Çocuklarda Özgüven 

Özgüven, insanın kendisiyle barışık olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi; yani olumlu benlik algısıdır. Bir insanın, bir gerçek egosu vardır; bir de olmayı istediği, arzu edilen egosu vardır. Bu iki egoyu da bilen ve bunları birbirinden ayırabilen bir kişinin benlik saygısı olduğunu söyleyebiliriz. Bir insanın hem olumlu yönleriyle hem de olumsuz yönleriyle yüzleşebilmesi; özgüven sahibi olduğu, benlik saygısının yerinde olduğu anlamına gelir. Özgüvenden kastettiğimiz insanın kendini yeterli görmesi değildir, insanın yeterli olduğu alanlar gibi yetersiz olduğu alanlar da vardır elbette. Yetersiz olduğu alanları da görüp bunlarla yüzleşmeye hazır olan insan kendisini geliştirebilen, kendine karşı dürüst ve gerçekçi olabilen insandır.

Çocuklarda özgüvenin yetersiz gelişmesinin nedenlerinden biri, aşırı himayeci davranan ailelerdir. Bazı anneler çocuklarını en iyi şekilde yetiştirmek için aşırı korumacı tavırlar sergilerler. Çocuklarını sevgi ve şefkate boğan bu anneler, çocukları hiçbir zorlukla karşılaşmasın diye her türlü işi kendi üzerlerine alırlar. Bu tip ailelerde anne çocuğun yapması gereken şeyleri yapar, çocuk adına düşünür, ona fazla yük vermez. Aslında bu iyi niyetle yapılan bir eğitim hatasıdır. Çocuğun bütün sorumluluklarını üstlenmek çok büyük bir risktir; çünkü çocuk kendi sorununu kendi çözme becerisi kazanamaz. Bu tür bir davranışa maruz kalan çocukta “Ben yapamam” duygusu oluşur. Bu, özgüveni azaltan bir duygudur; çocuk kendisini yetersiz, güvensiz hisseder ve annesine sormadan hiçbir şey yapamaz hale gelir.

Ailelerin özgüven konusunda verdiği eğitimde kültürel bir etkiden de bahsetmek gerekir. Bir araştırmada Doğulu ve Batılı öğrencilerin anne ve babalarının bir arada bulunduğu bir topluluğa şu soru sorulmuştur: “Çocuğunuzun girişimci ve özgüven sahibi mi olmasını mı istersiniz, yoksa itaatkâr ve sadık olmasını mı?” Batı kültüründe yetişenler, çocuklarının girişimci ve özgüven sahibi olmasını istedikleri yönünde cevap vermişlerdir. Doğu kültürüne sahip olanlarsa itaatkâr ve sadık çocukları tercih etmişlerdir. Bu araştırma kültürel kodlarımızla ilgili bir bilgi vermektedir: İnsanlar neye önem veriyorlarsa çocuklarını farkında olmadan oraya yönlendiriyorlar. Çocuğun özgüven sahibi olması, girişimci olması aileler tarafından itaatkarlık ve sadakat aleyhine bir risk olarak düşünülebilir ama çocuğu “kuzu” gibi yetiştirmek de doğru değildir. Çocuğu ancak ergenlik çağına gelinceye kadar kendimize bağlı tutabiliriz, daha sonra dış etkilere maruz kalması kaçınılmazdır. Çocuğun ilerleyebilmesi ve hayata atılabilmesi için riske girmesi, kendi kararlarını kendisinin vermesi, sorunlarını kendisinin çözmesi gereklidir. Çocuk bunları yapamazsa kendi kimliğini geliştiremez ve hayattan korkan, kaçan, her şeyi başkasına havale eden bir insan olur.

