

ÖZGÜVEN NEDİR?

Bir insanın kendisiyle ilgili sahip olduğu fikir, kendimize verdiğimiz değerdir. Eğer içimizden kendimize “yapamam, hak etmiyorum” vb sözler söylüyorsak bu özgüvenimizin düşük olduğu anlamına gelir.

Özgüven, **çocuklukta** gelişir. Anne babanın davranışları, sözleri çocuk için bir mesaj taşır. Dünyanın tehlikeli bir yer olduğunu düşünüp çok kaygılı, endişeli hareket ediyorsanız bu çocuğunuzun bir özelliği haline gelebilir. O da dünyayı endişeye yol açan bir yer olarak düşünür.

Çocukta özgüvenin gelişimi için gerekli olan şey “**deneyim, risk alma ve başa çıkmayı yaşama**”dır. Yani çocuğunuzun risk almasını destekliyorsanız ve sorumluluğu ona verip mücadele etmesine zaman tanırıyorsanız özgüveninin yükselmesi mümkün olur.

ÖZGÜVEN NEDEN DÜŞER?

Çocuk sürekli olarak **cezaya** maruz kalıyorsa,

Çocuktan **beklentiler** çok yüksekse, Anne-babanın sürekli bir **stres** durumu varsa,

Çocuk iyi şeylerden, mesela **övgü, sevgi, sıcaklık** gibi şeylerden mahrum kalıyorsa,

Evde ya da okulda ‘**dışlanan**’ oluyorsa,

Evde tüm **kararları** anne-baba veriyorsa,

Çocuğun hareketleri **kısıtlanıyorsa** özgüven zayıflar.



ÖZGÜVEN NASIL GELİŞİR?



Çocuğunuzun **yaşına uygun sorumluluklar** verin. Örneğin, kendi başına ders çalışması, okulda bir problemi olduğunda kendisinin çözmeye çalışması, okula tek başına gidip gelmesi, çantasını taşıması, yemek tabağını kaldırması gibi.

Çocuğun **yetenekli olduğu alanı** bulup onu daha da geliştirmesine yardımcı olun.

Sadece akademik başarı değil, **dürüstlük, adalet, nezaket, istikrar, hayvan-doğa sevgisi** gibi özelliklere sahip olmasını beklediğinizi gösterin.

ÖZGÜVEN NASIL GELİŞİR?

Sürekli olarak **eksikliğin vurgulanması** özgüveni zedeler. Yanlış yaptıklarında hemen hayat dersi vermeyin.

Çocuğunuza dair **beklentilerinizi gözden geçirin**, daha gerçekçi olun.

Girişimlerini engellemeyin, imkân yaratın.

Sürekli **cezadan kaçının**.

Olumlu, destekleyici ifadeler kullanın. “Senin çabanı destekliyorum”, “Yapacağına inanıyoruz ama yapamasan da bizim için değerlisin” gibi.



ARAŞTIRMA SONUCU

Yapılan **araştırmalara göre**, evinin çevresinde kendi başına dolaşmasına, kendi arkadaşlarını seçmesine, yeni şeyler denemesine izin verilen çocuklar ileride yapıcı bir özgüven, sorumluluk ve başarı duygusuna sahip yetişkinler oluyorlar.

Eğer **çocuğunuzun özgüveni gelişmezse** ileride başka insanlara bağımlı, teslimiyetçi, kendi isteklerini bastıran, başkalarının tavsiyeleriyle tercih yapan, haklı olsa bile ses çıkarmayan yetişkinler olma ihtimalleri vardır. O yüzden bu konuda bilgileneniz ve doğru hareket etmeniz çocuğunuzun yarını için iyi olacaktır.

KİTAP ÖNERİLERİ

Çocukta Rezilyans, Alper Hasanoğlu
Düşe Kalka Büyümek, Yankı Yazgan
Özgüveni Keşfedin, Melanie Fennel

ÖZGÜVENLİ ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK



-Veli Bilgilendirme Broşürü-

Altındağ İlkokulu Rehberlik Servisi

Ekim, 2019