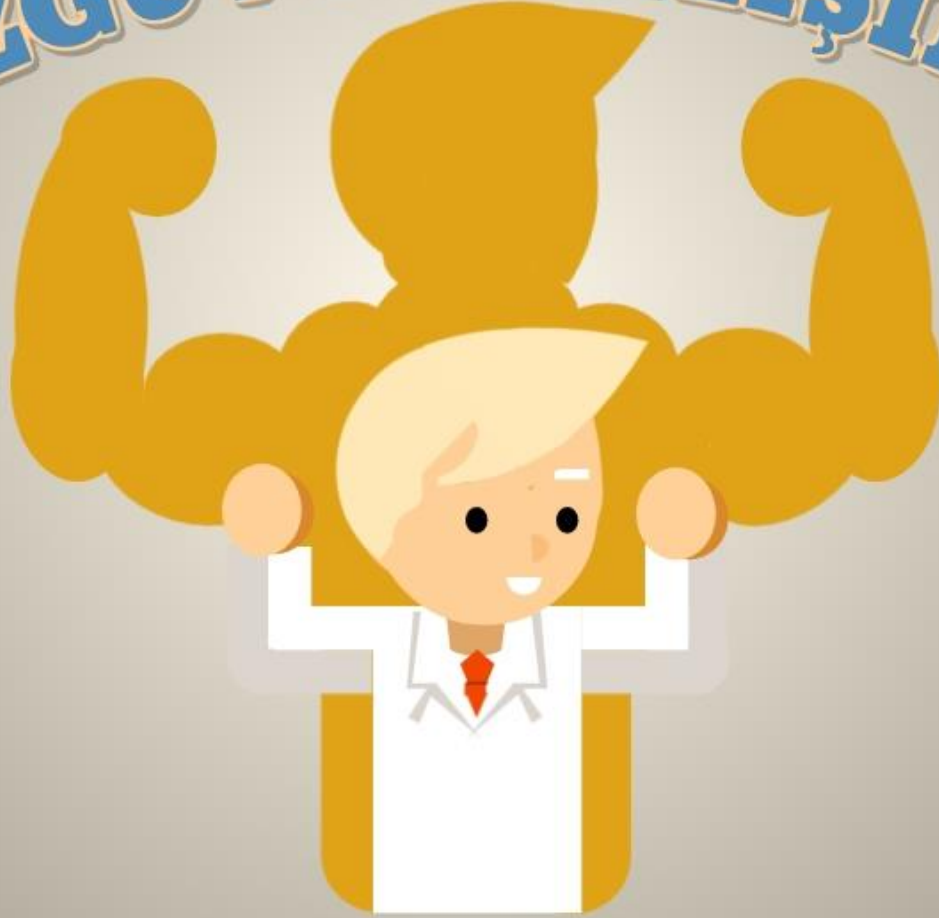




İSTANBUL VELİ AKADEMİLERİ



# ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ



# ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

- Özgüven Nedir, Ne Değildir
- Özgüvene Sahip Olmak Çocuk için Neden Önemlidir
- Özgüvende Genetik Etki
- Çocuklarda Özgüven Eksikliğinin Belirtileri
- Çocuklarda Özgüven Nasıl Oluşur
- Aileler için Kitap Önerileri



**ÖZGÜVEN**

# NEDİR?

- ❖ Özgüven, en basit tanımıyla çocuğun kendi **beceri ve yeteneklerine güvenmesi**, kendine karşı **olumlu hisler** beslemesidir. Özgüvenli çocuk gerektiğinde yardım istemekten çekinmez.
- ❖ Özgüven; değişmeyen, durağan bir durum ya da duygu hali değildir. Farklı zaman, durum ve ortamlarda farklı güven ya da güvensizlik duygularına sahip olabiliriz. Her insanın bazen kendine güvendiği, bazen de güvenmediği durumlar olabilir.

## NE DEĞİLDİR?

- ❖ **Özgüven dışadönük olmak değildir.**  
Dışadönük olmayan çocuklar da eğer bunu kendileri tercih ediyorsa özgüvenli olabilirler.

