

Prof Dr M Erol Turacı Fen Lisesi Rehberlik Servisi

BÜLTEN

2019-2020/ (Kasım)

Sayı/2

ÖZ GÜVEN GELİŞİMİ



ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Çocuktaki öz güven gelişimi doğumla başlayıp erken yaşlarda da kesinlik kazanır. Kesinlik kazanan bu gelişim durmaz, hayat boyu devam eder. Çocuklar, ergenlikle beraber öz güvenlerini şekillendirmeye başlar. İlk yıllarda ailenin çocuğa verdiği mesajlar doğrultusunda gelişen öz güven, çocuğun okula başlamasıyla ailenin yanı sıra öğretmen ve arkadaşları gibi diğer kaynaklardan da beslenir. Çocuk için kurduğu en önemli ilişki anne babasıyla olan ilişkisidir çünkü bu ilişki, yaşamsal bir önem taşır. Bununla birlikte çocuk; büyükannesi, büyük babası (özellikle de aynı çatı altında yaşıyorlarsa), teyzeleri, halaları, amcaları, dayıları ve çocuk bakıcılarıyla yaşadığı deneyimlerden de etkilenecek, öz güvenini bu ilişkilerin aynasında

geliştirecektir. Okula gelene kadar kendine bir benlik saptamış olacaktır. Bu benlik, öğretmenleri ve akranlarıyla yaşayacağı deneyimlerden de etkilenecektir.

Genel anlamda öz güven; bireyin kendi yeteneklerini, duygularını tanıması, kendini sevmesi ve kendine güvenmesi olarak tanımlanır. Öz güven, iç öz güven ve dış öz güven olmak üzere ikiye ayrılır. İç öz güven, kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimizdir. Dış öz güven ise dışarıya kendimizden eminliğimizi anlatacak görüntü ve davranışlardır. İç ve dış öz güveni sağlam olan kişiler; kendini sevme, iletişim, kendini tanıma, kendini iyi ifade edebilme, kendine açık hedefler koyma, kendini ortaya koyabilme, pozitif düşünme, duygularını kontrol edebilme gibi becerileri geliştirebilirler.

Öz Güven Eğitiminde Anne Babanın Rolü



Çocukların kendilerini güvenle ifade edebilmeyi öğrenmeleri için toplumda yerleşmiş bir kanı olan “uslu çocuk, iyi çocuk” yorumunu değiştirmek gerekir. Bunun için de öz güven eğitimi konusunda anne babanın görevleri şu şekilde sıralanabilir:

- Çocukların kendilerini ifade etmelerine yardımcı olmak, onları yüreklendirmek
- Kendilerini önemsemek
- Gerektiğinde şikâyet etme hakkına sahip olduklarını öğretmek
- Değişmeye hakları olduğunu bilmek
- Çocuklarına örnek olmak
- Çocuğa ihtiyacı olan desteği vermek
- Yapıcı eleştiriler yapmak
- Görüş alanını genişletmelerine yardımcı olmak
- Hayata hazırlamak
- Bağımsızlaşmalarına yardımcı olmak

- Sorunlarını çözüme yollarını öğretmek
- Duygularını kontrol etmelerine yardımcı olmak
- Karar vermelerine yardımcı olmak

Anne babanın öz güven düzeyi, çocuklarının öz güven sorunlarına verdikleri tepkiyi büyük ölçüde belirleyen bir faktördür. Ebeveyn, kendi değerinden ve yeteneklerinden kuşkuluyorsa çocuklarından aşırı isteklerde bulunabilir; onları aşırı koruma ya da ihmal etme eğiliminde olabilir. Bu davranışlar, çocuklarında öz güven eksikliğiyle sonuçlanır. Çocuğuna eğitimdeki performansı konusunda baskı yapan anne babaların farkında olmadan çocuğun öz güvenini zedeledikleri ve bu durum karşısında da çocuğun daha fazla incinmemek için kaçınma veya telafiye sığındığı belirlenmiştir. Aşırı talepler ortaya koyan ya da aşırı korumacı olan ebeveyn, çocuğunu güvensizlik ve tedirginliğe iter.

İç saygı, benlik kavramının değerlendirilmesine bağlı olarak gelişir, bu değerlendirmenin çıkış noktası da anne babanın çocuklarına gösterdikleri sevgide yatmaktadır. Çocuğun sevgi potansiyeli 0-2 yaşlarında hızla dolmaktadır. Hayat boyu dağıtacağı bu duygu, sevgi dolu aile ortamından alınır. Sevgi ile büyüyen çocuk, hayata güvenmeyi ve diğer insanlara sevgiyle yaklaşmayı öğrenir. Temel güven duygusu böyle bir aile ortamında gelişir, olgunlaşır ve hayat boyu devam eder. Aile içindeki bireylerin etkileşimi çocuğun aile içindeki konumunu belirler. Çocuk, toplumsal bir birey olarak kendine bir model arar ve bunu ailesinde bulur. Çocuğun ilk modelleri de anne babalardır.

Öz Güven Gelişimi için Neler Yapmalıyız?



