



**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ**

## **ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ**



**Özgüven;** insanın kendisiyle ve çevresiyle barışık olması, olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olması demektir. Özgüven sahibi kişiler hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle yüzleşir, kendine karşı dürüst ve gerçekçi olur ve yetersiz olduğu konularda kendilerini geliştirmek için çaba gösterirler. Sorumluluk aldıkları konularda ise tek başlarına mücadele etme ve sorunlarla karşılaştıklarında çözme becerisine sahiptirler. Başka bir deyişle özgüven “Kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucu kendisi ve çevresiyle barışık olması” demektir.

Özgüvenin yüksek olması demek, abartılmış biçimde “her şeyi yapabilirim, her şeye gücüm yeter” duygusu içinde olmak demek değildir. . Özgüveni yüksek birey, kendisiyle ilgili bazı beklentileri gerçekleşmese bile kendini kabul etmeyi ve kendisiyle ilgili olumlu düşünmeyi sürdürebilendir. İlgüsü yüksek, yeteneklerinin ve sınırlarının farkındadır. Yeteneklerine olan güveni nedeniyle başkalarının onayına ihtiyaç duymaz, kendini kabullendiğinden diğerlerine kabul ettirmeye çalışmaz.

Özgüven, bir anlamda kişinin kendisini ne kadar değerli bulduğunun, ne kadar değer verdiği bir göstergesidir. İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerinden biri, kendisinin farkında olma yani “farkındalık” özelliğidir. Yaşantılarının ilk yıllarından itibaren, çeşitli faktörlerin de etkisiyle kişi kendine bir kimlik oluşturur, sonra bu kimliğe bir değer kazandırır. Yani kişi kim olduğunu tanımlar sonra bu kimliğini sevip sevmediği özelliklerine karar verir. İşte özgüven sorunu burada, kişinin yargı gücünün sonucunda ortaya çıkar. Bir nesneyi, rengi, sesi ya da şekli sevmemek, ondan hoşlanmamak sadece zevklerle ifade edilebilir ve kişiyi hiç rahatsız etmezken bireyin kendisine ait bir özellikten hoşlanmamak veya bazı ayrılmaz parçalarını reddetmek ruhsal dengesinin sarsılmasına neden olur.

Özgüven; değişmeyen, durağan bir durum ya da duygu hali değildir. Farklı zaman, durum ve ortamlarda farklı güven ya da güvensizlik duygularına sahip olunabilir.

### **-Özgüvene Sahip Olmak Bir Çocuk İçin Neden Önemli?**

Bireyin kendini iyi hissetmesi; başarılı, dengeli ve haz aldığı bir yaşama sahip olup, olmaması ile özgüvenin yüksekliği ya da güvensizlik duyguları paralel süreçlerdir. Yaşamdan haz alabilmek için özgüvene ihtiyacımız vardır. Bu temel ihtiyacın karşılanmaması hayatı çekilmez kılabilir. Özgüven yaşamın ilk yıllarından itibaren yavaş yavaş gelişen bir duygudur. Çocukluk döneminde bu duygunun gelişmesine olanak tanınmaz, eksik bırakılırsa yetişkin dönemde telafi edilmesi mümkün olmayabilir. Özgüvenli çocuklar, geleceğin özgüvenli yetişkinleri olacaktır.

## ÖZGÜVEN YETERSİZLİĞİNDE AİLENİN ETKİSİ

Anne babanın çocuğun küçük yaşından itibaren özgüven yada temel güven duygusunun gelişiminde etkisi çok büyüktür.

Gelişimsel olarak baktığımızda bebeğin 0-12 ay sonuna kadar olan dönem içinde güven ya da güvensizlik diye adlandırılan bir evreden geçtiği bilinir. Bu dönemde eğitim biçimi, çocuğun yetiştirilme şekli ve onunla kurulan duygusal iletişim çocukta güven yada güvensizlik duygularının oluşumuna neden olur.

