

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN

ÖZGÜVEN NEDİR?

Özgüven, bireyin kendisinden memnun olması, kendisi ve çevresiyle barışık yaşamasıdır.

Araştırmacılar, birbirlerini tamamlayan iki çeşit özgüvenden bahsetmektedirler. Bunlardan birincisi iç, diğeri dış özgüvendir. İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimizdir. Dış özgüven ise dışarıya kendimizden emin olduğumuz şekilde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır.

İÇ ÖZGÜVEN

- *Kendilerini severler
- *Kendilerini tanırlar
- *Kendilerine açık hedefler koyarlar
- *Pozitif düşünürler

DIŞ ÖZGÜVEN

- *İletişim
- *Kendini İfade Edebilme
- *Duygularını Kontrol Edebilme

Özgüven sadece okul yaşamında değil, kişisel ve sosyal yaşamda da önemlidir.

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, yaptıklarında hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendine özgüveni olur.

NE OLMAZSA ÖZGÜVEN OLMAZ!

Sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz.

Kendisini değerli görmeyen (özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

ÇOCUĞUN ÖZGÜVENİNİ SAĞLAMAK İÇİN

YAPABİLECEKLERİNİZ

1.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.

2.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.

3.Çocuğunuza gerçek özgüveni 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.

4.Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun.

Çocuklar birbirinden farklıdır. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin başarılı olduğu alanlar değişiktir. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrutusunda 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.

5.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.

6. Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun.

Duygularını, düşüncelerini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar özgüvenli olurlar. “Söylediğin kadar da kötü değilmiş” ya da “Geçer canım merak etme” şeklinde cevap verme yerine, onların duygu ve düşüncelerini ciddiye alın.

7.Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu

unutmayın. Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın.

Unutmayın çocuklar size sizin onlara davrandığınız gibi davranacaklardır. Sinirlenip onlara bağırduğunuzda, kızınca bağırmanın normal olduğu mesajını verirsiniz.

8.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.

9.Çocuklarınıza sorumluluklar verin.

Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

10.Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil her şeyine değer verdiğinizizi ve takdir ettiğinizi belirtin.

Küçük bile olsa yaptığı güzel birşey ya da davranışı için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.

11.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 güvenini sarsmayın.

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

13.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.

14.ocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın.

Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi özlemek için çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı Őeye hitap ederek konuşun.