

# ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Değerli velilerimiz,

Özgüven yaşamın ilk yıllarından itibaren yavaş yavaş gelişen bir duygudur. Çocukluk döneminde bu duygunun gelişmesine olanak tanınmaz, eksik bırakılırsa yetişkin dönemde telafi edilmesi mümkün olmayabilir. Ne yapmamız gerekiyor dediğinizi duyar gibiyim ! Birlikte bakalım o halde;

## 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.

## Çocuklarda Özgüven Nasıl Oluşur?

Bebeklikten itibaren başlar.Öncelikle bebeğin güvenli bağlar kurarak ihtiyaçlarının giderilmesi ile başlar.Bebek, önce annesine onun ihtiyaçlarını sağladıkça güvenir. Anne de bebeğin ihtiyaçları karşısında yeterince duyarlı ve ilgili olursa bu durum; bebek tarafından “güvendeyim ve ben değerliyim” hissiyle pekişerek anneye olumlu ve güvenli bir bağ ile tutunur. Sonraları, yürümeye, konuşmaya ve kendi yemek ihtiyaçlarını, tuvalet ihtiyaçlarını kendisi karşılamaya başladıkça bağımsız bir şekilde yapabilirliklerine olan güveni artar ve benlik saygısı da bu ölçüde artar. Burada, anne ve babanın, önce kendilerine güvenmeleri , tutarlı, kararında ilgi, sevgi ve bakımla yaklaşmaları, çocuklarına bazı alanlarda izin vererek çocuğun kendini gerçekleştirmesine izin vermeleri gerekir. Çocuğun aşırı koruyucu ya da uzak / katı tutumlarla yaklaşmak çocukta “yetersizlik, değersizlik” hislerini pekiştirerek özgüven oluşumunu zedeler.



## **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 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.



## Çocuklarda Zayıf Özgüvenin Göstergeleri

Özgüveni zayıf çocuklar; duygusal, sosyal ve akademik konularda zorluklar yaşarlar. Bu durum okulda ve yaşamın diğer alanlarında kendini çeşitli şekillerde belli eder. Çocuk ya aşırı kontrol kullanarak, duygusal anlamda aşırı kırılgan ve hassas, yeni deneyimlere kapalı, çekingen bir kişilik geliştirir ya da aşırı kontrolsüzlük ile zorba davranan, asi, otoriteyle çatışan, sürekli problem yaratan tutum ve davranışlar sergilerler.

### a. Aşırı Kontrollü Davranışın Göstergeleri

- Anne ve babaya bağımlı
- Utangaç ve içine kapanık
- Yeni aktivitelere girmekte isteksiz
- Başka çocuklarla kaynaşmakta sıkıntı çeken
- Yeni durumlarla karşılaştığında ürkek davranan, uyum sağlayamayan
- Davranışlarının olumlu biçimde düzeltilmesinden bile hemen incinen, rahatsız olan
- Kendini aşağı görme alışkanlığı edinmiş
- Yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan çok korkan
- Sürekli diğerlerini memnun etme çabası içinde olan
- 

### b. Aşırı Kontrolsüz Davranışın Göstergeleri

- Saldırgan ve zorba
- Öfkeli, kızgın
- Sık sık okuldan kaçan
- İşbirliğine yanaşmayan
- Yardım almak isteyen
- Sürekli sevilip sevilmediğini soran
- Hoş görülmeceğini bile bile derslerini ihmal eden
- Kendi hataları için sürekli başkalarını suçlayan
- Görevlerini yerine getirirken özensiz davranan
- Sorumluluklarının bilincinde olmayan
- Herkesten üstünmüş gibi davranan
- Yalan söyleyen
- Kendisine ve başkasına ait eşyaları hor kullanan

Aşırı kontrolsüz davranışlar gösteren çocuklar, kendilerine, başkalarına zarar verdiği ve çevreyi rahatsız ettiği için daha fazla dikkat çeker, ailesi ya da öğretmenleri tarafından sürekli olarak uyarılır, cezalandırılır. Bu çocuğun güvensizliğini daha da pekiştirir.

Aşırı kontrollü çocuklar, kimseyi rahatsız etmedikleri için bu tutumları önemsenmez, sorun olarak görülmez, ancak bu da aynı biçimde etki yaparak çocuğun özgüven yetersizliğinin pekişmesine neden olur.



### **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.
- Sosyal muhakemesini geliştirmek için sorunu onun adına çözülmemeli, çözüm bulmasına yardımcı olunmalı, alternatifler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır.
- Başladığı içi 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, karşındaki 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 iletişiminde göz teması kurmasına özen gösterilmelidir.
- Girdiği farklı sosyal ortamlarda başarabileceği görevler alması sağlanmalıdır.



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

- Çocuğun mümkün olduğu kadar farklı sosyal ortamlarda bulunması sağlanmalı, değişik insanları, çevreleri ve ortamları tanınması için fırsat verilmelidir.
- 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.**

Psikolojik Danışman Selçuk DAYAN

**ŞEHİT METİN KOZA ANAOKULU**