



HACI ŞAYESTE MUSTAFA GÜNEŞ ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

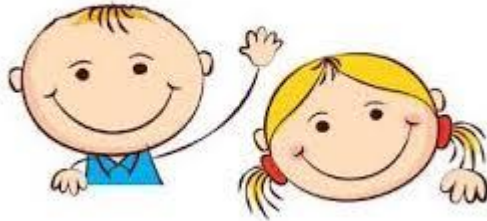
ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

ÖZGÜVENİN TANIMI

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 kendiyle 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 bağıdır. 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 sizin birlikte de onun tek başına uyuduğu, kızlar ve erkeklerin neden farklı olduğu gibi soruları sürekli devam eder. Çocuğun soruları cevapsız bırakılmamalıdır. Sorularının yaşına uygun, kısa ve anlaşılır, gerçekçi ve net bir 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. Bunlar engellendiğinde ise özgüven kazanması da engellenecektir.

Çocuğun özgüvenini geliştirmek için anne ve baba olarak neler yapılabilir?

- ❖ 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 oluşturulmuş olur.
- ❖ Anne-babanın çocuğundan beklentileri onun yetenekleri ve yapabildikleri ile orantılı olmalıdır. Gerçekçi olmayan beklentiler içerisine girilmemelidir.
- ❖ Okulla ilgili yetersizliklerinden çok başarılarının üzerinde durulmalıdır. 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.
- ❖ Çocuğa kendi işini kendisinin yapması için fırsatlar tanınmalı, kendi başına yapabileceği işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır. Çocuğa sorumluluk verilmelidir.
- ❖ Bir sorunla karşılaştığında, sorun onun adına çözülmemeli, çözüm bulmasına yardımcı olunmalı, seçenekler sunulmalı, alternatifler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır.
- ❖ Başladığı bir işi bitirmesi konusunda motive edilmeli, destek ve model olunmalıdır.
- ❖ 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 motivasyonunu ve kendini ifade etmesini arttıracaktır.
- ❖ Çocuk haklı olduğunda haklılığı vurgulanmalı, haksız olduğunda dinlenilmeli, hataları ve nasıl düzeltilebileceği konuşulmalıdır.
- ❖ Kendi kararlarını verebilmesi için uygun ortam yaratılmalı ve tercihlerinin sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.
- ❖ Çocukla konuşurken 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 tanıması için fırsat verilmelidir.
- ❖ Girdiği farklı sosyal ortamlarda başarabileceği görevler alması 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. Önemli olan çocuğumuzu bir birey olarak kabul etmek ve bu doğrultuda onların destekçisi olmaktır.



Ayşe KARA

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

KAYNAKLAR

- <http://cocukvegelisimi.blogcu.com/cocuklarda-ozguven-gelisimi/1103122>
- "Özgüvenli Çocuk Yetiştirmenin Altın Kuralları: Çocuklar ve Özgüven", Ekip Norma Razon, Çocuğum ve Ben Dergisi, Nisan 2004, Sayı: 13