

## ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENLERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN YAPILACAKLAR

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.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.

3.Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin.

4.Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin. Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin.

5. Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun. Duygularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar özgüvenli olurlar.

6.Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın. Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın. Unutmayın çocuklar size sizin onlara davranışlarınız gibi davranacaklardır.

7.Beklentileriniz çocuğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçınınız. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

8.Çocuklarınıza sorumluluklar verin. Kendisine güvenilir sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.



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

10.Ne yaparlarsa yapsınlar onları başışlayın .Çocuklarınızı disiplin edin ama onları disiplin etmeniz katı kurallarla katı cezalar verme şeklinde olmasın.

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

12.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.



## ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ VE ÇÖZÜM YOLLARI

Yozgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

Yayınları

Yayın No:11

Hazırlayan

Nurşen ÇELİK

Psikolojik Danışman

Adres: Tekke Mah. No:38, Cumhuriyet Ortaokulu  
Yanı

Tel: 0354 212 11 00

E posta: yozgatram@hotmail.com

Web: www.yozgatram.meb.k12.tr

## ÖZGÜVEN NEDİR?



Özgüven; kısaca sevilebilir ve becerilebilir olma, kendimiz olmaktan mutlu olma duygusudur. Diğer taraftan, özgüven eksikliği ise; kendinden şüphe duymak, pasiflik, boyun eğme, aşırı uyum gösterme, yalnızlık, eleştirilere karşı hassas olma, güvensizlik, depresyon, aşağılık duygusu ve sevilmediğini hissetme gibi kavramlarla tanımlanabilir.

Özgüven iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere 2 ye ayrılır;

İç özgüven; insanın kendisini sevmesi, kendisiyle barışık olması kendinden memnun olmasıdır. Bu kişiler;

- Kendilerini severler,
- Kendilerini tanırlar (güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olma)
- Kendilerine açık hedefler koyarlar (kendilerine başaramabilecekleri hedefler koyma)
- Pozitif düşünürler (her sorunun bir çözümü mutlaka vardır)



Dış özgüven ise;

- ◆ İletişim (utanıp sıkılmadan konuşabilme)
- ◆ Kendini iyi ifade edebilme( dolaysız açıkça ve hakkını arama)

## ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ NASIL GELİŞİR?

•Aileden birini veya yakın bir arkadaşı kaybetmek. Örneğin: anne-babanızın boşanması, evinizden ilk kez ayrılıyor olmak (ailenizden ve arkadaşlarınızdan ayrı olmak), erkek/kız arkadaşınızdan ayrılmak.

•Başarısızlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz olayları bir deneyim gibi algılamaktansa, bunların üzerinde fazla durmak.

•Kendini veya yeteneklerini çok acımasız bir şekilde eleştirmek.

•Olayların sonuçlarını, gerçekte olduklarından daha kötü bir şekilde değerlendirmek.

•Ailenizin ve arkadaşlarınızın, sizinle ilgili istek ve beklentilerini karşılayabilmek için çok fazla baskı hissetme ve bu durumun sizin kendi kimliğinizi geliştirmenize ve kendinize ait kararlar almanıza mani olması.

•Gerçekçi olmayan hedefler belirleme.

•Başarısızlık korkusu. Örneğin; bir dersinizden kaldığınızda, kendinizi bir dersten kalmış, iyi bir insan olarak düşünmektense, işe yaramaz ve başarısız biri olarak düşünmek.



## ÖZGÜVEN NASIL ARTTIRILIR?

Kendiniz hakkında olumlu düşünün.

•Gerçekçi olan ve beklentilerinizi karşılayan hedefler belirleyin.

•Bir şey başardığınızda kendinizle gurur duyun ve kendinizi ödüllendirin.

•Kötü veya üzücü bir şey olduğunda, olumsuz düşüncelerinizin farkına varın.

•Zayıf taraflarınız yerine, güçlü taraflarınıza ağırlık verin. Belirli konularda, diğerlerine göre daha becerikli ve iddialı olduğunuzun ve hayatınızın her alanında mükemmel olmanın imkansız bir şey olduğunun farkına varın.

•Yaptığınız ve başardığınız şeyleri sadece şansa bağlamayın.

•Başkalarının haklarını ihlal etmeden, kendi duygularınızı, düşüncelerinizi, inançlarınızı, ihtiyaçlarınızı, dürüst ve net bir şekilde ifade etmeyi öğrenin.

•Hayır demeyi öğrenin.

