

# ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN NASIL GELİŞİR?



**İhlas Koleji**

Çocukluk döneminde ihtiyaçların zamanında ve tam karşılanması ile oluşan "temel güven duygusu", sosyalleşme sürecinde edinilen deneyim ve yaşantılarla "benlik algısı" na dönüşerek, özgüven duygusunu oluşturmaktadır. Bu ayki bültenimizde özgüvenin ne olduğu, özgüven gelişimi ve anne-babalar olarak neler yapabileceğiniz üzerinde duracağız.



## Özgüven Nedir?

Özgüven en basit tanımıyla kişinin kendisine güvenmesidir. Daha geniş bir ifadeyle kişinin yapabildikleri ve yapamadıklarıyla, olumlu ve olumsuz duygularıyla, yetenekleriyle, kendini doğal olarak kabul edebilmesi, kendiyile barışık olması halidir.

## Güven-Güvensizlik İlk Ne Zaman Oluşur?

Gelişimsel olarak bebeğin 0-12 ay sonuna kadar olan dönem içinde güven ya da güvensizlik olarak adlandırılan bir evreden geçtiği bilinir. Bu dönemdeki en önemli faktör; çocukla kurulan duygusal bağıdır. Temel bakım ihtiyaçlarının zamanında giderilmesi, yeterince ilgilenmek, tutarlı davranmak ve bakımını üstlenen kişinin sürekliliği çocukta güven ya da güvensizlik duygularının oluşumuna etki eder.

## Güven Duyan Çocuk;

- Duygularını kabul eder,
- Daha cesurdur,
- Dürüştür; gizliliğe ihtiyaç duymaz,
- Empati duygusu geliştirebilir,
- Kendine değer verir, kendi olmaktan mutludur,
- Başarısız olduğu zamanlarda da değerli olduğunu hisseder

## 1-3 yaş arası özgüven gelişimi

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 dönemde çocuk sürekli cezalandırılır, kızgınlık ifadeleri ile karşılaşır ya da aşırı koruyucu bir ebeveyn tarafından bağımsızlaşmasına ve keşif denemelerine izin verilmezse özgüven gelişimi olumsuz yönde etkilenir. Anne baba bu yıllarda çocuğun denemelerine izin verir ve destekleyici olursa, çocuk güven duygusu kazanabilir.

## 3-5 yaş arası özgüven gelişimi

Beş yaş sonuna kadar çocuk etrafındaki her şeyi bilmek ister. Her konuda sizi bunalacak kadar soru sorabilir. Neden işe gittiğiniz, güneşin neden sabah doğduğu, 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 arası özgüven gelişimi

6-11 yaş evresi; çocuğun okula başladığı, anneden ayrılarak yalnız kalmayı kavramasının gerektiği bir dönemdir. Bu dönemde sosyal başarı ve başarısızlıklarla karşılaşabilir. Akranları tarafından kabul edilmek, bir gruba ait olmak, akademik alanda iyi bir performans göstermek ve yeteneklerini geliştirebileceği fırsatların tanınması özgüveni artıran etkenlerdir.



## Anne-Baba Olarak Çocuğunuzun Özgüvenini Geliştirmek İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğa sınırların belli olduğu ve sevginin açıkça ifade edildiği olumlu bir ev yaşamı sağlanmalıdır. Böyle bir ev ortamında yetişen çocuğun akademik ve kişisel özgüveninin temeli oluşturulmuştur.
- Anne-babanın çocuğundan beklentileri onun gelişim düzeyine ve yeteneklerine uygun, gerçekçi olmalıdır.
- Yetersizliklerinden çok başarılarının ve yeterli yönlerinin üzerinde durulmalı ve vurgulanmalıdır.
- Gerçekleştirmek istediği iş, tam istenilen biçimde sonuçlanmasa dahi süreçle ilgili değerlendirme yaparak çabaları takdir edilmelidir. Bir çocuğun annesinin tarafından, "Öğrenmeye çalışmandan gurur duyuyorum", "...bu konudaki çaban beni çok mutlu ediyor" gibi sözlerle yüreklendirilmesi, çocuğun daha çok çaba harcaması için onu motive edecek, mücadele gücünü geliştirecektir.
- Çocuğa kendi işini kendisinin yapması için fırsat verilmeli, kendi yapabileceği işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır.
- Yaşadığı ve karşılaştığı sorunlar onun adına çözülmeli, çözüm bulmasına yardımcı olunmalıdır.
- Evde düzenli olarak belli konularda sorumluluk alması sağlanmalı ve aldığı sorumlulukları yerine getirip getirmediği izlenmelidir.
- Çocuğun mümkün olduğu kadar farklı sosyal ortamlarda bulunması sağlanmalı, değişik insanları ve çevreleri tanınması için fırsat verilmelidir.
- Hoşlandığı, başarılı olabileceğine inandığı, yetenekli ve ilgili olduğu alanda bir hobi edinmesi; sosyalleşmesi sağlanmalıdır.
- Başladığı işi bitirmesi konusunda motive edilmeli, destek ve model olunmalıdır.

Tüm bunlar çocuğun sosyalleşip özgüveninin gelişmesine yardımcı olacaktır.

**Unutulmamalıdır ki özgüven gelişimi bir süreçtir. Tek bir doğru davranışla harika sonuçlar elde edemeyeceğimiz gibi tek bir yanlışımızla da yerle bir olmayacaktır.**

Gelişim süreci içerisinde çocuk pek çok sorun durumu ile karşılaşacaktır. **Bizlere düşen çocuklarımızın kırılma noktalarını en aza indirerek baş etme becerilerini güçlendirmektir.**