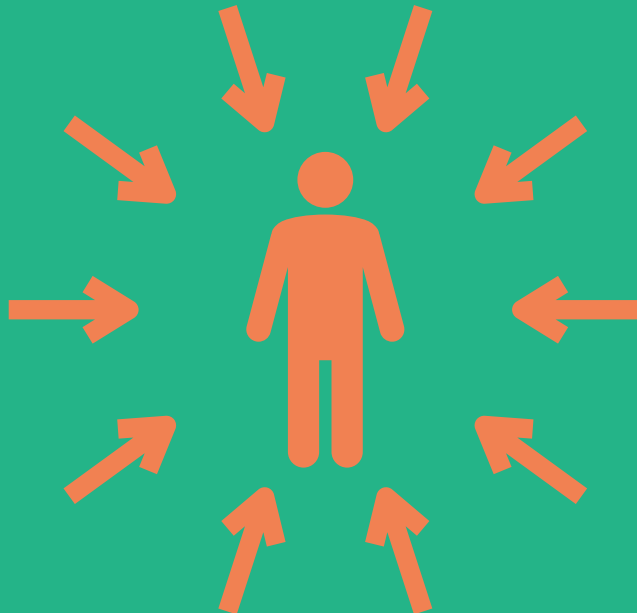


YENİ TURAN ANAOKULU

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi

Öz Güven



Öz Güven



Öz güven, insanın kendine güvenme duygusu, kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucunda kendisi ve çevresiyle barışık olma durumudur.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptıklarında hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendisine güveni olur.

Özellikle okul öncesi döneme kadar çocuğun özgüveni, anne babanın verdiği sözel olan ya da olmayan tepkilerle, anne babanın çocuğa yönelik tutum ve davranışları ile, çocuktan beklentileri ile, övgüleri, eleştirileri, kucaklamaları, gülümsemeleri ... ile gelişir.

Anaokuluna başlama, ilkokula başlama gibi aile dışındaki sosyal ortama girişle birlikte çevrenin görüşleri de özgüvenin gelişiminde önem kazanır. Çocuğun yeni girdiği sosyal ortamda kendisine bir yer bulabilmesi, kendisini ortamda var edebilmesi için kendisi için olumlu bir duygu geliştirmeye ihtiyacı vardır. Bu nedenle akran grubuyla olumlu ilişkiler kurma, akademik olarak başarılı olmak, sosyal aktiviteler içinde iyi olmak ve olumlu geri bildirim almak oldukça önemlidir.



Eğitim doğru tepkileri vermektir. Çocuğa verdiğiniz tepkilere dikkat edin.

Çocuklarda Öz Güven Eksikliği Belirtileri Nelerdir?

- Bir soruna çözüm bulmak ya da bir işi başarmak konusunda kendilerine güvenleri düşüktür.
- Sorunlarla kolay baş edemezler.
- Davranışları tutuktur.
- Sosyal anlamda sorunlar yaşarlar.
- Hata yapmaktan çekinirler.
- Utanç, suçluluk ve sevilmeme hisleri baskındır.
- Eleştirilmekten kaçınırlar.
- Hayır demekte zorlanırlar.
- Olaylardan hızlı ve olumsuz etkilenirler.
- Kendilerini sürekli eleştirirler; hatta aşağılarlar.
- Görev ve sorumluluklardan kaçarlar.
- Olumlu başarılarını görmezden gelirler.
- Düşük beklentilere sahiptirler.
- Arkadaşlık kurmakta zorlanırlar. Arkadaş baskısından çok etkilenirler.
- Onaylanma ihtiyaçları vardır.
- İlişkilerinde sınır koymakta zorlanırlar.
- Sürekli sevilmeme, suçluluk ve utanç hissi duyarlar.
- Yeni deneyimler için risk almaktan kaçarlar.
- Kendi duygularını ifade edemezler.
- Haklarını savunamazlar.
- Kendi düşüncelerini ifade edemezler.
- Karar vermekte zorlanırlar. Genellikle bakım verenine sorarlar.
- Suçu kolay bir şekilde üstlenirler.
- Sosyal ortamlardan kaçınırlar ve bu ortamlara girdiğinde kaygılanırlar.



Ebeveyn Olarak Kendinize Sorun

- Çocuk davranışının uygun olmadığını farkında mı?
- Çocuktan beklentiniz onun yaşına uygun mu ve kapasitesinin üzerinde mi yoksa kapasitesine ve yaşına uygun mu?
- Çocuğunuzun ihtiyaçları nelerdir?
- Bu davranışları yaparak aslında size ne anlatmaya çalışıyor?

Çocukluk deneyimleri öz güven eksikliğinin önemli bir nedenidir.

ÖZ Güveni Yüksek Çocuk Yetiştirmek İçin...

- 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 verdiğinizi 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.



Çocuklar donmamış beton gibidir,
üzerlerine ne düşse iz bırakır.

Haim Jinott

Öz Güvenli Çocukların Özellikleri

- 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.

Öz Güveni Destekleyici Cümle Örnekleri

- Sen bu işi gerçekten iyi yapıyorsun.
- Seni seviyorum.
- Sana ihtiyacım var.
- Bu çok güzel bir soru.
- Bu konu hakkında ne düşünüyorsun?
- Ne kadar emek verdiği görüyorum.
- Yardım ettiğin için teşekkür ederim.

Çocuğu değil çabasını övün.

Kaynaklar

- BİLGİN, O. (2018). Çocuk Üniversitesi Kapsamında Hazırlanan Programın Öğrencilerin Öz güven Düzeyine Etkisi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 146-153.
- Kendine Güvenen Çocuklar Yetiştirmek-Gael Lindenfie
- KARATEKİN, N.G. (2005). *Helik — Karakter Okulu Aile Seti*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- POLAT, S. Öz güveni Yüksek Çocuklar Yetiştirmek
- http://www.gunisigicocuk.com/ozguveni_yuksekcocuklar_yetistirmek.php