

## ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

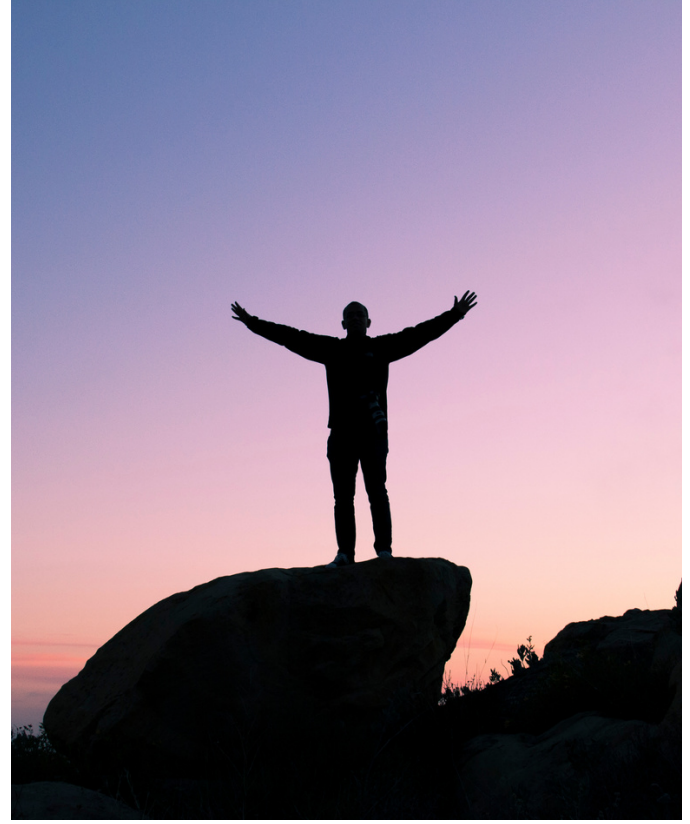
### ÖZGÜVEN NEDİR?

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI  
FERİDE TEPE

**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 olmamız demektir.

Çocuktaki öz güven gelişimi doğumla başlayıp erken yaşlarda da kesinlik kazanır. Kesinlik kazanan bu gelişim durmaz, hayat boyu devam eder. Çocuklar, ergenlikle beraber öz güvenlerini şekillendirmeye başlar. İlk yıllarda ailenin çocuğa verdiği mesajlar doğrultusunda gelişen özgüven, çocuğun okula başlamasıyla ailenin yanı sıra öğretmen ve arkadaşları gibi diğer kaynaklardan da beslenir. Çocuk için kurduğu en önemli ilişki anne babasıyla olan ilişkisidir; çünkü bu ilişki, yaşamsal bir önem taşır. Bununla birlikte çocuk; yakın çevresiyle yaşadığı deneyimlerden de etkilenecek, öz güvenini bu ilişkilerin aynasında geliştirecektir. Okula gelene kadar kendine bir benlik saptamış olacaktır. Bu benlik, öğretmenleri ve akranlarıyla yaşayacağı deneyimlerden de etkilenecektir.

Özgüven tek ve genellenebilecek bir kavram değildir. gençlerin çoğu kendine güveni farklı durumlarda, farklı şekilde tecrübe ederler.



### BU SAYIDA

Özgüven Nedir?

Özgüven Eksikliği Oluşumuna Sebep Olan Faktörler Nelerdir?

Özgüvenin Gelişmesi İçin Neler Yapılabilir?



## ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ OLUŞUMUNA SEBEP OLAN FAKTÖRLER NELERDİR?

- Bu konuda en önemli faktör ailenin tutum ve davranışlarıdır. Bebekliğinden ve ilk çocukluğundan itibaren çocuklara söylenen “sen yapamazsın” “sen beceremezsin” “sen anlamazsın” gibi yaklaşımlar çocuğun özgüvenini olumsuz etkilemektedir. Bu durum ergenlikte ve ilerleyen yaşlarda da kendini göstermektedir.
- Tüm aileyi etkileyeceği halde çocuklara söz hakkı tanınmaması, onları görmezden gelmek, özgüven eksikliğinde ailenin etkisi maddeleri arasında sayılabilir.
- Okulda beklenen notu almayan ve hatta 100 puan yerine 95 almış bir çocuğu neden 100 değil diye baskı altına alan ebeveynler, çocuklarda ve ergenlerde başaramama korkusuna sebep olmaktadır.
- Kişinin kendinin karamsar bir yapıya sahip olması da bu nedenler arasında sayılabilir.
- Kendi kararlarının olmasına veya bu alınan kararların uygulanmasına izin vermeyen aileler, bireylerde özgüven eksikliği olmasına sebep olmaktadır.



## ÖZGÜVENİN GELİŞMESİ İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- \*Çocuğunuza her gün sevip değer verdiğinizi söyleyerek, somut olarak gösterebilirsiniz.
- \*Kendi özgüven deneyimlerinizi paylaşabilirsiniz.
- \*Sahip olduğu becerileri/yetenekleri görüp geliştirmesi için teşvik edebilirsiniz.
- \*Kendi özgüven sorunlarınız için çocuklarınızdan yardım isteyebilirsiniz..
- \*Vücudundan memnun olmayan gençlere biraz araştırma yapmasını önerin (sağlıklı beslenme, egzersiz vs), birlikte konuşun.
- \*Sağlıklı özgüven ile kendini beğenmişliği ayırt etmesine dikkat etmeliyiz.
- \*Kıyaslama yapmamalıyız.
- \*Onun iç dünyasını anlamaya çalışmak, takdir etmek ve olayların içinde onlara söz hakkı vermek etkili olacaktır.