**ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ**

Özgüven, bir insanın mutlu ve başarılı bir hayat geçirmesi için gereksinim duyduğu bir kişilik öğesi, insanın kendisiyle barışık olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi, yani olumlu benlik algısıdır. (Tarhan, 2004). Özgüven, kişinin kendine yönelik olumlu yargılarının olması, kendini ve olayları kontrol edebileceği inancı, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi ve değerinin farkına varması, kendisiyle barışık olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendisini tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır. (Bushop, 1997, Humbly, 2001, Humphreys, 2002) 0 -6 yaş dönemi çocuklarda kişilik gelişiminin büyük bir kısmının tamamlandığı dönemdir. Bu dönemde benlik algısının temelleri atılır ve özgüven oluşmaya başlar.

Özgüven duygusu bireylerin bebeklikten başlayarak tüm yaşamları boyunca aileleri ve yakın çevresiyle olan ilişkileri sonucu gerçekleşmektedir. Olumlu ya da olumsuz yaşantılar sonucu kişiler kendilerini değerli veya değersiz, yeterli ya da yetersiz olarak değerlendirmektedir.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocukların benlik algıları (özgüveni) yüksek olur. Özellikle okul öncesi döneme kadar çocuğun özgüveni, anne babanın verdiği sözel olan ya da olmayan tepkilerle, tutum ve davranışlarıyla, çocuktan beklentileriyle, övgüleri, eleştirileri, kucaklamaları ve gülümsemeleriyle gelişir.

Anaokulu ve ilköğretim okuluna başlama gibi aile dışındaki sosyal ortama girişle birlikte çevrenin görüşleri de özgüvenin gelişiminde önem kazanır. Çocuğun yeni girdiği sosyal ortamda kendisine bir yer bulabilmesi ve kendisini gerçekleştirebilmesi için benliği ile ilgili olumlu bir algı geliştirmesi gerekir. Bu nedenle akran grubuyla olumlu ilişkiler kurmak, akademik olarak başarılı olmak, sosyal aktiviteler içinde iyi olmak ve olumlu geri bildirim almak oldukça önemlidir. (Mutluer, 2006).

Özgüveni olmayan ya da düşük olan çocuk; derslerinde düşük başarı, sosyal uyumunda güçlük, kendini ifade edememe, öfkelenme, ani sinirlenme, rezil olurum korkusuyla sınıfta söz alamama, sınıf içinde sorumluluklardan kaçma, düşük benlik algısı, kaygı, motivasyon eksikliği gibi sorunları yaşayabilir. Bunları önleme ya da varsa en aza indirmek ancak doğru anne-baba ve öğretmen işbirliği ve yaklaşımlarıyla mümkündür.

**NELER YAPILABİLİR?**

Öncelikle aile ve okul ortamı çocuğun kendini gerçekleştirebileceği fiziksel, psikolojik yeterliliğe sahip olmalı çocuğun kendini güvende hissedebileceği ortamlar oluşturulmalıdır.

Aile ve öğretmen koşulsuz sevgi ve saygı ile çocuğa yaklaşmalı ondan kapasitesi üstünde başarı beklememelidir.

Öğrencinize yaşına uygun yapabileceği sorumluluklar verin. Zaman zaman geri bildirimde bulunun; “Bak ne güzel yapmışsın, bu yaptıklarını çok beğendim çok güzel iş çıkarmışsın, tebrik ederim, seninle gurur duyuyorum‟‟ gibi ifadeler çocuğu motive edecektir. Başarı duygusunu yaşayan çocuk bundan sonra kendi isteğiyle sorumluluk alacak ve kendine inancı artacaktır. Ancak bu geri bildirimlerin (ödül) dozunu ve süresini iyi ayarlamak gerekir. Her davranışında geri bildirimde bulunursak isteyerek yaptığı ve artık başarılı olduğu durumları översek bir zaman sonra motivasyonu kaybolabilir. Yalnızca övülmek, takdir kazanmak için o davranışı sürdürebilir. Aralıklarla ve düzenli olmayan biçimde geri bildirimde bulunun. İstenilen düzeye ulaşıldığında ise ödülü kesin. Artık o davranışı sürdürmesi için içsel motivasyonu kazanmış ve ödüle ihtiyaç duymayacaktır.

Ondan yapamayacağı şeyler istemeyin. Bu nedenle öğrencinizin yeterliliklerini iyi saptayın geliştirilebilecek yönlerine odaklanın. Kapasitelerin üstünde başarı beklemek çocuğu duygusal/psikolojik baskıya itecektir. Başaramadığı, yapamadığı yaşantılara odaklanıp nasılsa beceremem, yapamam diye düşünecek ve bu da motivasyonunun, güveninin azalmasına yol açacaktır. Bu durumu daha iyi anlaşılması için örneklendirelim;

Bir laboratuarda deney yapılıyor. İçinde bir büyük ve çokça küçük balığın olduğu kocaman bir akvaryum konuyor. Haliyle, büyük olan acıktıkça küçükleri yiyor... Daha sonra akvaryumun ortasına dikey bir cam yerleştiriliyor, böylece akvaryum ikiye ayrılıyor. Büyük balık bir tarafa küçük balıklar da diğer tarafa yerleştiriliyor. Büyük balık cam bölmeyi geçmek ve küçük balıkları yemek için defalarca deneme yapıyor. Bu durum tam 28 saat

boyunca sürüyor. 28 saatin sonunda büyük balık artık diğer tarafa geçmek için mücadele etmeyi bırakıyor. Deneyin sonunda cam bölme kaldırılıyor. O da ne! Büyük balık küçükleri yemek için hiçbir hamle yapmıyor. Saatler geçtiği hâlde onları yemediği görülüyor. Buna psikolojide 'Öğrenilmiş Çaresizlik' deniyor. İstatistiklere göre bir çocuk ergenlik yaşına gelinceye kadar ortalama 148.000 defa anne babasının, sebebini anlatmadan, açıklamadan , 'yapma, elleme, dokunma,' gibi sözlerini duyuyormuş. Durum böyle olunca da çocukta büyüyünce 'yapamam', beceremem' duyguları gelişiyor ve çaresizliği öğreniyor.

Öğretmen, öğrencilerinin yaşantıları ve düzeyleri ne olursa olsun, onların eğitim kazanımlarını sürekli arttırmayı amaç edinmeli, onlara öğrenme ve başarma konusunda özgüven kazandırabilmelidir**.**

Öğrencinizi her ne yaparsa yapsın ona değer verdiğinizi ve kabul ettiğinizi bilmesini sağlayın.

Öğretmen, öğrencilerin her birinin önemli ve değerli olduğunu kendilerine fark ettirebilmeli ve özelliklerine uygun davranabilmelidir. Onların bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal, kültürel farklılıklarına ve gereksinimlerine ilişkin anlayışını, farkındalığını öğrencilerinin öğrenmesini desteklemek ve daha ileriye götürmek için kullanabilmelidir.