



## ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

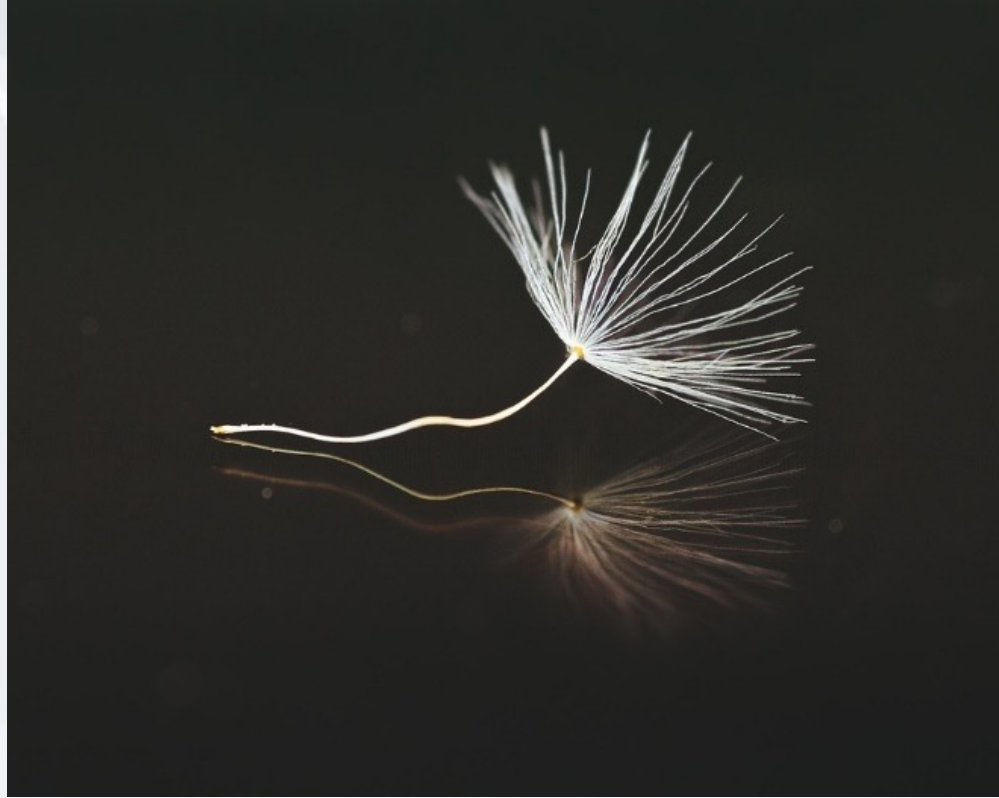
G E L İ Ş T İ R M E  
Ö Z G Ü V E N

KIRIKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## ÖZGÜVEN GELİŞTİRME



Ünlü heykeltıraş ustası Michelangelo'ya sormuşlar: 'Üstad bu kadar güzel heykelleri nasıl yapabiliyorsunuz?' Şöyle cevap vermiş: 'Ben bir şey yapmıyorum. O güzellikler taşın içinde zaten var. Ben sadece fazlalıkları atıyorum.'



Özgüven içimizde zaten var. Tek yapmamız gereken içimizdeki

**FAZLALIKLARI ATMAK**



Özgüven, bireyin kendisine yönelik iyi, olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi hissetmesidir. Bu iyi hissetme sonucunda kendisiyle ve çevresindeki kişilerle barışık olması demektir. Özgüven “yüreklilik, cesaret” veya kişinin kendine güvenme duygusu olarak tanımlanır.



## **ÇOCUKLARDA ÖZ GÜVEN EKSİKLİĞİ NEDENLERİ**

Öz güven eksikliğinin başlıca nedeni ailevi problemler ve anne ve babanın davranışlarıdır. Anne ve babası ayrılmış veya sürekli kavga eden ve problemler yaşayan ailelerin çocuklarında öz güven eksikliği sıklıkla görülmektedir.