Çocuğu küçük yaşlardan itibaren hayata hazırlamak gerekir. Sorumluluk alabilen bir çocuk yetiştirmek isteyen aileler büyümesini beklemeden, küçüklüğünden itibaren çocuğa bazı küçük görevler vermeliler ki çocuk bazı şeyleri yapabildiğine, elinden bir işin geldiğine inansın. İlkokula başlayan çocuk sorumluluk almaya hazırdır. Bu çocuğa sorumluluk verilmezse çocuğun kendine duyduğu güven giderek zayıflamaya başlar. İlginç olan şu ki; küçükken çocuğuna hiçbir sorumluluk vermeyen bazı anne babalar, çocukları ileriki yaşlarda sorumluluk almayınca tepki gösteriyorlar. Oysa ki aile eğer o yaşa kadar çocuğa bazı sorumluluklar yükleyip inisiyatif vermediyse çocuğun birdenbire ayaklarının üzerinde durmayı başaramaması gayet doğaldır. Çocuğun kendine güvenini azaltan bir etken de mükemmeliyetçi anne babaların eleştirinin dozunu kaçırmasıdır. Sürekli eleştirilen çocuk kendisini yetersiz, beceriksiz hisseder. Çocuk yanlış bir şey yapınca onun kişiliğini eleştirmek çok büyük bir hata ve özgüven yıkıcı bir davranıştır. Onu karşınıza alıp yaptığı hatayı kendisine sakin ve kararlı bir dille anlatırsanız çocuk sizi anlayacaktır. Hatasını göstermek yerine, “Sen zaten şöylesin, böylesin” demek çocuğu yaralamaktan başka bir şey yapmaz. Çocuk ailesinin yanındayken kendini yetersiz hissediyorsa sorunu çocukta değil ailede aramak gerekir. Çocuğun özgüvenini azaltan bir eğitim hatası da çocuğu başkalarıyla kıyaslamaktır. “Bak, filanca hep ders çalışıyor, çok başarılı. Sen niye öyle değilsin?” diye başkasıyla kıyaslanan çocuk kendini güvensiz ve yetersiz hisseder. Halbuki çocuğu kendi kendisiyle yarış yapmaya odaklamak gerekir. Nasıl ki anne baba, çocuklarının kendilerini başka anne babalarla kıyaslamasından rahatsızlık duyarsa çocuk da başka çocuklarla kıyaslandığında aynı rahatsızlığı hisseder. Anne babaların bu bilinçte olması çok önemlidir. Ailelerin tutum ve eğitim hataları sonucu özgüvenden yoksun bırakılmış çocuklar sürekli kendilerini ailelerine kanıtlama ihtiyacı hissederler. Bunun için ya bir gruba dahil olurlar ya okuldan kaçarlar ya da marka tutkusu geliştirirler. Kendilerini bir grup ile, marka ile gerçekleştirmeye çalışırlar. Özgüvene sahip olan bir çocuksa marka takıntısına girmez; çünkü bunu çok önemsemez. Anne babalar “Benim çocuğum markasız giymiyor” diyorlarsa önce bir kendilerini sorgulamalarında fayda vardır.

Aşırı Özgüven

Özgüven fazlalığı da kişilik gelişimi açısından doğru olmayan bir şeydir. Bu durumdaki kişi kendisine ait olmayan davranışlara girişir. Kendisini farklı bir kişiymiş gibi, olduğundan daha üstün bir kişiymiş gibi göstermeye çalışır. Aşırı özgüven genellikle iki tutum nedeniyle olur. Birincisi yüksek motivasyondur, yani anne babanın çocuktan beklentisinin yüksek olmasıdır. Aile çocuğun yapamayacağı şeyleri hedeflerse çocuk ailesini memnun etmek için farklı görünmeye çalışır, rol yapmaya başlar. Güven rolü oynar. Ailesinin kendisinden yapamayacağı şeyler beklediğini hisseden çocuk hep streslidir, kaygılıdır, mutlu olamaz. “Ne yapsam ailemi mutlu edemiyorum” diye düşünür. Ailesinin beklentilerini karşılayamadığı için böyle bir savunma mekanizmasına sığınır. İkinci tutum hatası ise övgünün yanlış kullanılmasıdır. Bizim toplumumuzda övgü az kullanılır, çoğu zaman da yanlış kullanılır. Yanlış kullanılan övgü abartılı özgüvene, fazla bir ego kabarmasına yol açar. Bunun için çocuğun kişiliğinin değil çabalarının, becerilerinin övülmesi gerekir. “Sen bir tanesin, akıllısın, dünyada eşin yok” dendiği zaman çocuğun kendini arama, kendini keşfetme, kendini geliştirme becerisi elinden alınmış olur. Çocuk kendisinin her konuda yeterli olduğunu düşünürse kendini geliştirmeye yönelik bir çabaya ihtiyaç duymaz. Övgüyü yanlış kullanmak bu anlamda çocuğa kötülük yapmaktır. Çocuğun kişiliğini değil de “Bak ne güzel yatağını topladın, ne güzel giyindin!” gibi yaptığı iyi şeyleri övmek daha doğru olur. Aksi halde çocukta hatalarını inkâr etme duygusu gelişir. Kendisini sadece olumlu bir varlık gibi algılayan çocuğun benlik saygısı yanlış gelişir. Halbuki özgüven; kişinin kendini olduğundan üstün ya da aşağı değil, olduğu gibi kabul etmesi demektir.

Özgüvende Genetik Etki

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 özelliklere 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 yeni durumlara uyum sağlamaya müsaittir. İnsan isterse, anne ve baba da uygun davranırsa kaç yaşında olunursa olunsun bu tür problemlere çözüm bulunabilir.

Prof. Dr. NEVZAT TARHAN (Bu yazı, yazarın “10 Adımda Pozitif Psikoloji” adlı kitabından alınmıştır.)