



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Lise

### Rehberlik Bülteni

### ÖZGÜVEN GELİŞİMİNİ

### NASIL DESTEKLERİM?

### MAYIS 2023

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)



Değerli Velilerimiz,

Özgüven; kendimize yönelik iyi duygular geliştirmemiz sonucu, kendimizi iyi hissetmemiz demektir. Başka bir deyişle kendimiz olmaktan memnun olmak ve bunun sonucu olarak kendimiz ve çevremizle barışık olmaktır.

Özgüvenimiz olmadığında işleri yapabilme yeteneğimizden emin olamayız. Gerekli beceriye ve deneyime sahip olduğumuzu bildiğimiz halde, daha önce hiç yapmadığımız bir işle karşılaştığımızda endişeleniriz. Birçok durumda, özellikle karar vermemiz, inisiyatif kullanmamız veya yeni insanları işin içine katmamız gereken durumlarda rahatsız ve huzursuz oluruz. Buna karşın, aşırı bir güven duygusu içinde davrandığımızda; sınırlarımız olduğunu kabul etmek istemeyiz, yeteneklerimiz hakkında gerçekçi olmayan düşüncelere kapılırız. Üzerimize aşırı iş yükü alırız, böylece her zaman iyi iş yapamayız. En iyiyi bizim bildiğimizi düşünürüz, önerileri göz ardı ederiz, bize yardım etmek isteyenleri de genellikle reddederiz.

Olması gereken düzeyde bir özgüvene sahip bulunduğumuzda ise; en iyisi için çaba göstereceğimizi ve kabul edilebilir bir sonuç ortaya koyacağımızı bilerek işleri ele alırız. Bir işi yapamadığımızda mazeret üretmek yerine yeniden denemeye başlarız. İlk seferinde tümüyle doğru olarak anlamadığımız ya da yapamadığımız bir işin dünyanın sonu anlamına gelmediğini biliriz. Hatalarımızı dert etmek yerine onlardan ders almasını becerebiliriz. Birçok durumla ve sorunla daha iyi baş edebiliriz.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Bireyin kendi gücüne güvenmek olarak tanımlanabilen özgüvenin oluşumunda birden fazla faktör rol oynamaktadır. Bu faktörlerden ilki ailedir. Birey yaşamının ilk yıllarında ailesini gözlemleyerek onların davranışlarını kendine örnek almaktadır. Bu noktada ebeveynin davranışları çocuk kişiliği üzerinde oldukça önemlidir. Çocuğun özgüven oluşumunda etkili olan bir diğer faktör de anne-baba tutumlarıdır. Birey demokratik bir anne-baba tutumu ile yetişirse özgüven düzeyi de yüksek olabilir. Bunun aksine aile içinde şiddet varsa ve bu şiddet çocuğa uygulanıyorsa bu durum çocuğun özgüven gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Bireylerin kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri daha ilk yaşlardan, 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, önemsenen, güven duyulan ve sorumluluk verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptıklarında hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendine 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.

### Çocuklarda Özgüven Eksikliği Belirtileri Nelerdir?

- Çocuk çekingen, içe kapanık davranışlar sergiler.
- Tek başına yapması gerekenleri yapamayacağını düşünür. Bir yetişkinin varlığına ihtiyaç duyabilir.
- Kendi duygularını ve düşüncelerini ifade etmekte zorluk yaşayabilir.
- Kendisini savunamaz.
- Sorumluluk almaktan kaçınabilir.
- Sosyal ilişkileri zayıftır. Arkadaşlık ilişkisi kurmakta sıkıntı yaşayabilir.
- Sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçınabilir.
- Kendi başına karar veremez, karar verme konusunda yetişkine bağımlıdır.
- Çevresindekilerin, öğretmenin, annesinin babasının tepkilerinden çekinir.
- Rahat bir şekilde iletişim kuramaz.
- İletişim başlatmakta veya sürdürmekte zorluk yaşayabilir.
- Problemlerle baş etme becerisi zayıftır.
- Hata yapmaya ilişkin kaygısı yüksek olur ve hata yapmamak adına girişimlerden kaçınabilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Çocuğun Özgüvenini Geliştirmek İçin Neler Yapılabilir?

