlik ya da kibirlilik demek değildir. Özgüven sadece olduğu gibi kabul edilmiş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenlik içinde hissetmektir. Başarısı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun kendisine olan özgüveni yok ya da düşük demektir.

3.Çocuğunuza gerçek özgüveni sağlamasında yardımcı olun. Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ama onları eleştirmeyin. Çocuklar kendilerindeki eksiklikleri ve kusurları kabullenmelidir. Bunun yanı sıra iyi ve kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.

4.Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun. Çocuklar birbirlerinden farklıdır. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin başarılı olduğu alanlar değişiktir. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin. Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine özgüven duymalarını sağlamış olursunuz.

5.Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin. Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin. İlgilendiği şeylerle ilgili okuduğunuz bir yazı ya da resmi onunla paylaşın.

6. Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun. Duygularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar özgüvenli olurlar. "Söylediğin kadar da kötü değilmiş" ya da "Geçer canım merak etme" şeklinde cevap verme yerine, onların duygu ve düşüncelerini ciddiye alın.

7.Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın. Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın. Unutmayın çocuklar size sizin onlara davrandığınız gibi davranacaklardır. Sinirlenip onlara bağırdığınızda, kızınca bağırmanın normal olduğu mesajını verirsiniz.

8.Beklentileriniz çocuğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının.

Her çocuğun farklı yapabilme kapasitesi ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

9.Çocuklarınıza sorumluluklar verin.

Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

10.Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil her şeyine değer verdiğinizi ve takdir ettiğinizi belirtin.

Küçük bile olsa yaptığı güzel birşey ya da davranışı için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.

11.Ne yaparlarsa yapsınlar onları bağışlayın ve sevgi ile emniyette olduklarını hissettirin. Çocuklarınızı disiplin edin ama bunu hiç bir zaman sinirle ve katı kurallarla yapmayın. Onları disiplin etmeniz katı kurallarla katı cezalar verme şeklinde olmasın. Çocuklar adaletsiz davrandığınızda bunu çok iyi bilirler. Onların güvenini sarsmayın.

12.Birlikte vakit geçirin.

Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.

13.Onların özgüvenlerini sağlayacak sözlerde bulunun.

"Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim" ya da "Bak bu aklıma gelmemişti bu konudaki fikrini çok beğendim" gibi sözlerle onların katkılarına değer verdiğinizi gösterin.

14.Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın.

Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı şeye hitap ederek konuşun.

Özgüven sadece okul yaşamında değil, kişisel ve sosyal yaşamda da önemlidir. Araştırmacılar, birbirlerini tamamlayan iki çeşit özgüvenden bahsetmektedirler. Bunlardan birincisi iç, diğeri dış özgüvendir. İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimizdir. Dış özgüven ise dışarıya kendimizden emin olduğumuz şeklinde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır.

## İÇ ÖZGÜVEN

\*Kendilerini severler

\*Kendilerini tanırlar

\*Kendilerine açık hedefler koyarlar

\*Pozitif düşünürler

## A.KENDİNİ SEVME

Kendini seven çocuklar hem duygusal hem fiziksel gereksinimlerine değer verirler.İstedikleri şeyleri elde etme konusunda suçluluk duymazlar. İhtiyaçlarının karşılanmasını hakları olarak görürler. Övgü almayı ve ödüllendirilmeyi açık açık talep ederler. Başkalarının kendileri ile ilgilenmesinden ve kendileri için bir şeyler yapmasından çok hoşlanırlar. İyi nitelikleriyle gururlanırlar ve bu niteliklerinden daima yararlanırlar. Başkalarını, mutluluklarını ve yaşamlarını sabote edecek şeylerden kaçınırlar.

## B.KENDİNİ TANIMA

Kendini tanıyan çocuklar güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadırlar. Hiçbir zaman kalabalığın içinde kaybolmazlar. Kendi değerlerini bilirler. Kendilerine uygun arkadaşlar bulurlar. Başkalarının görüşlerine açıktırlar ve eleştirildiklerinde hemen savunmaya geçmezler. Eksik yönlerini geliştirme ve değiştirme özellikleri vardır. Yapıcı olacağına inanırlarsa yardım almaya açıktırlar.

## C.KENDİNE AÇIK HEDEFLER KOYMA

Kendilerine başarabilecekleri hedefler belirlerler. Bunları başarmak içinde başkalarına bağımlı olmazlar. Yeterince motive oldukları için başkalarına kıyasla hedefleri gerçekleştirmede daha istekli ve enerjiktirler. Tutarlı davranırlar çünkü hedef belirlerken en ayrıntılı noktaları önceden tahmin edebilirler. Özeleştiri öğrenmişlerdir. Kendi ilerlemelerini kontrol edebilirler. Kolay kara verebilirler.

