



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu Rehberlik Bülteni ÇOCUKLARDA BENLİK SAYGISI GELİŞİMİ MART 2024

www.okankoleji.com



Psikolojiye olan ilginin artmasıyla, benlik kavramı nedir, benlik nasıl oluşur, benlik saygısı nasıl gelişir, çocuğun benlik saygısını geliştirmek için neler yapılmalıdır? soruları sıkça sorulur olmuştur.

Bireyin kendisiyle ilgili görüş ve algı biçimi olan benlik, doğumdan itibaren gelişmeye başlar. Burada temel faktör bireyin kendisi ve çevresiyle etkileşimidir. Kişiliğin öznel yanı olan benlik, bireyin kendi kişiliğine ait sahip olduğu fikir, kendini değerlendirme şekli, yani kendisini nasıl tanıdığı, nasıl gördüğüdür.

Benlik saygısı ise bireyin kendisini beğenilmeye ve sevmeye değer görmesidir. Kişi kendini objektif olarak değerlendirebilmeli, kendisini olduğundan değersiz ya da en değerli, en mükemmel, en üstün görmeden, olumlu düşüncelerle, kendini olduğu gibi kabullenebilmeli, kendini sevmeli, özüne güvenmelidir. Değerlilik, yeterlilik, yapabiliyor olma duyguları benlik saygısının temel öğeleridir.

Benlik kavramının ilk adımları çok erken dönemlerde başlar. Başta anne, baba ve temel bakıcı olmak üzere çocuğun yaşamındaki önemli insanların çocuğa yaklaşım ve davranışları, benlik gelişiminde temel rolü oynar. Benlik gelişimi tamamen başarı odaklı değildir. Kendisi ve çevresiyle ilgili olumlu geri bildirimler alan çocuk kendini değerli görecektir, kendisine saygı duyacaktır.

Çocuklar dünyaya geldikleri andan itibaren olumlu benlik kavramına sahiptir. Örneğin, dört yaşındaki çocuklar bir işte başarısız olduklarında diğer denemelerinde başarılı olabileceklerini düşünmektedirler. Bu örnekte erken yaşlarda çocukların kendilerine olan algılarının ve kendilerini değerlendirmelerinin oldukça iyimser olduğu görülmektedir. Ancak çocukların çevrelerinden aldıkları uyaranlar, tepkiler ve tutumlar ile benlik kavramlarında değişim olmaktadır. Çocukların benlik kavramı hem içsel (kendilerini algılamaları) hem de dışsal (ebeveyn, öğretmen vb.) uyaranlardan beslenmektedir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Çocuğun benlik saygısı oluşumunda anne birinci derecede önemlidir. Doğumla başlayan bu ilişki, annesiyle girdiği ilişkilerde beğenildiği, kendine başarı saydığı şeyler annesince kabul edilip, takdir edildiği ölçüde olumlu yönde ilerleyecektir. Öğrenilmiş bir yaşantı olan benlik saygısı, çocuğun en değerli varlığı olan anne babasının ona verdiği değerle sıkı sıkıya ilintili olup, kardeşler, arkadaşlar ve öğretmenleriyle olan ilişkileri, onlardan aldığı tepkilerle gelişen ve değişen bir süreçtir.

Birey için önemli kişilerin, bireyin yaptıklarına onay vermesi, yaptıklarını beğenmesi, onunla övünmeleri ya da ondan utanmaları, sürekli eleştiride bulunmaları, yaptıklarını beğenmemeleri, hoşnutluklarını göstermemeleri benlik saygısının düşük veya yüksek olmasını sağlayacaktır.

Benlik saygısı gelişiminde anne babanın sağ olup olmaması, üvey anne ya da üvey baba ile büyüme, aile yapısı, ailedeki kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olunduğu, ailenin ekonomik durumu, anne babanın eğitim düzeyleri ve meslekleri yanı sıra sosyal, çevresel ve kültürel faktörler ile fiziksel görünüşün de rolleri vardır.



