

Merhaba,

Güncel Bülten'de bu ay, "Çocuklarda Özgüven ve Özsaygı Gelişimini Desteklemek" konusuna yer verdik. Özellikle günümüzde "özüveni yüksek çocuklar" yetiştirmek popüler bir deyim haline gelmiş durumda. Biz de, çocuklarda "sağlıklı" özüven gelişimini desteklemenin önemini ve bu süreçte yetişkinlere düşen rolleri irdellemek ve sizlerle paylaşmak istedik. Keyifle okumanız; yeni eğitim-öğretim döneminin hepimiz için keyifli ve verimli geçmesi dilekleriyle...

## Çocuklarda Özgüven ve Özsaygı Gelişimi



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve  
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net  
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685  
T/F:0216 3807802

Özgüven, temel anlamda bireyin "kendine güvenme duygusu" dur. Yani bireyin, hayata karşı yapıcı ve olumlu bir bakış açısının olması; kendi gücüne ve yeterliliğine inanması demektir. Her ebeveyn, çocuğunun özgüvenin yüksek olmasını ister; çünkü çocuğun kendine güvenin olması onun hayatta daha sağlam adımlarla ilerleyebilmesi açısından önem teşkil etmektedir.

Bununla birlikte özgüvene eşlik etmesi gereken diğer bir kavram ise "özsaygı" kavramıdır. Özsaygı, kendimizi olduğumuz gibi kabullenebilme becerisidir. Kendi sınırlarımızı kabul edip, yapabildiklerimiz ve yapamadıklarımızla bir bütünlük halinde olduğumuzun bilincinde olma halidir (Schmutz, 2010). Çocuklarda da bu iki kavramın birlikte gelişiyor olması; çocuğun başarısızlık yaşadığı durumlara da tahammül edebilmesi; bir şeyleri başarmak ya da güçlü görünmek adına kendini yıpratmaması adına çok önemlidir.

Çocuklarda özgüven ve özsaygı gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreç olmakla birlikte, bu gelişimin temelleri 0-6 yaş döneminde çocuğun ebeveynlerinden, öğretmenlerinden, diğer yetişkinlerden ve arkadaşlarından aldığı geri bildirimlerle atılır. Kişilik oluşumlarının, temellerinin atıldığı bu dönemde çocuklar, kendi davranışları

nın çevrelerinde oluşturduğu etkileri gözlemlerler. Çabasının takdir edilmesi, olumlu geri bildirimler alması, uygun olmayan bir davranış yaptığında bunun ebeveyn tarafından olumlu bir dille açıklanması vb. çocuğun kendine olan güvenini ve kişilik algısını etkiler. Burada önemli olan, çocuğu her zaman övmek ya da tüm hatalarını hoş görmek değil; çocuğa karşı olumlu bir dil kullanmak ve yapıcı olmaktır.

Özgüven ve özsaygı gelişiminde kuşkusuz çocuğun sosyal çevresinin ona olan etkisi büyük önem sahiptir. Bu etkileşim birincil olarak ailede başlayıp, okul ve arkadaş çevresi ile şekillenir. Bu süreçte:

- Çocuğun kendini yeterli hissetmesi
- Her koşulda "sevilebilir ve değerli" olduğunu bilmesi
- Ailelerin ve çocuğun hayatında önemli rol teşkil eden yetişkinlerin (öğretmen, akraba, bakıcı vb.) mükemmeliyetçi yapıdan uzaklaşıp; hatalara ya da başarısızlığa da tolerans gösteriyor olması özgüven ve özsaygı gelişiminde altı çizilmesi gereken noktalar dır.

### Özgüven ve Özsaygı Gelişiminde Okul ve Ailenin Önemi

Özgüven ve özsaygı gelişimi erken çocukluk döneminde başlar ve birincil olarak ailede şekillenmeye başlar. Çocuğun okul öncesi eğitime başlaması ile birlikte, okul ve arkadaş çevresi bu gelişimi etkileyen diğer unsurlar haline gelir. Özellikle ilkököl dönemi ve sonrasında çocuklar vakitlerinin büyük çoğunluğunu okulda geçirmektedirler. Bu nedenle özgüven ve özsaygının gelişiminde ailenin önemiyle birlikte; okul ve arkadaş çevresinin önemi göz ardı edilemez. Bu noktada dikkat edilmesi gereken; "özüveni ve özsaygısı olan" çocuğun, "güçlü, hırslı, her şeyi yapabilen, çok arkadaşı olan ve başarılı çocuk" olmadığını farkında olmaktır. Kendine güvenen ve kendine özsaygısı olan çocuk "kendini sınırlarını, güçlü ve güçsüz yanlarının bilen; yapabildiklerinin/yapamadıklarının farkında olan, bu yanlarıyla da mutlu olan ve kendini yeterli hissedeni" çocuktur.

Bu doğrultuda, çocukların evdeki aynası anne-babadır; okulda ise öğretmenleri ve arkadaşları. Çocuk; bu aynalarda nasıl görüldüğüne göre dış dünyaya karşı olan tutumunu belirler, eğer ayna olumlu duyguları ve yapıcı eleştirileri yansıtırsa; çocuk sevildiğini ve yeterli olduğunu hisseder. Zaman zaman başarısız/güçsüz de olunabileceğini; bunun olumsuz bir durum olmadığını öğrenir. Tam tersi tutumlar çocuğa belli koşullarda sevildiğini, başarısızlığın kabul edilemez olduğunu hissettirir; kendini başarısızlığa yer olmayan bir yarış için deymiş gibi hissetmesine sebep olabilir.

