

BENLİK SAYGISI-ÖZ GÜVEN VE SORUMLULUK GELİŞİMİ

Aile, çocuğun doğduğu andan itibaren ilk sosyal ilişkiler kurduğu birimdir. Aile, çocuğun kişilik gelişiminin temellerinin atıldığı ve davranışlarının şekillendiği ortamdır. Çocuklar; temel yaşam becerilerini, kendini ifade etmeyi ve birey olmayı aileden öğrenirler. Bireyin kendini, olayları, yaşamı anlamlandırma boyutu ve yönü yine aileden etkileşimleri üzerine inşa olur. Bu çerçevede çocuklarda 'benlik saygısı' nın ne anlama geldiği, buna bağlı olarak "öz güven" ve "sorumluluk" kavramlarının gelişimi çok önemlidir.

Benlik, yaşantılar sonucu gelişen edinilmiş bir yapı olarak tanımlanır. Çocuklar kendileri hakkında iyi ya da kötü hissederek doğmazlar, bunu yaşadıklarıyla öğrenirler. Benlik saygısı, bu yaşantılar sonucu bireyin kendisiyle iftihar etmesidir. Hedefler belirleyebilmek ve o hedeflere ulaşabileceğimize inanmak için benlik saygımız olması gerekir.

Benlik saygısı kendimize verdiğimiz değerle ilişkilidir. Önemlidir çünkü öz güvenimizi etkiler. Tüm yaşamı boyunca sevilen, takdir edilen, düşüncelerine önem verilen, anlaşılabilir kişinin benlik saygısı güçlü olacaktır. Kendini olumlu algılayan kişinin özgüveni yüksek olur.



Çocuğun iyi olduğu şeyleri keşfetmek, onu takdir etmek onların benlik saygılarını arttıracaktır. Erişkin dönemde benlik saygısını arttırmak kişinin kendi çabasına kalır. Bunun için **başarıları düşünmek** ilk adım olabilir.

Hiçbir şey başaramadığınıza inansanız bile yaşamınızı gözden geçirin. Göreceksiniz ki içinde başarılar vardır. Gurur duyduğunuz ve başardığınız şeylerin listesi size yol gösterecektir. Başkalarının hoşuna giden, takdir ettiği özelliklerinizi saptayın. Kim olduğumuzu, olumlu ve olumsuz özelliklerimizi kabullenmek rahatlamayı sağlar.

Sonraki adım olumsuz bulduğunuz ya da olumsuz olduğu söylenen özelliklerinizden neleri değiştirebileceğinizdir. Yetersizliklerimiz olabilir. Ama o yetersizliklerin değişme olasılığı her zaman mümkündür. Gelecek için planlar yapmak, yetersizlikleri, olumsuzlukları değiştirmeye çalışmak benlik saygınızı arttıracaktır.

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, mızıkçılık yapar, 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.

-Okul içinde saygısız davranışlar sergileyebilir, geçimsizlik gösterebilirler.

-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.
- Şüpheler, korku ve çelişkilerinin esiri olmazlar.

Öz güven, kişinin kendine verdiği değer, benliğine yönelik duyduğu saygı, kendisine ilişkin duygu ve düşüncelerini gösterdiği davranışlardır. Kendimizi nasıl gördüğümüz, kendi hakkımızda ne düşündüğümüz ve kendimize ne kadar değer verdiğimiz tanımlar. Öz güven erken yaşta kazanılmaya başlanır.

Düşük öz güven olumsuz tutum, kötü yargılama ve yetersiz sorun çözme becerisi, bağımlı ilişkiler, uyum sağlanacak yeni durumlarda kaygılı, depresif olma olarak tanımlanabilir.

Yüksek öz güven ise olumlu tutum, iyi yargılama ve sorun çözme becerisi, sağlıklı ilişkiler, yeni durumlara kolay uyum sağlamadır. Öz güven kendiliğinden gelmez. Çocukluk ve ergenlikteki deneyimlerle oluşur. Zekâ ile ilişkisi yoktur. Ama eğitim sistemi çok önemlidir. Öz güvenin kaynağında, sevgi, kabul görme, sağlıklı iletişim, sağlıklı ilişkiler ve saygı vardır. Kişinin öz güven oluşturabilmesi için bu kaynakların aile, okul, iş ve sosyal çevre tarafından desteklenmesi gerekir. Öz güveni desteklenmeyen bazı kişiler, sadece zekâsını, güzelliğini gündeme getirmek gibi sadece bir özelliğini ön plana çıkarmaya çalışır.

Büyükleri tarafından sevgi ve ilgi gören, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan, sorumluluk verilen çocukların kendine öz güveni olur. Buna karşılık sevgi ve ilgi görmeyen, sürekli eleştirilen, olduğu gibi kabul edilmeyen, değer verilmeyen çocukların öz güveni kendisini değerli görmediği için düşük olacaktır.

Öz güven kişinin kendini olduğundan üstün ya da aşağı değil, olduğu gibi kabul etmesi demektir. Çocuklarımızın kendilerini sevmelerini sağlamak için onlara doğru öz güveni kazandırmalı, doğru eleştiri, doğru övgülerle yaklaşmalıyız. Böylece çocuk ideal benlik saygısına ulaşacaktır.

Benlik saygısı için optimal düzeyde öz güven şarttır. Yani en uygun düzeyde öz güven en uygun düzeyde benlik saygısını belirler.

Benlik saygısı ve öz güven çocukların, sorumluluk hissiyatını doğru- dan etkiler.

Sorumluluk; bir kişinin, erken çocukluk döneminden itibaren, gelişim özelliklerine ve yaşına uygun düşen görevleri yerine getirmesidir. Sorumluluk duygusu bir bütündür ve bütün olarak kazanılır, hayatın her alanıyla ilgilidir!

Çocuklarda sorumluluk duygusunun tam anlamıyla gelişmesi için içinde buldukları gelişim dönemine özgü sorumluluklar; kişisel sorumluluklardan sosyal sorumluluklara doğru sırayla kazandırılmalıdır. Sorumluluk duygusunun gelişmesi, tıpkı bir tohumun yeşermesi gibi uygun koşullara ihtiyaç duyar.

Onlara model olmak, fırsat vermek, saygı duymak, denge kurarak adım adım sorumluluk kazandırmak bir ailenin önemli görevlerinden biridir.

Ailenin desteği ile benlik saygısı ve akabinde öz güveni yavaş yavaş gelişen çocuğun sorumluluk hissiyatı güçlenecektir.

Birbirleriyle bağlantılı olan benlik saygısı-öz güven ve sorumluluk kavramları bir çocuk için geliştirilirken bunun uzun bir süreci kapsadığı lütfen unutulmamalıdır.

444 5 843

Yeşilevler Mah. Selçuklu Cad.. No: 33 Yenimahalle

www.kampuskoleji.com.tr



Kampüs Eğitim Kurumları

Mutlu ve Başarılı Çocukların
Kampüsü

REHBERLİK BÜLTENİ

“BENLİK SAYGISI-ÖZ GÜVEN VE SORUMLULUK GELİŞİMİ”



“Mutlu ve Başarılı Çocukların KAMPÜS’ü”