



VELİ BÜLTENİ

"ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ"



ŞEHİT MUSTAFA ÇUHADAR
ORTAOKULU/İMAMHATİP
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Özgüven Nedir?

Özgüven en basit tanımıyla kişinin kendisine güvenmesidir. Daha geniş anlatımla, kişinin yapabildikleri ve yapamadıklarıyla, olumlu ve olumsuz duygularıyla, yetenekleriyle, korkularıyla, kendini olduğu gibi kabul edebilmesi, kendiyle barışık olması kendini değerli görmesidir. İnsanlar için özgüven kavramı; başarılı olmak, sevilen biri olmak, iyi ilişkiler kurmak, yeteneklerinin farkında olmak gibi özelliklerin kazanılmasında belirleyici bir rol oynar.

Özgüven ne zaman gelişir?

Özgüven gelişimi ilk çocukluk dediğimiz 0-6 yaş döneminde ortaya çıkmakla birlikte orta çocukluk (6-12) ve ergenlik dönemlerinde (12-18) hız kazanmaktadır. Özgüven gelişiminde genetik etkenlerin yanında anne-baba tutumu, okul ve arkadaş ilişkileri büyük bir paya sahiptir.

1. Anne-Baba Tutumu:

Demokratik güven verici, hoşgörülü tutuma sahip olan aileler çocuklarını destekler, aynı zamanda onlara sınır koyar. Çocuklarını aktif bir şekilde dinler, kendi istek ve görüşlerini de açık ve anlaşılır bir biçimde dile getirir. **Hoşgörülü, güven verici ve destekleyici** oldukları gibi çocuklarına söz ve tercih hakkı verirler. Çocuklarına koşulsuz sevgi verirler, empatik bir anlayış içerisindedirler. Bu tutuma sahip olan ailelerin çocuklarının sorumluluk duygusu gelişmiştir. Kendi kendine karar verebilir, kendini kontrol edebilir. Otokontrolü olan, duygularını ifade eden, kararlı, girişimci olan bu çocuklar sağlıklı bir özgüven anlayışına sahip olurlar.

2-Okul:

Özgüvenin gelişmesinde önemli bir rol oynayan diğer bir etmende okul ve okulda yaşanan deneyimlerdir. Okul döneminde çeşitli derslerde başarılı olan bir çocuk kendine güven duyacaktır. Ya da öğretmeninden iyi bir övgü alması onu başarıya emin adımlarla gitmesini sağlayacaktır. Bunun aksine yaptığı işlerde eleştirilen, kıyaslanan çocuk kendini yetersiz, değersiz hissedecek ve sürekli insanları memnun etme çabasına girişecektir.

3.Arkadaşlar:

Özgüvenin gelişiminde arkadaşların da önemi büyüktür. **Bir gruba dâhil olmak**, iyi bir arkadaş edinmek, duygularını ifade edebilmek, sevgi görmek çocukların arkadaşlarıyla kazandığı ilk deneyimlerdir. Bazı çocuklar kişilik yapıları gereği arkadaşlık ilişkileri kurmakta güçlük çekmez, arkadaşlarıyla iletişimi kuvvetli olur. Bazı çocuklar ise kolay arkadaş edinemez, bir gruba dâhil olmakta zorlanabilir.

Çocuğun **sağlıklı ilişkiler** kurabilmesi, çevresiyle etkileşim halinde olabilmesi için hem anne-babanın hem de öğretmenin çabalaması gerekmektedir. Okul çağında edinilen arkadaşlık deneyimleri çocuğun ileriki yaşlarda da bir ortama girdiğinde daha çabuk uyum sağlayabileceğini, kolay arkadaş ilişkileri kurabileceğini, kendini iyi ifade edebileceği göstermektedir.



ÇOCUKLARDA ÖZGÜVENİ GELİŞTİRMEK İÇİN ANNE BABALARA ÖNERİLER

- 1.Çocuğunuzla erken yaşlarda **güçlü bir sevgi ve güven bağı** oluşturun. Onun için mutlu ve huzurlu bir aile ortamı hazırlayın.
- 2.Çocuğunuzun güçlü yönlerini övün, zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun ancak eleştirmeyin.
- 3.Çocuğunuzun kendine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun. Ona sık sık söz hakkı tanıyın, **sevdiğinizi söyleyin**.
- 4.Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini ifade etmesini sağlayın.
- 5.Çocuğunuza kendi davranışlarınızla **örnek olduğunuzu unutmayın**. Çocuğunuza onlarda görmek istemediğiniz şekillerde yaklaşmayın. Başkalarının yanında onu küçük düşürmeyin.
- 6.Çocuğunuzdan beklentilerinizin onu aşacak bir seviyede olmamasına dikkat edin. Ulaşabileceği **hedefler** koyup başarılı olmasını sağlayın. Onun başarısızlıklarını büyütmeyin.
- 7.Çocuğunuza yapabileceği **sorumluluklar** verin. (sofrayı kurma, alışveriş yapma. vs.). Olumlu davranışlarını mutlaka takdir edin.
- 8.Çocuğunuzun sadece başarıları ve özel yetenekleri ile değil her şeyine değer verdiğinizi belirtin. Küçük bile olsa yaptığı güzel bir davranışı övün ve bunun sizin için ne kadar önemli olduğunu belirtin. Onun **fikirlerine** değer verdiğinizi hissettirin.
- 9.Çocuğunuzun yaptığı işlerin sizin için de ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin. İlgilendiği şeylerle ilgili bir yazı ya da resmi paylaşın. **Yeteneklerini fark edip teşvik edin**.

- 10.Çocuğunuzun **asla** başka çocuklarla kıyaslamayın
- 11.Çocuğunuzun ilgi ve dikkatle **dinleyin**. Çocuğunuz bir soru sorduğunda **göz kontağı** kurun, konu ile ilgili konuşarak düşüncelerini ifade etmesine yardımcı olun. Varlığını önemseyin.
- 12.Çocuğunuz başarısız olsa bile “Öğrenmeye çalışman beni gururlandırıyor” gibi ifadelerde onu çabalamaya motive edin.
13. Çocuğunuza kendi işini yapması için **fırsat tanıyın**, onun yapması gereken bir işi asla yapmayın.
- 14.Çocuğunuzun başladığı işi bitirmesi konusunda motive edin, ona destek olun. **Onun için önemli olan şeylere siz de önem verin**.
- 15.Çocuğunuz bir hata yaptığında sorunu kendi çözmesine fırsat tanıyın. Yanlış ve uygun olmayan cezalandırmalardan kaçının.