Çocuğun sağlıklı bir birey olma yolundaki en önemli basamaklarından biri kendisine duyduğu güven duygusudur. Bunun için aileler neler yapabilirler diye bakacak olursak;

- Anne-babalar çocuklarıyla fiziksel olarak ayrışabildiği kadar duygusal, psikolojik olarak da ayrılabilmelidir.
- Çocuğun yaşına, gelişimine, becerisi ve yeteneğine uygun olarak sorumluluklar verilmelidir.
- Çocuğun potansiyelinin ve kapasitesinin üzerinde performans beklentisi içerisinde olunmamalıdır. Aileler çocuğun yeteneği, ilgi alanı, becerisinin olduğu konular üzerinde farkındalık sağlayıp, rehberlik edebilirler.
- Çocuktaki olumlu davranışlar ve beceriler takdir edilmelidir.
- Çocuk bir problem ile karşılaştığında hemen müdahale edip, koruyucu bir tutum sergileyerek problemi çözmesinin sorumluluğunu çocuğun elinden almamak gerekmektedir. Çocuk problem ile karşılaştığında kendisine ait baş etme becerileri geliştirebilmelidir.
- Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın. Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı şeye hitap ederek konuşun. Kontrollerini kaybederek çocuklarını eleştiren anne baba, kontrolü çocuklara vermiş olur.



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

•Anne babanın kendisinin hayata karşı duyduğu güven duygusu da çocuğu etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda çocuğun içinde bulunduğu ortamda hissedilen herkesin birbirine güvenebileceği, duygularını rahatlıkla ifade edebileceği bir ortam çocuğun güven duygusunu içselleştirmesine olanak tanıyacaktır.

•Çocuğun koşulsuz sevildiğini hissetmesi önemlidir. Anne-babanın sözel mesajlarından ziyade, sözel olmayan mesajları çok daha etkili olmaktadır. Büyüdüğü ortamda anne-babanın “ben sana güveniyorum, sen bunu kendin de yapabilirsin, düşüncelerin değerli ve kıymetli” mesajının gittiği yerde çocuk bunu hissedecektir. İyisiyle kötüsüyle her koşulda sevildiğini bilen çocuk değerli hissedecektir. Kendine ait fikirleri ve istekleri olduğunda kendine güveni tam olacaktır ve başkalarının düşüncelerinden kolayca etkilenmeyecek, kendi sınırlarını çizebilecektir.

•Çocuğa değerli olduğunu hissettirmenin yollarından biri, anne-babanın onunla birebir istekli bir şekilde vakit geçirmesidir. Her gün 15-20 dakika ya da haftada birkaç saat çocukla vakit geçirmek için ayrılabilir. Anne-baba bu ayrılan zamanda çocuğun istediği bir şeyi yapabilir, birlikte film izleyebilir, ona hikâye okuyabilir ya da sohbet edebilir. Önemli olan bu ayrılan süre boyunca dikkatin çocuğun ve yapılan aktivitenin üzerinde olmasıdır.

#### KAYNAKÇA

•KAYA, N. ve TAŞTAN, N.(2020). Özgüven Üzerine Bir Derleme. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD) Cilt 10, Sayı 2, Sayfa 297-312. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1193331>

•Klinik Psikolog Elif DEMİRCİ, Çocuklarda Özgüven Gelişimi. Erişim: <http://psikologelifdemirci.com/cocuklarda-ozguven-gelisimi/>

•Uzm. Klinik Psk. Serdal GÜL, Özgüven Nedir? Erişim: <http://www.turkpdr.com/makale/rehberlik-ve-psikolojik-danismanlik/ozguven-nedir-508.htm>

#### OKAN EĞİTİM KURUMLARI

#### REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE