



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

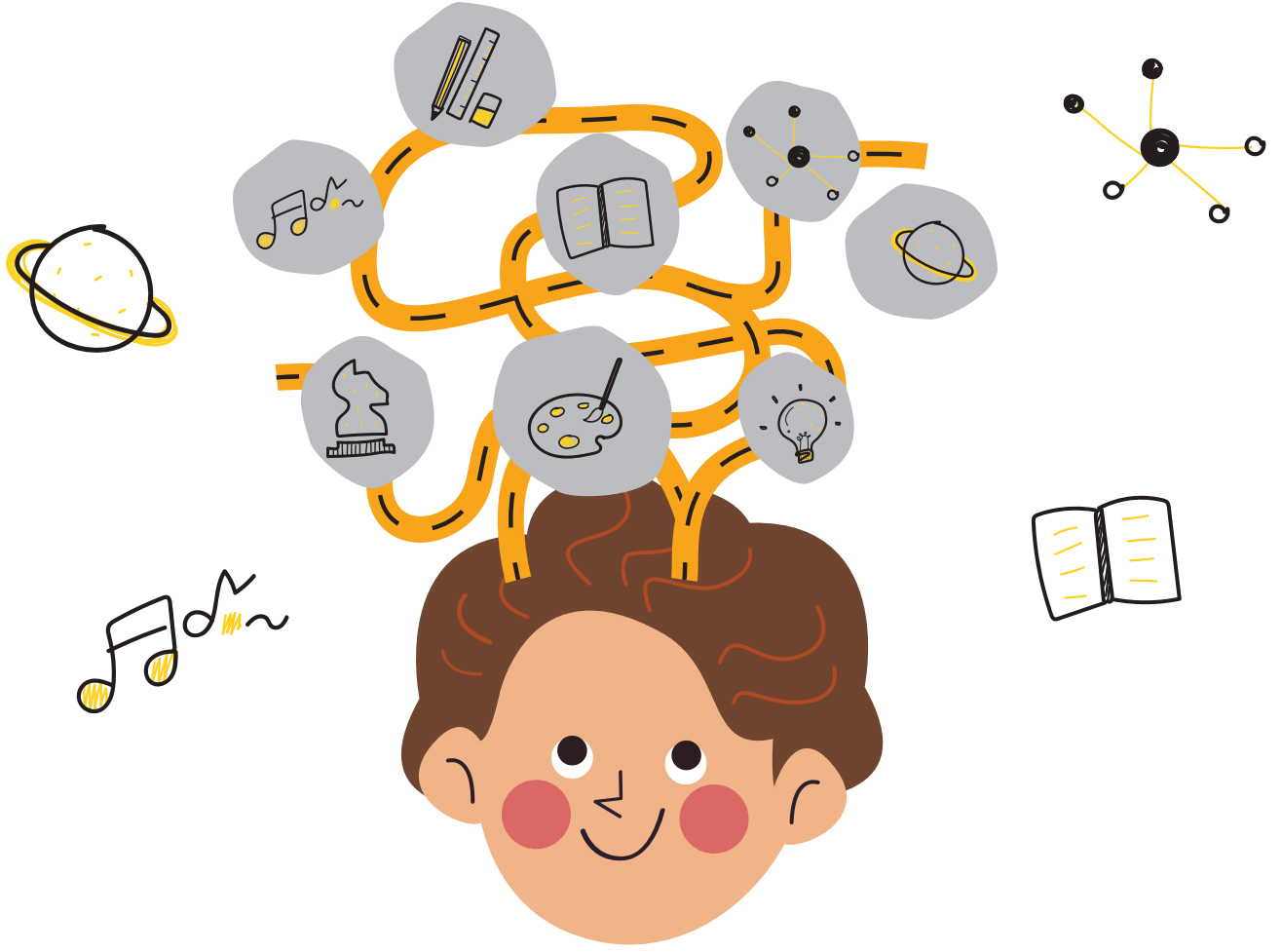
ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu Rehberlik Bülteni

