

**Özgüven;** kendimize yönelik iyi duygular geliştirmemiz sonucu, kendimizi iyi hissetmemiz demektir. Kısaca; **“sevilebilir ve becerilebilir olma”** duygusudur da diyebiliriz.

### Güven-Güvensizlik ilk ne zaman oluşur?

Gelişimsel olarak baktığımızda bebeğin 0-12 ay sonuna kadar olan dönem içinde güven ya da güvensizlik diye adlandırılan bir evreden geçtiği bilinir. Bu dönemdeki en önemli şey çocukla kurulan duygusal bağlıdır. Onunla yeterince ilgilenmek, temel bakım ihtiyaçlarının zamanında giderilmesi, tutarlı davranmak ve bakım veren kişinin sürekliliği çocukta güven ya da güvensizlik duygularının oluşumuna etki eder.

### Özgüvenli Çocukların Özellikleri:

Kendi yetenek ve becerilerinin farkındadırlar, kendilerini tanırlar,

Öğrenmeye isteklidirler

Olumlu düşünürler,

Duygularını kontrol ederler, anlayışlıdırlar,

Mücadele etmeyi severler,

Eleştiriye karşı hoşgörülüdürler, empati becerileri gelişmiştir,

Başarı ve başarısızlıklarını ders almak için fırsat olarak değerlendirirler,

Başkaları ile değil kendileri ile yarışır; her şeyi mükemmel yapamayacaklarının, eksikliklerinin, zayıflıklarının insanca özellikler olduğunun farkındadırlar,

Başkalarından çekinmeden yardım isteyebilir, yine de kendi kararlarını kendilerinin verebileceğini ve kendilerinin en iyi kaynak olduğunu bilir ve hissederler.

### Çocuğun Kendisini Değerli Hissetmesinde Rol Oynayan Etkenler

Daha ilk yaşlardan, çocukların kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri, hayatlarındaki önemli insanlar(anne-baba, öğretmen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları)tarafından nasıl değerlendirildiklerine bağlıdır.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptıklarında hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendine özgüveni olur.

Buna karşılık sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz. Kendisini değerli görmeyen(özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

### Hangi durumlarda çocuğunuzun özgüven eksikliği yaşadığını düşünebilirsiniz?

- Eğer bir çocuk kendini, duygu ve düşüncelerini ifade edemiyorsa
- Sorumluluk almaktan kaçınıyorsa
- Sık sık kararsız kalıyorsa
- Huzursuz ve ürkek bir yapısı varsa
- Güvendiği kişilerden ayrılmakta ciddi zorluklar yaşıyorsa
- Herhangi bir faaliyete başlamadan önce fazla temkinli davranıyorsa
- Yeni şeyler denemekten çok çekiniyorsa

- Yeni ortamlara girmekten tedirgin oluyorsa
- Yeni tanıştığı kişilerle iletişim kuramıyorsa

Bu gibi durulmada çocuğunuzun özgüven gelişimini biraz daha fazla desteklemeniz gerekebilir.

### ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENLERİNİ SAĞLAMAK İÇİN YAPILACAK ŞEYLER

**1.**Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin. Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onları daima seveceğinizi söyleyin.

**2.**Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin. Unutmayın kendine özgüven duymak kendini beğenmişlik ya da kibirlilik demek değildir. Özgüven sadece olduğu gibi kabul edilmiş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenlik içinde hissetmektir. Başarısı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun kendisine olan özgüveni yok ya da düşük demektir.

**3.**Çocuğunuza gerçek özgüveni sağlamasında yardımcı olun. Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ama onları eleştirmeyin. Çocuklar kendilerindeki eksiklikleri ve kusurları kabullenmelidir. Bunun yanı sıra iyi ve kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.

**4.**Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun. Çocuklar birbirlerinden farklıdır. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin başarılı olduğu alanlar değişiktir. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin. Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine özgüven duymalarını sağlamış olursunuz.

**5.**Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin. Katıldıkları

faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin. İlgilendiği şeylerle ilgili okuduğunuz bir yazı ya da resmi onunla paylaşın.

**6.** Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun. Duygularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar özgüvenli olurlar. "Söylediğin kadar da kötü değilmiş" ya da "Geçer canım merak etme" şeklinde cevap verme yerine, onların duygu ve düşüncelerini ciddiye alın.

**7.** Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın. Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın. Unutmayın çocuklar size sizin onlara davrandığınız gibi davranacaklardır. Sinirlenip onlara bağırduğunuzda, kızınca bağırmanın normal olduğu mesajını verirsiniz. Özgüveni zayıf olan anne babanın çocuklarının da özgüven sorunu yaşama olasılığı yüksektir.

**8.** Beklentileriniz çocuğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının. Her çocuğun farklı yapabilme kapasitesi ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

**9.** Çocuklarınıza sorumluluk verin. Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

**10.** Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil her şeye değer verdiğinizizi ve takdir ettiğinizi belirtin. Küçük bile olsa yaptığı güzel bir şey ya da davranışı için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.

**11.** Ne yaparlarsa yapsınlar onları başışlayın ve sevgi ile emniyette olduklarını hissettirin. Çocuklarınızı disiplin edin ama bunu hiç bir zaman sinirle ve katı kurallarla yapmayın.

Onları disiplin etmeniz katı kurallarla katı cezalar verme şeklinde olmasın. Çocuklar adaletsiz davrandığınızda bunu çok iyi bilirler. Onların güvenini sarsmayın.

**12.** Birlikte vakit geçirin. Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.

**13.** Onların özgüvenlerini sağlayacak sözlerde bulunun. "Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim" ya da "Bak bu aklıma gelmemişti bu konudaki fikrini çok beğendim" gibi sözlerle onların katkılarına değer verdiğinizi gösterin.

**14.** Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın. Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı şeye hitap ederek konuşun.

Başarının veya başarısızlığın çocuğun özgüveni üzerinde etkisi yoktur, anne-babanın gösterdiği tepkilerin önemi vardır. Çocuğuna değer veren, onu önemseyen, yüreklendiren anne babalar onların özgüvenlerini arttırmırlar.



## ÖZGÜVEN GELİŞİMİ ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



HÜSEYİN YALÇIN ÇAPAN ANADOLU LİSESİ

2023/2024

REHBERLİK SERVİSİ

Leyla EROĞLU ÇELİK