Aile ve okul ortamının çok baskıcı olduğu durumlarda da çocuk yeterince iyi olmadığı duygusuyla baş etmek zorunda kalabilir. Bu durumla baş etmek için kendine göre farklı baş etme yolları gösterebilir, örneğin daha pasif bir birey olmak ya da tam tersine otoriteye başkaldırmak gibi. Bu nedenle kuralların ve otoritenin aşırı baskıcı olmaması; çocuktan beklentilerin ne çok az ne de çok fazla olması ve her koşulda çocuğun sevildiğinin ve değerli olduğunun hissettirilmesi; onun kendine olan güveninin zedelenmemesi açısından çok önemlidir.

## Çocuklarda Özgüven ve Özsaygıyı Geliştirmenin Yolları

### Anne-Babalar:

- Öncelikli olarak çocuğunuza onu hiçbir koşula bağlı olmadan sevdiğinizi hissettirin. Onu kendisi olduğu için sevdiğinizi bilmeli...
- Çocuğunuza becerilerinin gelişmesi için fırsat verin. Aşırı korumacı ya da mükemmeliyetçi tutumlar özgüven gelişiminin önünde engel olabilir.
- Çocuğa karşı olumlu bir dil kullanın. Başarısız olduğu ya da hata yaptığı durumlarda dahi onun kişiliğine dönük değil olaya dönük eleştiriler yapın, yapıcı bir dil kullanın...
- Çocuğa yaşına uygun sorumluluklar ve seçim yapma şansı verin. Evle veya kendisi ile ilgili sorumluluk almak olgunlaşma sürecine katkıda bulunacaktır. Ayrıca ona güvendiğinizi ve saygı duyduğunuzun göstergesi olacaktır.
- Çocuğunuzun kendisini olumsuz eleştirmesine izin vermeyin. Kendisi ile ilgili olumlu bir bakış açısı kazanması konusunda destekleyin.
- Kriz durumlarında, zor zamanlarda yanlarında olun. Çocuklar anne-babalarına her zaman ihtiyaç duyarlar, işleri onun yerine yapmak için değil ama onu desteklediğinizi gerektiğinde onu koruduğunuzu göstermek için orada olun.
- Çocukluktan itibaren yaşına ve yeteneğine uygun olarak çocuğunuza araştırma alanı tanıyın ve bu alanlarda uğraşması için izin verin. Yapmak istemediği etkinlikleri yaptırmak için zorlamayın.
- Çocuğunuzun sorun çözme becerisini gelişmesine fırsat tanıyın. Her soruna siz çözüm getirmeyin.
- Başarıdan çok çabayı takdir edin. Önemli olan çocuğun başarılı olmak için gösterdiği çabadır.

### Eğitimciler:

- Çocuklara karşı olumlu ve yapıcı bir dil kullanmalısınız.
- Yapamadıklarından çok yapabildiklerine odaklanıp; anında davranışa geribildirim vermelisiniz.
- Özgüven konusunda kendini yetersiz hisseden bir çocuğa sınıf içinde görevler vermek; ya da iyi olduğu alanlarda arkadaşlarını desteklemesini sağlamak, kendisini "işe yarar" ve "yapabilir" hissetmesine yardımcı olacaktır.
- Her çocuk kendi özellikleriyle biricik ve değerli olduğunu hissetmelidir. Bu nedenle çocukları birbirleriyle kıyaslamak, eğitim ortamında rekabetçi ve başarısız olduğunda kendini değersiz hissedeceği bir hava oluşmasına yol açabilir.
- Rekabetten çok işbirliğine yönlüten uygulamalar çocuklarda özgüven ve özsaygıyı artırmaktadır. Her çocuğun kendi bireysel özelliklerini kullanabileceği ve sonuçta ortaya ortak bir iş çıkarabileceği uygulamalar bu konuda yardımcı olabilir.
- Çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine bol bol fırsat verin ve onları etkin bir şekilde dinlediğinizi gösterin. Bu tutum çocuğa kendine saygı gösterildiği ve bir birey olarak algılandığı mesajını verecektir.
- Davranışlarınızla model olun. Çocuklar taklit ederek öğrenme yolunu oldukça yoğun olarak kullanırlar.
- Sözel olmayan mesajlarınıza dikkat edin; bazen bir bakış ya da bir hareket bir cümleden daha etkili olabilir.
- Kendilerini olumsuz olarak yargılamalarına izin vermeyin.

## GünceL'in Önerdikleri



**Kitabın Adı:** Çocuğuma Ayıracağım 10 Dakikam Var mı?

**Yazar:** Serpi Sevgen Schmutz

**Yayınevi:** Başlık Yayın Grubu

**Bu kitap çocukların özgüven gelişimlerine olumlu katkıda bulunmak isteyen ailelerin ve eğitimcilerin uygulayabilecekleri bilgiler, etkinliklerle ve önerilerle dolu.**

*\*Kitabın arka yüzünden alınmıştır.*



**Kitabın Adı:** Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven

**Yazar:** Tony Humphreys

**Yayınevi:** Epsilon Yayınevi

**Çocukların kendileri hakkındaki düşünce ve duygularının eğitimlerinde oynadığı rolü anlatan ÇOCUK EĞİTİMİNİN ANAHTARI:ÖZGÜVEN; anne babalara, hem kendi özgüvenlerini hem de çocukların özgüvenini arttırmalarını sağlayacak bir aile ortamı yaratmakta yardımcı olmayı hedeflemektedir.**

*\*Kitabın arka yüzünden alınmıştır.*