

# ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

## Özgüven Nedir?

Özgüven; kendimize yönelik iyi duygular geliştirmemiz sonucu, kendimizi iyi hissetmemiz demektir. Başka bir deyişle kendimiz olmaktan memnun olmak ve bunun sonucu olarak kendimiz ve çevremizle barışık olmaktır.

## Özgüven Gelişimi Neden Önemlidir?

Araştırmalara göre özgüven kişinin ruh sağlığı, başarısı ve mutluluğunda önemli rol oynamaktadır.

Özgüveni yüksek kişi değiştiremeyeceği koşulları kabul eden, değiştirebileceği koşulları değiştirecek cesareti gösteren ve değiştirebileceği koşullarla değiştiremeyeceklerini ayırt edebilecek bilgiye sahip bir insandır. Huzurludur, mutludur ve çevresini de mutlu eder.

Özgüveni düşük kişi ise kendisini başarılı hissetmek için başkalarının onayına ve beğenisine ihtiyaç duyar. Başarısızlıktan korkar ve mücadeleden kaçır, eleştirilere tahammül edemez.

Bireylerin kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri daha ilk yaşlardan, hayatlarındaki önemli insanlar (anne-baba ve çocuğa bakım veren diğer kişiler) tarafından nasıl değerlendirildiklerine de bağlıdır.

## Çocuklarının Özgüven Gelişimi İçin Ebeveynler Neler Yapabilir?

- Varlığının sizin için ne kadar önemli olduğunu çocuğunuza hissettirin.

Çocuğunuzu olumlu ve olumsuz yönleriyle bir bütün olarak olduğu gibi sevip kabul ettiğinizi hissettirin.

- Çocuğunuzun özgüveninde düşüş olduğunu fark ettiğinizde harekete geçin.

Çocuğunuzun başaramama ile ilgili kaygı yaşadığını hissettiğinizde, iyi yaptığı işlerde onu takdir ederek ya da yapabileceğine dair onu cesaretlendirerek özgüveninin artmasına destek olun.

- Çocuğunuza gerçek özgüveni kazanmasında yardımcı olun.

Çocuğunuzun kendini güçlü ve zayıf yönleriyle bir bütün olarak sevmesini ve kabul etmesine yardımcı olun. İyi yönlerini ön plana çıkarırken, zayıf yönlerini de geliştirmesi için ona destek olun. Özgüvenli olmak kendini beğenmişlik ya da kibirlilikle eş değildir, bu ayrımın farkına varmasını sağlayın.

- Çocuğunuzun yeteneklerini keşfetmesinde ve geliştirmesinde ona destek olun.

Çocuğunuzun bir birey olduğunu ve her bireyin birbirinden farklı ilgi ve yeteneklere sahip olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun kendi ilgi ve yetenekleriyle ilgili faaliyetlere katılmalarına fırsat verin.

- Beklentileriniz çocuğunuzun becerileri ve yetenekleriyle uyumlu olsun, çocuğunuzdan kendi kapasitesinin üstünde beklenti oluşturmayın.

Unutmayın bir balıktan uçması beklenemeyeceği gibi bir kuştan da suyun altında yüzmesi beklenemez.



ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

Veli Bülteni

Nisan, 2021



#### ✚ Çocuklarınıza sorumluluk verin.

Çocuğunuza yaşına uygun olarak yapabileceği işlerle ilgili görevler verin.

#### ✚ İlgilerinin ve yapabildiklerinin sizin için değerli olduğunu hissettirin.

Çocuğunuzun katıldığı faaliyetleri ve ilgilerini sorun, okulunda yaptıkları veli katılımlı etkinliklere mümkün olduğunca katılın.

#### ✚ Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun.

Çocuğunuzun size duygularını, düşüncelerini, yaşadıklarını ve yaptıklarını rahatlıkla anlatabileceği güvenli bir aile iklimi oluşturun.

#### ✚ Çocuğunuza kendi davranışlarınızla iyi örnek olun.

Çocuklar ebeveynlerinin ne söylediklerinden çok nasıl davrandıklarına odaklanırlar. Çocuğumuza davranış şeklimiz, onun başka insanlarla olan iletişim tarzını da şekillendirir. Bu nedenle çocuğumuzda görmek istemediğimiz davranışı bizlerde sergilememeliyiz.

#### ✚ Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir edin.

Çocuklar aileleri tarafından fark edilmek isterler, bu nedenle çeşitli davranışlar sergilerler. Bu davranışlar olumlu ya da olumsuz olabilir. Çocuğunuzun hangi davranışlarıyla ilginizi çekiyorsa, bu davranışı devam ettirme eğiliminde olacaktır. Çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir etmeniz, onun bu davranışı devam ettirmesini sağladığı gibi onun kendini değerli hissetmesine de yardımcı olur.

#### ✚ Çocuğunuzun sizin yanınızda sevgi ile güvende olduğunu hissettirin.

Çocuğunuz onu her koşulda ve her haliyle sevdiğinizi hissettiği, kendini güvende hissedeceği bir ortam oluşturun.

#### ✚ Birlikte kaliteli vakit geçirin.

Çocuğunuzla birlikte eğleneceğiniz ve onun gelişimini destekleyebileceğiniz etkinlikler gerçekleştirin.

#### ✚ Çocuğunuzla ilgili sorunlarınızı onu suçlamadan ve kişiliğini hedef almadan, yaptığı olumsuz davranışı hedef göstererek tartışın.

#### ✚ Çocuğunuza kullandığınız dilin yapıcı olmasına dikkat edin.

#### Benlik saygısını olumsuz etkileyen cümleler:

- ✓ Etiketlemek: Çok inatçısın, dağınıksın vb.
- ✓ Karşılaştırmak: Diğerleriyle kıyaslamak.

- ✓ Alay Etmek: Bebek misin sen vb.
- ✓ Suçlamak: Senin yüzünden canım sıkıldı vb.
- ✓ Kehanette Bulunma: Böyle devam edersen... vb.

#### Benlik saygısını olumlu etkileyen cümleler:

- ✓ Duyguları Paylaşmak: Seninle kitap okumak hoşuma gidiyor.
- ✓ Takdir Etmek: Yaptığın resim çok güzel olmuş.
- ✓ Cesaretlendirmek: Denemeye devam etmen çok güzel, sonunda başaracağına inanıyorum.
- ✓ Koşulsuz sevgi ifadeleri: Hata yapmış olabilirsin, istersen sorunu çözmende sana yardımcı olabilirim.
- ✓ Güven duyduğunuzu belirtin: Bunun üstesinden geleceğine inanıyorum.

