

Özgüven,

- **Özgüven:** Sevilebilir ve becerilebilir olma, kendimiz olmaktan mutlu olma duygusudur. Kısaca kişinin kendisini olan güvenidir. Bir çok anne baba özgüveni tam, herkes tarafından sevilen, çalışkan, efendi bir çocuğa sahip olmak ister. Böyle çocuklar yetiştirmek ise daha çocuğun doğumundan itibaren uzun emek, bilgi ve özveri gerektirmektedir. **Aslında anne babaların çocukların başarısı için yapacağı en büyük iyilik çocuklarına özgüven kazandırmaktır.**

Çocukların Özgüven Geliştirmek İçin Anne-Babalar Olarak Neler Yapabiliriz:

- Çocukların yapmış oldukları hataları abartmayın. İşlemiş oldukları hataların yanlışlığını onların anlayacağı dilde izah edin.
- Fikirlerine değer verin, kesinlikle başkalarının yanında azarlamayın.
- Onları gözlerinin içine bakarak dinleyin, bu şekilde onlara değerli olduklarını hissettirin. Sorularına uygun, doğru cevaplar verin.(Aksi takdirde sizden bulamadığı cevapları başkalarından almak isteyebilir. Bu cevaplar ise yanlış cevaplar olabilir ve çocuğunuzun zihnini bulandırabilir.)
- Çocuğunuz bir işe başlamışsa ona müdahale edip işi yarım bırakmasına sebep olmayın. Onun yapacağı işi ona iyilik olsun diye siz yapmayın. Bu onların hayata dair beceriler kazanmasını engeller.



- Onlara yaşına uygun yapabilecekleri sorumluluklar vermekten korkmayın. Bu sorumluluklar onlarda, ben başarılıyım duygusunun gelişmesini sağlar.



- Bir iş yaparken onların yapabileceği seviyede yardım isteyin. Yardım sonrasında teşekkür edin.
- Çocuğunuz herhangi bir konuda fikrini beyan ettiğinde. "sen sus, sen ne zaman adam oldun da konuşuyorsun? Vb. şekillerde onu susturmayın.
- Küçük yaştan itibaren sosyal ortamlara katılmasını sağlayın. Bu sosyal özgüveninin gelişmesini sağlayacaktır.
- Arkadaş edinmelerine ve arkadaşlarıyla oynamalarına izin verin.
- Çocuğunuza koşulsuz sevgi gösterin ve tutum ve davranışlarınızla onlara değerli olduklarını 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.
- **Çocuğunuzla mümkün olduğunca kaliteli zaman geçirin. (Birlikte yürüyüş yapmak, oyun oynamak vb.)**
- Beklentileriniz çoğunuzun 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.

- **Mükemmeliyetçi olmayın, bardağın boş tarafını değil dolu tarafını görme çalışın.**
- Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın. Örneğin, 4 yaşındaki çocuğunuz oyuncağını yatmakta olan kardeşinin yatağına fırlattığı için sinirlisiniz. "Sen kötü bir çocuksun!" ya da "salak mısın sen?" yerine, "Sen oyuncaklarını attığında kendimi sinirli hissediyorum. Ona gerçekten zarar verebilirdin" diyebilirsiniz. Buradaki mesaj, duygularınızın onun çocuk dünyasına değil onun belirli davranışlarına yönelik olduğudur.
- **3-Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için önemli ve değerli olduğunu gösterin. Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin.**
- **Çocuğunuzla kesinlikle alay etmeyin, alay edilmesine izin vermeyin.**
- Öğrenmeye çalıştıkları konularda hata yaptıklarında ya da öğrenmede zorluk yaşadıklarında kesinlikle azarlamayın. Onun onurunu kırarak, "oğlum sen geri zekalı mısın, aptal mısın, salak mısın?" Vb. kendisine güvenini sarsacak sözler söylemeyin. Bunun yerine ona cesaret verici sözler söyleyin.
- **Yaptıkları güzel davranışlardan sonra taktir edin, övün ki yeni güzel davranışlar yapma konusunda istekli olsun.**
- Çocuklarınızın tanıyın ilgili ve yetenekli oldukları alanda onları destekleyin. Bir alandaki bir başarının örneğin, "resim" diğer alanlara da olumlu yansıtacağını unutmayın.

