

Haziran Ayı  
Rehberlik  
Bülteni

# ÇOCUĞUMA NASIL ÖZGÜVEN KAZANDIRABİLİRİM

SÜLEYMANİYE OKULLARI HAZİRAN AYI REHBERLİK BÜLTENİ



Süleymaniye  
okulları

[www.suleymaniye.k12.tr](http://www.suleymaniye.k12.tr)

[www.facebook.com/suleymaniyeokullari](#) [www.instagram.com/suleymaniyeokullari](#) [www.twitter.com/suleymaniyeokullari](#) [www.youtube.com/suleymaniyeokullari](#)





## Özgüven Nedir?

Özgüven; bir kişinin kendini bu dünyada ne kadar değerli gördüğü, duygularını ve düşüncelerini rahatça ifade etmesi, yeteneklerinin farkında olması, yeterli olmadığı alanlarda kendi kendini motive edebilmesi, olumlu düşünebilmesi, çevresiyle iyi ilişkiler kurması demektir. Kısaca özgüven, kişinin bir işi yapabileceğine duyduğu inancı temsil etmekte ve "Yapabilirim." cümlesinin temellerini oluşturmaktadır. Peki bu temeller ne zaman ve ne şekilde meydana gelmektedir? Özgüven doğuştan sahip olunan bir özellik midir yoksa sonradan mı edinilir? Geliştirilmesi mümkün müdür? Ebeveynlerin bu konudaki rolü nedir?

Özgüven daha çok sonrada kazanılıyor gibi gözükse de genetik bir etkinin de varlığından söz etmek mümkündür. İnsan kişiliğinin %30-40'ı genlerden, %60-70'i ise öğrenmeden gelmektedir. Eğer bir insan yapı olarak içe dönük ise onu tamamıyla dışa dönük yapamayacağımız gibi, aktif bir kişinin de ağır başlı olmasını bekleyemeyiz.



## Özgüven Gelişiminde Ebeveynlerin Etkisi

Özgüven duygusunun temellerinin ilk atıldığı yer aile ortamıdır. Sıcak, sevgi dolu bir aile ortamında olan çocuk, olumlu duygular eşliğinde büyür ve gelişir. Etrafına güvenmeyi ve güven vermeyi öğrenir. Sorumluluk alan, kendisine inanılan ve çabası takdir edilen çocuk; olumlu benlik algısı geliştirir ve pozitif ebeveyn tutumları ile bu algı desteklenip gelişir.

Özgüven gelişiminde özellikle çocukluk döneminin ilk yıllarında, ebeveyn tutumları ve yetiştirme biçimi bireyin kendisi hakkında duygularının oluşumunda oldukça önemlidir. Daha sonra bireyin arkadaşları ve sosyal çevresinden aldığı tepkiler, bu duygunun şekillenmesinde belirleyici olur. Çocuk, çevresinden aldığı olumlu ve olumsuz tepkiler sonucunda kendisine yönelik bir benlik algısı oluşturur.



# HANGİ

## EBEVEYN TUTUMU?



### Baskıcı- Otoriter

→ Bu tutuma sahip aileler çocuklarının fikirlerini almaktan çok kendi kararlarını uygularlar. Çocuklarının bütün kurallara eksiksiz itaat etmesini beklerler. Çocuklarının sorunlarını çocuk açısından değil kendileri açısından değerlendirirler. Çocuğun ihtiyaçlarını dikkate almaz, ilgilerini ve beğenilerini önemsemazler. Bu tutum içinde olan anne-babalar çocuklarının kusursuz olmasını ve okul hayatında üstün bir başarı sağlamasını beklerler. Bu tutuma sahip ailelerin çocukları belirli bir başarıya sahip olsa bile anne ve babalarının beklentisi çok yüksek olduğundan kendilerini yeterli görmemeye başlarlar, dolayısıyla kendilerine olan özgüvenleri azalmaktadır. Ayrıca bu tutuma sahip anne-babalar katı bir eğitim uyguladığı için çocuk her kurala uymak zorundadır. Bu da çocuğun silik, küskün, çekingen, başkalarının etkisinde kolay kalabilen, hassas bir birey olmasına sebep olabilir. Otoriter bir aileye sahip bir çocuğun kısaca olumlu bir benlik imajına ve sağlıklı bir özgüven gelişimine sahip olması beklenemez.







## Dengesiz- Kararsız

→ Bu tutuma sahip olan ailelerde anne-baba ya görüş ayrılığı yaşıyorlar ya da davranış biçimlerini sürekli değiştiriyorlar. Bu aileler disiplini sağlamak isterler ancak nerede ve nasıl sağlayacaklarını bilemezler. Yanlış yapılan bir davranışı cezalandırıp diğer bir gün görmezden gelebilirler. Ayrıca çocuklara isteklerini yaptırmak konusunda önce yumuşak bir ses tonu kullanıp daha sonra çocuklarını azarlayıp, sonrasında özür dileyebilirler. Bu tutuma sahip olan ailelerin çocukları kendilerine güvenmezler; kararsız, çekingen olabilecekleri gibi asi ve başkaldıran tavırlar sergileyebilirler. Kendi benliklerinin farkına varamaz, özgüveni düşük bireyler olarak yetişirler.



→ Bu tutuma sahip olan aileler, çocuklarına gereğinden fazla kontrollü ve korumacı davranırlar. Çocuklarının her ihtiyaçlarını kendileri karşılarlar, çocuğunun sorumluluklarını kendileri yerine getirirler, çocukları büyümelerine rağmen kendileri giydirir, yemek yedirirler. Olabilecek bir tehlike karşısında aşırı derecede endişelenirler. Bu tutuma sahip olan ailelerin çocukları, kendileri tek başına bir işi yapmakta zorlanırlar; hep başkalarından yardım beklerler. Kendini korumayı öğrenemedikleri için savunmasız, utangaç, çekingen bir kişilik geliştirirler. Bu durumun aksine bazen de aşırı otoriter, etrafındaki insanları kullanan, sorumsuz bir kişilik geliştirebilirler. Okul başarıları düşük olabildiği gibi, yeni arkadaş edinmekte zorlanırlar. Sorumluluk duygusu gelişmemiş, özerklik kazanamayan bu çocukların yüksek bir özgüvene sahip olmaları beklenemez.

## İlgisiz-Kayıtsız

→ Bu tutuma sahip olan aileler çocuklarının söylediklerini dikkate almazlar, kural koymazlar, hatalarını sürekli yüzlerine vurarak onları eleştirirler. Kısacası çocuklarıyla ilgilenmezler. Bu tutuma sahip olan ailelerin çocukları, başkalarının gözünde hep başarısız olduğunu düşünür. Sevgi ve ilgi görmediği için insanları sevmekte zorlanır. Kendilerini sürekli koruma ihtiyacı hissederler. Sevgisini açık bir şekilde ifade edemediğinden, başkalarından onay beklediğinden sağlıklı bir özgüven gelişimine sahip olmadıkları söylenebilir.



# Demokratik (Güven Verici, Hoşgörülü)

Bu tutuma sahip olan aileler çocuklarını destekler, aynı zamanda onlara sınır da koyar. Bu tip ebeveynler çocuklarını aktif bir şekilde dinler, kendi istek ve görüşlerini de açık ve anlaşılır bir biçimde dile getirir. Hoşgörülü, güven verici ve destekleyici oldukları gibi çocuklarına söz ve tercih hakkı verirler. Çocuklarına koşulsuz

sevgi verirler, empatik bir anlayış içerisindedirler. Bu tutuma sahip olan ailelerin çocuklarının sorumluluk duygusu gelişmiştir. Çocuklar kendi kendine karar verebilir, kendini kontrol edebilir. Otokontrolü olan, duygularını ifade eden, kararlı, girişimci olan bu çocuklar sağlıklı bir özgüven anlayışına sahiptir.

Peki, çocuklarımızın özgüvenleri ne aşamada? Çocuklarımız sağlıklı bir özgüvene mi yoksa düşük bir özgüvene mi sahip? Bunu anlayabilmemiz için özgüvene sahip olan ve olmayan çocukların özelliklerini iyi bilmemiz gerekmektedir.





# Sağlıklı Bir Özgüvene Sahip Çocukların Özellikleri

- Hem derslerde hem de diğer konular da kendilerini yeterli bulurlar.
- Bir işi başarmada kendine güvenirler.
- Hataları olduğunda bunu fark edip düzeltmeye çalışırlar.
- Kendilerinin var olan kapasitelerinin farkında oldukları gibi, yetersizliklerini de bilirler.
- Duygularını kolayca ifade edebilirler.
- Arkadaşlarıyla güçlü bir iletişim kurabilirler, bir gruba dahil olmakta zorlanmazlar.
- Herhangi bir problemi olduğunda çözüm yolları üretebilirler.
- Kendilerini ifade etme becerileri tam anlamıyla gelişmiştir.
- Otokontrolleri vardır. Duygularını kontrol edebilirler, haklarının yendiklerini düşündüklerinde kendilerini kolayca savunurlar.
- İlişkilerinde sevgi, neşe ve mutluluk ararlar.





# Düşük Özgüvene Sahip Çocukların Özellikleri

- Kendilerini sürekli eleştirirler, olumsuz duygu ve düşünceleri kendilerine yöneltirler.
- İçine kapanık ve kaygılıdır.
- Bir işi başarmak, sorunlarına çözüm bulmak konusunda kendilerine güvenleri yoktur, bir başkasının destek ve onayını beklerler.
- Kendilerinin sürekli hiçbir şey yapamayacağını düşünürler.
- Yeni bir ortama girdiklerinde uyum sağlamakta güçlük çekerler.
- Var olan potansiyellerinin farkında olmaz, bunları başarıya dönüştüremezler.
- Arkadaşlarından kolayca etkilenirler, bu sebeple karar verme becerileri düşüktür.
- İnsanların kendisini sevmediğini düşünürler.
- Yeni şeyler denemekten çekinirler.
- Eleştirilmekten korktukları için karşılarındaki kişiyi ya çok severler ya da tam tersi davranabilirler.
- Duygularını kolayca ifade edemezler.
- Arkadaşlık ilişkileri başarılı değildir. Bir gruba dahil olamazlar.



## Anne ve Babalara Öneriler

- Çocuğunuzla erken yaştan itibaren güçlü bir sevgi ve güven bağı oluşturun.
- Çocuğunuzun güçlü yönlerini övün, zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun ancak eleştirmeyin.
- Çocuğunuzun kendine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun.
- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini ifade etmesini sağlayın.
- Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın. Çocuğunuza onlarda görmek istemediğiniz şekillerde yaklaşmayın.
- Çocuğunuzdan beklentilerinizin onu aşacak bir seviyede olmasına dikkat edin. Ulaşabileceği hedefler amaçlayıp başarılı olmasını sağlayın.
- Çocuğunuza yapabileceği sorumluluklar verin.
- Çocuğunuzun sadece başarıları ve özel yetenekleri ile değil her şeyiyle değer verdiğinizi hissettirin.
- Çocuğunuzun yaptığı işlerin sizin için de ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin. İlgilendiği şeylerle ilgili bir yazı ya da resmi paylaşın.
- Çocuğunuzunuzu asla başka çocuklarla kıyaslamayın.
- Çocuğunuzunuzu ilgi ve dikkatle dinleyin. Çocuğunuz bir soru sorduğunda göz kontağı kurun, konu ile ilgili konuşarak düşüncelerini ifade etmesine yardımcı olun.

# Çocuklarda Özgüveni Geliştirmenin Yolları



- Çocuğunuz başarısız olsa bile "Öğrenmeye çalışman beni gururlandırıyor." gibi onu çabalamaya motive edecek ifadeler kullanın.
- Çocuğunuza kendi işini yapması için fırsat tanıyın, onun yapması gereken bir işi asla üstlenmeyin.
- Çocuğunuzun başladığı işi bitirmesi konusunda motive edin. Ona destek olun.
- Çocuğunuz bir hata yaptığında sorunu kendi çözmesine fırsat tanıyın.



## Günlük Hayatta Kullandığımız ve Özgüven Gelişimini Olumsuz Etkileyebilecek Bazı Cümleler:



- “Ne kadar inatçı bir çocuksun!”
- “Seni dinlemiyorum.”
- “Ablan hiç senin gibi davranmıyordu.”
- “Büyüdüğünü zannediyorsun ama bebek gibisin.”
- “Şimdi buna sen çalışma mı diyorsun?”
- “Senin yüzünden başım ağrıdı.”
- “Böyle gidersen hiçbir zaman başarılı olamayacaksın.”



## Günlük Hayatta Kullanabileceğimiz Bazı Sözler Özgüven Gelişimini Olumlu Yönde Etkiler:



- “Seninle oyun oynamak çok hoşuma gidiyor.”
- “Seninle beraberken çok mutluyum.”
- “Öğrenmeye çalışmandan gurur duyuyorum.”
- “Çok düzenli çalıştın ve çaba sarf ettin, seni tebrik ediyorum.”
- “Ne kadar iyi bir arkadaşsın.”
- “Benim kızım/oğlum olduğun için çok şanslıyım.”

