

HAZİRAN'23

PEMA KOLEJİ 2022-2023 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



# BÜLTEN



## ÇOCUKLARDA BENLİK ALGISI VE GELİŞİMİ

OKULUMUZDAN  
GÜNCEL HABERLER İÇİN

*Bizi takip edin*

Instagram Facebook Twitter YouTube pemakoleji

# ÇOCUKLARDA BENLİK ALGISI VE GELİŞİMİ

■ Bireyin dış dünya ile kurduğu ilişkilerini, kendisi hakkındaki düşünceleri önemli ölçüde etkiler. Kendisi hakkındaki bu düşünceleri "Benlik Algısı" kavramı ile açıklanır. Benlik algısı, hayat boyunca bireyin yaşadığı tüm deneyimler ile bu deneyimlere atfettiği olumlu ve olumsuz yargıların tümü olarak tanımlanır. Benlik, bireyin yaşantıları yoluyla edindiği ve farkına vardığı özelliklerinin ve zenginliklerinin algısal bir şemasıdır. İnsanın kendisini nasıl gördüğü ve kendisine nasıl değer biçtiğini belirtir. Kişinin kendisi ile ilgili olarak zihninde çizdiği görünümdür.

■ Bireyin kişiliği; zeka, başarı, yetenek ve benzeri birtakım özellikleri içerir ve bireyin kendi kişiliğini algılayış biçimi "benlik" olarak adlandırılır. Kişilik gelişim sürecinde oluşan ve bireyin kendi özelliklerine, yeteneklerine, değer yargılarına ve ideallerine ilişkin kanıların toplamı olan benlik bireyin kendini kabul etmesine, değerli bulmasına ve olumlu tutum geliştirmesine yardımcı olur.

■ Benlik kavramı, bir bireyin kendini algılama şekline, kim ve ne olduğuna ve kimliğine ilişkin düşüncesidir. "Ben neyim?", "Ben ne yapabilirim?", "Benim için neler değerlidir?", "Ben ne yapmalıyım?", "Hayattan beklentim nedir?" sorularının cevaplarını içerir. İlk iki soru gerçek benliği ifade ederken sonraki maddeler ise ideal benliği işaret etmektedir. Benlik imajı, yani algılanan benlik (kendini nasıl gördüğü), ideal benliğe (nasıl olmak istediği) yaklaştıkça benlik saygısı artar. İyi bir ruh sağlığı için ideal benlik ile gerçek yaşantılar arasında iyi bir ahenk ve tutarlılık olması önemlidir. Bir insan ne kadar benlik tasarımına uygun davranabilirse, kendini o kadar rahat hisseder, ideal benliğe ne kadar ters düşen yaşantıların etkisinde kalırsa, o kadar kaygılanır.

■ Kendisi ile ilgili örgütlenmiş inançları doğrultusunda, kendileri ile ilgili olumlu düşüncelere sahip insanlar kendilerine güvenli ve saygılı olurken diğer insanlara da saygı duymakta ve ilgi göstermektedirler. Olumlu benlik algısı bireylerin yaşamlarından doyum almalarını ve böylece daha verimli olmalarını sağlamaktadır. Sağlıklı bir benliğe ve yüksek benlik saygısına sahip bireyler yaşamdaki zorlayıcı olaylar karşısında daha esnek olabilmekte, etkili çözümler geliştirebilmekte ve böylece ruhsal sorunlar yaşama olasılıkları azalmaktadır. Ters durumda ise bireyler çeşitli ruhsal sorunlar yaşayabilmektedir.



- Benlik gelişiminde en önemli devre çocukluktur ve çocuk doğduğu andan itibaren başlar. Gelişimi ise yaşam boyu devam eder. Çocuğun benliği doğuştan gelen bir özellik olmayıp hem kendi duygu ve düşüncelerinden hem de başkalarıyla ilişkilerinden etkilenir. Benlik gelişimi sürecinde çocuk önce kendi benliğinin farkına varır ve kendisi hakkında düşünceler oluşturur. Erken çocukluk dönemindeki çocuklar gerçekte var olan ile var olması istenen özellikleri ayırt etmede zorlandıklarından bu dönemde çocukların kendileri hakkındaki değerlendirmeleri gerçekçi olmayan şekilde olumludur. Zamanla çocuk çevresinin farkına varır ve başta anne baba olmak üzere ailesi ile etkileşime girer. Ailenin tutum ve değer yargıları, alışkanlık ve rolleri çocuğa aktarılır. Anne babanın ebeveynlik tutumları, anne-baba-çocuk arasındaki aile etkileşimi ve çocuğun kişilik özellikleri benlik algısı gelişimini

önemli değişkenlerdendir. Bütün bunların etkisinde çocuk davranışlarını şekillendirirken diğer yandan yaşlıları ile iletişim kurmaya başlar ve oyunlarla sosyalleşir. Okul çağına geldiğinde ise öğretmenler ve arkadaşları ile çevresi genişler ve benlik gelişimini etkileyen etmenler de çeşitlenir. Anne ve baba ile olduğu gibi öğretmen ve arkadaşlar ile olumlu iletişim kurmak da olumlu benlik algısı ve olumlu sosyal algı geliştirmek üzerinde etkilidir. Bütün bu bilgiler ışığında şunu söyleyebiliriz ki benlik kavramı bir çocuğun sadece kendi algılamaları ve beklentileri ile değil, hayatındaki diğer önemli insanların; anne-babası, öğretmenleri, arkadaşları vs. hakkındaki düşüncelerinden ve ona karşı olan davranışlarından da etkilenir. Aynı zamanda çevreden öğrendikleri, inanç ve değer yargıları ve bulunduğu toplumun kültürel yapısı da çocuğun benlik algısı gelişimi üzerinde etkilidir.