Yaşam tarzı öz güven eksikliğini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Ebeveynlerin çocukların üzerinde kurduğu baskı ve çocuklarına karşı güvensiz olmaları öz güven eksikliğinin oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarını görmezden gelmeleri, onlarla iletişim kurmamaları ve onlara değersizmiş gibi davranmaları çocuklarda öz güven eksikliğine neden olmaktadır.



Sınıftaki başarısızlığı nedeniyle öğretmeni tarafından aşağılanan, arkadaşlarıyla kıyaslanan, azarlanan çocuklar içine kapanabilir.





## **ÖZGÜVEN GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?**

Bu sorunun cevabını erken bebeklik döneminde aramalıyız çünkü özgüven, erken bebeklik döneminde temelleri atılan bir kavramdır.



Çocuğunuzun her hatasında ya da istemediğiniz bir davranışı yaptığında “Eğer böyle şeyler yaparsan seni sevmeyeceğim.” gibi koşullu cümleler kurarsanız, çocuğunuz kendisini koşula bağlı sevdiğinizi düşünecektir. Bu da kendine olan güvenini önemli ölçüde zedeleyecek, hata yapmamak konusunda oldukça titiz olacak ve sonuçta kaygılı bir kişiliğe dönüşecektir.



### **Çocuklar İçin Ebeveynler Rol Modeldir**

Ebeveyni olarak siz, küçük hatalar için kendinizi suçluyor, yaptığınız işlere güvenmiyor ve kendinize başkalarından daha az değer veriyorsanız çocuğunuz bunu kopyalar. Bu yüzden, sizin de kendi hatalarınıza olan toleransınız oldukça önemlidir.

Özgüven gelişimi için bir başka önemli nokta, **çocuğun doğuştan getirdiği huyları** ile ilintili olduğudur. Çevresel faktörler ve yetiştirme tutumlarınız oldukça önemli bir nokta olmakla birlikte, kimi çocuk kendine güvendiğini çok daha rahat hareketlerle gösterebilirken kimi çocuk bunu daha zor ifade edebilir.

Bu noktada, çocuğunuzu zorlamanız ona yine "Eğer kendimi göstermezsem sevmeyeceğim düşüncesini ortaya çıkarabilir."



Çocuğunuzu özgüvenli yetişmenin temeli onu olduğu gibi kabul etmeniz, hatalara olan toleransınız, kendinize verdiğiniz değer ve saygınızı ortaya koyuşunuzla yakından ilişkilidir.







Özgüveni yüksek, bu yüzden yaptıklarından emin başarılı kişilerin bu özellikleri çocuklarında şekillenmiştir. Özgüven kendiniz hakkında nasıl düşündüğünüz ve kendinizi ne kadar değerli gördüğünüzdür. Özgüvenin önemi Amerika' da 1960'lı yıllarda tüm okullarda konuyla ilgili ders konacak kadar irdelendi.



## ÖZGÜVEN NASIL GELİŞİR?

Özgüvene doğduğumuzda sahip olamayız. Bebeklik döneminden itibaren ilerleyen bir özelliktir.

Çocuğun özgüvenini en çok etkileyen anne-babadır. İkinci etkileyenler ise içinde yaşadığı çevre ve toplumdur.

Yaşanan hayal kırıklıkları, travmalar, baskıcı ve aşırı himayeci yetiştirme, yanlış yönlendirmeler özgüveni zedelemektedir.



## ÖZGÜVENLİ ÇOCUK YETİŞTİRMENİZ İÇİN 10 ÖNERİ

### 1-HAYALLERİNE SAYGI DUYMALİYİZ.

Yaraticılığın hızla geliştiği çocukluk dönemine hayaller eşlik eder. Küçük yaşlarda hayaller gerçekle karıştırılabilir. Düğmesini iliklemeyi öğrenme kadar doğal kabul edilen küçük yaşta yalan söyleme konusunda tepkilerimizi kontrol etmeliyiz. Bunun bir süreç olduğunu bilmeliyiz. “Yalan söyleme!” ya da “Sen yalancısın!” gibi yargılamalarda bulunmak yerine “Birlikte bir kez daha düşünelim, gel birlikte bakalım ve emin olalım” gibi yapıcı cümlelerle çocuğun özgüvenini desteklemeliyiz.





