

**SAMSUN
MUSTAFA KEMAL
İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ



Özgüven Nedir?

Özgüven Nasıl Oluşur?

Özgüven Kazanmış Çocuklar

Özgüveni Yaralanmış Çocuklar

Çocuklara Özgüven Kazandırma Yolları

ÖZGÜVEN 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.

ÖZGÜVEN NASIL GELİŞİR?

- Özgüven bir anda oluşan bir şey değildir. Zaman içinde yaşanan olaylar çocuğun özgüveninin oluşumunu ve gelişimini etkiler.



- Yaşamanın ilk yıllarının anne ve baba ile geçmesi nedeniyle anne babanın çocuğuyla iletişimi etkileşimi yaşantıları özgüvenin gelişimini son derece önemli ölçüde etkileyecektir. İlerleyen yıllarda ise çocuğun öğretmenleri ve sosyal çevresindeki diğer insanlar çocuğun özgüveninin gelişiminde anne ve babayla birlikte etki edecektir.

Daha ilk yaşlardan, çocukların kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri; hayatlarındaki önemli insanlar tarafından nasıl değerlendirildiklerine bağlıdır (anne-baba, öğretmen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları).




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, hataya yer verilen ve **olduğu gibi kabul edilen** çocuğun kendisine özgüveni olur.

SAĞLIKLI ÖZGÜVEN KAZANMIŞ 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.

ÖZGÜVENİ YARALANMIŞ ÇOCUKLAR

- 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.

Özgüven olmadığında;

Özgüven eksikliği yaşayan, kendileri ile barışık olmayan çocuklar:

- Arkadaş çevresi içinde de hak ettikleri saygıyı göremeyebilir ve akranları tarafından kullanılma ihtimalleri olabilir.
- Kendi isteklerini dile getiremeyebilirler.
- Potansiyellerini gösteremez ve başarısızlık yaşayabilirler.



Özgüven olmadığında;

- Sürekli başkalarının onayına ihtiyaç duyan,
- Sorumluluk almaktan çekinen,
- Yapması gereken işlerden kaçınan,
- Kendi kararını veremeyen, kaçamıyorsa içinde bulunduğu durumu gerilim haline getiren **BAĞIMLI** kişiler olurlar.
- Ayrıca bu özellikleri taşıyıp, ailesinde de değer görmeyen çocuklar yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur. '

Huzur ve Güven
Duyunak



Emniyet

Kendi Olmak



Fikrine Önem
Verilmek

Kendini
Değerli
Görmek

Bir Gruba Ait Olmak



Kabul Edilmek

Sorumluluk Duygusu



Güvenilmek

Başarılı Hissetmek



Ehli olmak

Eğer çocuğunuz; aşağıdakiler gibi davranıyorsa kendisine ve çevresine güvenmesi için anne ve babanın desteğine ihtiyacı vardır.

- Okul, öğrenme, arkadaş ilişkileri gibi önemli konularda kendine güvensizlik duyuyorsa,
- Başkalarına sözel ya da fiziksel olarak kaba davranmaya başladıysa,
- Yeni şeyler denemekten çekiniyorsa,
- Doğal kabul edilebilecek düzeyin üzerinde olumlu veya olumsuz davranışlarıyla dikkat çekmek için aşırı çaba harcıyorsa,
- Kendisiyle ilgili hep karamsar ve kendisini aşağılayan konuşmalar yaparak insanları etkilemeye çalışıyorsa,
- Sürekli, onu sevmediğinizi ya da istediği kadar övmediğinizi düşünüyorsa,
- Utangaçlığından, düşünce ve duygularını dürüstçe ve açıkça dile getirmiyor ve haklarının çiğnenmesine izin veriyorsa,
- Öğretmeni, sınıfta gözlemllediği davranışlarını değerlendirdiğinde özgüven sorunu olduğunu ifade ediyorsa, özgüven konusunda çocuğu desteklemek için anne ve baba çaba harcamalıdır.

**ÇOCUĞUN ÖZGÜVENİNİ
GELİŞTİRMEK İÇİN ANNE BABA
ONA NASIL YARDIM EDEBİLİR?**

- Çocuğa sınırların belli olduğu ve sevginin açıkça ifade edildiği olumlu bir ev yaşamı sağlanmalıdır. Böyle bir ev ortamında yetişen çocuğun, hem akademik, hem de kişisel özgüveninin temeli oluşturulmuştur.
 - Anne-babanın çocuğundan beklentileri onun yetenekleri ve yapabilirliği ile kıyaslandığında gerçekçi olmalıdır. Her çocuk farklıdır, yeteneklerine farklıdır.
 - Okulla ilgili yetersizliklerinden çok başarılarının üzerinde durulmalıdır. Bir dersten aldığı düşük bir not, diğer dersteki çalışma ve başarısını gölgelememelidir.

