**Anne-babalar sağlıklı bir özgüven gelişimi için ne yapabilirler?**



Sağlıklı bir özgüven dünya gerçeklerine karşı çocuklarımızın güvencesidir. Kendilerini ne kadar iyi hissederlerse sıkıntıların üzerinden o kadar kolay gelebilirler, negatif baskılara karşı direnebilirler. Hayattan keyif almalı ve gülümsemeyi hiç bırakmamalıdırlar. Bu tipteki özgüveni yüksek çocuklar genellikle gerçekçi ve iyimser olurlar.

Özgüveni az olan çocuklarda ise korku ve hayal kırıklığının getirdiği bir eziklik görürsünüz. Kendilerini zayıf olarak gördükleri için problemlerin üzerinden gelmede zorlanırlar. Üstelik gelecekteki yaşamlarında da “Ben iyi değilim” “Hiç bir şeyi doğru dürüst yapamıyorum” düşüncesine kapılırlar. Her hangi bir zor durumla karşılaştıklarında hiç düşünmeden “ben yapamam” deyiverirler. Bu yüzden iyi ebeveynler olmak istiyorsak çocuklarımızın özgüvenlerini geliştirmek için elimizden geleni yapmak zorundayız.

**Özgüven nedir?**

Özgüven, Türkçe sözlükte “İnsanın kendine güvenme duygusu” olarak geçiyor. Yani kendimize duyduğumuz inanç ve duygular ve kendimizle ilgili farkındalıklarımız.

Özgüven daha bebeklik dönemlerinde gelişmeye başlıyor. Örneğin bir sandalyeye kendi çabasıyla çıkabilen bir çocuk kendine güvenmeye başlıyor. O sandalyeye çıkmaya çalışırken ona başarma şansı vermeyip dayanamayıp hemen yardım eden ebeveynler ise çocuğa verdikleri zararın farkında olmuyorlar. Çocuklar birçok başarısız deneme sonucunda başarmayı öğrenirler. Böylece kalıcı bir bilgi edinmiş olurlar. Sürekli kaşıkla ağzını bulmaya çalışan çocuk sonunda başarıp takdir gördüğünde bunu “yapılması gereken ve doğru davranış” olarak öğrenecektir. Bu noktada “inadın” başarıyı getirdiği söylenebilir.

Çocuk her denemesinde ve yanılmasında kendi yapabilirliği ve kapasitesi konusunda fikir sahibi olur. Aynı zamanda bu deneme-yanılma seansları ile paralel olarak diğer insanlarla da ilişki içerisindedirler. Bu yüzden biz ebeveynlere bu aşamada çok iş düşüyor.

Özgüven aynı zamanda çocuğun sevildiğini hissetmesine de bağlıdır. Bir şey başaran çocuğun mutluluğu eğer sevildiğini hissetmiyorsa özgüvensizliğe dönüşmektedir. Aynı şekilde sevildiğini bilmesine rağmen kendi yapabilirlikleri konusunda tereddüt yaşayan çocuklarda özgüven açısından zayıf kalmaktadırlar. Burada her yerde olduğu gibi DENGE önem kazanmaktadır.

Özgüvenin sağlıklı olup olmadığını nasıl anlarız?

Özgüven çocuk büyüdükçe iniş çıkışlar gösterecektir. Her yeni deneyim sebebiyle bu iniş çıkışların olması çok doğaldır. İşte bu noktada biz ebeveynler bazı mesajları iyi algılamak zorundayız.

Özgüveni eksik çocuk meraklı değildir ve yeni şeyleri denemeyi istemez. Kendisi ile ilgili sürekli olumsuz şeyler söyler. “Ben bunu yapamam” “Ben aptalım” vb. Çok çabuk pes eder, hiç bir konuda sıkıştırılmaya gelemez. Çok çabuk hayal kırıklığına uğrar ve mutsuz olurlar. Kötümserdirler.

Özgüveni yüksek olan çocuk başkalarıyla birşeyler yapmaktan hoşlanır. Grup aktivitelerinden ve başkalarıyla birlikte bir şeyleri kovalamaktan keyif duyar. Sıkıntılı bir durumda çözüm bulmaya çalışır. Kendini yada başkalarını kötüleyen cümleler kurmaz. “Anlayamadım” der ama “Anlayamam” demez. Güçlü ve zayıf yanlarının farkında olarak kabullenmiştir. İyimserdir.

