

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

MAREŞAL FEVZİ ÇAKMAK ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

ÖZGÜVEN NEDİR?

Özgüven, insanın kendine güvenme duygusu, kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucunda kendisi ve çevresiyle barışık olma durumudur. Kendisine yönelik iyi duygular geliştiren özgüven sahibi bireylerin, kendilerinin sevebilir, takdir edilebilir bireyler olduklarına dair öz inançları vardır. Kendine ve potansiyellerine güvenirler, çıkan engellerden ve tehlikelerden korkmadan ilerlerler. Eylemlerinin sorumluluklarını yüklenmeye hazırdırlar.

İlk yaşlardan, çocukların kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri, hayatlarındaki önemli insanlar (anne-baba, öğretmen, diğer büyükler ve ilerleyen yıllarda arkadaşlar) tarafından nasıl değerlendirildikleriyle yakından ilişkilidir. Söylediklerine aldırmış edilmeyen, fikrini belirtmesi için desteklenmeyen, belirttiğinde sürekli eleştirilen-düzeltilen çocuk, haliyle suskun, içine kapanık ve güvensiz veya huysuz ve saldırgan olabilir.



Buna karşılık söyledikleri çok önemli olmasa da dinlenen, önemsenen, fikrini belirtmesine müsaade edilen, fikri çok geçerli olmasa da duyulan, sürekli eleştirilmeyen çocuk, daha sosyal, sağlıklı ve daha güvenli bir kişilik geliştirir.

Gelişim dönemlerine baktığımızda doğumdan sonraki ilk yıl, temel güven duygusunun gelişimi için çok önemlidir. Bu dönemde çocuk, düzenli bakım ve ilgi görür, yeterli sevgi alırsa temel güven duygusu gelişir (Erikson). Bu ruhsal gereksinimleri karşılanamazsa temel güvensizlik yerleşir. Üç yaşına kadar çocuğun kendisiyle ilgili algısında çevresindekilerin tutumları belirleyiciyken sonrasında çocuk, çevresindeki olayları anlamak için devamlı sorular sorar, girişimlerde bulunur. Bu girişimleri sırasında aldığı tepkiler özgüven gelişiminin ikinci temel taşı oluşturur.





ÖZGÜVENİ YÜKSEK bir birey yetiştirmek istiyorsanız...

- Çocuğunuzla erken yaşlarda güçlü bir sevgi ve güven bağı oluşturun. Onun için mutlu ve huzurlu bir aile ortamı hazırlayın.
- Çocuğunuzun güçlü yönlerini övün, zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun ancak eleştirmeyin.
- Çocuğunuzun kendine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun. Ona sık sık söz hakkı tanıyın, sevdiğinizi söyleyin.
- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini ifade etmesini sağlayın.
- Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın. Çocuğunuza onlarda görmek istemediğiniz şekillerde yaklaşmayın. Başkalarının yanında onu küçük düşürmeyin.
- Çocuğunuzdan beklentilerinizin onu aşacak bir seviyede olmamasına dikkat edin. Ulaşabileceği hedefler koyup başarılı olmasını sağlayın. Onun başarısızlıklarını büyütmeyin.
- Çocuğunuza yapabileceği sorumluluklar verin. (sofrayı kurma, alışveriş yapma. vs.). Olumlu davranışlarını mutlaka takdir edin.
- Çocuğunuz asla başka çocuklarla kıyaslamayın
- Çocuğunuzun yaptığı işlerin sizin için de ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin. İlgilendiği şeylerle ilgili bir yazı ya da resmi paylaşın. Yeteneklerini fark edip teşvik edin.
- Çocuğunuz sadece başarıları ve özel yetenekleri ile değil her şeye değer verdiğinizizi belirtin. Küçük bile olsa yaptığı güzel bir davranışı övün ve bunun sizin için ne kadar önemli olduğunu belirtin. Onun fikirlerine değer verdiğinizizi hissettirin.
- Çocuğunuz ilgi ve dikkatle dinleyin. Çocuğunuz bir soru sorduğunda göz kontağı kurun, konu ile ilgili konuşarak düşüncelerini ifade etmesine yardımcı olun. Varlığını önemseyin.
- Çocuğunuz başarısız olsa bile "Öğrenmeye çalışman beni gururlandırıyor" gibi ifadelerde onu çabalamaya motive edin.
- Çocuğunuza kendi işini yapması için fırsat tanıyın, onun yapması gereken bir işi asla yapmayın.
- Çocuğunuz başladığı işi bitirmesi konusunda motive edin, ona destek olun. Onun için önemli olan şeylere siz de önem verin.
- Çocuğunuz bir hata yaptığında sorunu kendi çözmesine fırsat tanıyın. Yanlış ve uygun olmayan cezalandırmalardan kaçının