

EĞİTİMCİLER ANAOKULU

ARALIK AYI REHBERLİK BÜLTENİ

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ



Özgüven Nedir? Özgüven en basit tanımıyla kişinin kendisine güvenmesidir. Daha geniş anlatımla, kişinin yapabildikleri ve yapamadıklarıyla, olumlu ve olumsuz duygularıyla, yetenekleriyle, korkularıyla, kendini doğal olarak kabul edebilmesi ve kendiyi barışık olmasıdır.

Güven-Güvensizlik ilk ne zaman oluşur? Gelişimsel olarak baktığımızda bebeğin 0-12 ay sonuna kadar olan dönem içinde güven ya da güvensizlik diye adlandırılan bir evreden geçtiği bilinir. Bu dönemdeki en önemli şey çocukla kurulan duygusal bağlıdır. Onunla yeterince ilgilenmek, temel bakım ihtiyaçlarının zamanında giderilmesi, tutarlı davranmak ve bakım veren kişinin sürekliliği çocukta güven ya da güvensizlik duygularının oluşumuna etki eder.

1-3 Yaş Arası: 1-3 yaş arasındaki dönemde duygusal ve kişilik gelişimi belirgin olarak görülür. Özerklik evresi olarak tanımlanan bu dönem, çocuğun anne bağımlılığından uzaklaşıp ayakları üzerinde durabildiği ve her şeyi keşfetmeye çalıştığı bir dönemdir. Bu denemelerinde verdiğimiz tepkilerle çocuğun benlik algısı oluşur. Bu dönemde eğer çocuk sürekli cezalandırılır, kızgınlık ifadeleri ile karşılaşır ya da aşırı koruyucu bir ebeveyn tarafından bağımsızlaşmasına ve keşif denemelerine izin verilmezse özgüven gelişimi olumsuz olarak etkilenir. Anne baba bu yıllarda çocuğun denemelerine izin verir ve destekleyici olursa, çocuk güven duygusu kazanabilir.

3-5 Yaş Arası: Beş yaş sonuna kadar çocuk etrafındaki her şeyi bilmek ve incelemek ister. Her konuda sizi bunaltacak kadar soru sorabilir. Neden işe gittiğiniz, güneşin neden sabah doğduğu, niye erkeklerin bebek yapamadığı, niye sizin birlikte de onun tek başına yattığı, kızlar ve erkeklerin neden farklı olduğu gibi soruları bitmeyecektir. Çocuğun sorularının yaşına uygun, kısa ve anlaşılır biçimde cevaplanması çok önemlidir. Aksi halde çocuğun merak duygusu engellenir ve tekrar soru sorma cesareti kırılır.

6-11 Yaş Arası: Daha sonraki 6-11 yaş evresinde çocuğun okula başladığı, anneden ayrılarak yalnız kalmayı başarmasının gerektiği bir dönemdir. Ayrıca bilişsel

becerileri hayatındaki yeni önemli yetişkin yani öğretmeni tarafından değerlendirilir. Bu dönemde sosyal başarı ve başarısızlıklarla karşılaşabilir. Akranları tarafından kabul edilmek, bir gruba ait olmak, akademik alanda iyi performans göstermek ve yeteneklerini geliştirebileceği fırsatların tanınması özgüveni artıran etkenlerdir.

Çocuğun Kendisini Değerli Hissetmesinde Rol Oynayan Etkenler

Daha ilk yaşlardan, çocukların kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri, hayatlarındaki önemli insanlar (anne-baba, öğretmen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları) tarafından nasıl değerlendirildiklerine bağlıdır.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptıklarında hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendine özgüveni olur.

Buna karşılık sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz. Kendisini değerli görmeyen (özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

Hangi durumlarda çocuğunuzun özgüven eksikliği yaşadığını düşünebilirsiniz?

- Eğer bir çocuk kendini, duygu ve düşüncelerini ifade edemiyorsa,
- Sorumluluk almaktan kaçınıyorsa,
- Sık sık kararsız kalıyorsa,
- Huzursuz ve ürkek bir yapısı varsa,
- Güvendiği kişilerden ayrılmakta ciddi zorluklar yaşıyorsa,
- Herhangi bir faaliyete başlamadan önce fazla temkinli davranıyorsa,
- Yeni şeyler denemekten çok çekiniyorsa,
- Yeni ortamlara girmekten tedirgin oluyorsa,
- Yeni tanıştığı kişilerle iletişim kuramıyorsa,

Bu gibi durumlarda çocuğunuzun özgüven gelişimini biraz daha fazla desteklemeniz gerekebilir.



