



## ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Cilt 2, Sayı 16  
10/05/2019

### Çocuklarda Özgüven Gelişimi Ne Zaman Başlar?

Özgüven, kişinin yeteneklerini ve duygularını tanıması, kendini sevmesi ve kendisine güvenmesi olarak tanımlanabilir. **Çocukta özgüven**, doğumla birlikte gelişmeye başlar ve hayat boyu gelişen bir olgudur. Çocuğun ilk yıllarında ailenin çocuğa verdiği mesajlar aracılığı ile gelişmekte olan özgüven, çocuğun okula başlamasıyla birlikte öğretmen ve arkadaşlarından oluşan çevresiyle gelişmeye devam eder. **Çocuklarda özgüven gelişiminde** pek çok önemli faktör vardır; ancak bunların en önemlisi bebeğin güvenle bağlandığı ilk kişiler, anne babalardır. Anne babanın çocuğa karşı tutumu, ebeveynlik stili, çocuktan beklentileri, çocuğun kendisiyle ilgili olumlu düşünceler geliştirmesinde yapıcı veya yıkıcı etkiler oluşturur.



Bebeklik döneminde çocuğun anne ve babasıyla arasında kurduğu ilişki, onun gelişiminde oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Çocuğun ilk karşı karşıya geldiği sosyal çevre ailesi olduğundan çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının ne kadarının ve nasıl giderildiği onun gelişiminde önemli rol almaktadır. Çocuğun karşılaştığı bu ilk sosyal çevre olan, ailesinin verdiği tepkiler ve göstermiş olduğu davranışlar onun tüm gelişim sürecini etkiler. Çocuk ait olduğu sosyal çevreye göre duygu ve davranışlarını şekillendirir dolayısı ile de özgüven duygusu ilk sosyal çevre olan ailede oluşur. Çocukluk dönemindeki ilk ebeveyn tutumları ve yetiştirilme şekli çocuğun kendi duygularının oluşumunda ve özgüveninde çok önemli bir rol oynamaktadır. Aile içerisinde sevildiğini hisseden, ihtiyaçlarının giderildiğini ve değerli bulunduğunu hisseden çocuk etrafından gelecek olumsuz tepkilerden çok fazla etkilenmeyecektir veya etkilense bile bu durumla kolaylıkla baş edebilecektir.

## Çocuklarda Özgüven Eksikliği Belirtileri

- Kendi duygu ve düşüncelerini ifade edemiyorsa,
- Görev ve sorumluluklardan kaçıyor,
- Yanında güvende hissettiği kişilerden ayrılmakta zorluk yaşıyorsa,
- Yeni ortamlara girdiğinde kaygılanıyor yanında bir yetişkin istiyor ve kendini rahat hissetmiyorsa,
- Karar vermekte güçlük çekiyorsa,
- İlişkilerinde sınır koyamıyorsa,
- Sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçınıyorsa
- Sürekli utanç, suçluluk ve sevilmeme hissi duyuyorsa



0-6 yaş grubunda olan çocuklar fazlasıyla aktiftirler. Bu durumu anne ve babalar çok iyi bilir. Bebeklik dönemini geçirdikten hemen sonra yürümeye ve koşmaya başlayan çocuklar doğal olarak yapabileceği tüm aktiviteleri gün içinde her an her yerde yapmak isterler. Burada önemli olan onlar için eğlendirici olmasının yanı sıra eğitici birtakım **çocuk aktiviteleri** bulmaktır. Eğitici olan oyunlar çocukların ileri dönemlerdeki eğitim hayatına yardımcı olmakla beraber, yaratıcılıklarının ve zekalarının da gelişimine faydalı olur. Anne ve babalar bunların bilincinde olursa sağlıklı ve mutlu bir çocuk yetiştirirler. Yaratıcı **çocuk oyunları** arasında sayılabilecek lego, bilmece gibi birçok oyun **çocuk gelişimine** katkıda bulunabilecek oyunlar arasındadır.

## Çocuğun özgüveni nasıl desteklenir?

- Çocuğun duygu ve düşüncelerine önem verip nasıl olduğu sorulabilir? “Bugün seni mutlu eden ne vardı?” “Bugün canını sıkan bir şey oldu mu?”
- Ailenin çocuktan beklentisinin yaşına uygun olması çok önemlidir. Kendisinden hiçbir şey beklenilmeyen çocuk görev almaktan kaçınır ve kendini geliştirmek için desteklenmemiş olur. Öte yandan kendi kapasitesinden yüksek beklentiler ile yetiştirilen çocuk, yanlış yapmaktan kaygı duyabileceğinden kendini geliştirmekten uzak durabilir.
- Kendi becerilerinden emin olamadıklarında yetişkin desteğine ihtiyaç duyabilmektedirler. Yeni bir şey denemek için onu yüreklendirmek, yapabileceğini göstermek adım atmasını kolaylaştıracaktır. “Sen başla, yardıma ihtiyacın olursa ben buradayım” cümlesi adım atmasına fayda sağlayacaktır.
- Ufak sorumluluklar verip ona başarı duygusu tattırılmalıdır.
- Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin. Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, sizin için ne kadar önemli olduğunu ve onu ne kadar sevdiğinizi hep söyleyin.
- Çocuğunuzu kendi ilgi alanı ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere ve aktivitelere katılmasında destek olun. Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine özgüven duymalarını sağlamış olursunuz.
- Çocuğunuzdan beklentilerinizi onun seviyesinin üstünde tutmayın. Ulaşabilecekleri hedefler koyun ve bu hedefleri başarmasında yardımcı olun.
- Evinizde herkesin birbirine güvenilebileceği, rahatça mutluluklarını, üzüntülerini, başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını paylaşabilecekleri bir ortam oluşturun.





## ÖZGÜVEN NASIL GELİŞİR ?

- \*Çocuğunuza koşulsuz sevildiğini hissettirin.
- \*Yaşına uygun sorumluluklar vererek başarı hissini tatmasını destekleyin.
- \*Çocuğunuzun anlattıklarını onunla göz teması kurarak dinleyin.
- \*Sınır koyun ve kararlı olun.
- \*Deneyimlerken yaşadığı yanlışları bağışlayın.
- \*Cesaretlendirin.
- \*Kıyaslamadan kaçının.
- \*Empati yeteneğinin gelişmesine destek olun.

AYRINTILI BİLGİ VE DESTEK İÇİN

**ŞEHİT KAZIM ESMER İLKOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**

Kütükçü Mahallesi 6193 sokak N12/1 Kepez/ ANTALYA

Telefon

2423251599