### **1-3 yaş arası**

1-3 yaş arasındaki dönemde duygusal ve kişilik gelişimi belirgin olarak görülür. Özerklik evresi olarak tanımlanan bu dönem, çocuğun anne bağımlılığından uzaklaşıp ayaklar üzerinde durabildiği ve her şeyi keşfetmeye çalıştığı bir dönemdir. Bu dönemde eğer çocuk sürekli cezalandırılır ya da kızgınlık ifadeleri altında kalırsa ya da aşırı koruyucu bir ebeveyn tarafından bağımsızlaşmasına ya da keşfetmesine izin verilmezse eziklik hisseder ve utanç yaşar. Anne baba bu yıllarda çocuğun kendi kendine kontrol etme isteğini olumlu yönde etkilerse, izin verirse ve destekleyici olursa ,çocuk özerklik içinde güven duygusu kazanabilir.

### **3-5 yaş arası:**

Beş yaş sonuna kadar çocuk etrafındaki her şeyi bilmek ve incelemek ister.Merak ettiği konulardan biri de cinselliktir.Çocuğun bu amaçla yaptığı girişimlerin desteklenmesi, gerekli bilgilerin yaşına uygun olarak anlatılarak beslenmesi önemlidir.Diğer koşulda çocuk suçluluk duygusunu hissederek kaygı duymaya başlar.

### **6-11 yaş arası:**

Daha sonraki 6-11 yaş evresinde çocuğun okula başladığı, anneden yoğun olarak ayrılarak yalnız kalmayı becermesinin gerektiği ayrıca bilişsel becerilerinin hayatındaki yeni önemli yetişkin yani öğretmeni tarafından da değerlendirildiği bir dönemdir.Bu dönemde sosyal başarı ve başarısızlıklarla karşılaşabilir.Akranlar tarafından kabul edilmek, akademik ve sosyal alanda iyi performans göstermek özgüveni artıran etkenlerdir.

Özgüvenin gelişiminde özellikle çocukluk döneminin ilk yıllarında (3-4 yaş) ana-baba tutumları, yetiştirme biçimi bireyin kendisi hakkındaki duygularının oluşumunda ve özgüvenin derecesinde son derece önemlidir. Daha sonra arkadaş ve sosyal çevreden aldığı tepkiler de çok önemli bir rol oynar. Çocuk çevresinden aldığı tepkiler doğrultusunda kendine ilişkin olumlu ya da olumsuz bir benlik algısı edinir

Aile içinde sevildiğini, değerli bulunduğunu hisseden bir çocuk, çevreden gelecek olumsuz tepkilerden pek fazla etkilenmeyecek, etkilense bile çok kısa sürede bunu atlatacaktır.

Ebeveynler, **aşırı korumacı tavırlarıyla** çocuklarını koruduklarını, onlara iyilik ettiklerini düşünürler. Çocuğunu aşırı sevgi ve ilgiye boğan, zorluk yaşamamasın diye her şeyi kendisi yapan ve fazlaca kontrol eden ebeveyn tutumu; sorumluluk alamayan, anne babaya bağımlı, problem çözme becerisi, özetle özgüveni gelişmemiş çocuklar oluşturur. Oysa ebeveynler, çocuğun girişimlerini destekler, gelişimini alkışlar, hata yaptığında doğrusunu bulmasına/yapmasına yardımcı olur, onu bu haliyle sevmeye ve kabullenmeye devam ederlerse çocuk da kendini kabul etmeyi, sevmeyi ve kendine güvenmeyi öğrenir.

Çocuğun kendine güvenini azaltan diğer bir etken de **mükemmeliyetçi anne-babaların** eleştirileridir. Eleştirilen çocuk kendisini, yetersiz ve beceriksiz hissedebilir.

Yapılan bir başka yanlış tutum ise çocuğu bir başka çocukla **kıyaslamadır**. Kardeşi, kuzeni ya da komşu çocuğuyla kıyaslanan çocuk; kendini yetersiz hissettiği gibi başarmayı kendisi için değil diğer çocuğu geçmek için ister hale gelip bir yarış atına dönüşür.

Çocuk, yanlış bir şey yapınca onun **kişiliğini eleştirmek** çok büyük bir hata ve özgüven yıkıcı bir davranıştır. Ebeveynler onu karşınıza alıp yaptığı hatayı kendisine sakın ve kararlı bir dille anlatırsa çocuk onları anlayacaktır. Çocuk ailesinin yanındayken kendini yetersiz hissediyorsa sorunu çocukta değil ailenin çocuğa olan tutumunda aramak gerekmektedir.

