

# Veli Rehberlik Bülteni

*Mart*  
2021

Anaokulu-İlkokul-Ortaokul



# İçindekiler

Rehberlik  
Servisinden

3

4

Olduğum gibi  
güzelim!

Karakter  
Gelişimi

6

7

Çocuğın olumlu  
benlik gelişimi  
için ipuçları

Ebeveynler çocukların  
özgüveni konusunda  
belirleyici midir?

9

11

Çocuklarda  
Güvensizlik

Çocuğın benlik  
saygısını arttırmak  
için öneriler

12

**Ben değerliyim!**

**Olduğum gibi kendimi seviyorum!**

**Başkalarından onay almasam da kendi başarıımı fark edip kendimi iyi hissedebiliyorum!**

Yukarıdaki duygu cümleleri biz yetişkinler için benlik saygımızı ifade etmede özet olabilir. Yani pek çoğumuz belki de pek çok davranışı bu duyguları hissetmek için yapmıyoruz fakat bu duygulara ulaştığımızda kendimizi değerli hissediyoruz. İnsanın kendisini olduğu gibi sevmesi; gerek fiziksel görüntüsü gerekse gerçekleştirebildikleri ve gerçekleştiremedikleri ile kabul etmesi çok değerlidir.

Çocuk yetiştirmek üzerinden düşünürsek eğer çocuğumuzun kendisini olduğu gibi kabul etmesini nasıl sağlayabiliriz? Bu, uzun soluklu bir süreç; pek çok dinamik bunu sağlamamızda etken. Anne-baba olarak tutumlarımız, bizim kendimizi ne kadar olduğumuz gibi kabul edip değerli hissettiğimiz gibi pek çok açıdan etken sayabiliriz. Öncelikle amacımız çocuğu bir birey olarak kabul etmek, özgüven kazanması için ona yaşına uygun sorumluluklar vererek hayatta karşılaşacağı sorunlar karşısında kendisini yetkin hissetmesini sağlamak olabilir.

Yapabildikleri ve yapamadıkları karşısında onu başarılı ya da başarısız şeklinde etiketlememek de bu çabamızı kuvvetlendirecektir. Aksi halde sadece başarılı olduğu anlarda kendisini değerli kabul edecek belki de pek çok yaşam hedefini başarılı olarak kabul görme üzerine kuracaktır. Oysa önemli olan çocuğun başaramadığında da ailesi tarafından değerli olduğunu hissetmesidir. Bunu sağlayabilmek için ebeveynler olarak tutumlarımızda çocuğa karşı onaylayan ya da sürekli "aferin" üzerine geri bildirim veren ya da onu cezalandıran bir yaklaşım yerine; öncelikle onu koşulsuz sevgi ile kucakladığımızı hissettiren bir yaklaşıma sahip olmalıyız.

Peki bu koşulsuz sevgi dediğimiz yaklaşımın içinde neler var? Çocuğumuzun başarı ya da başarısızlığına yani sonuca değil çabaya değer yüklemek var. Yani ortaya koyduğu bir çalışmasını gösterdiğinde "aferin, mükemmel" ya da "çok kötü, çok özensiz" gibi olumlu ve olumsuz yargı içeren ifadeler değil bu çalışmayı yaparken ne hissettiği? ne anlatmaya çalıştığı? gibi duygularını ve kendisini ifade etmesine yönelik bir rehberlik etmek onu geliştirecektir. Bu yaklaşım biçimleri çocukta kendi değerlerini oluşturmasını sağlayıp kendisini iyi hissetmesinde başkalarının onayını alma kaygısı yaşamasını engelleyecektir.

Sonuç olarak kendini birey olarak hissetmek, kendi değerlerini oluşturup kendi karakterini geliştirmek, başkalarının gözünden değil kendi değerleri üzerinden kendini değerlendirmek çocukların hem daha mutlu hissetmelerine hem de öğrenme motivasyonlarını arttırmalarına daha olumlu katkı sağlayacaktır.

