



**KASIM 2018**

## **ÖZGÜVEN NEDİR?**

Özgüven; insanın kendisinden memnun olması, kendisiyle ve çevresiyle barışık olması durumudur. Çocuğun özgüveni hayatındaki önemli kişilerin ve yaşadığı olayların etkisi ile gelişir. Anne ve babanın çocuğu ile olan ilişkisi, çocukların kendilerini anlamalarını sağlayan bir aynadır.

### **ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN**

#### **ANNE-BABALAR NELER YAPABİLİR?**

- ✓ Çocuğunuzu koşulsuz sevin. Yaptıkları nedeni ile değil, kendisi olduğu için onu sevdiğinizi, ne yaparsa yapsın onu sevmeye devam edeceğinizi ona hissettirin. Çocuğun kendisini sevmesini sağlayın. Onlara davranış şekliniz onun kendisi ile ilgili algısını belirlemektedir.
- ✓ Hata yaptığınızda ondan özür dileyin.
- ✓ Sık sık ondan yardım isteyin, yardımları için ona teşekkür edin, onu bu davranışı için övün.
- ✓ Çocuğunuzla “kaliteli” zaman geçirin. Çocuğun sevdiği şeyleri onunla paylaşmak; onunla oyun oynamak, kesintiye uğramaksızın belli bir süre anne-baba dikkatinin sadece çocuk üzerinde olması, kaliteli zaman geçirmektir.
- ✓ Çocuğunuzun yaptığı ve ilgilendiği faaliyetlere ilgi gösterin, bunların sizin için de değerli olduğunu gösterin.
- ✓ Çocuğunuzun yetenek, beceri ve ilgilerine göre, ondan beklentilerinizi şekillendirin. Çocuğunuzun yeteneklerine göre az ya

da çok beklenti düzeyi içinde olmaktan kaçının. Çocuğunuzu başka çocuklar ile kıyaslamayın.

✓ Çocuđunuza, yaşı, gelişimi ve bireysel özelliklerine uygun görev ve sorumluluklar verin. Bu görevleri düzenli olarak yerine getirmesini isteyin, yerine getirdiğinde de çocuğa övgülerde bulunun.



✓ Başarı ve başarısızlığın, çocuğun özgüveni üzerinde doğrudan herhangi bir etkisi yoktur. Anne ve babanın bu durumlara verdiği tepkiler ise çocuğun özgüveni üzerinde son derece etkilidir. Başarısızlık durumlarında çocuğun başarısızlıkları, “gelişim için fırsatlar” olarak görmesine yardımcı olun.

✓ Çocuđunuza, “performans değil, çaba önemlidir” mesajı verin. Çocuğunuzun çabasını görün, hünelerlerini fark edin, etkilendiğinizi ortaya koyun.

✓ Duygularınızı samimi şekilde ifade edin, duygularını ifade etmesi ile ilgili ona model olun.

✓ Çocuğunuzla göz teması kurarak konuşun. Sözlü mesajlarınızdan daha fazla sözsüz mesajlarınızın etkili olduğunu unutmayın.

#### **KAYNAK**

Humphreys, T. (2002). Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven. İstanbul: Epsilon Yayınevi.