

# BAHÇELİEVLER ANAOKULU

## ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN



### REHBERLİK SERVİSİ

#### Düzenleyen

MEHMET DENİZ

Psikolojik Danışman & Rehber Öğretmen

Okulumuzda yapılan çalışmalara, etkinliklere, gezilere, projelere, resimlere ve broşürlere <http://bahcelievleranaokulu63.meb.k12.tr> adresinden ulaşabilirsiniz.

#### Cocuğumuzu;

- ▶ Artık kendini besleyecek becerilerde olduğu halde, onu beslemeye devam ettiğimizde,
- ▶ Ters olsa bile ayakkabılarını kendi giymeye heveslendiğinde, düzelterek biz giydirdiğimizde,
- ▶ Yemekten sonra ellerini yıkayabildiği halde, sabunlu bezlerle ağzını sildiğimizde,
- ▶ İki bacağına bir paçasına sokarken ufak yardımlarla fırsat vermek yerine, tamamen biz giydirdiğimizde,
- ▶ Merdiveni kendisi çıkmak istediğinde, kucağımıza alıp yukarı çıkardığımızda,
- ▶ Eşyalara artık uzanıp dokunabildiğinde, onları toplayıp dolapların içine kaldırdığımızda,
- ▶ Lokantada: “ Küçük bey siz ne yersiniz? ” sorusuna, biz: “ O izgara yer. ” dediğimizde,
- ▶ Kafadan bacaklı adam çizdiğinde: “ Öyle adam mı çizilir? ” diyerek 30 yas becerimizle bir adam çizip etkili bir model olduğumuzu sandığımızda,
- ▶ Çalan telefonu açmak için hevesle koştuğunda, telefonu elinden aldığımızda vb. durumlarda,

! **çocuğumuzun büyümesinin ve sağlıklı gelişmesinin en somut ifadelerini görmezlikten geliyoruz demektir.**

#### Özgüven Nedir?

Özgüven, bir çocuğun kendisine yönelik iyi duygular geliştirilmesi sonucu kendisini iyi hissetmesi demektir. Başka



bir deyişle “ Kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucu kendisi ve çevresiyle barışık olması” demektir.



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 kendisine özgüveni olur.



Özellikle okul öncesi döneme kadar çocuğun özgüveni, anne babanın verdiği sözel olan ya da olmayan tepkilerle, anne babanın çocuğa yönelik tutum ve davranışları ile, çocuktan beklentileri ile, övgüleri, eleştirileri, kucaklamaları, gülümsemeleri ile gelişir.

Anaokuluna başlama, ilkokula başlama gibi aile dışındaki sosyal ortama girişle birlikte çevrenin görüşleri de özgüvenin gelişiminde önem kazanır. Çocuğun yeni girdiği sosyal ortamda kendisine bir yer bulabilmesi, kendisini ortamda var edebilmesi için kendisi için olumlu bir duygu geliştirmeye ihtiyacı vardır. Bu nedenle akran grubuyla olumlu ilişkiler kurma, akademik olarak başarılı olmak, sosyal aktiviteler içinde iyi olmak ve olumlu geri bildirim almak oldukça önemlidir.



#### Güven-Güvensizlik İlk Ne Zaman Oluşur?



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 uzaklaşp 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 doğduğunu, niye erkeklerin bebek yapamadığını,

niye sizin birlikte de onun tek başına yattığını, kızlar ve erkeklerin neden farklı olduğunu 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.



## ANNE BABAYA ÖNERİLER

- ❌ 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 eksiklerinden çok başarılarının üzerinde durulmalıdır.
- ❌ Başarıyla sonuçlanmasa bile çabaları takdir edilmelidir. Bir çocuğun anne-babası tarafından, "Öğrenmeye çalışmaktan 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 çözülmemesi, çözüm bulmasına yardımcı olunmalı, alternatifler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır.
- ❌ 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 tanıması 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 kırılma noktalarını törpüleyerek baş etme becerilerini güçlendirmektir.**