Söylediğiniz sözlere çok dikkat edin. Çocuklar anne-babalarının sözlerine karşı çok hassastırlar.

Sadece bir şeyi başardığı için değil gösterdiği efor içinde takdir etmeyi unutmayın. Gerçekçi olun. Eğer çocuğunuz basket takımına giremediyse “daha çok süt içip boyunu uzatırız, seneye girersin” gibi yalan vaadlerde bulunmayın. Ona “evet takıma giremedin ama elinden gelen gayreti gösterdin, aferin” diye yaklaşın.

İyi model olun. Çocuğunuz siz model alacak ve kopyalayacaktır. Eğer siz olumsuz ve kötümser olursanız çocuğunuzda bundan olumsuz etkilenecektir. Kendi özgüveninizi geliştirmeniz çocuğunuzun özgüveninin gelişmesi için çok önemlidir.

Çocuğunuzun gerçekçi olamayan inançlarını tanımlayın ve düzeltin. Ebeveynler çocuklarının kendileri ile ilgili gerçekçi olmayan inançlarını tanımlamalıdırlar. Örneğin beceriksiz olduğunu düşünme yada mükemmel olduğunu düşünme vb. Çocuğunuzun kendini gerçekçi ölçülerde değerlendirebileceği standartları koymaya çalışın. Eğer müdahale etmezseniz gerçekçi olmayan inançlarını tekrarlaya tekrarlaya bir süre sonra kendilerini iyice inandıracaklardır. Örneğin birçok dersinde başarılı olmasına rağmen matematikte takılan bir çocuk “Matematiği beceremiyorum, kötü bir öğrenciyim” diye düşünebilir. Bu yanlış düşünce aynı zamanda bu çocuğun hata yapma olasılığını da artıracaktır. Sadece çocuğunuzu elinden gayreti gösterme konusunda cesaretlendirmeli ve gereken gayreti gösterdikten sonra başardığını görmesini sağlamalısınız. “Sizin söylemeniz gereken “Sen iyi bir öğrencisin. Sadece Matematik dersi biraz daha fazla vakit ayırman gereken bir ders.” demeniz bile morali yükseltecektir.

Çocuğunuza karşı doğal ve içten olmalısınız. Çocuğunuzun özgüvenini geliştirme konusunda uzun bir yolunuz var ve sizin motivasyonunuz çocuğunuza olan sevginiz. Çocuğunuza sarılmayı unutmayın. Onunla gurur duyduğunuzu her fırsatta dile getirin. Bazen yemek çantasına onu çok sevdiğinizi veya onun çok iyi olduğunu belirten mesajlar bırakabilirsiniz.

Çocuklar kalplerinden geçenleri doğrudan söylerler. Sizde ona pozitif ve net bir cevapla geri dönün. Bazen taşkınlıkta yapabilirler ama bunun yanlış olduğunu sakin ve açık bir dille anlatmalısınız. Çocuğunuzun doğru düşünceye davranışlarını takdir edip ödüllendirdiğiniz sürece hayatı boyunca doğru kararlar alması ile ilgili eğitimini de vermiş olacaksınız.

Güvenli bir ev ortamı yaratın. Kendini güvende hissetmeyen veya yaşadığı ortamdan rahatsız olan çocuğun özgüveni gelişmeyecektir. Ebeveynleri yanında tartışan çocuk giderek depresif olacak, ailesinden uzaklaşacak ve özgüveni zayıf kalacaktır. Çocuğunuza her zaman SAYGI duymanız gerektiğini asla unutmayın. Ev kadar okul veya başka ortamlardaki istenmeyen ortamlarda çocuğunuzun özgüvenini etkileyeceği için izlemeli ve gerekiyorsa müdahale etmelisiniz.

Çocuklarınızı güzel ve olumlu yaşantıların parçası yapmaya çalışın. Rekabetten çok işbirliğine yönelten uygulamalar çocuklarda özgüveni artıracaktır.