## 2-MODEL OLMALIYIZ

Her konuda olduğu gibi özgüven konusunda da kendimizi geliştirmeliyiz. Kendimize güvenmeli, tutarlı olmalı, kendimizi rahatça ifade edebilmek için çaba göstermeliyiz.



### 3-YAŞADIĞI ORTAMIN KURALLARININ ÖĞRETİLMESİ VE TUTARLI OLUNMASI ÇOCUĞUN GÜVENDE HİSSETMESİNİ SAĞLAR.

Her evin kendi kuralları vardır. Çocuğa evin kurallarını doğru ve açık anlatmazsak ne yapması gerektiğini anlamayacaktır. Kuralları anlamlandıramadığı için kurallara uymayan çocuk evde ya da okulda sürekli yanlışlar yapan, çevresindekileri hayal kırıklığına uğratan biri olarak etiketlenecektir. Bu etiketlenme çocukların özgüvenlerini giderek düşürecek, psikolojik olarak olumsuzluklara sebep olacaktır.



#### 4-SORUMLULUKLAR VERMELİ VE YAPTIKLARI İÇİN TAKDİR ETMELİYİZ

Bu konuda en önemli nokta ise yine verilen sorumlulukta çocukta ne beklediğinin açık bir şekilde belirtilmesidir. Yaşına ve yeteneklerine uygun sorumluluklarını yerine getiren çocuklarımızı takdir etmeli, ne kadar güzel başardığını söylemeden geçmemeliyiz.



Sorumluluklar aynı zamanda evde yaşanan sorunları da azaltmak ya da yok etmek için mükemmel fırsatlardır. Kardeşini kıskanan çocuk, resimlerine bakarak bir kitabı kardeşine anlatabilir. Yemek yemek istemeyen bir çocuk yemeği ya da masayı sizinle hazırlayabilir.





## 5-KENDİNE NE ŞEKİLDE VE NASIL YETECEĞİ ALIŞTIRMALARI YAPIN!

Özgüven sahibi olması için bir başka öneri de evde ve dışarıda kendi kendine yetebilmesinin öğretilmesidir. Evde kendi için yapabilecekleri mutlaka olmalıdır. Küçük yaşlar için; oyuncakları toplamak, elleri kirlendiğinde elleri yıkamak gibi. Daha büyük çocuklar içinse bıçak kullanmadan sandviç yapabilmek, banyo yapabilmek gibi listeyi uzatabiliriz. Aşırı korumacı ve himayeci olunması çocuklarda özgüveni azaltmaktadır.



## 6-DOĞRU DÜŐÜNMEYİ ÖĞRETMELİYİZ!

Olumsuzluklar içinde her zaman olumlu tarafı görebilmeliyiz. Çocuđumuzun olaylardaki iyi yönleri görebilmelerini sağlamalıyız.



## 7-FARKLILIKLARA SAYGILI VE YENİ FİKİRLERE AÇIK OLMASINI DESTEKLEMELİYİZ.

Her zaman kendi düşündüklerinin kabul edilmeyeceği ama doğru bildiklerini de savunması gerektiği üzerinde durmalıyız. Öncelikle evde sadece çocuğunuzun değil sizin de düşünceleriniz olduğunu ona hissettirin bunu oyun oynarken ya da televizyon izlemek için bir kanal seçerken bile yapabilirsiniz.