● Benlik algısı genel olarak çocuğun kendisi ile ilgili kafasındaki algıdır. Benliği kuran fikirler, tutumlar ve diğer zihinsel durumlar yaşantısının ürünüdür. Çevresini, gene çevresi ile etkileşimi yoluyla oluşan benlik kavramına uydurarak algılar; benlik kavramına uygun yaşantıları benliğe özümleyip, uygun düşmeyenleri ya inkar eder ya da benlik kavramına uyacak biçimde değiştirir. Çocuğun benliğine dair kanaatleri iyi, kötü veya orta olabilir. Bir konuda yetenekli iken kendini yeteneksiz veya o konuda hiçbir yeteneği yokken kendini yetenekli görebilir, bu da onun çevresine uyumunu bozar.

## ÇOCUKLARDAKİ BENLİK DEĞERİNİN GELİŞMESİNDE ÇEVRENİN ROLÜ

● Çocuk çevresiyle ve diğer insanlarla etkileştikçe donanımlarının farkına varır, olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerle kendine amaç ve hedefler geliştirir. Olumlu benlik algısına sahip bir çocuk kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirir ve kendine gerçekçi hedefler koyar. Başarıları karşısında kendi yetenek ve çabalarını takdir eder. Başarısızlık söz konusu olduğunda başkalarını suçlamak yerine sorumluluk alır, hatalarını kabul eder, yeniden denemek için kendini motive eder ve kendine inanır. Kendisi hakkında olumsuz benlik algısına sahip bir çocuk ise yeteneklerini gerçekçi şekilde değerlendiremez, potansiyelinin altında hedefler koyma eğilimindedir ve başarısızlık durumunda nedenleri kendisi dışındaki etmenlere bağlar ve sorumluluk almaktan kaçınır.

● Çocuklardaki benlik değerinin gelişmesinde çocuğun içinde bulunduğu çevrenin rolü önemlidir. Dengeli, duygusal ve toplumsal etkileşimin güçlü olduğu aile ortamında yeterli güven, sevgi ve sevecenlik içinde büyüyen çocuklar, gelişimleri için gerekli deneyimleri elde edebilirler. Bu tür aile ortamlarında, aile üyelerinin kendilerine düşen sorumlulukların bilincinde olması ve çocuğa bağımsızlık yolunda yeterli olanakların hazırlanması, onun sağlam bir kişilik yapısına sahip olmasını sağlar. Çocuk, ailesinin ona yüklediği değerler oranında kendisini tanıır. İletişim sırasında verilen değerler ölçüsünde kendisini önemli ve değerli olarak algılar. Çocuğa yüklenen olumlu değerler, kendilik değerinin ve duygusal kimliğinin oluşmasında önemli role sahiptir. Çocuğun çevresi ile olan iletişimi kendisi ile ilgili bilgilerinin kaynağını oluşturur. Çocuğun aile bireyleri ve yakın çevresiyle kuracağı güvenli ve sıcak ilişki, onun sonraki yaşamında karşılaşacağı tüm insanlara ve olaylara karşı güven duygusunun gelişmesinde yardımcı olacak ve uyumlu bir birey olmasını sağlayacaktır. Benlik gelişimi tamamen başarı odaklı değildir. Kendisi ve çevresiyle ilgili olumlu geri bildirimler alan çocuk kendini değerli görecektir, kendisine saygı duyacaktır.

● Okul öncesi dönemde temelleri atılan öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve kazanılması çocuğun kendisiyle ilgili duygu ve düşüncelerini olumlu yönde etkiler. Duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etme, denetleme, düzenleme gibi kazanımlar çocuğun kendisine yönelik olumlu tutum geliştirmesini sağlar. Olumlu bir benlik algısı geliştirilmesinde öz düzenleme becerilerinin kazanılmasının da etkili olduğunu göz önünde bulundurarak söyleyebiliriz ki aileler ve öğretmenler; çocuklara kendi duygu, düşünce ve davranışlarını değerlendirme, denetleme ve düzenleme imkanı sunacak daha fazla fırsatlar sunmalı, çocuğun bireysel farkındalığına katkı sağlayacak oyun ve etkinliklere daha çok yer vermelidir.

● Özgüven de çocukların olumlu benlik algısını destekleyen faktörlerden biridir. Güçlü bir özgüven için; çocuğa kendine ait bir alan sunulmalı, bazı sınırlar çerçevesinde çocuğa seçenekler sunulmalı ve kendi kararlarını alma imkanı tanınmalı, ilgi ve yetenekleri ile zayıf ve güçlü yanlarının farkına varması sağlanmalı ve yetenekleri ile güçlü yanları desteklenmelidir. Herhangi bir hedef doğrultusunda sonuca odaklanmak yerine çocuğun süreçteki çabası takdir edilmelidir. Bir problem ile karşılaştığında problemi çözmesi için sorumluluk verilmeli ve seçenekler üzerinde düşünmeye yönlendirilmeli, çözüm için adımlar atması konusunda cesaretlendirilmelidir.