- Başarıyla sonuçlanmasa bile çabaları takdir edilmelidir. Bir çocuğun anne-babası tarafından, "Öğrenmeye çalışmandan gurur duyuyorum", "İyi çalışman beni mutlu ediyor" gibi sözlerle yüreklendirilmesi, çocuğun daha çok çaba harcaması için onu motive edecek, mücadele gücünü geliştirecektir.
- Başarıları kadar gösterdiği gelişme ve ilerlemeler de çocuğun dün yapamadıkları ile bu gün yapabildikleri karşılaştırılarak somut olarak ortaya konmalıdır.
- Çocuğa kendi işini kendisinin yapması için fırsat tanınmalı, kendi başına yapabileceği işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır.

- Sosyal muhakemesini geliştirmek için sorunu onun adına çözülmemeli, çözümlenmesine yardımcı olunmalı, alternatifler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır.
- Başladığı işi bitirmesi konusunda motive edilmeli, destek olunmalı, model oluşturulmalıdır.
- Başarısızlıkta yaptığının zor olduğunu kabul edip denemesi için yüreklendirilmeli, mücadele etmesi sağlanmalıdır.

- Çocuğun; duygu, düşünce ve inançlarını; açık dürüst ve başkalarının haklarını ihlal etmeden, karşısındaki kişiyi aşağılamadan, incitmeden ve ezmeye çalışmadan ifade etmesi sağlanmalıdır.
- Duygularını ifade etmesi, yaşadıklarını paylaşması konusunda ona model olunmalıdır. Aktif dinleme çok önemlidir. Konuşmaya başladığında onu sonuna kadar dinlemek, onun anlatmak konusundaki motivasyonunu ve kendini ifadesini arttıracaktır.
- Çocuk haklı olduğunda haklılığı vurgulanmalı, haksız olduğunda hataları ve nasıl düzeltilebileceği konuşulmalıdır.

- Kendi kararlarını verebilmesi, seçim ve tercihlerini yapabilmesi için uygun ortam yaratılmalı; karar, seçim ve tercihlerinin sonuçlarına katlanması sağlanmalıdır.
- Evde düzenli olarak belli konularda sorumluluk alması sağlanmalı ve aldığı sorumlulukları yerine getirip getirmediği izlenmelidir.
 - Çocukla konuşurken yere çömelmeli ve onun göz seviyesine inilmelidir; bu ona önemli olduğu mesajını verir. Onun da diğer kişilerle iletişimde göz teması kurmasına özen gösterilmelidir.

- Çocuğun mümkün olduğu kadar farklı sosyal ortamlarda bulunması sağlanmalı, değişik insanları, çevreleri ve ortamları tanınması için fırsat verilmelidir.
- Girdiği farklı sosyal ortamlarda başarabileceği görevler alması sağlanmalıdır.
- Çocuğun zamanını verimli kullanması için onu yönlendirmek gerekir. Kendi kendisini meşgul edebileceği konular konusunda rehberlik edilmeli, kendine yetebildiğini görmesi sağlanmalıdır.

- Hoşlandığı, başarılı olabileceğine inandığı, yetenekli ve ilgili olduğu alanda bir hobi edinmesi sosyalleşmesi ve özgüveninin gelişmesi açısından önemlidir.
- Ailedeki tüm bireylerin, kişisel sorunlarını, aile içi sorunlarını, başlarına gelen iyi-kötü olayları, anne babayı ve onu sevindiren ve üzen olayları konuşup paylaşabildiği düzenli toplantılar yapılmalıdır. Bu toplantılar aile içi uyumu ve huzurlu birlikteliği geliştirecektir.

Tüm bunlar çocuğun sosyalleşmesine ve özgüveninin gelişmesine yardımcı olacaktır. Sosyalleşen ve özgüveni gelişen çocuk, zayıf benlik kavramı, başarısızlık duyguları ve olumsuz iç konuşmalarla beslenen utangaç çocuğun aksine; kendini ezdirmeyen, başkalarının isteklerine uymak istemediğinde bunu uygun bir ifadeyle dile getirebilen, hakkını savunan, duygu ve düşüncelerini her koşulda ifade edebilen, empati kurabilen, karşısındakinin istek ve beklentilerini, duygu ve düşüncelerini önemseyen ve dikkate alan, arkadaşları tarafından kabul gören, sınıfta soru sorabilen ve sorulan sorulara gönüllü olarak cevap verebilen, sınıf oyunları ve grup çalışmalarına gönüllü olarak katılan, okul sonrası sosyal etkinliklere ve okul partilerine katılan, liderlik rolünü ve verilen sorumlulukları yerine getiren, dışadönük ve uyumlu ilişkiler kurabilen girişken bir çocuk olacaktır.



**KATILIMINIZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER.**