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Benlik saygısı düşük olan çocuklar;

- Başarısızlık kaygısı nedeniyle görev ve sorumluluk almaktan, yeni deneyimlerden kaçınırlar.
- Bir oyun veya ödev yaparken çabuk sıkılır, oyun veya ödevi kısa sürede bırakırlar. Ufak bir zorlanma ya da hayal kırıklığı, yaptığı işten vazgeçmesine neden olur.
- Bir oyunu kaybedeceğine veya herhangi bir konuda başarısız olacağına inanıyorsa başkalarını suçlayarak ya da dış etkenleri ileri sürerek mazeretler yaratır, bu durumu kamufle etmek için rahatlıkla yalan söyleyebilir.
- Okulda ve derslerde başarısız olma olasılığı yüksektir, sosyal aktivitelere ilgisi zayıftır.

- Övgüye de, eleştiriye de olumsuz karşılık verirler.
- Diğer insanların ya da akranlarının kendisi hakkındaki düşüncelerinden aşırı derecede etkilenirler.
- Kendilerine dönük yoğun eleştiride bulunur, kendilerini beğenmezler.
- “Herkes benden daha akıllı ve başarılı”, “Öğretmenim ve arkadaşlarım beni sevmiyor”, “Boyum çok kısa”, “Kilom çok fazla”, “Çirkinim” gibi düşüncelere sahiptirler.
- Hiç umursamaz, yardım etmez bir tavırları olabileceği gibi aşırı derecede yardımcı ve merhametli de görülebilirler.

Yüksek benlik saygısına sahip çocuklar ise;

- Sosyal olarak aktif ve yaratıcılık potansiyelleri yüksek çocuklardır.
- Kişisel amaçları nettir, bu doğrultuda kararlı ve gerçekçi hareket ederler.
- Fiziksel görünüşleri konusunda endişeleri azdır.
- Ders başarısı, sportif faaliyetler, akran ilişkileri gibi etkinlik alanlarında herkesin farklı olabileceğini kolaylıkla kabul ederler.
- Şüphe, korku ve çelişkilerinin esiri olmazlar.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANADOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Çocuğunuzun Benlik Saygısını Geliştirmek İçin Öneriler

- Çocuğunuza kendisini ve geleceğini güvende hissedeceği, emniyet duygusunu verin.
- Çocuğunuzda önce aileniz, sonra yakın arkadaşlarınız olmak üzere arkadaşlar, komşular, okul gibi grupları kapsayacak şekilde ait olma duygusu geliştirin.
- Çocuğunuzda belli amaç ve hedef oluşturmaya yardımcı olun. Bunu yaparken sadece güçlü ve olumlu yanlarını göstermek ve keşfetmesini sağlamak yanında daha zayıf ve sınırlı yanlarını da gösterin, bunları kabul etmesini ve güçlendirmesini öğretin.
- Çocuğunuzdan beklentileriniz ne çok aşağıda ne de çok yukarıda olsun.
- Çocuğunuza güvendiğinizi hissettirin. Size olan güvenini hiçbir zaman sarsmayın. Sözlerinizi tutun, ona dürüst davranın.
- Tek başına kararlar almasına, bazı şeyleri tek başına yapmasına fırsat tanıyın. Bu sayede sorumluluk duygusu gelişimine katkıda bulunursunuz.
- Etkinliklere katılmasını sağlayarak katılımcılık duygusunun gelişmesine yardımcı olun.
- Başarılarında mutlaka olumlu geribildirimde bulunun, takdir edin.
- Hataları ve başarısızlıklarında olumsuz kişisel eleştirilerden kaçının. Bu engel ve aksiliklerin herkesin her zaman başına gelebileceğini, bunun yaşamın bir parçası olduğunu, önemli olanın hatalardan ders almak olduğunu belirterek kendisini yenilgiye uğramamış hissettirin.
- Çocuğunuzla nitelikli zaman geçirin.
- Mükemmellik beklentisi içinde olmayın, çocukları belli bir kalıba sokmaya çalışmayın.
- Çocuk yetiştirmede mutlaka sınırlarınız olsun. Sınır koymak aşırı disiplin, bir korku ortamı yaratmak değildir. Önemli olan oluşturulan sınırlar konusunda tutarlı olmaktır.

KAYNAKÇA

<https://www.psikoterapi.pro/makaleler/cocuklarda-benlik-saygisi-gelisim>
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1082476>

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE