

# REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ



## BU SAYIDA

Özgüven Nedir?

Özgüven Gelişimi Nasıl Gerçekleşir

Özgüven ve aile tutumları

Ailelere Öneriler

## ÖZGÜVEN NEDİR?

**ÖZ GÜVEN OLUMLU BENLİK ALGISIDIR.**

Bireyin kendini tüm yönleriyle kabul etmesi, kendinden memnun olması durumudur. Bireyin kendini yeterli ve değerli, sevilmeye değer hissetmesi, yeteneklerinin farkında olup çekinmeden kullanabilmesi, zayıf yönlerini de kabul edebilmesidir.

Güven duygusu yaşamın ilk yılında oluşmaya başlayan içsel bir duygudur. Bebeğe bakım veren kişiler onun ihtiyaçlarını düzenli şekilde karşılıyor, bebek ihtiyaç duyduğu yakınlığı ve sıcaklığı alabiliyorsa dünyanın güvenli bir yer olduğuna dair inanç geliştirmeye başlar. 1-3 yaş aralığında ise çevreyi keşfetme ve özerk davranışlar izlenir. Bu denemelerin engellenmemesi sadece çocuğun tehlikede olmamasının sağlanması önemlidir. Bu durum çocuğun girişimlerinden şüphe duymamasını sağlar.

Okul öncesi dönemde çocuk daha bağımsız davranmak, denemek ve tek başına yapmak ister. Yine fiziksel bir tehlike olmamasına dikkat ederek bu denemeleri desteklemek ve sabırla kendi başına yapmasına olanak sağlamak gerekir. Örneğin kıyafetlerini kendinin giyinip çıkarmasına, yemeğini kendi başına yemesine fırsat verilmelidir. "Sen dökersin.", "Dur sen yapamazsın." "Bu iş çok zaman alacak, dur ben yapayım." gibi engelleyici tutumlardan uzak durulmalıdır.

Okul döneminde çocuklar için en temel ihtiyaç başarı ve takdir görmektir. Küçük bile başarılı olduğu işleri onaylamak, takdir etmek daha iyisini yapmak için cesaretlenmesini sağlar.

Sürekli eleştirilen ve azarlanan, denemeleri ve girişimleri engellenen, başarıları görülmeyen, yaptıkları beğenilmeyen veya yetersiz bulunan çocuklar özgüven geliştiremezler.



**Özgüven olumlu benlik algısı, kendinden hoşnut olma halidir.**



## DÜŞÜK ÖZGÜVENİN İŞARETLERİ

- Kendinden şüphe duyma
- Pasiflik, boyun eğme
- Aşırı uyumlu davranma
- Sevilmemesini hissetme, değersiz hissetme
- Aşırı duygusuz taşıma
- Yalnızlık, içe çekilme
- Yeni öğrenmelere ve girişimlere kapalı olma
- Zorba davranma, otorite ile sürekli çatışma
- Aşırı kınlgan, aşırı hassas olma
- Sürekli onay, beğeni arama, sürekli memnun etme çabası içinde olma

Öz güveni düşük bireyler kendilerini olduklarından daha yetersiz, başarısız görme eğilimindedir.

**Zorba ve saldırgan davranışlar içindeki güvensizliğin kapatılma çabasıdır.**

## ÖZGÜVENİ ENGELLEYEN AİLE TUTUMLARI

### AŞIRI KORUYUCU TUTUM

Bu aile tutumunda anne baba, çocuğu gereğinden fazla koruma altına almıştır. Her zorluğu onun için çözümler, her sorunda olaylara müdahale eder. Bu da çocuğun bağımlı bir kişilik gelişmesine, sorumluluk geliştirememesine ve düşük özgüvene neden olabilir.

### OTORİTER TUTUM

Katı ve adil olmayan kuralların bulunduğu, cezanın sıkça kullanıldığı, çocuğun ihtiyaç ve duygularının önemsenmediği, çocuğun söz hakkının olmadığı aile tutumudur. Bu tutumlar çocuğun pasif, çekingen ve güvensiz büyümesine neden olur.

## ÖZGÜVEN GELİŞİMİ İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

**Koşulsuzluk:** Öz güven olumlu benlik algısı ile ilgilidir. Çocuğun kendini değerli, yeterli, sevimli değeri bulması ise ailenin koşulsuz sevgisi ile mümkündür. Koşulsuz sevgiyi ihlal eden tutumlar:  
-Çocuk isteneni yaptığında sevmek, ilgi göstermek, isteneni yapmadığında veya hata yaptığında kızmak, azarlamak, kötü davranmak  
-Çocuğa küsmek, soğuk davranmak  
-Aşağılamak, alay etmek, onur kırmak  
-Kıyaslamak  
-Sürekli eleştirmek, başarıları görmezden gelmek  
-Tehdit etmek, göz dağı vermek  
- "Uslu durmazsan senin annen olmam, seni sevmem." vb. ifadeler kullanmak

**Kurallar ve Sınırlar:** Çocuklar için kurallar sebzeler gibidir. Sevmezler ama onlara ihtiyaç duyarlar. Sağlıklı sınırlar ve kurallar koymak çocukların güvende hissetmelerini sağlar. Kurallarını ortaklaşa, uzlaşarak belirlemek ve tutarlı davranmak gereklidir. Ayrıca kurallar ailenin tüm fertleri için geçerli olmalıdır.

**Yetenek ve Başarı:** Her birey eşsiz ve birbirinden farklıdır. Öğrenme şekli, öğrenme hızı farklıdır. Çocuğunuzun ilgi ve yeteneklerini keşfetmesine ve bu konuda kendini geliştirmesine destek olmanız önemlidir. Yapabildiği şeyleri desteklemek ve yapmaya devam etmesini sağlamak öz güveni geliştirir.

**Beklentiler:** Çocuğunuzla ilgili gerçekçi uygun beklentiler geliştirmeniz özgüven açısından önemlidir. Bunun için de onu çok iyi tanımanız gerekir. Yeteneklerinin üstünde başarı ve performans beklenen çocuklar kaygı geliştirir ve yetersiz hissederler. "Bunu başarmam imkansız." deyip vazgeçebilirler. Yapabileceğinin altında altında başarı beklenen çocuklar ise değersiz ve önemsiz hissedebilir, motivasyon kaybı yaşayabilirler. Doğru olan çocukta yetenek ve performansın biraz üzerinde beklenti içinde olmaktır. Çocuk, görevin zorlukları ile becerileri arasında denge olduğunu hissederse "akış alanına" geçer ve gelişmeye başlar.

**Takdir ve Onay:** Elde edilen sonuç ne olursa olsun çocuğun öğrenme çabasına, gayretine ve emeğine odaklanmak, çabayı övmek önemlidir. **Sarf ettiği çaba için takdir gören çocuklar limitlerini zorlamak için daha fazla motive oluyor.** Basit ve küçük olsa da güzel davranışları görmezden gelmemek çok önemlidir.