**8-HER ÖYKÜDE EN AZ İKİ TARAFIN OLACAĞI İLE İLGİLİ KONUŞUN!**

Çizgi filmlerdeki ya da kitaplardaki olayların iki yönünü de tartışabileceğimiz küçük sohbetler yapabiliriz.

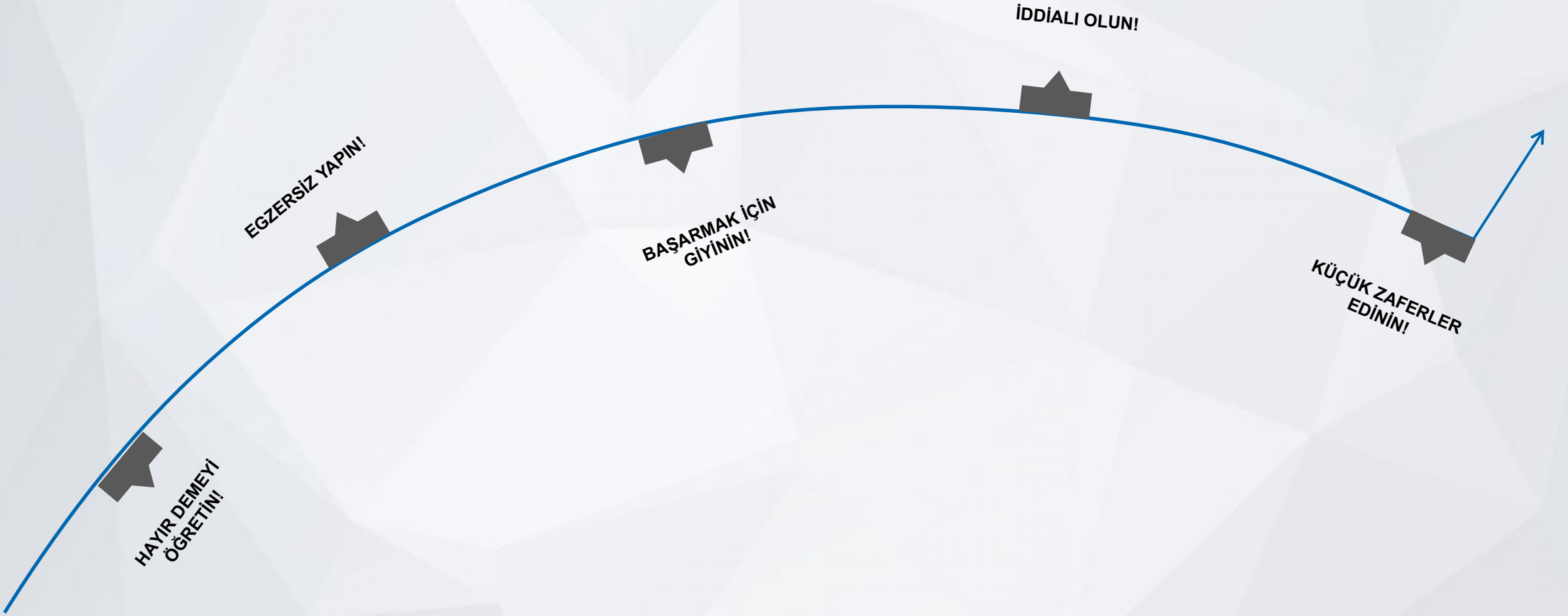


## 9-BİR TOPLULUĞA KARŞI KONUŞMA KONUSUNDA ONU CESARETLENDİRİN!

Okuldaki öğretmeniyle konuşun, sınıf içinde konuşmakta çekingen olup olmadığını öğrenin. Sınıf toplum karşısında nasıl konuşması gerektiğini de öğrenebileceği ve geliştirebileceği bir ortam sağlayacaktır.

-Zamanını nasıl yöneteceğini ve nasıl planlama yapılacağını eğlenerek öğretin.

# ÖZGÜVEN GELİŞTİRME





Ö Z G Ü V E N

G L S i T i R M E



ŞUBAT 2022