## D.POZİTİF DÜŞÜNME

Pozitif düşünen çocuklar iyi deneyimler yaşama ve bunlardan iyi sonuçlar elde etme konusunda umutları vardır. İnsanlar hakkındaki düşünceleri genellikle olumludur. Her sorunun bir çözümü olacağına inanırlar. Geleceğin geçmişten daima iyi olacağına inanırlar. Yaşamlarındaki değişikliklere çabuk uyum sağlarlar. Değişikliklerin insanı ilerletip geliştireceğine inanırlar.

## DIŞ ÖZGÜVEN

- \*İletişim
- \*kendini İfade Edebilme
- \*Duygularını Kontrol Edebilme

## A.İLETİŞİM

İletişim konusunda beceriler kazanmış olan bir çocuk başkalarını anlayışla, sakin ve dikkatle dinleyebilir. Yüzeysel konulardan, daha derin sohbetlere ne zaman,

nasıl geçeceklerini bilirler. Başkalarının sözsüz ifadelerinden ve beden dilinden anlarlar. Utanıp sıkılmadan toplum önünde konuşurlar.

## B.KENDİNİ İYİ İFADE EDEBİLME

Kendini iyi ifade edebilen çocuklar, dolaysız yoldan ve açıkça gereksinimlerini söylerler. Kendilerinin ve başkalarının haklarını korurlar. Teşvik etmeyi bilirler ve karşısındakinin de kendisini teşvik etmesini isterler. Övgü kabul ederler, başkasını övebilirler. Gerektiğinde etkin bir şekilde şikayet ve mücadele edebilirler.

## C.DUYGULARINI KONTROL EDEBİLME

Duyguları ile başa çıkabilen çocuklar duygularının esiri olmazlar. Beklenmedik davranışlar göstermezler. Korkuları ve endişeleri ile başa çıkabildikleri için riskleri göze alabilirler. Mutsuzluklarının kendilerini sürekli engellemesine izin vermedikleri için sıkıntılı dönemlerini kısa sürede atlatabilirler. Anlaşmazlık olduğunda kendilerini iyi savunurlar. Kıskançlık, öfke gibi doğal olan duyguları yaşadıklarında suçluluğa kapılmazlar. İlişkilerinde neşe, sevgi ve mutluluk anarlar. Kimseye körü körüne kapılmazlar.

\*\*\*

Son olarak size özgüvenle ilgili küçük birde hikaye yazmak istiyorum. Bir çiftçi, yerde bulduğu bir kartal yumurtasını, tavuk yumurtası sanarak çiftliğine götürmüştü. Kuluçkaya yatan tavuğun altına koymuştu. Tavuk, kartal yumurtasını da kendi yumurtası sanarak kuluçka döneminde koruyucu kanatları altında tutmuştu.

Civcivler ve kartal yavrusu yumurtadan çıkmıştı. Kartal yavrusu, tavukların ve civcivlerin davranışlarını taklit ederek kanat çırpıyordu, eşinmiş, darı tanelerini ve solucanları yemişti. Kendisinin bir tavuk olmadığını düşünmek aklına bile gelmemişti. Bir gün küçük kartal gökyüzünde uçan kocaman bir kuş görmüştü. Bu olağanüstü yaratığa hayranlıkla bakmıştı. En yakınındaki tavuğa bu kuşun ne olduğunu sormuştu. Ona " kartal" derler yanıtını almıştı. "Ben de kartal olmak istiyorum." demişti küçük kartal. "Saçmalama" demişti tavuk."Haddini bil. Sen asla kartal olamazsın. Sen bir tavuksun. Bunu kabul et." Küçük kartal boynunu eğerek, toprağı eşelemişti."Galiba haklısın." demişti. Küçük kartal yaşamı boyunca tavukların arasında yaşamıştı. Asla potansiyelini bilemeden. Asla gökyüzünde özgürce dolaşabileceğini bilemeden. Beş on santimetre yükseğe kadar kanat çırpıp daha fazlasını yapabileceğini, gökyüzüne ulaşabileceğini bilemeden. Asla tavuklardan farklı şeylerle beslenebileceğini bilemeden. Çünkü, kartal olmanın imkansız olduğuna inanmıştı. Ve kartal bir tavuk olarak ölmüştü.

Tavuk bilincinin sizi büyük ideallerinizi gerçekleştirmekten alıkoymaması dileğiyle..

#### KAYNAKLAR

\*Gazi Üniversitesi Eđitim Fakóltesi Dergisi(cilt:24,sayı:2)

\*Aylık Sinema Dergisi- Köşeler

\*Yavuzer, Haluk. Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi

\*Duygusal Zeka Araştırmaları(Eray Beceren)

\*seden@duygusalzeka.net

\*www.couns.uiuc.edu/Brochures/self.htm