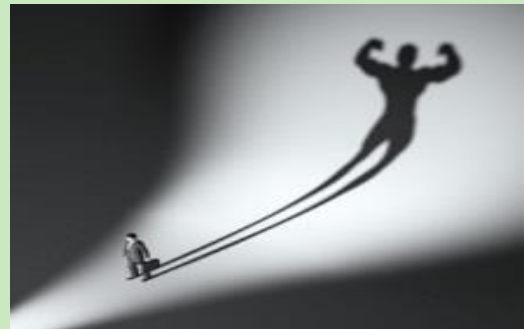
- Çocuğa sınırların belli olduğu ve sevginin açıkça ifade edildiği olumlu bir ev ortamı sağlanmalıdır. Böyle bir ev ortamında yetişen çocuğun, hem akademik hem de kişisel öz güveninin temeli oluşturulmuştur.

- Anne babanın çocuğundan beklentileri, onun yetenekleri ve yapabilirliği ile kıyaslandığında gerçekçi olmalıdır.
- Çocuğun okulla ilgili yetersizliklerinden çok, başarılarının üzerinde durulmalıdır. Bir dersten aldığı düşük bir not, diğer dersteeki 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 ve mücadele gücünü geliştirecektir.
- Başarıları kadar, gösterdiği gelişme ve ilerlemeler, çocuğun dün yapamadıkları ile bugün yapabildikleri karşılaştırılarak somut olarak ortaya konmalıdır.
- Çocuğa kendi işini kendi yapması için fırsat tanınmalı ve bu işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır.
- Sorun onun adına çözülmemeli, sosyal muhakemesini geliştirmek için çözüm bulmasına yardımcı olunmalı ve alternatifler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır.
- Başladığı işi bitirmesi konusunda çocuk motive edilmeli, ona destek olunmalı ve model oluşturulmalıdır.
- Çocuk, yaşadığı başarısızlıklarda bu başarısızlığını kabul edip yeniden denemesi için yüreklendirilmeli, mücadele etmesi sağlanmalıdır.
- Duygu, düşünce ve inançlarını; açık, dürüst ve başkalarının haklarını ihlal etmeden, karşısındaki kişiyi aşağılamadan, incitmeden ve ezmeye çalışmadan ifade etmesi sağlanmalıdır.
- Duygularını ifade etmesi, yaşadıklarını paylaşması konusunda ona model olunmalıdır. Çocuk konuşmaya başladığında çocuğun konuşması sonuna kadar dinlenilmelidir, bu durum onun anlatma konusundaki motivasyonunu ve kendini ifade etme becerisini arttıracaktır.
- Çocuk; haklı olduğunda haklılığı vurgulanmalı, haksız olduğunda ise çocuğun hataları ve hatalarını nasıl düzeltilebileceği konuşulmalıdır.
- Kendi kararlarını verebilmesi, seçim ve tercihlerini yapabilmesi için uygun ortam yaratılmalı; karar, seçim 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 hizasına inilmelidir; bu, ona önemli olduğu mesajını verir. Onun da diğer kişilerle iletişimde göz teması kurmasına özen gösterilmesi gerektiği vurgulanmalıdır.
- Çocuğun mümkün olduğu kadar farklı sosyal ortamlarda bulunması sağlanmalı, değişik insanları, çevreleri ve ortamları tanınması için fırsat verilmelidir.
- Farklı sosyal ortamlarda başarabileceği görevler alması sağlanmalıdır.
- Çocuğun zamanını verimli kullanması için onu yönlendirmek gerekir. Kendisini meşgul edebileceği konularda rehberlik edilmeli, kendine yetebildiğini görmesi sağlanmalıdır.
- Hoşlandığı, başarılı olabileceğine inandığı, yetenekli ve ilgili olduğu alanda bir hobi edinmesi; sosyalleşmesi ve öz güveninin gelişmesi açısından önemlidir.
- Ailedeki tüm bireylerin, kişisel sorunlarını, aile içi sorunlarını, başlarına gelen iyi ya da kötü olayları anne babayı ve onu sevindiren ve üzen olayları konuşup paylaşabildiği düzenli toplantılar yapılmalıdır. Bu toplantılar, aile içi uyumu ve huzurlu birlikteliği geliştirecektir.

Tüm bunlar, çocuğun sosyalleşmesine ve öz güveninin gelişmesine yardımcı olacaktır. Sosyalleşen ve öz güveni gelişen çocuk; zayıf benlik kavramı, başarısızlık duyguları ve olumsuz iç konuşmalarla beslenen utangaç



çocuğun aksine kendini ezdirmeyen, başkalarının isteklerine uymak istemediğinde bunu uygun bir ifadeyle dile getirebilen, hakkını savunan, duygu ve düşüncelerini her koşulda ifade edebilen, empati kurabilen, karşısındakinin istek ve beklentilerini, duygu ve düşüncelerini önemseyen, dikkate alan, arkadaşları tarafından kabul gören, sınıfta soru sorabilen ve sorulan sorulara gönüllü olarak cevap verebilen, sınıf oyunları ve grup çalışmalarına gönüllü olarak katılan, okul sonrası sosyal etkinliklere ve okul partilerine katılan, liderlik rolünü ve verilen sorumlulukları yerine getiren, dışa dönük ve uyumlu ilişkiler kurabilen girişken bir çocuk olacaktır.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

2019/Kasım