# Olduğum gibi güzelim!

0–6 yaş arası çocuğun gelişim hızı ve öğrenme kapasitesinin en yüksek olduğu kritik yıllardır. Çocuğun kendini tanıması, kendi yeterliliklerinin ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkına varması büyük ölçüde bu dönemde gerçekleşir. Bu dönem aynı zamanda diğer insanlar ve toplumsal kurallarla ilk karşılaşmanın gerçekleştiği sosyalleşme dönemidir. Çocukluk yıllarında kazanılan davranışların büyük bir kısmının yetişkinlikte bireyin kişilik yapısını, tavır, alışkanlık, inanç ve değer yargılarını biçimlendirdiği gözlenmiştir. Bu dönem özellikle ailenin sorumluluğunda olan bir dönemdir. Çocuklarda ki bireysel farklılıkların, benlik saygısının, fizyolojik ve psikolojik bütünlüklerinin önemi bu dönemde daha da çok ortaya çıkar. Kendilerini olduğu gibi kabul ederek geliştirebilecekleri yanlarını, istekleri doğrultusunda potansiyellerini en iyi bu dönemde geliştirirler. İlk yıllardaki anne-baba-çocuk arasındaki ilişki, çocuğun kendine değer vermesi konusunda etkilidir. Anne baba çocuğa destek olur, yardım eder ve her gelişim aşamasına özen gösterirse çocuğun özgüven gelişimine yardımcı olurlar. Sevgi dolu yetiştirilen bir çocukla, bazı nedenlerden dolayı daha az sevgi ve ilgi gören bir çocuğun kendine değer verme gelişimi farklıdır.



# Olduğum gibi güzelim!

Özellikle çocuklar ilk yıllarda; yaklaşık bir yaşından itibaren bir birey olduğunu keşfeder. Kendini tanımaya başlar ve hem kendine hem çevresine güven duymayı öğrenir. İlk yıllarda çocuk, kendi benliğinin farkına varır. Bu farkındalık, 'Nasıl görünüyorum?' ile başlar. Yavaş yavaş vücudunu tanır ve neler yapabileceğini öğrenir.

Kendini başkalarından ayırmayı öğrenir. Küçük büyük ayrımını, çocuk-yetişkin ayrımını ve insanlar arasında daha birçok şeyin ayrımını öğrenir. Farkındalık, bu şekilde 'Nasıl görünüyorum?'dan 'Neler yapabilirim?' ve 'Neler yapabiliyorum?' sorularıyla gelişir. Bu aşama, okul öncesi döneme denk gelir ve çocuğun farkındalığı kendi yaşadıklarıyla gelişir.

Yavaş yavaş hisleri ve fikirleri ortaya çıkar, içsel farkındalığa yönelir. Artık 'Nasıl görünüyorum?' ve 'Neler yapabiliyorum?' sorularından çok 'Nasıl hissediyorum?' sorusuna cevap arar. Çocuğun yaşı ilerledikçe, çevrenin kendisini nasıl değerlendirdiği de, benliğinin oluşumunda rol oynar.

Çocuk, çevresindekilerin kendini yargıladığını görür ve bunun kendi yaşanmışlığı ile ve fikirleri ile aynı olmadığını fark eder. Çevrenin bu yargıları, çocuğun kendi benliğinin oluşumunu çok etkiler. Bu etkinin derecesi çocuğun karakterine de bağlıdır; kimi çocuk çevresindeki tepkilere ve değerlendirmelere karşı daha hassas olur ve umursar, kimi çocuk da daha az umursar.

# Karakter

## Gelişimi

Aynı zamanda çevrenin tepkisinin derecesi de çocuğun karakterine bağlıdır. İçedönük, utangaç bir çocuk, dışadönük bir çocuğa göre daha az tepkiler ve değerlendirmeler alır.

Bu durumda, içedönük olan çocuk daha az tepki aldığı için, kendini ifade etme konusunda çok fazla desteklenmemiş olur, o zaman da istem dışı olarak çocuktaki farkındalık ve kendi benliği negatif yönde gelişebilir.

Bu dönemde, çocuk çevresindekilerin beklentilerine göre de davranabilir. Arkadaşlığın önemi ve çocuğun bir grup içinde (arkadaş grubu) yer alması artar. Çocuk bu durumda çevresinden (arkadaşlarından) aldığı değerlendirmelere göre davranır.

Bu, çocuk için kafa karıştırıcı olabilir, çünkü arkadaşları tarafından kabul gören bir davranış, anne baba tarafından kabul edilmeyebilir. Bazı anne babalar, çocuklarının çekingen olmasını kabul ederler, fakat aynı çocuk başka yetişkinlerden daha atılgan olması gerektiği tepkisini alabilir. İşte, çevresinden aldığı bu farklı tepkiler arasında çocuk kendi benliğini ve farkındalığını oluşturmaya çalışır.



# Çocuğun olumlu benlik gelişimi için ipuçları

## ÇOCUK KENDİNİ DEĞERLİ GÖRMELİ

Çocuğun özgüveninin iyi gelişmesi için öncelikle kendini iyi hissetmesi ve kendiyile barışık olması gerekir. Çocuğa değer vererek ve çocuğun gelişimine destek olarak, çocukların kendilerini iyi hissetme konusunda ailelerin büyük katkısı vardır.

