

## 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 tanıyorsanız 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