# ÖZGÜVENE SAHİP OLMAK ÇOCUK İÇİN NEDEN ÖNEMLİ?



# ÖZGÜVENE SAHİP OLMAK ÇOCUK İÇİN NEDEN ÖNEMLİ?

- Bireyin kendini iyi hissetmesi; başarılı, dengeli ve haz aldığı bir yaşama sahip olup olmaması ile özgüvenin yüksekliği ya da güvensizlik duyguları paralel süreçlerdir. Yaşamdan haz alabilmek için özgüvene ihtiyacımız vardır. Bu temel ihtiyacın karşılanmaması hayatı çekilmez kılabilir.

# ÖZGÜVENE SAHİP OLMAK ÇOCUK İÇİN NEDEN ÖNEMLİ?

■ Özgüven yaşamın ilk yıllarından itibaren yavaş yavaş gelişen bir duygudur. Çocukluk döneminde bu duygunun gelişmesine olanak tanınmaz, eksik bırakılırsa **yetişkin dönemde telafi edilmesi mümkün olmayabilir.** Özgüvenli çocuklar, geleceğin özgüvenli yetişkinleri olacaktır.





# ÖZGÜVENDE GENETİK ETKİ

# ÖZGÜVENDE GENETİK ETKİ

% 30-40  
GENETİK



% 60-70  
ÖĞRENME



KİŞİLİK

# ÖZGÜVENDE GENETİK ETKİ

- Bazı kişiler genetik yapılarının da etkisiyle içe kapanıktır, bazılarıysa dışa dönüktür. İçe dönük bir kişiyi alıp da aktif, dışa dönük bir kişi haline getirmeye çalışmak insanın genetik doğasına uymadığı için sonuçsuz kalacağı gibi kişide yaralanmaya da neden olur. Dışa dönük kişiden de ağırbaşlı bir insan olmasını beklemek onun kendine güvenini azaltır. **Anne babanın çocuğun genetik özelliklerine saygı duyması gerekir.** Çocuğu mutlaka tuttuğunu koparacak bir insan olmaya zorlamak doğru değildir.

# ÖZGÜVENDE GENETİK ETKİ

- Aileler çocuklarında görmek istedikleri özellikleri çocuğa adeta empoze ederler. Halbuki çocuğun genetik yapısı, kişilik imkanları ailenin isteklerine müsait olmayabilir. Ailesinin istediği davranışları gösteremeyen çocuk, bunun üzerine bir de eleştiriye, aşağılanmaya maruz kalırsa daha çok içine kapanmaya, konuşmamaya, kendisini çevresinden soyutlamaya başlar, depresyona kadar gidebilir.

# ÖZGÜVEN EKSIKLİĞİNİN BELİRTİLERİ



# ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİNİN BELİRTİLERİ

- Sosyal ortamlara **girmek istediği halde giremiyorsa,**
- Duygu ve düşüncelerini **ifade etmekte zorlanıyorsa,**
- Haklarını savunmada ve kendini korumada **yetersiz kalıyorsa,**

# ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİNİN BELİRTİLERİ

- “Hayır” demeyi beceremiyorsa,
- Eleştiriye aşırı duyarlıysa,
- Kendini yetersiz ve değersiz hissediyorsa,
- Sık sık “Yapamam, beceremem” gibi cümleler kuruyorsa

Özgüven eksikliği olabilir...



# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR



# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## Koşulsuz Kabul ve Sevgi ile:

- **Çocuğu yalnızca çocuğunuz olduğu için sevmek,** onun biricikliğini kabul etmek, mizacına ve kararlarına saygı duymak, ona kızgın olduğunuz zamanlarda dahi sevdiğinizi hissettirmek özgüvenin temel taşıdır.

# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## İhtiyaçların Karşılanmasıyla:

- Yenidoğan bir bebeğin veya daha büyük bir çocuğun fiziksel veya duygusal bir ihtiyacı olduğunda, bu **ihtiyacın** ebeveynleri tarafından **zamanında karşılanması** çok önemlidir.

Örneğin gece korkuları olan ve ağlayarak uyanan bir çocuğun ağladığı anda ona temas etmeniz ve yanında olmanız gerekir. Aksi takdirde çocuk kendini güvende hissetmez.

# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## Beklentilerin Gerçekçi Olmasıyla:

- Mükemmeliyetçilik, çocuğun mizacına ve ilgi alanlarına saygı duymamak, her zaman en iyisini yapmasını beklemek çocukta “Yeterince iyi olamayacağım” düşüncesine neden olur.
- Yaşına, özelliklerine uygun belirtiler içinde olmak ideal olandır.

# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## İlgi Alanlarını Keşfetmesini Sağlamakla:

- Çocuğunuzu ilgi alanlarına ve isteklerine göre **bir hobi veya aktiviteye yönlendirin.** Basketbol, yüzme, tenis veya enstrüman çalmak bunlara örnektir. Çocuk hangisini seçeceğine **kendisi karar vermelidir.**

# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## Kıyaslamalardan Kaçınmakla:

- Her çocuk biriciktir.
- Çocuklarınızı kardeşler, kuzenler veya akranlarla kıyaslamak çocuğun **benlik saygısına zarar verir.** Olumlu da olsa kıyaslama yapılmamalıdır.

# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## Olumlu Yönleri Vurgulamak, Pozitif Geribildirimde Bulunmakla:

- Düşünceleriyle, kişilik özellikleriyle ve davranışlarıyla eleştirilen çocuk, kendini değersiz ve başarısız hisseder. Bu nedenle çocuğun olumlu davranışlarını pekiştirmek önemlidir. Fakat bu geri bildirimleri **abartmadan ve doğru zamanda** yapmak gerekir.

# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## Olumlu Yönleri Vurgulamak, Pozitif Geribildirimde Bulunmakla:

- **Olumlu** geribildirim verirken dikkat edilmesi gereken nokta kişilik özelliklerinden çok **davranışa ve çabaya yönelik** olmasıdır. Örneğin sınavdan iyi not alan çocuğunuza “Sen çok zekisin” demek yerine “Çok düzenli çalıştın ve çok çaba sarf ettin, seni tebrik ediyorum” demek daha doğrudur.

# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## Olumlu Yönleri Vurgulamak, Pozitif Geribildirimde Bulunmakla:

- **Olumsuz** geribildirim ise **davranışa yönelik** olmalıdır. “Çok sorumsuzsun” demek yerine “Odanı toplamadığın zamanlarda çok yoruluyorum ve beni dinlemediğin için sana kızıyorum” demek daha doğrudur.



# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## Seçimler Yapmasına Müsaade Etmekle:

- Burada bahsedilen şey çocuğa sınırsız seçim hakkı sunmak değildir, bu çocuğa iyi gelmez. Ancak çocuk **yaşına uygun durumlarda** seçimler yapmalıdır. Bu yöntemi kolaylaştırmanın en kısa yolu çocuğa seçenek sunmaktır. “Kahvaltıda tost mu yemek istersin yoksa yumurta mı?”, “Ödevlerini saat üçte mi yapmak istersin yoksa yedide mi?” gibi seçenekler sunarak çocuğun uygun kararları verirken seçenekler arasından seçim yapması önemlidir.

# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## Seçimler Yapmasına Müsaade Etmekle:

- Hoşunuza gitmese de kıyafetlerini veya oyuncaklarını çocuklar kendileri seçmelidir. Sorumluluk verdiğinizde çocuğunuza güvenin. Örneğin çocuğunuz yerleri süpürdükten sonra onun ardından siz tekrar süpürürseniz bir daha yardım teklif etmeyebilir ve kendini beceriksiz hissedebilir. Ailecek yapılacak bir etkinliğe çocuğun karar vermesi de çocuğun benlik saygısına katkı sağlar.

# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## Sorunlarını Tek Başına Çözmesine Destek Olmakla:

- Çocuğunuz yalnızca sizden yardım talep ettiğinde ve istediğı ölçüde destek olun. İstemediğı zamanlarda ona yardım etmek çocuğın kendisini başarısız ve yetersiz hissetmesine yol açar. **“Denemeye başla, ihtiyacın olduğunda burada olacağım”** tutumu en doğrusudur.

# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## Sorunlarını Tek Başına Çözmesine Destek Olmakla:

- Fazla korumacı tutum sergileyen aileler, çocuklarının özgüvenli olmasına olanak sağlamazlar. Çevrenizi düşündüğünüzde bu çocukları net olarak fark edersiniz. Çocuğun yapabileceği şeyleri ebeveyn üstlenmemelidir. Çocuğa sorumluluk verilmelidir.

# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## Sorunlarını Tek Başına Çözmesine Destek Olmakla:

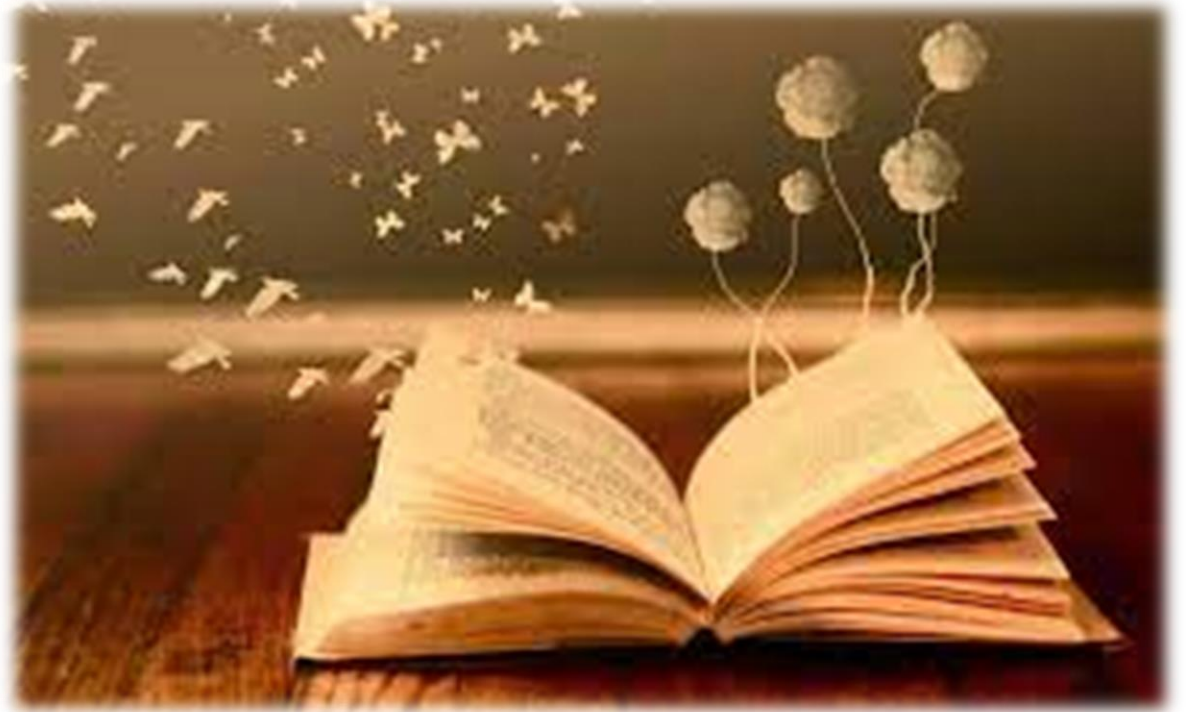
- Çocuklar düşündüğümüz kadar hassas değildirler, şans verildiğinde ve uygun ortam sağladığında sorunlarıyla baş edebilirler. Üstelik fazla koruyucu tutum bir süre sonra anne babayı da yorar. Çocuk büyüdükçe basit kararları bile tek başına veremez, ayrılık kaygısı yaşar ve baş etme mekanizması gelişmediğinden yetişkinlik döneminde yaşadığı sorunları çözemez.

# ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR

## Çocuğunuza Zaman Ayırmakla:

- O anda müsait olmasanız bile, ona ne zaman müsait olduğunuzu söyleyin ve çocuğunuza zaman ayırın.
- Ona **odaklanın** ve onunla ilgilenin. Vakit geçirirken bundan **ne kadar keyif aldığınızı** söyleyebilirsiniz.

# AİLELER İÇİN KİTAP ÖNERİLERİ



# AİLELER İÇİN KİTAP ÖNERİLERİ

**Çocukta Özgüven Nasıl Gelişir?**

(Nurdođan ARKIŞ)

**Çocukta Özgüven Gelişimi**

(Adem DURMUŞ)

**Özgüvenli Çocuklar Yetiştirmenin 365 Yolu**

(Sheila ELLİSON & Barbara Ann BARNET)





**TEŞEKKÜRLER...**

**SORULARINIZ?**