

EMİNE EFİLOĞLU ANAOKULU

Rehberlik Veli Bülteni

**BÜLTEN
KONUSU:**

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME



ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Özgüven, tüm insanlar için temel ve çok önemli bir duygusal gerekliliktir. Özgüven, bir çocuğun kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesi sonucu kendisini iyi hissetmesi demektir. Başka bir deyişle kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucunda kendisi ve çevresiyle barışık olmasıdır.

Özgüven gelişimi ilk çocukluk dediğimiz 0-6 yaş döneminde ortaya çıkmakla birlikte orta çocukluk (6-12) ve ergenlik dönemlerinde (12-18) hız kazanmaktadır.

Okul öncesinde temelleri atılan özgüven çocuğun ergenlik dönemine gelmesi ile şekillenmeye başlar. 0–6 yaş döneminde özgüveni sağlam olan bir çocuk ileriki yaşlara geldiğinde olumlu benlik algısına sahip bir birey olarak karşımıza çıkar. Böylece kişiliği gelişmiş, arkadaş ilişkileri iyi, iletişimi kuvvetli, kendisine hedefler koyabilen, duygularını kontrol edebilen ve sorumluluk sahibi bir kişi olmaktadır. Özgüven gelişiminde aynı zamanda anne-baba tutumu, okul ve arkadaş ilişkileri de büyük bir paya sahiptir.(Albukrek, 2004)

Sağlıklı Özgüvene Sahip Çocukların Özellikleri



- Bir işi başarmada kendine güvenirlir.
- Hataları olduğunda bunu fark edip düzeltmeye çalışırlar.
- Kendilerinin var olan kapasitelerinin farkında oldukları gibi, yetersizliklerini de bilirler.
- Duygularını kolayca ifade edebilirler.
- Arkadaşlarıyla güçlü bir iletişim kurabilirler, bir gruba dâhil olmakta zorlanmazlar.
- Herhangi bir problemleri olduğunda çözüm yolları üretebilirler.
- Kendini ifade etme becerileri tam anlamıyla gelişmiştir.
- Otokontrolleri vardır.
- Duygularını kontrol edebilirler, haklarının yendiğini düşündüklerinde kolayca kendilerini savunabilirler.
- İlişkilerinde sevgi, neşe ve mutluluk ararlar.

Düşük Özgüvene Sahip Çocukların Özellikleri

- İçine kapanık ve kaygılıdırlar.
- Kendilerini sürekli eleştirirler.
- Bir işi başarmak, sorunlarına çözüm bulmak konusunda kendilerine güvenleri yoktur, bir başkasının destek ve onayını beklerler,
- Kendilerinin sürekli hiçbir şey yapamayacağını düşünürler.
- Yeni bir ortama girdiklerinde uyum sağlamakta güçlük çekerler.
- Arkadaşlarından kolayca etkilenirler, bu sebeple karar verme becerileri düşüktür.
- Duygularını kolayca ifade edemezler.
- Arkadaş ilişkilerinde başarılı değildirler.



ÖZGÜVENİ YÜKSEK BİREYLER yetiştirmek istiyorsanız;

- 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.
 - Çocuğunuzun okulda başarılı ya da başarısız olmasından ziyade ailenin, çocuğunuzun başarısını değerlendirme biçimi çocuğunuzun 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.

KAYNAKLAR:

- KARATEKİN, N.G. (2005). Helik – Karakter Okulu Aile Seti. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lingren, G. Herbert. (1991, April). Children and Family, Self Esteem in Children, College of Tropical Agriculture and Human Resources University of Hawai'i Manoa
- Albukrek, İvet Uzm. Pedagog-Psikolojik Danışman. (2004, Nisan). Çocuğum ve Ben Dergisi, Özgüvenli Çocuk Yetiştirilmenin Altın Kuralları Çocuklar Ve Özgüven, sayı,13, İstanbul

BETÜL BALIM
Psikolojik Danışman