



ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ





ÖZGÜVEN NEDİR???

Özgüven, tüm insanlar için temel ve çok önemli bir duygusal gerekliliktir. Kendimize biçtiğimiz "özdeğerimiz" oranında "özgüvenimiz" vardır.

Yani özgüvenimiz, bir anlamda kendimizi ne kadar değerli bulduğumuzun, ne kadar değer verdiğimizizin bir göstergesidir.



ÖZGÜVEN NASIL GELİŞİR???

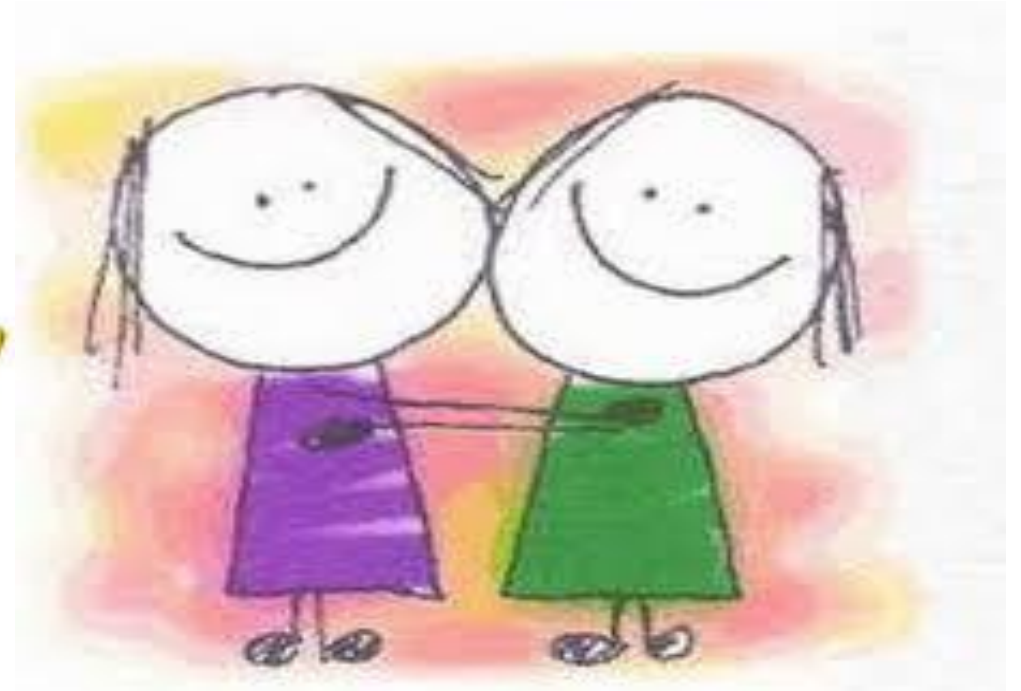


Özgüven bir anda oluşan bir şey değildir. Zaman içinde yaşanan olaylar çocuğun özgüveninin oluşumunu ve gelişimini etkiler.



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 değeriendirildiklerine bağlıdır(anne-baba, öğreimen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları).





ÖZGÜVEN KAZANMIŞ
ÇOCUK

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 duygulara sahiptirler.



Çocukluk Döneminde Özgüven ve Özgüvensizlik

ÖZGÜVENİ YARALANMIŞ ÇOCUK

*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 EKSİK OLDUĞUNDA

- * 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.

- * 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. '

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN NASIL GELİŞTİRİLİR





*Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin.
Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını,
var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onları daima seveceğinizi söyleyin.



*Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin.

Unutmayın kendine özgüven duymak kendini beğenmişlik ya da kibirlilik demek değildir. Özgüven sadece olduğu gibi kabul edilmiş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenlik içinde hissetmektir. Başarısı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun kendisine olan özgüveni yok ya da düşük demektir.



*Çocuğunuza gerçek zđüveni sağlamasında yardımcı olun. Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ama onları eleştirmeyin. Çocuklar kendilerindeki eksiklikleri ve kusurları kabullenmelidir. Bunun yanı sıra iyi ve kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.



*Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun. Çocuklar birbirlerinden farklıdır. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin başarılı olduğu alanlar değişiktir. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin. Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine özgüven duymalarını sağlamış olursunuz.



Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin. Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin. İlgilendiği şeylerle ilgili okuduğunuz bir yazı ya da resmi onunla paylaşın.



Evinizde herkesin birbirine güveneceđi bir ortam oluřturun. Duygularını, dűřűncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar űzgűvenli olurlar. "Sűylediđin kadar da kűtű deđilmiř" ya da "Geçer canım merak etme" řeklinde cevap verme yerine, onların duygu ve dűřűncelerini ciddiye alın.



Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın. Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın.

Unutmayın çocuklar size sizin onlara davrandığınız gibi davranacaklardır.

Sinirlenip onlara bağırdığınızda, kızınca bağırmanın normal olduğu mesajını verirsiniz.



Beklentileriniz çoğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının. Her çocuğun farklı yapabilme kapasitesi ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.



Çocuklarınıza sorumluluklar verin. Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.



Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil her şeye değer verdiğinizizi ve takdir ettiğinizi belirtin. Küçük bile olsa yaptığı güzel bir şey ya da davranışı için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.



Ne yaparlarsa yapsınlar onları bağışlayın ve sevgi ile emniyette olduklarını hissettirin. Çocuklarınızı disiplin edin ama bunu hiç bir zaman sinirle ve katı kurallarla yapmayın. Onları disiplin etmeniz katı kurallarla katı cezalar verme şeklinde olmasın. Çocuklar adaletsiz davrandığınızda bunu çok iyi bilirler. Onların güvenliğini sarsmayın.



Birlikte vakit geçirin. Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.



Onların özgüvenlerini sağlayacak sözlerde bulunun.
"Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim" ya da "Bak bu aklıma gelmemişti bu konudaki fikrini çok beğendim" gibi sözlerle onların katkılarına değer verdiğinizi gösterin.



Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın. Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı şeye hitap ederek konuşun.



Bir çiftçi, yerde bulduğu bir kartal yumurtasını, tavuk yumurtası sanarak çiftliğine götürmüş. Kuluçkaya yatan tavuğun altına koymuş. Tavuk, kartal yumurtasını da kendi yumurtası sanarak kuluçka döneminde koruyucu kanatları altında tutmuş. Civcivler ve kartal yavrusu yumurtadan çıkmış. Kartal yavrusu, tavukların ve civcivlerin davranışlarını taklit ederek kanat çırpırmış, eşinmiş, darı tanelerini ve solucanları yemiş. Kendisinin bir tavuk olmadığını düşünmek aklına bile gelmemiş. Bir gün küçük kartal gökyüzünde uçan kocaman bir kuş görmüş. Bu olağanüstü yaratığa hayranlıkla bakmış. En yakınındaki tavuğa bu kuşun ne olduğunu sormuş. Ona " kartal" derler yanıtını almış. "Ben de kartal olmak istiyorum." demiş küçük kartal. "Saçmalama" demiş tavuk."Haddini bil. Sen asla kartal olamazsın. Sen bir tavuksun. Bunu kabul et." Küçük kartal boynunu eğerek, toprağı eşelemiş."Galiba haklısın."demiş. Küçük kartal yaşamı boyunca tavukların arasında yaşamış. Asla potansiyelini bilemeden. Asla gökyüzünde özgürce dolaşabileceğini bilemeden. Beş on santimetre yükseğe kadar kanat çırpıp daha fazlasını yapabileceğini, gökyüzüne ulaşabileceğini bilemeden. Asla tavuklardan farklı şeylerle beslenebileceğini bilemeden. Çünkü, kartal olmanın imkansız olduğuna inanmış. Ve kartal bir tavuk olarak ölmüş.

Tavuk bilincinin sizi büyük ideallerinizi gerçekleştirmekten alıkoymaması dileğiyle..

TEŞEKKÜR EDERİZ.