## BEKLENTİLER ÇOCUĞUN YAŞ VE SEVİYESİNE UYGUN OLMALI

Ailelerin beklentilerinin, çocuğun gelişim düzeyine uygun olması çok önemlidir. Eğer beklenti düşükse ya da hiç yoksa çocuk kendini geliştirmesi için desteklenmemiş olur. Çocuk 'Nasıl olsa ailem bana beklentilerini yerine getiremeyeceğim için güvenmiyor.' diye düşünür ve kendini hafife alınmış hisseder.

## YETİŞKİNLER POZİTİF MODEL OLMALI

Anne baba olarak çocuğa örnek olmak gereklidir. Özgüveni tam bir anne baba, bunu çocuğa yansıtır. Bu, özgüveni daha az olan anne babanın çocuğuna yardımcı olamayacağı anlamına gelmez, ancak böyle anne babaların özgüvenlerini yansıtmaları için hangi konularda kendilerinden eminlerse o konuları öne çıkarmaları gerekir. Anne babaların hataları olsa bile bunu çocuğa itiraf etmekten çekinmemeleri gerekir. Özgüven, aynı zamanda eksik yönleri ile baş edebilme ve bir şeyleri yapamayacağını söyleyebilme cesaretinin olması anlamına da gelir. Çocuğa pozitif yaklaşmak özgüveni için çok önemlidir. Eğer anne babalar çocuklarına güvenirlerse çocuk da kendine güvenir ve öğrenmeye daha cesaretli olur.

# Çocuğun olumlu benlik gelişimi için ipuçları

## ÇOCUĞA SEÇİM YAPABİLMESİ İÇİN FIRSLAR VERİN

Anne babalar çocuklarına seçim yapmaları için fırsat vermelidirler. Onların, (küçük) hedefler belirlemelerine ve onlara ulaşmalarına yardımcı olmalı, kendi seçimlerini yaşamalarına izin vermelidirler. Eğer çocuğun kendisi, gerçekçi olmayan bir hedef koymuşsa, anne baba olarak bunun gerçek dışı olduğunu anlatmak (ve göstermek) gerekir. Bunu kabul etmek, çocuk için zor olsa da, gerçekten yapamayacağı bir şeyi görüp kabul etmesi gerekir.

## ÇOCUĞA GELİŞİMİ İLE UYUMLU SORUMLULUKLAR VERİN

Çocuklara kendi başlarına bir şeyler yapmaları ve keşfetmeleri için imkân vermek gerekir. Bu durumda yanlış yaptıkları zaman bunları fark etmeleri ve sorumluluk almaları önemlidir. Gereken yerlerde yönlendirme yapmakta fayda vardır. Özellikle çocuk için zor olan görevlerde, anne babanın yardımı ve yönlendirmesi çocuğa iyi gelecektir. Bağımsız ve sorumluluk sahibi olması, gelişerek oluşan bir durum olduğu için yönlendirme yapmak gerekir.

## ÇOCUK HUZUR VE GÜVEN DUYMALI

Yetiştirdiği ortamın güvenli olması, kayıtsız şartsız sevgi ortamı olması, düzenli ve belirgin sınırları olan bir ortamın olması, yerinde düzeltmelerin, yönlendirmenin ve desteğin verildiği bir ortamın olması (burada ödüllendirme kullanılabilir), hislerinin tanındığı ve kabul görüldüğü bir ortamın olması, birey olduğunu bildiği ve özel ihtiyaçlarının karşılanacağı ve karşılayabileceği bir ortamın olması, çocuğun özgüveninin gelişmesi için önemlidir.



# Ebeveynler çocuklarının özgüveni konusunda belirleyici midir?

Anne babaların tabii ki çocuklarının özgüveni konusunda etkileri var, ancak başka faktörler de özgüvenlerini geliştirme konusunda etkilidir. Çocuğun kendi doğası, kapasitesi, başkaları tarafından aldığı tepkiler, değerlendirmeler, destek ve çocuğa sağlanan olanaklar da çok önemli. Yani anne babalar çocuklarının özgüveninin oluşumu konusunda etkili ama belirleyici değil.

Çocukların benlik imajları, kendilerini nasıl düşündükleri ve hissettikleri ile ilgilidir. Benlik imajı, benliğin gerçekte ne olduğu değil, bireyin kendisi hakkındaki görüşlerini kapsar. Çocuğun gerçek benliğinin ne olduğu değil, onun kendi benliğini nasıl yorumladığı bilinirse davranışları daha kolay tahmin edilebilir ve denetlenebilir.

Çocuğun kişilik, en önemlisi de benlik algısını etkileyen etkenlerden biri anne babası, diğeri arkadaşlarıdır. Hiçbir çocuk benlik kavramına sahip olarak dünyaya gelmez. Bunu doğduğu andan başlayarak ebeveynleri, kardeşleri ve çevresindeki diğer insanlarla ilişkileri sırasında edinir.

