

# Çocuklarımızın Özgüven Kazanmaları İçin Nasıl bir Ortam Yaratalım?

## Çocuğun kendisini değerli hissetmesinde rol oynayan etkenler

- Daha ilk yaşlardan, çocukların kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri, hayatlarındaki önemli insanlar (anne-baba, öğretmen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları) tarafından nasıl değerlendirildiklerine bağlıdır.
- 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 kendisine özgüveni olur.

- Buna karşılık 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.

## Öğrencilerimiz İçin...

İstekli **5., 6. ve 7. Sınıf** öğrencilerimizle **Mart** ayında "**Sosyal Beceri Geliştirme**" grup çalışması başlıyor.

**9. Sınıf** öğrencilerimiz arasından istekli olan bir grupla **Mart** ayında "**Öfke ile Başetme**" grup çalışması gerçekleştirilecektir.

**Mart** ayında tüm **11. Sınıf** öğrencilerimiz ile "**Kaygı ile Başetme**" çalışması yapılacaktır.

## Velilerimiz İçin...

İsteyen **7. Sınıf** velilerimiz **Mart** ayında "**Ergen Yaşantı Veli Destek**" grup çalışması ile bizlerle birlikte olabilirler.

**Anaokulu** velilerimiz ile **Mart** ayında paylaşım toplantılarımızın ikincisinde tekrar bir araya geleceğiz.

## Devam Eden Çalışmalarımız...

Öğrencilerimiz için...

**9. Sınıf** öğrencilerimizle gerçekleştirilmeye başlanan "**Motivasyon**" süreli grup çalışması **Mart** ayında da devam edecek.



Terakki Vakfı Okulları  
Ebulula Mardin Caddesi No. 12/A 34335 Levent İSTANBUL  
Tel : 0212 351 00 60 (Pbx) • Faks : 0212 351 00 50 • terakki@terakki.org.tr • www.terakki.org.tr

# gelişim

Terakki Vakfı Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

**Mart / Nisan 2005**

- Özgüven Ne Demektir?
- Özgüven Neden Olmalı?
- Çocuklarımızın Özgüven Kazanmaları İçin Nasıl bir Ortam Yaratalım?



"Bir insana yapabileceğiniz en büyük iyilik ona kendi sahip olduklarınızı göstermek değil, onun sahip olduğu şeyleri keşfetmesini ve açığa çıkarmasını sağlamaktır."

(B. Disraeli)

## Özgüven Ne Demektir?

Özgüven çocuğun kendisine yönelik iyi duygular geliştirerek, kendini iyi hissetmesi, kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucunda da kendisi ve çevresiyle barışık olmasıdır. Özgüvenli bir birey düşünce ve davranışlarını, kendi iradesiyle ortaya koyabilir ve yaşama dair bağımsız kararlar alabilir.

## Özgüven Neden Olmalı?

Çocuğunuzun;

- Girişimci
- Sosyal
- Yaratıcı
- Farkedilebilir
- Liderlik becerisi gelişmiş
- Evrensel düşünebilen

bir birey olabilmesi için ihtiyaç duyduğu en büyük güç ÖZGÜVENİDİR...



## Çocukların Özgüvenlerini Sağlamak İçin...

### 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 özgüven duymak kendini beğenmişlik ya da kibirlilik demek değildir. Özgüven sadece olduğu gibi kabul edilmiş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenlik içinde hissetmektir. Her başarı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun kendisine olan özgüveni yüksektir diyemeyiz.

### 3. Çocuğunuza, kendisine has yeteneklerini ortaya çıkartmasında yardımcı olun. Çocuklar birbirlerinden farklıdır.

Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin güçlü oldukları alanlar değişiktir. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onları araştırma yapmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin.



Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine güven duymalarını sağlamış olursunuz.

Çocuklarınızın 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. Beklentileriniz çocuğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçınin.

Herhangi bir konuda her çocuğun kapasitesi ve başarı düzeyi farklıdır. Çocuğunuzun birşeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

### 5. Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin.

Katıldıkları etkinlikleri ve ilgi duydukları konuları/alanları sorun, okulda katıldıkları etkinliklerin gösterilerine gidin. Çocuğunuzun ilgi alanlarını önemseytiğinizi onunla paylaşın.

### 6. Evinizde güven ortamı oluşturun.

Duygularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar özgüvenli olurlar. 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 bağırdığınızda, kızınca bağırmanın normal olduğu mesajını verirsiniz.

### 8. Çocuklarınıza sorumluluklar verin.

Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

### 9. Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil herşeyine 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.

### 10. Çocuklarınızı hatalarıyla kabul edin.

Yaşamı deneyimlerken çocuklarınızın da hataya düşebileceğini göz ardı etmeden onlara daha hoşgörülü ve katı olmayan disiplin yöntemleriyle yaklaşın.

### 11. Yapacağınız ortak faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.

Birlikte geçireceğiniz zamanın süresinden çok zamanı nasıl değerlendirdiğinizin daha önemli olduğunu unutmayın.

### 12. Onların özgüvenlerini pekiştirecek sözler söyleyin.

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

### 13. Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın.

Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde, kendilerine eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarfederler. Onun kişiliğine değil yaptığı olaya dikkat çekerek konuşun.

## Özgüveni Olan Çocuk Neler Hisseder...

- Kendini sever
- Kendini tanıır
- Kendine açık hedefler koyar
- Pozitif düşünür
- İletişim kurmakta rahattır
- Kendini ifade edebilir