

YENİBOSNA DOĞU SANAYİ İLKOKULU

KASIM 2021 PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BÜLTENİ

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ



Özgüven, insanın kendisine, yapabileceklerine duyduğu güven ve kendisini sevmeye kapasitesidir. Özgüven, erken bebeklik döneminde aile ile temeli atılan ve hayat boyu gelişmeye devam eden bir kavramdır. Özgüveni iç öz güven ve dış öz güven olmak üzere ikiye ayırırız. İç özgüven, kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimiz iken dış öz güven dışarıya gösterdiğimiz kendimizden emin davranışlarımızdır. İç ve dış güven birlikte anlamlıdır.

- Özgüven gelişimini neler etkiler?

En çok etkileyen anne-babadır.

İkinci etken ise çocuğun içinde yaşadığı çevre ve toplumdur.

Yaşanılan baskı, travmalar, mükemmeliyetçi, otoriter ya da koruyucu anne baba tutumu da çocuğun öz güvenini etkiler.

Peki çocuklarda özgüven nasıl gelişir? Ebeveynler nelere dikkat etmelidir?

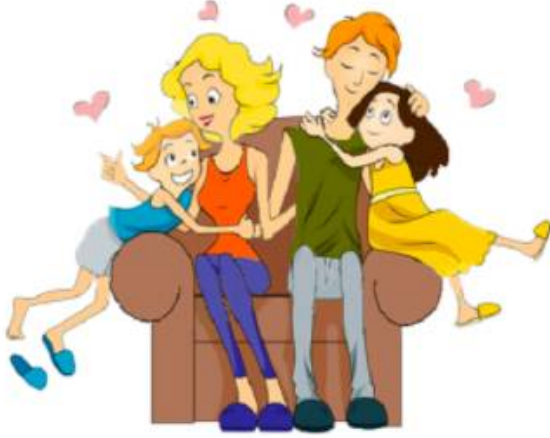
Bir çocuk ne kadar kendi başına karar verebilir ve ne kadar bir birey olarak olarak yetiştirilirse o kadar özgüvenli olacaktır. Kendi başına vereceği kararlara örnek hangi renk giysiyi giyeceği ya da hangi oyuncakla oynayacağı olabilir. Eğer ki çocuğun kararları yargılanırsa öz güveni eksik olur.

Bir diğer nokta ise hatalara gösterilen tepkidir. Bir hata ya da yanlış bir davranış karşısında "böyle yaparsan seni sevmeyeceğim" gibi cümleler kullanmak çocuğunuza onu koşullu seviyormuşsunuz hissi verebilir.

Çocuklar için rol model sizsiniz. Sizin de öz güven sahibi olmanız çocuğa örnek olmanız açısından çok önemlidir.

Çocukları özgüvenli yetiştirmek ve geliştirmek için öneriler

- Çocuğunuza öz güven konusunda model olun.
- Küçük yaşlarda hayal ile gerçek bazen karıştırılabileceğinden hayallerine saygı duyun.
- Evin kurallarını öğretin ve tutarlı olun.
- Sorumluluklar verin ve takdir edin.
- Kendi kendine yetebilmesini öğretin.
-Oyuncaklarını toplamak, ellerini yıkamak gibi.
- Olumsuz görünen olayların içerisindeki olumlu yönleri görmesini sağlayın.
- Farlılıklara saygılı ve açık fikirli olmasını destekleyin.
- Her öyküde en az iki tarafın olacağı ile ilgili konuşun.
- Topluluğa karşı konuşma yapma konusunda destekleyin, cesaretlendirin.
- Zamanını yönetmeyi ve planlama yapmasını öğretin.
- Evinizde herkesin birbirine güvendiği bir ortam oluşturun.
- Çocuğunuzla geçireceğiniz özel zamanlar oluşturun.
- Çocuğunuzun güzel özelliklerini övün.
- Çocuğunuzun ilgileri ve yetenekleri doğrultusunda gerçekçi beklentiler oluşturun.
- Duygularını, düşüncelerini ve inançlarını doğru bir biçimde paylaşmasını sağlayın.
- Çocuğunuzla konuşurken onun göz hizasına inin. Diğer kişiler ile göz teması kurmanın ne kadar önemli olduğunu anlayacaktır.
- İlgileri ve yetenekleri doğrultusunda sosyalleşmesini, hobi edinmesini destekleyin.
- Başarısızlığını kabul etmesini sağlayıp tekrar denemesi için cesaretlendirin.



Kaynakça

1. Eren Sarı-Çocuklarda özgüven gelişimi
2. Empati, Özel Ekin Koleji yayını
3. Dr. Sabri Burhanoğlu- Öz güven nedir?
4. Rehberlikservisi.net/veli-bulteni/