



## ÖZGÜVEN NASIL GELİŞİR?

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

## ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

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.

## 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.

## 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.
- ❖ 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, çözüm bulmasına 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 zamanını verimli kullanması için onu yönlendirmek gerekir. Kendi kendisini meşgul edebileceği konular konusunda rehberlik edilmeli, kendine yetebildiğini görmesi sağlanmalıdır.

## VELİ BROŞÜRÜ ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

