

Çocuğun özgüvenini ne belirler? 20.10.2016 Perşembe Özgür Polat (http://sosyal.hurriyet.com.tr/yazar/ozgur-bolat_313/cocugun-ozguvenini-ne-belirler_40253499)

Birçok kişi zanneder ki içinde bulunduğumuz durumlar, kişilerin özgüvenini belirler.

Yani düşünür ki kişi başarılı olursa, zengin olursa, iyi bir işi olursa veya güzel/yakışıklı olursa, özgüveni daha yüksek olur.

Peki bu gerçekten doğru mudur? İçinde bulunduğumuz durumlar, özgüveni belirler mi?

MESLEK GRUPLARI

Matthew McKay ‘Özgüven’ adlı kitabında, bir araştırmadan bahsediyor.

Bu araştırmada araştırmacılar; 100 taksici ve 100 müdür yardımcısı ile görüşmeler yapıyorlar. Amaçları da onların ne kadar ‘özgüvenli’ olduğunu anlamak.

Sizce hangi grupta özgüvenli kişi sayısı daha fazladır?

Müdür yardımcılarının daha özgüvenli olduğu ortaya çok çıkıyor. Ama araştırmacılar bu örnekte bir şey daha bakıyor.

Taksicilerin bir kısmının özgüveni, müdür yardımcılarınınkinden çok daha yüksek.

Bunun nedenini anlamak için, bu taksiciler ve müdür yardımcılarını ile bire bir görüşmeler gerçekleştiriyor ve özgüveni belirleyen unsuru buluyorlar.

ÖZGÜVEN

Özgüveni ‘düşük’ müdür yardımcılarını diyor ki: “Ben hala müdür olamadım.”

Özgüveni ‘yüksek’ olanlar ise, “Şu anda müdür yardımcısıyım. Gayet keyfim yerinde.” diyor.

Aynı şekilde özgüveni düşük taksiciler “Bir şey olamadık. Taksicilik yapıyoruz”; yüksek olanlar “Ne güzel işim var. Evime ekmek götürebiliyorum” diyor.

Yani ortaya çıkıyor ki bir kişinin mesleği ne olursa olsun, kişinin özgüvenini belirleyen, içinde bulunduğu durumlar değil, aslında o kişinin ‘düşünce yapısı.’

SANATÇI KAPRISI

Zaten özgüvenin, durumlarla ve başarıyla ilgisi olsaydı, ‘sanatçı kaptısı’ diye bir şey olmazdı.

Bazı ünlüler alanlarında başarıya ulaşıyor ama yine de insanlardan saygı ve ilgi talep ediyor. Neden? Çünkü içlerinde ‘değersizlik’ duygusu var. Sevgiyi alamadıkları için, ilgi ve saygıyla değerli hissedebiliyorlar.

O zaman bir kişinin özgüveninin yüksek olması için, başarıya, zenginliğe veya mevkiye ihtiyacı yoktur. Sadece ‘doğru düşünce yapısına’ ihtiyacı vardır.

Peki, bu düşünce yapısı nasıl oluşuyor?

ÇOCUĞA VERİLEN DEĞER

Ailelerin, özellikle annenin, küçük yaşlarda çocuğa verdiği değerle.

Çocuk koşulsuz sevgi görürse, düşünce yapısı “ben değerliyim” diye oluşuyor.

Bu durumda da çocuk taksici de olsa müdür yardımcısı da olsa, özgüveni yüksek oluyor.

AİLE BASKISI

Ama maalesef birçok aile çocuğunun iyi bir işi olursa, özgüvenli olacağını varsayıyor.

Bundan dolayı da başarılı olması için ona baskı yapıyor.

Bu baskı da çocuğu tam tersi özgüvensiz yapıyor. Çocuk, müdür yardımcısı olsa da müdür olsa da özgüvensiz bir yaşam sürüyor.

Kısacası, özgüven ortam ve durumlar tarafından belirlenen bir şey değildir. Özgüvenin temelinde ‘değerli olma’ duygusu vardır. Bunu kazandıran da ailenin çocukla kurduğu ilişkidir.

Aslında özgüvenin üç ayrı belirleyicisi daha var. Bu üç belirleyici ve çocukla sevgi odaklı ilişki kurmak için ne yapılması gerektiğini iki hafta önce çıkan “Beni Ödülle Cezalandırma” adlı kitabımda somut örneklerle anlattım.

Oradan detaylı bir şekilde okuyabilirsiniz.

www.beniodullecezaldirma.com

www.instagram.com/dr.ozgurbolat