

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

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-GÜVENSİZLİK İLK 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 ARASI

1-3 yaş arasındaki dönemde duygusal ve kişilik gelişimi belirgin olarak görülür. Bu dönem, çocuğun anne bağımlılığından uzaklaşıp ayakları üzerinde durabildiği ve her şeyi keşfetmeye çalıştığı bir dönemdir. Bu denemelerinde verdiğimiz tepkilerle çocuğun benlik algısı oluşur. 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 ARASI:

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 ARASI:

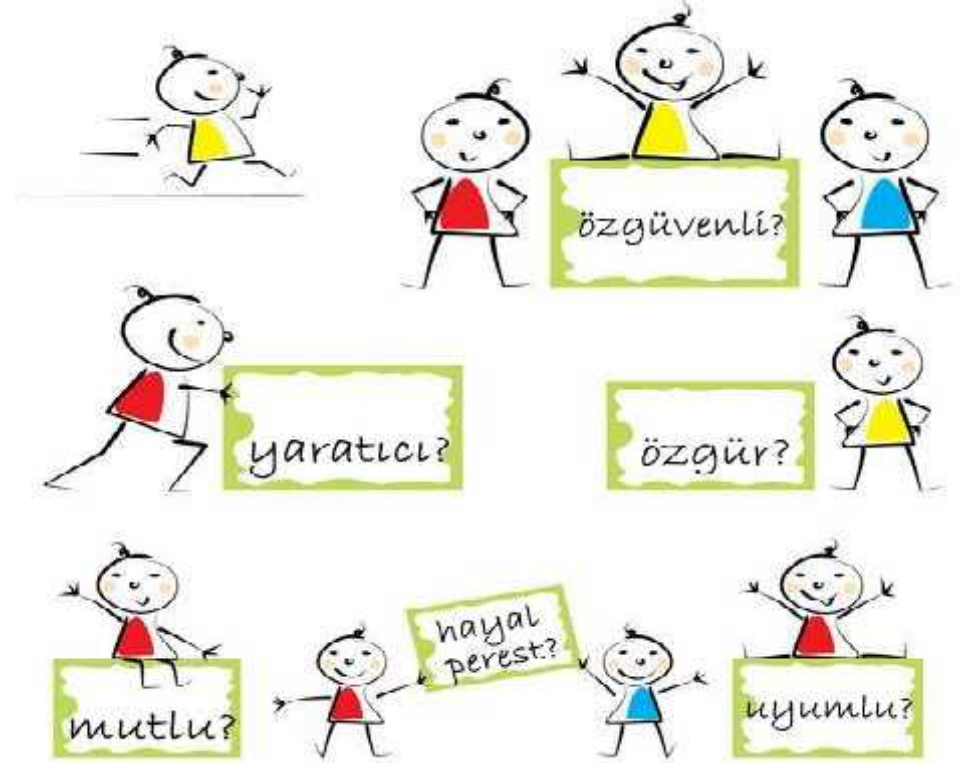
Çocuğun okula başladığı, anneden ayrılarak yalnız kalmayı başarabilmesinin gerektiği bir dönemdir. Ayrıca bilişsel becerileri hayatındaki yeni önemli yetişkin yani öğretmeni tarafından değerlendirilir. Bu dönemde sosyal başarı ve başarısızlıklarla karşılaşabilir. Akranları tarafından kabul edilmek, bir gruba ait olmak, akademik alanda iyi performans göstermek ve yeteneklerini geliştirebileceği fırsatların tanınması özgüveni artıran etkenlerdir.



ÇOCUĞUN ÖZGÜVENİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN ANNE VE BABA ONA NASIL YARDIM EDEBİLİR?

- 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 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 çöelmeli ve onun göz seviyesine inmelidir; bu ona önemli olduğu mesajını verir. Onun da diğer kişilerle iletişimde göz teması kurmasına özen gösterilmelidir.
- 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.



BİR ÇOCUĞUNUZ OLSUN İSTER MİSİNİZ???

...REHBERLİK SERVİSİ...

2016 - 2017

Eğitim Öğretim Yılı

MAYIS AYI

