

ARALIK'23

PEMA KOLEJİ 2023-2024 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



BÜLTEN

ÇOCUKLARDA BENLİK GELİŞİMİ



OKULUMUZDAN
GÜNCEL HABERLER İÇİN

Bizi takip edin

📱📺📧 pemakoleji

ÇOCUKLARDA BENLİK GELİŞİMİ

■ Çocuklarda benlik gelişimi çocuğun sadece kendine yönelik algısıyla ilgili değildir. Çocuğun çevresi, ailesi, öğretmeni, arkadaşları da çocuğun benliğini etkiler. Dolayısıyla benlik; bireyin fiziksel ve sosyal çevresiyle olan etkileşimleri sonucu kazandığı duygu, düşünce ve değerlerdir. Bir başka ifadeyle benlik, bireyin kendini algılayış biçimi, kim ve ne olduğuna yönelik düşüncesidir.

■ Benlik imajımız yani kendimizi nasıl gördüğümüz, ideal benliğe yani olmak istediğimiz benliğimize yaklaştıkça benlik saygısı gelişir. Benlik saygısı kişinin ne olduğuyla ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin duygu ve düşüncelerdir. Benlik saygısı artıkça, özgüven artar, kişi kendinden hoşnut olur ve kendiyi barışıktır. Başarılı olmadıklarında ise olumlu düşünmeyi sürdürebilecekleri etkinlik ve aktivitelere yönelirler. Böylece başarısızlığı öz değerlerine atfetmezler. Bunu başarabilen çocuklarda yüksek benlik saygısı gelişirken yapamayanlarda düşük benlik saygısı gelişecektir. Dolayısıyla çocuklarda benlik gelişimi **yüksek benlik saygısı** ve **düşük benlik saygısı** olarak ikiye ayrılabilir.

■ Yüksek benlik saygısına sahip çocuk hedeflerini gerçekleştirmek üzere çalışır ve hedefe ulaşabileceğine yönelik inanca ve motivasyona sahiptir. Düşük benlik saygısına sahip bir çocuk ise okulda ve diğer performans alanlarında kapasitesinin altında hedefler belirleme eğilimindedir.

Düşük benlik saygısına sahip olan çocuklarda görülebilen ortak özellikleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- Sorumluluk almaktan kaçınır, yapabileceğinin çok altından görev ve sorumlulukları kabul eder.
- Sınav kaygısı, performans kaygısı görülme sıklığı oldukça yüksektir,
- Daha içedönük, pasif çocuklardır,
- Pasif agresif davranışlara daha sık rastlanır,
- En ufak bir başarısızlıkta, hatada veya hayal kırıklığında pes eder, yaptığı işi bırakır,
- Kolayca küser,
- Başarısızlıklarında başkalarını suçlar, mazeretler bulur, mantığa bürümeye çalışır,
- Olumsuz benlik algısı, özgüven eksikliği, yetersizlik duygu ve düşünceleri baskındır,
- Övülmekten hoşlanmaz, nasıl karşılık vereceğini bilemez veya alay edildiğini düşünerek öfkelenebilir,
- Eleştirilmekten hoşlanmaz,
- Otorite kabul ettiği kişilerin duygu ve düşüncelerinden kolayca etkilenir,
- Hak ararken aşırı pasif ya da aşırı saldırgan davranışlar sergileyebilir.

Çocuklarda Benlik Gelişimi Nasıl Desteklenebilir?

Çocuklarda sağlıklı bir benlik gelişimini desteklemek için ebeveynlere düşen sorumluluklar oldukça fazladır. Benlik saygısı yüksek çocukların ebeveynleri tarafından sevilen, desteklenen ve kabul edilen çocuklar olduğu görülmektedir. Bu çocuklar aile içerisinde hem özerktir hem de ailenin temel kurallarına uymakla yükümlüdür. Çocukların aile içerisinde söz hakkı vardır, yaşlarıyla uyumlu sorumluluklar alırlar, kendileriyle ilgili konularda karar verebilirler.

Düşük benlik saygısına sahip çocuklar ise güvensiz bir aile ortamında yetişmektedir. Bu çocuklar çoğunlukla ihmal edilen, cezalandırılan veya yok sayılan çocuklardır. Kimi çocuklar ise ailelerinin büyümeyen bebekleridir. Aşırı korunmaya maruz kalırlar ve bağımsızlaşamazlar. Kendi kararlarını veremez, sorumluluk alamaz, becerilerini sınamazlar.



1) Çocuğa Güven Ortamı Sağlanmalıdır:

• Çocuk kendini ve geleceğini güvende hissetmek ister. Ancak güven ortamı olduğunda ve çocuk kendini güvende hissettiğinde yüksek benlik değeri inşa edilebilir.

2) Çocuğun Aidiyet Bilinci ve Hissi Geliştirilmelidir:

• Aidiyet aileden başlar, arkadaş ortamı, okul gibi sosyal çevreler içerisinde devam eder. Çocuk ait olduğu ortam içerisinde kabul edildiğini, sevildiğini ve değerli olduğunu hisseder. Böyle bir ortamda çocuk başarısız olmaktan, hata yapmaktan çekince duymaz.

3) Çocuğunuza Güven Verin:

• Çocuk güven duygusunu ilk önce ailede ebeveynleriyle olan ilişkisi içerisinde öğrenir. Güvenli bağ hissi çocuğa sevilabilir, değerli ve önemli olduğu hissini verir.

4) Sorumluluk Alma ve Karar Verme Becerileri Desteklenmelidir:

Çocuğa neleri yapabileceğini göstermesi için sorumluluk verilmelidir. Çocuk sorumluluk almak yönünde yöreklendirilmelidir. Üstesinden gelebildiği sorumluluklarda çocuğa rutin görevler verilmeli ve bu davranışı pekiştirilmelidir. Üstesinden gelemediği sorumluluklarda motivasyonunu kırmadan daha küçük görevler verilmeli ve neden zorlanmış olabileceği çocuğa anlatılmalıdır.

Önemli bir diğer rol ise çocukların karar verme ve seçim yapma becerilerinin desteklenmesidir. Çocuklar yaşlarıyla uygun şekilde seçim yapmaya teşvik edilmelidir.

5) Çocuklarda Benlik Gelişimi için Çocuğa Ev İçerisinde Söz Hakkı Verilmelidir:

Kaç yaşında olursa olsun çocuk evin bir ferdidir.

Dolayısıyla ev içerisinde önemli konularla ilgili çocuğun da fikrine danışılmalıdır. Eve alınacak bir şey veya yapılacak bir değişiklik varsa çocuğun da fikri alınabilir. Yapılacak bir etkinlikte çocuğun da istekleri sorulabilir. Yemek sofrasında herkes gibi çocuğun da gününün nasıl geçtiği sorulabilir.

6) Başarıyı Değil Çabayı Takdir Edin:

Aşırı mükemmeliyetçi veya başarı odaklı ebeveynlerde çocuğun sadece başarısı takdir edilmektedir. Bu da çocuğun başarısızlık duygusuyla başa çıkamamasına neden olmaktadır. Çocuğun sağlıklı bir benlik inşa edebilmesi için sadece başarılarının değil başarmak üzere verdiği tüm çabaların da takdir edilmesi gerekir.



Dünyadaki en büyük şey,
nasıl kendine ait olacağını bilmektir.

Michel de Montaigne