ÇOCUKLARDA BENLİK ALGISI

KASIM 2021





Benlik kavramı zamanla gelişen bir süreçtir. Çevreyle kurulan iletişim, kişinin yaşam deneyimlerine dair yorumları benliğin oluşmasında etkilidir. Kişi büyüdükçe, varlığının ve çevrede olup bitenlerin bilincine vardıkça bir benlik geliştirir. Yaşamın ilk yılları olan çocukluk yılları, çocuğun kendisini ve çevresinde olup bitenlerle ilgili algı oluşturması açısından önemlidir. Çocukluk döneminde yetişkinler, çocuk için dünyayı temsil eder. Bu yüzden yetişkinlerin tutum ve davranışları çocuğun benliğinde bir yansıma olarak görülür. Koşulsuz sevgi içerisinde büyüyen çocukların güçlü ve olumlu bir benlik kavramı geliştirdiği, itici ve reddedici tutumlara maruz kalan çocukların ise değersiz bir benlik inancına sahip olabileceği görülmüştür. Demokratik ve hoşgörülü bir ortamda büyüyen çocukların çevreyle ilişkilerinde daha girişken, yaratıcı fikirler öne süren, fikirlerini rahatça ifade edebilen çocuklar olduğu görülmüştür. Ayrıca kendisini denetleme ve düzenleme becerisine erken yaşta sahip olduğu saptanmıştır. Tutarsız ve değişkenliğin hakim olduğu çevrede büyüyen çocuklar ise uyum sorunları yaşamakta ve zorlama, saldırganlık gösterme gibi yollara başvurmaktadırlar. Ayrıca kendilerini açmakta ve ifade etmekte zorlandıkları görülmektedir. Benlik kavramı olumlu olan insanlar hayattaki zorluklarla daha iyi mücadele edebilmektedir. Benlik kavramı olumlu olan kişilerin başarılı olacaklarına dair inançlarının benlik kavramı düşük olan insanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Benlik kavramının bireyin kendilik değerine ve yetkinlik inancına olan etkisi bireyin yetişkinlik hayatında da etkisini devam ettirmektedir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Benlik algısının gelişmeye başladığı erken çocukluk döneminde çocuğun yaşamındaki önemli insanların çocuğa yaklaşım ve davranışları, benliğin gelişmesinde önemli rol oynar. Çocukluk döneminde benlik gelişimi sadece başarı odaklı değildir. Çocuğun yaptığı davranışlar ve hayat deneyimleri ile ilgili aldığı geri bildirimler çocuğun kendisini değerli hissetmesine ve saygı duymasına yardımcı olacaktır. Çocuğun en değerli varlığı olan anne ve babasından aldığı geri bildirimler benlik algısı ile sıkı sıkıya ilişkilidir. Çocuğun çevresinde olan herkes bu gelişimin bir parçasıdır. Çocuğa karşı çok fazla eleştirel ya da aşırı koruyucu davranılıyorsa bu da düşük benlik algısı oluşmasına neden olacaktır.

Çocuğumuzun Olumlu Bir Benlik Algısına Sahip Olması İçin Neler Yapabiliriz?

- Çocuğunuzun güvende olduğunu ona her fırsatta hissettirin.
- Çocuğunuzun ailesine, çevresine ve bulunduğu ortamlara ait olduğu hissini geliştirin.
- Çocuğunuzun enerjisini takım sporları yolu ile atmasına destek olun. Ev dışında sosyal ve sportif faaliyetlere katılımını destekleyin.
- Çocuğunuzun bir hedef ve amaç oluşturmasına yardım edin. Sadece olumlu alanlarını keşfetmenin yanında zayıf ve desteklenmesi gereken alanları ile ilgili de güçlenebileceğini öğretin.
- Onunla ilgili beklentileriniz ne çok aşağıda ne de çok yukarıda olsun. Onun bir birey olduğunu unutmadan onunla iletişim kurun.
- Çocuğunuza güvenin. Aynı şekilde onun da size güvenmesini sağlayın. Verdiğiniz sözleri mutlaka yerine getirin. Her konuda dürüst davranın.
- Sorumluluk duygusunun gelişmesi için her konuda ona fırsat tanıyın ve ona sorumluluklar verin.
- Etkinliklere katılması ve grup içerisinde yer alması için destekleyici ve motive edici olun.
- Başarılı olduğunda olumlu geribildirimlerde bulunun. Başarısız olduğunda ise kırıcı eleştiriler yerine aksiliklerin her zaman olabileceğini, bunun hayatın bir parçası olduğunu ve önemli olanın hatalardan ders çıkarmak olduğunu söyleyin.



KAYNAKÇA:

- Cüceloğlu (1997) Cevher ve Buluş.
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/751759>
- Yavuzer (2006) Çocuk Psikolojisi
- <https://www.psikoterapi.pro/makaleler/cocuklarda-benlik-saygisi-gelisimi>

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE