



## VELİ BÜLTENİ

# DEĞERLER EĞİTİMİ – ÖZGÜVEN

## ÖZGÜVEN NEDİR? NASIL ÖZGÜVEN KAZANDIRILABİLİR?

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.

Özgüveni yüksek kişi korkusuzca girişimde bulunurken çevresindeki kişilerin de liderliğini gizli ya da açık üstlenir, çevresindekiler üzerinde huzur ve güven duyguları uyandırır. Fikirlerine başvuru, aranılan, güvenilen, yetkin görülerek başvuru kişidir.

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 aldırış 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.

İlkokulla birlikte çocuk daha fazla sorumluluk yüklenmeye hazırdır ve yapmaya başlayıp çevreden takdir gördüğünde kendine olan güveni ve başarıma isteği artar. Bu dönemde sevgiden sonra gelen en önemli gereksinim, oyun ve oyunun sağladığı arkadaşlık ilişkileridir. Bu dönemde arkadaşlık ilişkisine olanak verilmeyen çocuklar sonraki yıllarda çekingen ve güvensiz olurlar, anne-babalarına bağımlı kalırlar.



### Özgüvenli Çocukların Özellikleri:

- Kendi yetenek ve becerilerinin farkındadırlar, kendilerini tanırlar,
- Öğrenmeye isteklidirler,
- Olumlu düşünürler,



- Duygularını kontrol ederler, anlayışlıdırlar,
- Mücadele etmeyi severler,
- Eleştiriye karşı hoşgörülüdürler, empati becerileri gelişmiştir,
- Başarı ve başarısızlıklarını ders almak için fırsat olarak değerlendirirler,
- Başkaları ile değil kendileri ile yarışır; her şeyi mükemmel yapamayacaklarının, eksikliklerinin, zayıflıklarının insanca özellikler olduğunun farkındadırlar,
- Başkalarından çekinmeden yardım isteyebilir, yine de kendi kararlarını kendilerinin verebileceğini ve kendilerinin en iyi kaynak olduğunu bilir ve hissederler.

### **Değerler Eğitimi programı içinde “Özgüven”i işleyeceğimiz çalışmalarda hedeflerimiz:**

- Özgüven kavramıyla ilgili bilinç geliştirme,
- Güçlü yönlerine dair farkındalık oluşturarak güven duygusunu geliştirebilme,
- Aktif rol alabileceği durumlarda girişken tavır gösterme becerisi geliştirebilme,
- Olumsuz durumlarda özgüvenini yitirmemenin önemini kavratılabilmidir.

### **ÖZGÜVENİ YÜKSEK bir birey yetiştirmek istiyorsanız...**

- Onu sevdiğinizi sıkça söyleyin.
- Olumlu davranışlarını mutlaka takdir edin.
- Yaşına uygun görevler verin ve başardığında takdir edin.
- Aşırı eleştirel olmaktan ve yargılayıcı davranmaktan kaçının.
- Sık sık söz hakkı verin. Konuşurken onun yüzüne bakın ve ciddiye alındığını hissettirin.
- Ona zaman ayırın. Aile için vazgeçilmez bir kişi olduğunun altını çizin. Onun için önemli olan şeylere siz de önem verin.
- Fikirlerine değer verdiğinizizi uygun fırsatlarda gösterin. Düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışın.
- Çocuğunuzu teşvik etmek için başka bir çocuğu örnek göstermek yerine kendisinin daha önce yapmış olduğu bir şeyi hatırlatın.
- Hatalı davranışlarını gördüğünüzde konuşarak uyarın ve ona doğru olanı anlatın.
- Çocuğunuzun iyi yapabildiği şeyleri ve ilgi duyduğu alanları tespit edin ve bu alanlarda daha iyi olabilmesi için gerekli koşulları sağlayın.
- Korku ve endişelerini anlamaya çalışın.
- Çocuğunuza mutlaka çeşitli alanlarda yaşına ve gelişimine uygun sorumluluklar verin. Sorumluluklarını yerine getirirken onu izleyin, takdir edin, gerekli yerlerde destekleyin.
- Kapasitesine uygun hedefler belirlemesini sağlayın. Potansiyelini geliştirmesi için riske girmesine fırsat verin.





- Çocuğunuzun geliştirmesi gereken alanları için birlikte bir plan yapın. Planınızda küçük hedefler belirleyin. Bu hedeflere ulaşması için destek verin.
- Çocuğunuzun; ev ve okul dışında farklı sosyal aktiviteler, sosyal gruplar gibi farklı ortamlara girmesi ve bu ortamlarda kendini gösterebilmesi için fırsatlar yaratın.
- Düşünce ve inançlarını eleştirmeden dinlemeye özen gösterin. Düzeltmeniz gereken konular varsa bunları uygun bir dille ve uygun zamanda anlatın.
- Çocuğunuz okulda başarılı ya da başarısız olmasından ziyade ailenin, çocuğunuzun başarısını değerlendirme biçimi çocuğunuzun özgüvenini etkilemektedir. Onun başarısını değerlendirirken özgüvenini zedeleyici bir üsluptan kaçının.
- Çocuğunuzun yeterli olduğu alanda size yardım etmesine izin verin.
- Yaptığı işe karışmayarak ona hata yapma hakkı tanıdığınızı ve güvendiğınızı hissettirin.
- Ona yönelik eleştirilerinizi dolaysız, açık ve yapıcı bir şekilde ifade edin.

**Kaynaklar:**

KARATEKİN, N.G. (2005). Helik – Karakter Okulu Aile Seti. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

POLAT, S. Özgüveni Yüksek Çocuklar Yetiştirmek. Eriřim tarihi: 18.02.2013,

[http://www.gunisigicocuk.com/ozguveni\\_yuksekcocuklaryetistirmek.php](http://www.gunisigicocuk.com/ozguveni_yuksekcocuklaryetistirmek.php)