Özgüvenden yoksun bırakılmış çocuklar, sürekli kendilerini ailelerine ve çevrelerine kanıtlama gereksinimini hissetmektedirler. Bunun için ya bir gruba dahil olurlar, ya okuldan kaçarlar, ya da marka tutkusu geliştirirler. Kendilerini gerçekleştirmeyi bir grup veya

marka ile yapmaya çalışabilirler. Özgüvene sahip olan bir çocuğun marka takıntısına girme olasılığı daha azdır, bunu çok önemsemez.

Özetle; büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğu ilgi ve yakınlığı bulan, fikirlerine değer verilip ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluk verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptığı hatalarda doğruya uygun biçimde yönlendirilen ve sahip olduğu özellikleriyle kabul edilen çocuğun özgüveni gelişir.

Sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen, sürekli başkalarıyla kıyaslanan çocuk kendini değersiz hisseder ve özgüveni gelişmez. Bu çocuklar; yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde çeşitli sorunlara neden olur.

### **ÖZGÜVENDE GENETİK ETKİ**

İnsanın kişiliğinin % 30-40'ı genlerden gelen özelliklerin etkisiyle biçimlenir, % 60-70'i ise öğrenme ile kazanılır. Bazı kişiler genetik yapılarının da etkisiyle içe kapanıktır, bazılarıysa dışa dönüktür. İçe dönük bir kişiyi alıp da aktif, dışa dönük bir kişi haline getirmeye çalışmak insanın genetik doğasına uymadığı için sonuçsuz kalacağı gibi kişide yaralanmaya da neden olur. Dışa dönük kişiden de ağırbaşlı bir insan olmasını beklemek onun kendine güvenini azaltır. Anne babanın çocuğun genetik özelliklerine saygı duyması gerekir. Çocuğu mutlaka tuttuğunu koparacak bir insan olmaya zorlamak doğru değildir.

Aileler çocuklarında görmek istedikleri özellikleri çocuğa adeta empoze ederler. Halbuki çocuğun genetik yapısı, kişilik imkanları ailenin isteklerine müsait olmayabilir. Ailesinin istediği davranışları gösteremeyen çocuk, bunun üzerine bir de eleştiriye, aşağılanmaya maruz kalırsa daha çok içine kapanmaya, konuşmamaya, kendisini çevresinden soyutlamaya başlar, depresyona kadar gidebilir.

Bu türden meselelerde zararın neresinden dönülürse kârdır. İnsanın ruh yapısı plastiktir ve yeni durumlara uyum sağlayabilir. İnsan isterse, anne ve baba da uygun davranırsa kaç yaşında olunursa olunsun bu tür problemlere çözüm bulunabilir.

## ÇOCUKLARDA ZAYIF ÖZGÜVENİN GÖSTERGELERİ

Özgüveni zayıf çocuklar; duygusal, sosyal ve akademik konularda zorluklar yaşarlar. Bu durum okulda ve yaşamın diğer alanlarında kendini çeşitli şekillerde belli eder. Çocuk ya aşırı kontrol kullanarak, duygusal anlamda aşırı kırılgan ve hassas, yeni deneyimlere kapalı, çekingen bir kişilik geliştirir ya da aşırı kontrolsüzlük ile zorba davranan, asi, otoriteyle çatışan, sürekli problem yaratan tutum ve davranışlar sergilerler.

### a. Aşırı Kontrollü Davranışın Göstergeleri



- ❖ Anne ve babaya bağımlı
- ❖ Utangaç ve içine kapanık
- ❖ Yeni aktivitelere girmekte isteksiz
- ❖ Başka çocuklarla kaynaşmakta sıkıntı çeken
- ❖ Yeni durumlarla karşılaştığında ürkek davranan, uyum sağlayamayan
- ❖ Davranışlarının olumlu biçimde düzeltilmesinden bile hemen incinen, rahatsız olan
- ❖ Kendini aşağı görme alışkanlığı edinmiş
- ❖ Yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan çok korkan
- ❖ Sürekli diğerlerini memnun etme çabası içinde olan



