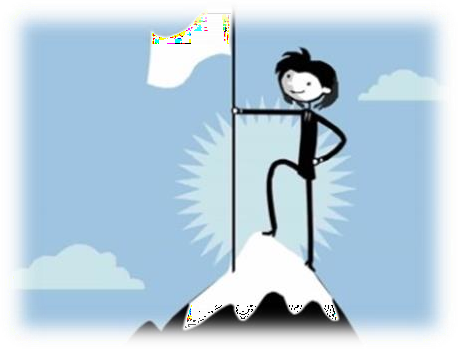
## EREN KÜÇÜKKAYA ANAOKULU

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ**

**VELİ BÜLTENİ**

***“ÖZGÜVEN”***

“Özgüven” insanın kendisinden memnun olması ve bunun sonucunda kendisiyle ve çevresiyle barışık olması şeklinde tanımlanabilmektedir. 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? Kimler ne kadar pay

sahibidir?

Özgüven duygusu doğumla başlayan ve yaşam boyu devam eden bir olgudur. İnsan davranışları, kalıtımın ve çevrenin ortak ürünüdür; bu sebeple gelişmesi için uygun koşulları ve çevreyi yaratmak da bir o kadar önemlidir. Peki, bu duygunun gelişmesi için anne- babalar nasıl bir yol izlemelidirler, özgüvene sahip olmak bir çocuk için neden önemlidir?

### Özgüven Duygusunun Gelişiminde Anne-Babanın Etkisi…

Bu duygunun temelleri evde atılmaktadır. Sıcak ve 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 gören çocuk; olumlu benlik algısı geliştirir ve pozitif ebeveyn tutumları ile bu algı desteklenip gelişir.

Özgüven gelişiminde özellikle çocukluk döneminin ilk yılları (3-4 yaş), anne baba tutumları ve yetiştirme biçimi bireyin kendisi hakkında duygularının oluşumunda oldukça önemlidir. Daha sonra bireyin arkadaşları ve sosyal çevresinden aldığı tepkiler, bu duygunun şekillenmesinde belirleyicidir. Çocuk, çevresinden aldığı olumlu ve olumsuz tepkiler doğrultusunda kendisine yönelik bir benlik algısı oluşturur.

### helikopter anne baba tutumlarÄ± clipart ile ilgili gÃ¶rsel sonucu* Aşırı Korumacı Tutum…

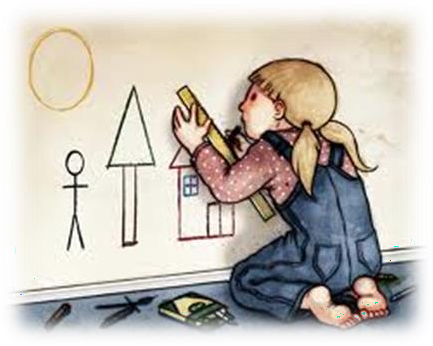
Özgüven gelişimini olumsuz etkileyebilecek anne baba tutumlarından biri çocuklara karşı ***“aşırı korumacı”*** olandır. Bu yaklaşımda anne babalar çocukların sorumluluk almasının önüne geçmekte, çocuklarının her ihtiyaçlarını kendileri yerine getirmekte, böylece onların karşılaştıkları problemler

karşısında sorun çözme becerilerini geliştirmelerini önlemektedirler.

Çocuğun yaşamı boyunca sürebilen bu tutum psiko-sosyal olgunluğu olumsuz açıdan etkilemekte ve çocuğun kendi kendine yetmesine olanak vermemektedir. Böylece çocuklar, bir işi başarma duygusunun hazzını ve ardından gelen özgüven duygusunu diğer akranları gibi elde edememektedirler.

### * Mükemmeliyeçi Tutum…

Çocuğun kendine olan güvenini azaltan bir başka durum da ***“mükemmeliyetçi”*** anne baba

tutumlarıdır. Bu tutum ile yetiştirilen çocuklar, her konuda en iyi ve üstün olmak isteyebilir, başarılı olamadıklarında ise büyük hayal kırıklığı ve değersizlik duygusu yaşayabilirler. Sürekli eleştirilen ve yaptıkları takdir görmeyen çocuklarda performans kaygısı ortaya çıkabilmekte, çocuklar kendilerini yetersiz hissedebilmekte ve bunların sonucunda olumsuz benlik algısı gelişebilmektedir.

### *Kıyaslama Yapmak…

Çocuklar veya kardeşler arasında kıyaslama yapmak da çocuklarda özgüven duygusunun gelişimini zedeleyici bir başka durumdur.

Böyle bir durumda kıyaslanan çocuk kendini yetersiz hissettiği gibi, başarmayı kendisi için değil rakibini geçmek adına isteyecek ve her daim kendini kanıtlama isteği içinde olacaktır. Başarının yarış haline dönüştüğü bu gibi durumlarda motivasyon dış nedenlerden kaynaklanmaktadır ki bu durumun kalıcılığından da söz edilemez.

### Yetersiz Özgüvene Sahip Çocuklar…

* Duygusal, sosyal ve akademik alanlarda sorunlar yaşayabilirler.

*Anne babaya bağlı, utangaç ve çekingen bir tutum sergileyebilir, yeni aktivitelere girmekte isteksiz davranabilirler.

*Özgüven duygusunun eksikliği çocuklarda saldırganlık öfke gibi duygu ve davranışların da ortaya çıkmasına sebep olabilmekte ve bunlar beraberinde uyum problemlerini getirebilmektedir.

*Yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan korkabilir, sürekli diğerlerini memnun etme çabası içinde olabilirler.



# Ä°lgili resim Çocukların Özgüven Duygularını

***Desteklemek için Yapılabilecek Öneriler:***

*Ev içerisinde güven ortamı oluşturmak son derece önemlidir. Duygu ve düşüncelerini, başarı ve başarısızlıklarını rahatça paylaşabilmek güven duygusunun oluşmasında ve gelişmesinde çok değerlidir.

*Sevginin bir koşula bağlanmadığı, saf varlıklarının yeterli ve değerli hissettirildiği aile ortamları yaratmak önemli ve gereklidir.

*Çocukların kendine yönelik olumlu algı geliştirmeleri sağlanmalı ve yapabileceklerine olan inançları desteklenmelidir. Bunun için onlara yaşlarına özgü sorumluluklar verilebilir. Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuk, kendisini değerli hisseder.

*Her çocuk birbirinden farklıdır. Bu sebeple ilgi ve yetenek alanları da ayrıdır. Bu nedenle sınıf arkadaşları veya kardeşleriyle karşılaştırılmamalıdır.

*Çocuğa yapabildikleri ve yapamadıkları konusunda gerçekçi davranılmalı, eleştiride bulunurken yapıcı olmaya dikkat edilmelidir. Eksiklikler giderilmek istenirken başarılarına gölge düşürülmemelidir.

*Beklentiler çocuğun yaşına ve gelişim duruma göre oluşturulmalıdır. Aksi takdirde anne babasının beklentisini karşılayamadığını düşünen çocukta yetersizlik duyguları oluşabilmektedir.

*Çocukların özgüvenlerini geliştirecek sözler kullanmak oldukça değerlidir. Sergiledikleri olumlu davranışların ardından onları takdir etmek, bu duygunun gelişmesine olumlu katkılar sağlayacaktır.

**KAYNAKÇA:**

[**http://eyyubiyeram.meb.k12.tr/**](http://eyyubiyeram.meb.k12.tr/)