# Ebeveynler çocuklarının özgüveni konusunda belirleyici midir?

Yaşam boyu karşılaşılabilecek problemleri çözme konusunda kendine güvenen bir çocuk yetiştirmek her anne babanın isteğidir. Buna rağmen anne baba, bazen bu isteğe paralel gitmeyen tavırlar sergiler. Aşırı koruyucu ve kollayıcı tutum bunlardan biridir.

Özgüven duyguları gelişmiş çocuklar arkadaş gruplarıyla ve yetişkinlerle uygun iletişim kurabilirler. Genelde "Sen bunu başarabilecek güçtesin, sana güveniyorum." sözleri, anne babanın çocuklarına gerektiğinde söyleyebilecekleri sihirli sözlerdir. Çocuk başkalarına ve kendine dair yapıcı duygu ve düşünceleri bu biçimde geliştirebilir, sorumluluk alabilir.

Aile içi ilişkilerde doyum sağlayabilen, anne babası tarafından desteklenen çocuklar uyumlu bir kişilik geliştirerek toplumda olumlu ilişkiler kurup sürdürebilmekte, grup çalışmalarına katılabilmekte, öz saygılarını geliştirerek başkalarının haklarına saygı göstermeyi, sorumluluk alabilmeyi öğrenmektedirler.

# Çocuklarda Güvensizlik

Bebeklikte sevgi, ilgi ve şefkat eksikliği

Anneden uzun süre ayrı kalmak

Anne babanın eğitimlerinde, baskıcı ve kısıtlayıcı olması

Anne babanın tehdit edici yaklaşımları (böyle yapmaya devam edersen seni bırakır giderim, başka çocukların annesi olurum vb...)

Aile yaşantısının sürekli şikayetçi bir ortam içinde, karşılıklı olumsuz davranış ve tavırlarla sürmesi

Otoriter, katı, hoşgörüsüz aile ortamı

Aşırı yardımcı bir tavırla çocuğunu kollayan ve onda yetersizlik yaratan bir tutum içinde bulunulması, çocukta güvensizlik yaratabilir.



# Çocuğun benlik saygısını arttırmak için öneriler

Çocuğun olumlu yönlerini öne çıkartıp, zayıf yönlerini nasıl güçlendirebileceğimizi kendisiyle tartışmalısınız.

Çocuktaki olumsuz değişiklikleri dikkate almalı, bu olumsuzluğa neden olan kaynağı araştırmalısınız.

Kaynak belirlendikten sonra, can sıkıcı durumun yerini, zamanını ve sıklığını araştırmalısınız.

Çocuğun verdiği tepkileri belirlemelisiniz.

Çocuğun durumdan duyduğu kaygıları önemsemelisiniz.

Kaygısını ifade etmesine olanak sağlamalısınız.

Tüm duygularını açıkça ifade etmesi için sabırla, konuşmasını beklemeli, ona cesaret vermelisiniz.



# Çocuğun benlik saygısını arttırmak için öneriler

Durumla ilgili çözüm önerilerini birlikte değerlendirmelisiniz.

Ona güvendiğinizi göstermeli, cesaretlendirmelisiniz.

Yaşadığı sıkıntıya duyarlı olmalı, hissettiklerini paylaşmalısınız.

Sınıf içi (okul içi) arkadaşlık ilişkilerini gözden geçirmelisiniz. (Eğer çocuğun kendine güveni az ise ya da çocuk pasif ise; tamamen aktif, güçlü çocukların arasına yerleştirilmesi hatalı olacaktır.)

Kendisine zorbalık yapan diğer çocuklara aynı şekilde davranması yönünde öğütler vermemelisiniz.

Onu, özgüvenini geliştirici spor, sanat gibi etkinliklere yönlendirmelisiniz.

Anne baba ya da eğitimcisi olarak, çocuk yetiştirme tutum ve davranışlarınızı yeniden gözden geçirmelisiniz.



# Kaynakça

<http://www.psikoterapi.pro/makaleler/cocuklarda-benlik-saygisi-gelisimi>

<http://www.nirvanapsikiyatri.com/psikiyatri-psikoloji-makaleler/cocuklarda-benlik-kavrami-ve-benlik-saygisi>

<https://pyakademi.com/cocuk-benlik-saygisinin-gelisimi/>

<http://selfpsikoloji.com/2016/04/21/cocuklarda-benlik-kavrami>

<https://www.milliyet.com.tr/cocuk/cocugun-ozguveni-nasil-desteklenir-1458345>

<https://www.milliyet.com.tr/cocuk/cocugunuz-kendini-ifade-edemiyorsa-1515685>