• **Özgüveni Pekiştiren sözler:**

- **Seninle gurur duyuyorum.**
- **Çok iyi bir çalışma .**
- **Ne kadar düşüncelisin.**
- **Herkes hata yapabilir.**
- **Sana güveniyorum.**
- **Seninle vakit geçirmek hoşuma gidiyor.**
- **Dürüst davrandığın için teşekkür ederim .**
- **Bunu tek başına yapabileceğini biliyordum**



Özgüven Gelişimini Olumsuz Etkileyen Tutum ve Davranışlar:

Aşağıdaki sözleri, sözsüz iletişimde içinde bulunduğu bir tavırla çok masumane kullanıyor olabilirsiniz. (örneğin, alaycı veya küçümseyen gülümseme, iki yana sallanan kafa, Kalkmış kaş,saldırgan tavır, sessiz iç çekiş) ancak bunlar çocukların kişilik gelişimine zarar veren tutum ve davranışlardır.

- **Etiketleme**

Ne kadar inatçısın Ah şimdiki nesil,...
Ha duvar ha sen...

- **Amatör psikolog**

Bence senin sorunun...

Bu sana göre bir iş değil... Sen yapamazsın.....

Tıpkı bir bebek gibi davranıyorsun...

- **Mesafe koymak/uzaklaşmak**

Seni dinlemiyorum...

Büyükler dururken küçüklere söz düşmez.

- **Kıyaslama**

Ablan her zaman... yapardı

Ben çocukken...

Sen kim olduğunu sanıyorsun?

- **Abartama**

Hiçbir şeye saygın yok.

Tek yaptığın şikayet etmek.

- **Alaycılık**

Nerde doğdun sen? Ahırda mı?

Bunlara ayakkabı mi deniyor, değil?

- **Suçluluk Duygusu Hissettirme**

Beni öldüreceksin.

Senin yüzünden başıma ağrılar giriyor.

- **Yaşla alay etmek**

Bebek gibisin

Büyüdüğünü zannediyorsun ama..

- **Kehanette Bulunmak**

Böyle gidersen...

Bunu hiçbir zaman başaramayacaksın

Bir gün pişman olacaksın.

• **Sağlıklı bir özgüven duygusu geliştirmiş olan çocuklar,**

- **Hem derslerde, hem ders dışı konularda kendilerini yeterli bulurlar.**
- **Bir şeyi başarmada kendilerine güven duyarlar, çözüm üretmeye yönelik çaba harcarlar.**
- **Okul, öğretmenleri ve arkadaşları hakkında olumlu duyguları vardır.**

Özgüvenleri yaralanmış çocuklar ise,

- **Toplumca kabul edilmeyen alışkanlıkları edinmede arkadaş baskısından daha çok etkilenirler, sosyal başarıları daha azdır.**
- **Daha içe kapanık ve kaygılıdırlar**
- **Bir işi başarmak, bir soruna çözüm bulmak konusunda kendilerine güvenleri düşüktür, bir başkasının destek ve onayını beklerler.**
- **Kendilerini sürekli eleştirirler, olumsuz duygu ve düşünceleri kendilerine yöneltirler.**
- **Var olan potansiyellerini başarıya dönüştüremezler.**

MEHMET AKİF ERSOY İLOKULU

**ÇOZUKLARDA ÖZGÜVEN
GELİŞTİRME VELİ**

BROŞÜRÜ

Kuş konduğu dalın kırılmasından korkmaz. Çünkü güvendiği dal değil kendi kanatlarıdır.



Hazırlayan:Yalçın DEMİRCİOĞLU

Rehberlik Öğretmeni