Benlik Saygısı 

Yavrularımız söz konusu olduğunda en çok içimi titreten konu benlik saygısıdır. Benlik saygısı en sade ifade ile kişinin kendini “gururlu, değerli, gayretli, etkin ve başarılı” hissetmesidir. Benliğin gelişmesinde çevremizdeki insanların davranışları hayati öneme sahiptir. Öncelikle anne babanın, daha sonra öğretmenlerin ve son olarak da arkadaşların davranışları benlik saygısının oluşmasında belirleyici rol oynar.

Anne babanın yeterince desteklemediği, değer vermediği hatta pek de umursamadığı bir çocuğun benlik saygısı doğal olarak çok düşük olacaktır. Doğruyu söylemek gerekirse hiçbir anne baba evladına bundan daha büyük bir kötülük yapamaz. Çocuğun kendine olan saygısı, kendisi ile barışıklık düzeyi okul ortamında ve spor alanında başarıyı, arkadaşlık ortamında ise saygınlığı beraberinde getirir. Bu yavruların özellikle ergenlik döneminde en iyi yaptığı şey sürekli hayatı ve kendini sorgulamaktır. Ama asıl önemlisi bu sorgu neticesinde çocuğun kendisini nerede gördüğü, başka bir deyişle hayat denilen bu arenada kendine kaç puan verdiğidir. Yüksek puan veriyorsa kendisi ile barışık, özgüveni olan, mutlu, yaptığı işler sonucu başarı kazanan, hedefi olan bir yavruya sahipsiniz demektir ki bu çok büyük bir nimettir.

Yüksek benlik saygısı olan çocuk, hayattaki başarılarını büyük ölçüde kendi çabası, alın teri ve becerisi sonucu elde ettiğini düşünür. Başarıda ya da başarısızlıkta sonucu kendi çabasının belirlediğini bilir. Çuvalladığında sağına soluna bakmadan, uyduruk mazeretler aramadan aksaklığın nereden kaynaklandığını objektif bir şekilde arar ve problemi giderir. Her çuvallamanın arkasından bu sefer çok daha güçlü bir motivasyonla işine asılır ve net bir şekilde bilir ki yaptığı işin hakkını verirse o iş mutlaka mutlu sonla biter.

Eğer bir çocuk hayat sahnesinde kendine düşük puan veriyorsa yani benlik saygısı düşükse işler yolunda gitmiyor demektir. Çocuk mutsuzdur, hayatı yolunda gitmemektedir, okulda ve arkadaş ortamında ihtiyacı olan saygı, sevgi ve başarıyı elde edememektedir. Bu tarz öğrenciler için hayatın anlamı da, kendilerini heyecanlandıran bir hedef de yoktur. Okul hayatları ise kendilerine inançları zayıf olduğu ve ne için okuduklarını bilmedikleri için kötüdür; gerçek anlamda çalışmazlar, daha çok çalışıyormuş gibi yaparlar.

İnanılmaz bir yansıtma mekanizmaları vardır. Yansıtmayı daha çok mazeret uydurarak yaparlar, anne babayı çıldırtacak derecede abartılı mazeret uydurma yetenekleri vardır. Her zaman ve her yerde suçlayabilecekleri başka birileri hep vardır. Hayatlarında problem hep vardır ve her seferinde problemin kaynağı dışarıdadır. O her zaman masum ve mazlumdur, onun hakkı başkaları tarafından yenir. Örneğin Türkçe dersinden zayıf almış bir öğrenci ise; “Onun dışındaki öğrenciler kopya çekiyordur.” “Öğretmen ona takmıştır.” “Öğretmenin sorunları vardır, hiçbir öğrenci onu sevmemektedir.” “Öğretmen ayrımcılık yapıyordur.” “Diğer öğrenciler de zayıf almıştır çünkü sınav çok zordur.”

Düşük Benlik Saygısı Olan Bir Çocuğun Tipik Özellikleri

Kendine inancı zayıf olduğu için her an “çuvallayacağım” korkusu yaşar. Başarısızlık kaygısı üst düzeyde olduğu için de yeni bir işe başlamaktan kaçınır, kolay kolay sorumluluk almak istemez. Örneğin futbol oynarken topa girmez, penaltı atmaz, cevabı bildiği halde derste elini kaldırıp söz istemez. Çocuk psikolojik olarak kendini sürekli başarısızlığa hazırlar. Bir işe, derse veya oyuna başladığında ufacık bir aksaklık çıksın diye beklemeye başlar ve o aksaklık olduğu an kolu kanadı kırılır, yenilmiş bir şekilde o işi yarım bırakır. Başarısızlık onun kaderidir, o adeta lanetlenmiştir, bütün şansızlıklar dönüp dolaşıp onu bulmaktadır.

