

SAFİZER VE MEHMET KARAMAN
KIZILAY ANAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ
KASIM-2024

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

ÇOCUKLARDA GÜVEN
DUYGUSU NASIL GELİŞİR?

Gerek başkaları ile kurduğumuz ilişkilerde karşı tarafa duyduğumuz güven, gerekse kendimizle kurduğumuz ilişkide içimizde oluşturduğumuz içsesimizin pozitif olması, bebeklik döneminde temel ihtiyaçlarımızı karşılayan kişilerin tutumu ve bizimle kurdukları ilişki ile doğrudan ilişkilidir. Özgüven, bir çocuğun kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesi sonucu kendisini iyi hissetmesi demektir. Başka bir deyişle kendisi olmaktan memnun olması ve bunun sonucu kendisi ve çevresiyle barışık olması demektir. Güven duyulan çocuğun güveni gelişir. Üstelik kendine bağlanan umutları geliştirmek, verilen olanakları değerlendirmek için güç ve çaba harcar.



Bu nedenle, çocuklarla konuşurken kendilerine güvendiğimizi, onların seçiminin bizim için değerli olduğunu inandırıcı olarak belirtmeliyiz.

Çocukluk döneminde ihtiyaçların zamanında ve tam karşılanması ile oluşan “temel güven duygusu”, sosyalleşme sürecinde edinilen deneyim ve yaşantılarla “benlik algısı”na dönüşerek, içimizdeki özgüven duygusunu oluşturmaktadır. Bu nedenle, çocuğun bebeklik döneminden itibaren bakımını sağlayan, onunla doğrudan ilişkide bulunan anne-babaların,

bakım veren yardımcı kişilerin, sonrasında okul dönemi ile birlikte öğretmenlerin ve arkadaşların özgüven gelişiminde rolü oldukça önemlidir.



GÜVEN DUYAN ÇOCUK;

- Duygularını kabul eder,
- Daha cesurdur,
 - Doğal olarak dürüsttür; yalan ve gizliliğe ihtiyaç duymaz,
 - Empati duygusu geliştirebilir, başkalarıyla iletişimi iyidir,
 - Kendine değer verir, kendi olmaktan mutludur,
 - Başarısız olduğu zamanlarda da değerli biri olduğunu hisseder,
 - Motive, enerjik ve canlıdır,
 - Kendini gerçekleştireceğine inanır.



ÇOCUĞUNUZUN ÖZGÜVENİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN SİZLER NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Anne-babanın çocuğundan beklentileri onun gelişim düzeyine ve yeteneklerine uygun, gerçekçi olmalıdır.
- Yetersizliklerinden çok başarılarının ve yeterli yönlerinin üzerinde durulmalı ve vurgulanmalıdır.
- Gerçekleştirmek istediği iş, tam istenilen biçimde sonuçlanmasa bile süreçle ilgili değerlendirme yaparak çabaları takdir edilmelidir. Bir çocuğun anne -babası tarafından, “Öğrenmeye çalışmandan gurur duyuyorum”, “...bu konudaki çaban beni çok mutlu ediyor” gibi sözlerle yüreklendirilmesi, çocuğun daha çok çaba harcaması için onu motive edecek, mücadele gücünü geliştirecektir.

KENDİNE GÜVENEN
FİL



Çocuk Yayıncılık
ÇOCUK YAYINLARI

- Çocuğa kendi işini kendisinin yapması için fırsat tanınmalı, kendi başına yapabileceği işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır. Çocuğun bir sorumluluğu nasıl yapacağı ile ilgili bir öngörümüz var ise bunu da çocuğa belli etmemek çocuğun önyargılı işe başlamaması açısından önemlidir.
- Yaşadığı ve karşılaştığı sorunlar onun adına çözülmemeli, çözüm bulmasına yardımcı olunmalı, alternatif çözümler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır.

(Kitap önerisidir.)

- Başladığı işi bitirmesi konusunda motive edilmeli, destek olunmalı, model oluşturulmalıdır. Çocuğunuza kendini ifade etmeyi ve isteklerini etkin bir biçimde dile getirmeyi öğretin. Bu konuda kendini geliştirirse toplum içerisinde kendine güveni daha fazla olur.

- Çocuk haksızlığa uğradığını düşündüğünde bunu ifade etmesine izin vermeli, sorularla durumun gerçekliğini fark etmesi için fırsat tanınmalıdır.
- Evde düzenli olarak belli konularda sorumluluk alması sağlanmalı ve aldığı sorumlulukları yerine getirip getirmediği izlenmelidir.

Pınar VEZİROĞLU
Psk.Dan.ve Rehber Öğrt.

e-mail.

pormanci72@gmail.com