Güven Duyan Çocuk

- ✓ Duygularını kabul eder.
- ✓ Daha cesurdur.
- ✓ Doğal olarak dürüsttür; yalan ve gizliliğe ihtiyaç duymaz.
- ✓ Empati duygusu geliştirilebilir, başkaları ile iletişimi iyidir.
- ✓ Kendine değer verir, kendi olmaktan mutludur.
- ✓ Başarısız olduğu zamanlarda da değerli biri olduğunu hisseder.
- ✓ Motive, enerjik ve canlıdır.
- ✓ Kendini gerçekleştireceğine inanır.

Çocuğun özgüvenini geliştirmek için anne ve baba ona nasıl yardım edebilir?

- Çocuğa sınırların belli olduğu ve sevginin açıkça ifade edildiği olumlu bir ev yaşamı sağlanmalıdır. Böyle bir ev ortamında yetişen çocuğun, hem akademik, hem de kişisel özgüveninin temeli oluşturulmuştur.
- Anne-babanın çocuğundan beklentileri onun yetenekleri ve yapabilirliği ile kıyaslandığında gerçekçi olmalıdır.
- Okulla ilgili yetersizliklerinden çok başarılarının üzerinde durulmalıdır. Bir dersten aldığı düşük bir not, diğer dersteki çalışma ve başarısını gölgelememelidir.
- Başarıyla sonuçlanmasa bile çabaları takdir edilmelidir. Bir çocuğun anne-babası tarafından, "Öğrenmeye çalışmandan gurur duyuyorum", "İyi çalışman beni mutlu ediyor" gibi sözlerle yüreklendirilmesi, çocuğun daha çok çaba harcaması için onu motive edecek, mücadele gücünü geliştirecektir.
- Başarıları kadar gösterdiği gelişme ve ilerlemeler de çocuğun dün yapamadıkları ile bugün yapabildikleri karşılaştırılarak somut olarak ortaya konmalıdır.
- Çocuğa kendi işini kendisinin yapması için fırsat tanınmalı, kendi başına yapabileceği işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır.
- Başladığı işi bitirmesi konusunda motive edilmeli, destek ve model olunmalıdır.
- Başarısız olduğunda nedenlere birlikte bakıp daha sonraki denemeleri için yüreklendirilmeli, mücadele etmesi sağlanmalıdır.
- Çocuğun; duygu, düşünce ve inançlarını; açık dürüst ve başkalarının haklarını ihlal etmeden, karşısındaki kişiyi aşağılamadan ve incitmeden ifade etmesi sağlanmalıdır.



- Duygularını ifade etmesi, yaşadıklarını paylaşması konusunda ona model olunmalıdır. Konuşmaya başladığında onu sonuna kadar dinlemek, onun anlatmak konusundaki motivasyonunu ve kendini ifadesini arttıracaktır.
- Çocuk haklı olduğunda haklılığı vurgulanmalı, haksız olduğunda hataları ve nasıl düzeltilebileceği konuşulmalıdır.
- Kendi kararlarını verebilmesi için uygun ortam yaratılmalı ve tercihlerinin sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.
- Evde düzenli olarak belli konularda sorumluluk alması sağlanmalı ve aldığı sorumlulukları yerine getirip getirmediği izlenmelidir.
- Çocukla konuşurken yere çömelmeli ve onun göz seviyesine inilmelidir; bu ona önemli olduğu mesajını verir. Onun da diğer kişilerle iletişimde göz teması kurmasına özen gösterilmelidir.
- Çocuğun mümkün olduğu kadar farklı sosyal ortamlarda bulunması sağlanmalı, değişik insanları, çevreleri ve ortamları tanınması için fırsat verilmelidir.
- Girdiği farklı sosyal ortamlarda başarabileceği görevler alması sağlanmalıdır.
- Çocuğun zamanını verimli kullanması için onu yönlendirmek gerekir. Kendi kendisini meşgul edebileceği konular konusunda rehberlik edilmeli, kendine yetebildiğini görmesi sağlanmalıdır.
- Hoşlandığı, başarılı olabileceğine inandığı, yetenekli ve ilgili olduğu alanda bir hobi edinmesi sosyalleşmesi ve özgüveninin gelişmesi açısından önemlidir.
- Ailedeki tüm bireylerin, kişisel sorunlarını, aile içi sorunlarını, başlarına gelen iyi-kötü olayları konuşup paylaşabildiği ortamlar yaratılmalıdır. Bu toplantılar aile içi uyumu ve huzurlu birlikteliği geliştirecektir.

Tüm bunlar çocuğun sosyalleşmesine ve özgüveninin gelişmesine yardımcı olacaktır.

Unutulmamalıdır ki! Özgüven gelişimi bir süreçtir. Tek bir doğru davranışla harika sonuçlar elde edemeyeceğimiz gibi tek bir yanlışımızla da yerle bir olmayacaktır.

Gelişim süreci içerisinde çocuk pek çok sorun durumu ile karşılaşacaktır. Bizlere düşen çocuklarımızın kırılganlıklarını törpüleyerek baş etme becerilerini güçlendirmektir.