## b. Aşırı Kontrolsüz Davranışın Göstergeleri



- ❖ Saldırgan ve zorba
- ❖ Öfkeli, kızgın
- ❖ Sık sık okuldan kaçan
- ❖ İşbirliğine yanaşmayan
- ❖ Yardım almak isteyen
- ❖ Sürekli sevilip sevilmediğini soran
- ❖ Hoş görülmeceğini bile bile derslerini ihmal eden
- ❖ Kendi hataları için sürekli başkalarını suçlayan
- ❖ Görevlerini yerine getirirken özensiz davranan
- ❖ Sorumluluklarının bilincinde olmayan
- ❖ Herkesten üstünmüş gibi davranan
- ❖ Yalan söyleyen
- ❖ Kendisine ve başkasına ait eşyaları hor kullanan

Aşırı kontrollü çocuklar, kimseyi rahatsız etmedikleri için bu tutumları önemsenmez, sorun olarak görülmez, ancak bu da aynı biçimde etki yaparak çocuğun özgüven yetersizliğinin pekişmesine neden olur.

Aşırı kontrolsüz davranışlar gösteren çocuklar, kendilerine, başkalarına zarar verdiği ve çevreyi rahatsız ettiği için daha fazla dikkat çeker, ailesi ya da öğretmenleri tarafından sürekli olarak uyarılır, cezalandırılır. Bu çocuğun güvensizliğini daha da pekiştirir.

## AİLELERE TAVSİYELER

### **Evdaki herkesin birbirine güvendiği bir ortam oluşturun.**

Güvenli bir ortamda yetişen çocuk, duygu ve düşüncesini, sevgisini, başarı ya da başarısızlığını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilir. Bu onun özgüveninin gelişmesini sağlar.

### **Onunla ilgili duygularınızda açık olun.**

Sevginizin onun başarı ya da başarısızlığına bağlı olmadığını, varlığının sizin için ne derece önemli olduğunu ve ne olursa olsun onu daima seveceğinizi ona hissettirin.

### **Çocuğunuzun gerçek kapasitesinin farkında olun.**

Zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ancak onları eleştirirken tüm kişiliğine yaymayın. Çocuk kendindeki eksiklik ve kusurların farkında olmalı, kabullenmelidir. Bunun yanı sıra güçlü olduğu yönleriyle de gurur duyabilmelidir.

### **Davranışlarınızla ona model olun.**

Onda görmek istemediğiniz davranışları ona ya da başkalarına karşı göstermeyin. Çocuklar size ya da diğerlerine sizin ona davrandığınız gibi davranacaktır. Ona şiddet kullandığınızda, şiddetin normal olduğu mesajını verirsiniz.

### **Çocuğunuzun yanlışlarını, onu suçlamadan ve onun tüm kişiliğini eleştirmeden tartışın.**

Yaptığı yanlışları, ona saldırıp eleştirmeden konuştuğunuzda bunu anlamak ve düzeltmek için çaba sarf eder. Onun tüm kişiliğine değil yaptığı hataya hitap ederek konuşun.

### **Ondan beklentileriniz onun yaşına ve seviyesine uygun olsun.**

Her çocuğun farklı bir kapasite ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun neyi yapıp, neyi yapamayacağını farkında olun. Başka çocukların başarabildiği şeyleri o da başarmak zorunda değildir. Bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabileceği hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

### **Özgüvenli olmak kibirli, kendini beğenmiş olmak değildir.**

Kendine güven duymak kendini beğenmiş ya da kibirli davranmak demek değildir. Özgüvenli davranış; Kabul görmüş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenli hissetme



durumudur. En küçük başarısında şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun aslında kendine olan güveni ya yok ya da çok düşük demektir. Böyle bir durumda çocuğunuzun bir özgüven sorunu olduğunu fark edip hemen önlem alın.

**Çocukların birbirlerinden farklı olduklarını ve her çocuğun kendine özgü bir yeteneği olduğunu unutmayın.**

Her çocuğun kendine özgü farklı özellikleri, yetenekleri ve başarılı olduğu alanlar vardır. Çocuğunuzun ilgi alanı ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılmasına imkan sağlayarak onun sahip olduğu kapasitesini ortaya çıkarması, kendisiyle ilgili yeni keşifler yapması için destekleyin.

**· Çocuğunuza sorumluluklar verin.**

Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuk, kendini yararlı ve önemli hisseder.

**· Onun her şeyine değer verdiğinizi ve takdir ettiğinizi belirtin.**

Sadece çok özel yetenek ya da başarısında değil, küçük bile olsa yaptığı güzel ve doğru davranışları için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.