Bu tip başarısızlıklar oldukça çocuk çaresiz yalanlara sığınır. Kaybettiği bir maç sonrası “Ben zaten bu oyunu hiç sevmiyordum.” derken yine bir kız tarafından arkadaşlık teklifi reddedilince de “Ben bu kız-erkek ilişkilerini zaten çok saçma buluyorum.” gibi sözler söyleyebilir. Zavallı çocuk için işin kötü tarafı asıl bundan sonradır.

Okul notları düşmeye başlar, yavaş yavaş sosyal hayattan çekilir, arkadaşları ile olan ilişkisi iyice zayıflar, işin içine bir de bilgisayar girerse olay tam bir kâbusa dönüşür. Şu ana kadar yaptığımız tarif bilgisayar bağımlısı pek çok yavrumuz için de geçerlidir. Bu durumda akla gelen ilk soru şu; “Çocukların benlik saygıları bu bağımlılıklarından dolayı mı düşüyor ve çocuklar bu tatsız girdaba giriyor; yoksa benlik saygıları düşük olduğu için mi bilgisayara sarılıyor? Cevap verecek olursak her ikisi de doğrudur. “Tavuk mu yumurtadan çıkar yumurta mı tavuktan?” gibi… Şahsi tecrübelerime göre benlik saygısı düşük öğrencilerin bilgisayar bağımlısı olma ihtimali çok daha yüksektir. Bağımlı olan çocukların benlik saygılarında da bir süre sonra azalma tehlikesi baş gösterir.

Benlik saygısı düşük bir çocuk her ne kadar dışarıya göstermese de kendi içinde kendisine karşı çok acımasızdır.

“Beceriksizdir, çirkindir, kimse tarafından sevilmez, özürlüdür…

Herkes akıllı ve yakışıklıdır, bir tek o aptal ve çirkindir.”

Zavallı çocuk derin bir aşağılık kompleksine sahiptir. Zaman zaman benlik duygusu o kadar düşük olabilir ki çocuğu ne kadar övseniz, onore etseniz bunu bir türlü sağlıklı algılayıp mutlu olamaz. Siz ne derseniz deyin o içinde kendi payına düşen derin acısını yaşar. Aslında çok yakışıklı veya güzel olmasına rağmen kendisini çok çirkin hisseder ve bu konuda inatçıdır.

Etrafındaki insanları ve olayları hiç takmıyormuş gibi bir tavır takınabilir. Bu da psikolojik bir savunma mekanizmasıdır aslında. Çocuk hiç takmıyormuş gibi davransa da gerçekte fena halde hassastır. Ebeveynin uyarıları çocuk tarafından dikkate alınmayınca anne baba daha çok öfkelenip dozu aşan “Senden bir halt olmaz, ben senin yaşında iken ev geçindiriyordum, sen ancak hımbıl hımbıl oturmayı bilirsin, sana oğlum demeye utanıyorum…”gibi ifadeler kullanabilir. Anne baba öfkeden deliye dönmüşken bütün bu ifadeleri umursamazmış gibi görünen ergen aslında iç dünyasında çok kırılgandır ve bu ifadelerden ciddi darbeler almaktadır. Ama çocuk asıl darbeyi en hassas olduğu yerden yani yaşıtlarından alır. Onların onun hakkındaki değerlendirmeleri her şeyden daha önemlidir. Annesinin günde yüz defa “oğlum maşallah çok yakışıklısın” demesindense yaşıtı bir kızın ona beğeni dolu kaçamak bir bakışı çok daha değerlidir. Özellikle ergenlikte çocuklar birbirlerine karşı çok acımasız olup sınıf ortamında bir parça çekinik kalan arkadaşlarını en hafif ifade ile “ezik” olmakla itham eder ve onun zaten var olan yaralarını çok daha derinleştirebilirler.

Dr. Faruk Öndağ (Bu yazı, yazarın “İNTERNET ÇAĞINDA POZİTİF EBEVEYNLİK” adlı kitabından alınmıştır.)