

Özgüven; kendimize yönelik iyi duygular geliştirmemiz sonucu, kendimizi iyi hissetmemiz demektir. Kısaca; **“sevilebilir ve becerilebilir olma”** duygusudur da diyebiliriz.

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 bağlıdır. 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.

Daha sonraki 6-11 yaş evresinde çocuğun okula başladığı, anneden ayrılarak yalnız kalmayı becermesinin 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 Kendisini Değerli Hissetmesinde Rol Oynayan Etkenler

Daha ilk yaşlardan, çocukların kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri, hayatlarındaki önemli insanlar(anne-baba, öğretmen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları)tarafından nasıl değerlendirildiklerine bağlıdır.

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 kendine özgüveni olur.

Buna karşılık sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz. Kendisini değerli görmeyen(özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

Hangi durumlarda çocuğunuzun özgüven eksikliği yaşadığını düşünebilirsiniz?

- Eğer bir çocuk kendini, duygu ve düşüncelerini ifade edemiyorsa
- Sorumluluk almaktan kaçınıyorsa
- Sık sık kararsız kalıyorsa
- Huzursuz ve ürkek bir yapısı varsa
- Güvendiği kişilerden ayrılmakta ciddi zorluklar yaşıyorsa
- Herhangi bir faaliyete başlamadan önce fazla temkinli davranıyorsa
- Yeni şeyler denemekten çok çekiniyorsa
- Yeni ortamlara girmekten tedirgin oluyorsa
- Yeni tanıştığı kişilerle iletişim kuramıyorsa



Bu gibi durulmada çocuğunuzun özgüven gelişimini biraz daha fazla desteklemeniz gerekebilir.

ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENLERİNİ SAĞLAMAK İÇİN YAPILACAK ŞEYLER

1.Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin. Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onları daima seveceğinizi söyleyin.

2.Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin. Unutmayın kendine özgüven duymak kendini beğenmişlik ya da kibirlilik demek değildir. Özgüven sadece olduğu gibi kabul edilmiş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenlik içinde hissetmektir. Başarısı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun kendisine olan özgüveni yok ya da düşük demektir.

3.Çocuğunuza gerçek özgüveni sağlamasında yardımcı olun. Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ama onları eleştirmeyin. Çocuklar kendilerindeki eksiklikleri ve kusurları kabullenmelidir. Bunun yanı sıra iyi ve kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.

4.Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun. Çocuklar birbirlerinden farklıdır. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin başarılı olduğu alanlar değişiktir. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin. Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine özgüven duymalarını sağlamış olursunuz.

5.Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin. Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları

faaliyetlerin gösterilerine gidin. İlgilendiği şeylerle ilgili okuduğunuz bir yazı ya da resmi onunla paylaşın.

6. Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun. Duygularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar özgüvenli olurlar. “Söylediğin kadar da kötü değilmiş” ya da “Geçer canım merak etme” şeklinde cevap verme yerine, onların duygu ve düşüncelerini ciddiye alın.

7.Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın. Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın. Unutmayın çocuklar size sizin onlara davrandığınız gibi davranacaklardır. Sinirlenip onlara bağırduğunuzda, kızınca bağırmanın normal olduğu mesajını verirsiniz. Özgüveni zayıf olan anne babanın çocuklarının da özgüven sorunu yaşama olasılığı yüksektir.

8.Beklentileriniz çoğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının. Her çocuğun farklı yapabilme kapasitesi ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

9.Çocuklarınıza sorumluluk verin. Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

10.Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil her şeye değer verdiğiniz ve takdir ettiğinizi belirtin. Küçük bile olsa yaptığı güzel bir şey ya da davranışı için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.

11.Ne yaparlarsa yapsınlar onları bağışlayın ve sevgi ile emniyette olduklarını hissettirin. Çocuklarınızı disiplin edin ama bunu hiç bir zaman sinirle ve katı kurallarla yapmayın. Onları disiplin etmeniz katı kurallarla katı cezalar verme

şeklinde olmasın. Çocuklar adaletsiz davrandığınızda bunu çok iyi bilirler. Onların güvenini sarsmayın.

12.Birlikte vakit geçirin. Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.

13.Onların özgüvenlerini sağlayacak sözlerde bulunun. “Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim” ya da “Bak bu aklıma gelmemişti bu konudaki fikrini çok beğendim” gibi sözlerle onların katkılarına değer verdiğinizi gösterin.

14.Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın. Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı şeye hitap ederek konuşun.

Başarının veya başarısızlığın çocuğun özgüveni üzerinde etkisi yoktur, anne-babanın gösterdiği tepkilerin önemi vardır. Çocuğuna değer veren, onu önemseyen, yüreklendiren anne babalar onların özgüvenlerini arttırmırlar.



ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ



BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

ARALIK 2022