

2023

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME



DİDEM İŞİKLİ OKULLARI

REHBERLİK SERVİSİ

23.10.2023

ÖZ GÜVEN NEDİR?

Özgüven kişinin kendisinden memnun olması, kendisi ve çevresiyle barışık yaşamasıdır. Çocuğun kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesi sonucu kendisini iyi hissetmesidir. Kişinin kendi değerinin farkına varmasıdır. Çocuktaki öz güven gelişimi doğumla başlayıp erken yaşlarda da kesinlik kazanır. İlk yıllarda ailenin çocuğa verdiği mesajlar doğrultusunda gelişen öz güven, çocuğun okula başlamasıyla ailenin yanı sıra öğretmen ve arkadaşları gibi kaynaklardan da beslenir.

ÖZ GÜVENİ YÜKSEK ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- 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.

ÖZGÜVENİ DÜŞÜK ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- 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.
- Depresyona daha yatkındırlar.

ÖZGÜVENİ YÜKSEK BİR İREY YETİŞTİRMEK İSTİYORSANIZ...

- Onu sevdiğinizi sıkça söyleyin.
- Olumlu davranışlarını mutlaka takdir edin.
- Yaşına uygun görevler verin ve başardığında takdir edin.
- Aşırı eleştirel olmaktan ve yargılayıcı davranmaktan kaçının.
- Sık sık söz hakkı verin. Konuşurken onun yüzüne bakın ve ciddiye alındığını hissettirin.
- Ona zaman ayırın. Aile için vazgeçilmez bir kişi olduğunun altını çizin. Onun için önemli olan şeylere siz de önem verin.
- Fikirlerine değer verdiğinizizi uygun fırsatlarda gösterin. Düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışın.
- Çocuğunuzu teşvik etmek için başka bir çocuğu örnek göstermek yerine kendisinin daha önce yapmış olduğu bir şeyi hatırlatın.
- Hatalı davranışlarını gördüğünüzde konuşarak uyarın ve ona doğru olanı anlatın.
- Çocuğunuzun iyi yapabildiği şeyleri ve ilgi duyduğu alanları tespit edin ve bu alanlarda daha iyi olabilmesi için gerekli koşulları sağlayın.
- Korku ve endişelerini anlamaya çalışın.
- Çocuğunuza mutlaka çeşitli alanlarda yaşına ve gelişimine uygun sorumluluklar verin. Sorumluluklarını yerine getirirken onu izleyin, takdir edin, gerekli yerlerde destekleyin.
- Kapasitesine uygun hedefler belirlemesini sağlayın. Potansiyelini geliştirmesi için riske girmesine fırsat verin.
- Çocuğunuzun geliştirmesi gereken alanları için birlikte bir plan yapın. Planınızda küçük hedefler belirleyin. Bu hedeflere ulaşması için destek verin.
- Çocuğunuzun; ev ve okul dışında farklı sosyal aktiviteler, sosyal gruplar gibi



farklı ortamlara girmesi ve bu ortamlarda kendini gösterebilmesi için fırsatlar yaratın.

- Düşünce ve inançlarını eleştirmeden dinlemeye özen gösterin. Düzeltmeniz gereken konular varsa bunları uygun bir dille ve uygun zamanda anlatın
- Çocuğun okulda başarılı ya da başarısız olmasından ziyade ailenin, çocuğun başarısını değerlendirme biçimi çocuğun özgüvenini etkilemektedir. Onun başarısını değerlendirirken özgüvenini zedeleyici bir üsluptan kaçının.
- Çocuğunuzun yeterli olduğu alanda size yardım etmesine izin verin.
- Yaptığı işe karışmayarak ona hata yapma hakkı tanıdığınızı ve güvendiğinizi hissettirin.
- Ona yönelik eleştirilerinizi dolaysız, açık ve yapıcı bir şekilde ifade edin.

Kaynaklar:

KARATEKİN, N.G. (2005). Helik – Karakter Okulu Aile Seti. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

POLAT, S. Özgüveni Yüksek Çocuklar Yetiştirmek. Erişim tarihi: 18.02.2013,

http://www.gunisigicocuk.com/ozguveni_yuksek_cocuklar_yetistirmek.php



