

## **BENLİK ALGISI**

Benlik algısı kişinin kendisi ile ilgili olan tüm algıları olarak ifade edilmektedir. Kendini değerli hissetmek, yeterli bulmak, özgüvenli davranmak gibi pek çok olumlu algı ile de paraleldir.



Çocuğun olumlu benlik algısı geliştirmesinde en önemli etken ailedir. Bu şu demek; aile öncelikle çocuğu koşulsuz sevmeli sonrasında güvene dayalı ilişkiler kurulmalıdır. Çocuk için destekleyici, onun varoluşunu kabul eden aile ortamı çok kıymetlidir. Tam tersi sevgiyi başarılı olma, ailenin istediği gibi davranma ya da seçimlerde bulunma gibi koşullara bağladığımızda çocuk kendisini değersiz hissedecek ve kendi ile ilgili algılamaları olumsuz olacaktır. Olumsuz benlik algısı aynı zamanda, kendisini değersiz ve yetersiz görme gibi olguları geliştirir. Dolayısıyla çocuk, hem sosyal ilişkilerinde hem de akademik ortamında yeteri kadar kendisini ortaya koymaktan çekinecektir. Çünkü olumsuz benlik algısı duygusal yetkinliğin gelişmesini de engellemektedir. Yani sosyal ortamında olumlu kabul görmeme kaygısı, akademik alanda başarısız olma kaygısı ile pek çok becerisini ortaya koymaktan kaçınacaktır. Oysa güvene dayalı ilişkilerin kurulduğu; çocuğun önemsendiği, değer gördüğü, kabul edildiği aile ortamında büyüyen çocuklar olumlu benlik algısına sahip olarak yaşam başarılarını yükseltmek için kendilerini daha güçlü kabul edeceklerdir. Olumlu benlik algısının gelişmesinde en önemli etkenlerden biri de sadece fiziksel değil aynı zamanda psikolojik şiddetin de olmadığı sağlıklı bir aile ortamıdır. Özellikle bebeklik ve erken dönemde aile içi iletişim alanındaki deneyimler çocuğun benlik algısının ne derece olumlu gelişeceği konusunda etkili olmaktadır.

Akademik başarıdan da öte yaşam başarısı yüksek bireyler yetiştirebilmek adına, çocuğun olumlu benlik algısı geliştirmesinde destekleyici aile tutumları geliştirmek çok değerlidir. Daha sonrasında da kendisini güvende hissedip, değerli kabul edeceği çevrede büyümesi onun kendisi ile ilgili tüm algılamalarının daha olumlu olmasını sağlayacaktır.



Ebeveynler çocuklarını şu sözlerle koşulsuz onaylayabilseydi, hayatlarımız ve dünyamız acaba nasıl olurdu: “Sen bizim için değerlisin; seni daima seveceğiz ve destekleyeceğiz, sen kendin olmak için buradasın; başkalarını incitmemeye çalış ama kendin olmak için sonuna kadar çabala; düştüğünde ve başarısız olduğunda da seni sevmeye devam edeceğiz ama bir gün yanımızdan ayrılacağını biliyoruz; kendi kaderine doğru ilerlerken bizi memnun etmek için endişe duymana gerek yok .” Tarih nasıl da değişirdi! Çocuklar ebeveynlerinin narsisistik ihtiyaçlarından kurtulduğunda nasıl da özgürce kendi bireysel yolculuklarına çıkabilirlerdi! Ebeveynler yaşamın kendilerine getirdiği soruları ele almakta nasıl da özgür olurlardı! Çocuklar nasıl da utanç duymaksızın ve kendilerini aşağılamadan keşfedebilir, deneyimleyebilir ve bocalamak konusunda kendilerini serbest hissederlerdi, çünkü sevgi ve destekle kuşatılmış olduklarını bilirlerdi. Zaten en üzüntülü anlarımızda ve yenilmiş hissettiğimiz zamanlarda hepimizin ihtiyacı, ruhumuzun gıdası değil midir sevilme ve desteklenme?

**James Hollis, Yaşamın İkinci Yarısında Anlam Arayışı**