

YAPABİLİRİM DUYGUSU VE HATA YAPMA CESARETİ

ÖZGÜVEN ve PERFORMANS KAYGISI

“Ya yapamazsam?”dan “Yapabilirim”e

İlkokul yılları, çocukların yalnızca okul başarısı için beceri geliştirdikleri bir süreç değil; aynı zamanda kendilerine dair inançlarını şekillendirdikleri önemli bir gelişim dönemidir. Bu yaşlarda çocuklar bir işi başarabilme, cesaret gösterebilme ve hata yaptıklarında yılmama deneyimleri üzerinden özgüven geliştirirler. Bununla birlikte sınıf içinde yapılan çeşitli çalışmalar, ödevler, öğretmen beklentileri ve akran karşılaştırmaları bazı çocuklarda performans kaygısını da beraberinde getirebilir.

Psikolog Albert Bandura'nın ifade ettiği gibi, “İnsanların kendilerine dair yeterli inançları, nasıl hissedeceklerini, düşüneceklerini ve davranacaklarını belirler.” Çocuğun “yapabilirim” duygusu güçlendikçe öğrenmeye açıklığı ve denemeye isteği artar; kaygı yükseldiğinde ise potansiyelini ortaya koymakta zorlanabilir.

Özgüven; çocuğun kendini tanıması, güçlü yanlarını fark etmesi ve gelişime açık alanlarını kabul edebilmesiyle şekillenir. Gerçekçi özgüven, yalnızca başarılarla değil; çabanın görülmesi, hataların öğrenme fırsatı olarak ele alınması ve koşulsuz kabul duygusuyla beslenir.

Performans kaygısı ise çocuğun değerlendirilme durumlarında yoğun endişe yaşaması, hata yapmaktan aşırı korkması ve beklentileri karşılayamayacağı düşüncesine kapılmasıyla ortaya çıkar. Her çocuk zaman zaman kaygı hissedebilir; ancak kaygı yoğunlaştığında öğrenme sürecini zorlaştırabilir. Oysa sağlıklı özgüven; kusursuz olma beklentisiyle değil, deneme cesaretiyle gelişir. Çocuklar performanslarının değil, varoluşlarının değerli olduğunu hissettiklerinde daha rahat risk alabilir, öğrenmeye daha açık hale gelirler.

Sonuçtan çok gösterilen emeğin fark edildiği ev ortamlarında, ebeveynlerin gerçekçi beklentiler çerçevesinde çocuğun bireysel hızını dikkate alan yaklaşımları belirginleşir. Böyle bir tutum, hatalardan korkmak yerine hataların öğrenmenin doğal bir parçası olduğunu kavramayı kolaylaştırır. Çünkü her çocuk, kıyas kabul etmeyecek kadar özel ve kendine özgüdür. Özgüven; karşılaştırma ve rekabetten uzak, çocuğun kendi gelişimsel ritmine saygı duyulan ve hâlâ öğrenmekte olan bir özne olduğunun hatırlandığı ilişkisel bir zeminde pekişir. Bu iklimde karşılaştırmalardan özellikle kaçınılır, öğrenmenin bir sonuçtan ziyade süreklilik içeren bir süreç olduğuna vurgu yapılır. Kaygı duygusunu bastırmak ya da yok saymak yerine, çocuğun duygularını ifade etmesine alan açılır ve anlaşılmasına çalışılır. Böylece çocuğun özgüveni, performansa ilişkin kaygısını taşıyabilecek ve düzenleyebilecek ölçüde güçlenme imkânı bulur.

Özgüveni desteklenen ve performans kaygısı dengelenen çocukların yeni deneyimlere daha açık oldukları, zorluklar karşısında daha dayanıklı davranabildikleri, ihtiyaç duyduklarında yardım istemekten çekinmedikleri görülür. Aynı zamanda kendi ilerlemelerini fark edebilir, başarıyı da hatayı da gelişim yolculuğunun doğal ve öğretici parçaları olarak değerlendirebilirler.

Kaygının hiç olmaması değil, yönetilebilir düzeyde olması gelişim açısından destekleyicidir. Bir miktar heyecan çocuğu motive edebilir; ancak yoğun kaygı performansını gölgeleyebilir. Bu dengeyi kurarken çocuğun duygusal ihtiyaçlarını fark etmek ve güven verici bir ilişki zemini sunmak belirleyicidir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak öğrencilerimizin okul ortamında her anlamda kendilerini güvende hissetmelerini, potansiyellerini kaygıdan arınmış bir ortamda ortaya koyabilmelerini önemsiyoruz. Sınıf içi rehberlik çalışmaları, bireysel görüşmeler ve grup etkinlikleri aracılığıyla; duygu düzenleme becerilerini güçlendirmeyi, gerçekçi özgüven gelişimini desteklemeyi ve performans kaygısıyla baş etme yollarını öğretmeyi hedefliyoruz. Aynı zamanda ebeveyn görüşmeleriyle süreci ev-okul iş birliği içinde yürütüyoruz.

Çocuğunuzun “yapabilirim” duygusunu besleyen, denemeye cesaret ettiği ve hatalarından öğrenebildiği bir öğrenme yolculuğu dileğiyle...

Önerilen Kaynaklar ve Evde Destek Çalışmaları

Küçük Özgüvenli Nokta (Diane Alber)

Duygu Ustası Kutu Oyunu

Az Lakırtı Bol İletişim (Öz Güven&Öz Saygı)

Oynuyorum ve Kendimi Tanıyorum - Özgüven (Isabelle Filliozat)

Herkes Alfred'e Bakıyor (Johan Unenge)