

RENKLI BİR GELECEK İÇİN...



Adres : Güzelyalı Mah.81108 sok.No.3 Çukurova/ADANA  
Tlf. : (0 322 ) 232 0 452 (pbx)  
Fax : (0 322) 231 14 36  
[info@renklisekerler.com.tr](mailto:info@renklisekerler.com.tr)  
[www.renklisekerler.com.tr](http://www.renklisekerler.com.tr)



ÖZGÜVEN  
EKSİKLİĞİ



PSİKOLOJİK BÜLTENİ  
SAYI:8

[www.renklisekerler.com.tr](http://www.renklisekerler.com.tr)

## ***Ben yapamam!"***

Çocuklarımızın kimi zaman üzüntü kimi zaman kızgınlıkla ama hep mutsuz bir biçimde söylediği bu kelime çifti, bazen dile gelemeden, pek duyulmadan, ne anlama geldiği pek de anlamadan kayboluverir. Sıkıntı bir tek onların içinde hapsolüp kalır ve biz dikkatli bakmıyorsak bu sıkıntıyı göremeyebiliriz. Çocuk bilinçli bir biçimde koşulların ve kendi potansiyellerinin değerlendirmesini yapabilmişse ve buna yardımcı olunmuşsa bu kelime çifti "**şimdilik yapamıyorum**" olarak algılanır ve yaşanır. "Ben yapamıyorum" lar çocuğun dünyasında sıklıkla yaşanıyorsa o zaman bu bir özgüven sorununun sinyalleri olabilir. "**Bunda yapamayacak ne var canım, hadi yaparsın**" demek ise bu yetersiz özgüveni daha fazla yaralamaktan başka bir işe yaramaz.,

Peki ne olmakta da bu çocuklar özgüven sorunu yaşamakta?

Çocukta özgüvenin ana bileşeni olan güven duygusunun temeli, yaşamın erken evrelerinde kurulan anne göğsü ve çocuk arasındaki ilişkiye ve bunun çocuktaki temsillerine dayanır. Anne ve bebek arasındaki sıcak ve şefkatli ilişki, bebeğe güvenebileceği bir obje sunar. Bu objenin çocuğa karşı sergilediği güven ve olumlu ilgi ise çocukta özgüvenin nüvelerini oluşturur. Bütünlüklü çocuk gelişiminin ilk halkasını özgüven duygusu oluşturur.

▪Kendi ideal ve standartlarınızı çocuğunuza dayatmayın. O sizin yapamadıklarınızı becermekle görevli değildir. *Sizin beklentileriniz onun beklentileri değildir.*

▪Başardıkları için topluluk önünde övün.

▪İletişiminde empati kalitesini arttırmaya çalışın. 'Yapamayacak ne var' demek yerine , neden yapamayıp ne yaşadığını anlamaya çalışın.

▪Başa dönersek öncelikle kendi beklenti, davranış ve ilişki biçiminizi değerlendirin. Bunların üstesinden gelmek için yardım verebilecek her fırsatı değerlendirin.(Kitap, broşür, ana-baba okulları, seminerler, alanın uzmanları vb.)

▪Başarısızlıkları için kişiliğine yönelik suçlayıcı ve aşağılayıcı ifadeler kullanmayın. Davranışı zorlama ile değiştirebilirsiniz ama kişiliğini değiştiremezsiniz. Yani yapılan iş ile kişiyi ayırın.



▪Öz bakım sorumluluklarını mutlaka kazandırın bu süreç sancılı da olsa onunda karlı çıkan siz ve çocuğunuz olacaktır.

▪Onun başarabileceğine inandığınız durumlar yaratın. Kolaylıkla yapabileceğini bildiğiniz bir işten başlatarak, çitayı birer adım yükseltin ve bir aşamayı geçmeden diğerine zorlamayın.

▪Çocuğunuzunuzu '*yinelenen başarısızlıklardan*' koruyun bir aktiviteyi defalarca deneyip beceremeyen çocuğu, isteği yoksa bir tekrara daha zorlayarak yeni bir başarısızlık daha tattırmayın.

▪Güvenle ilgili olumsuz ifadeler kullanmayın, güveninizi fiziksel ve sözel olarak gösterin.

Bu halka yeterli derecede sağlamsa diğer halkalarda sağlam olacaktır. Bu halka zayıf ise kırılmaya başladığı yerlerde karşımıza anne-baba bağımlılığı, yetersizlik ve suçluluk duyguları ile kendisi ve çevresi ile barışık ve uyumlu olmama hali ortaya çıkacaktır. Yapılan araştırmalara göre, özellikle aşırı koruyucu annelerin (ebeveynlerin) çocuklarında özgüven yoksunluğu ve yetersizliğine daha sık rastlanmaktadır.

Çocuğu bir şey yapmadan onun yerine yapan ve çocuklarına iyilik ettiklerini zanneden ebeveynlerin kaygı düzeyi de yüksektir. Bir çok endişe ile "ya dökerse, ya boğazına kaçarsa, ya düşerse , ya üşürse, ya şu olursa, ya bu olursa" derken, bir anda yemeğini yediren, kendi yatağında yatıran, yaşının gelişim özelliklerine uygun sorumluluklardan uzak tutan, okul hatta sınıf kapısında onu bekleyen, listeler ve ilaç kutuları ile peşinden koşturan, kötü arkadaştan koruyan konumda buluverirler kendilerini.

Aslında ne kendileri ne çocuk nefes alamaz haldedir. Aile kimi zaman suçluluk duygusu ile çocuğa serbesti tanır, ancak çocuk bu serbestlikle ne yapacağını bilemediğinden bocalar o zaman da şırıltıyor diyerek yine dizginler geri çekilir. Bu iki uçta salınım iki tarafı da yıpratmaktan başka sonuç getirmez.

Çocukta özgüven eksikliğinin temel sinyallerini şöyle sıralayabiliriz

- Çocuk kendi başına hiç bir karar alamaz, her şeyi ebeveynlerine sorar ve onay ihtiyacı hisseder.
- Hata yapmaktan çok korkar ve hata yapmamak için hiç bir şey yapmaz.
- İçe kapanık, sessizdir, yaşlıları ile iletişim kurmakta zorlanır. Arkadaşları daha çok kendisine benzer.
- Özbakımı ile ilgili sorumlulukları yerine getiremez.
- Dönemsel ve olağan çocukluk korkuları dışında yoğun korkuları vardır.
- Bireysel kimliği ve otonomisi gelişmemiştir, hakkını koruyamaz, kendisini savunamaz.
- Bağımlı olmasına rağmen ve hatta bu nedenle ebeveynlerinden çekinip korkar.
- Davranışları tutuktur.
- Uyarılara karşı orantısız ve abartılı tepkiler verebilir.

- Sıklıkla eleştiriye uğrar. ( bir çocuğa işe yaramaz ve kötü olduğunu söylemeye başlarsanız, çok geçmeden kendisini gerçekten kötü ve yaramaz olarak algılayacaktır, çünkü o bu durumu biz yetişkinlerin düşünce yapısı ile kavrayamamak ta ve dışarıdan aldığı tepkilere dayanarak kendi özdeğer derecesini tayin etmeye çalışmaktadır.)

Peki bu özgüven yoksunluğu yada yetersizliğinin üstesinden gelebilmek için neler denenebilir?

- Öncelikle yaşama ve olaylara dair kendi bakış açınızı gözden geçirmeye çalışın.
- Çocuğunuza güvenmeyi öğrenin ve bunu sergileyin ki o da kendisine güvensin.
- Çocuğunuzun başarısını bir başka çocukla değil, kendi içindeki gelişim çizgisi ile kıyaslayın. (Dünü ve bugünü arasındaki fark onun başarısıdır.)

