

ÇOCUKLARDA

GELİŞİMİ

ÖZGÜVEN

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



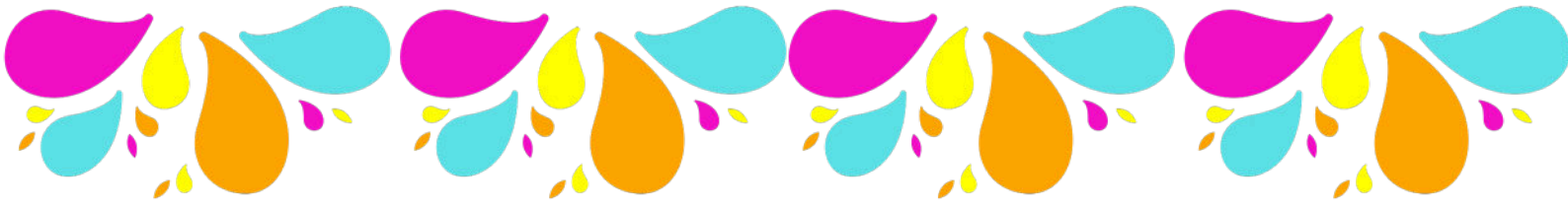


## *PDR Servisi'nden...*

Değerli Velilerimiz;

Okulumuzun bu ayki veli bülteniyle yine sizlerle birlikteyiz. Bu sayımızda "**Çocuklarda Özgüven Gelişimi**" konusunu ele aldık. Özgüven, çocuklarımızın hayatları boyunca sahip olması gereken özelliklerden biri olmalıdır. Çünkü özgüven birçok şeyi başarabilmelerinde, karşılaştıkları problemleri çözmelerinde en büyük yardımcıları olacaktır. Bu kapsamda, "Özgüvenli çocuklar yetiştirmek için neler yapılmalıdır?" içerikli veli bültenimizin sizlere ve öğrencilerimize katkısı olması dileğiyle...





# İÇİNDEKİLER

ÖZGÜVEN İle İlgili BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR

sayfa

1

ÖZGÜVEN NEDİR? NE DEĞİLDİR?

sayfa

2

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİ NASILDIR?

sayfa

3-4

ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ NELERDİR?

sayfa

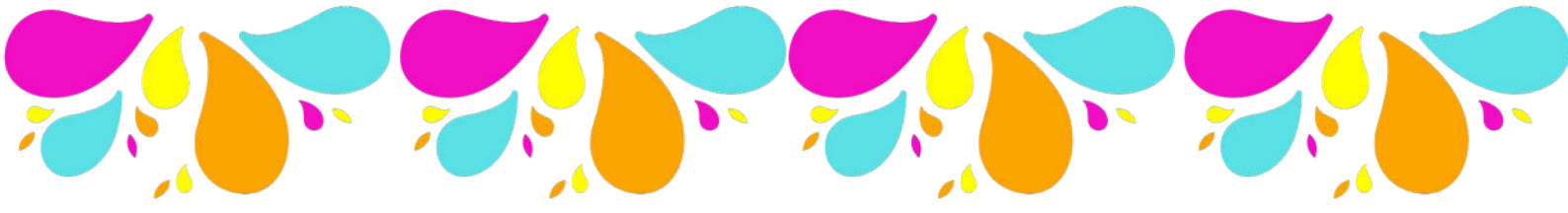
5

ÖZGÜVENİ ETKİLEYEN YANLIŞ AİLE TUTUMLARI

sayfa

6-8





# İÇİNDEKİLER

ÖZGÜVEN GELİŞİMİ EBEVEYNLERE ÖNERİLER

sayfa

9-13

ÖZGÜVEN ETKİNLİĞİ

sayfa

14-16

KAYNAKÇA

sayfa

17



# ÖZGÜVEN İLE İLGİLİ YAPILAN BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR

*Biliyor muydunuz?*

Çocuklarda özgüvenin oluşumunda birden fazla faktör rol oynamaktadır. Bu faktörlerden ilki ailedir.

Ebeveyn-çocuk etkileşimi fazla olan ailelerdeki öğrencilerin özgüven düzeyleri de **yüksek** olarak bulunmuştur.



Birey demokratik bir anne-baba tutumu ile yetişirse özgüven düzeyi de yüksek olabilir.

Olumsuz eleştirilere maruz kalan çocukların özgüven düzeylerinin **olumsuz** etkilendiği bulunmuştur!

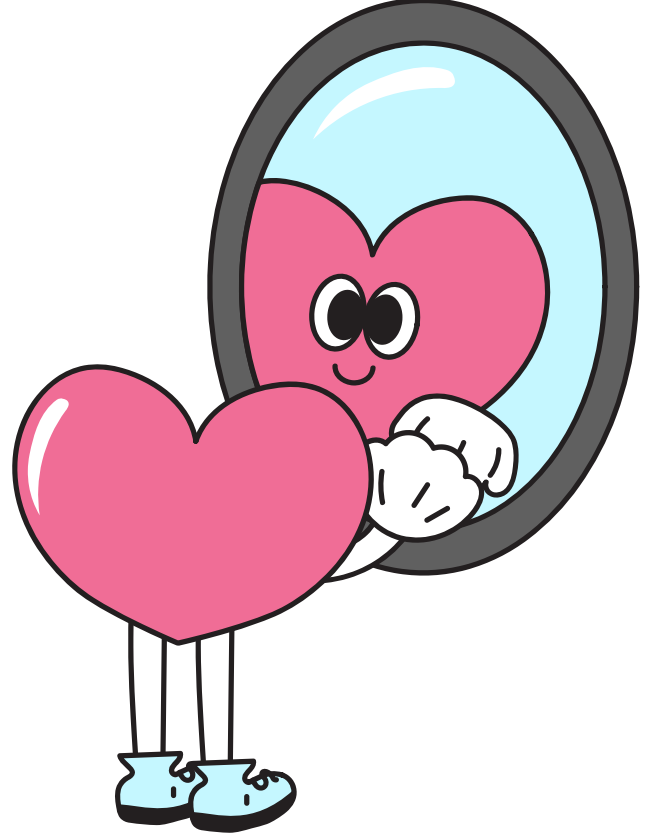
**Kaynak**



- KAYA, Nagehan., TAŞTAN, Nuray.(2020) Özgüven Üzerine Bir Derleme. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.

# ÖZGÜVEN NEDİR ?

Özgüveni birçok uzman farklı şekillerde tanımlamıştır. Genel anlamıyla ise özgüven, bireyin belirli bir aktiviteyi ve hedeflerini başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik kendine olan inancıdır. Bunun dışında özgüven ile ilgili farklı tanımlarda mevcuttur. Örneğin; **Albert Bandura** özgüven kavramını şöyle açıklar. "Bireyin kendisini değerli hissetmesine ilişkin yargısıdır. Yaşanan anların mutlu, doyumlu, anlamlı, sevecen ve dengeli olmasının psikolojik ön koşuludur."



# ÖZGÜVEN NE DEĞİLDİR ?



Çocukların her şeyi yapabileceğini düşünmek, çevresinden destek almadan kendi başına hedeflerine ulaşabileceğini zannetmek, yaşadığı her şeyde mutlu olacağını düşünmek ve hiçbir zaman korku, üzüntü ve kaygı duygularını yaşamayacağını düşünmek, her zaman başarılı olacağına inanmak özgüven değildir.

# ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR ?

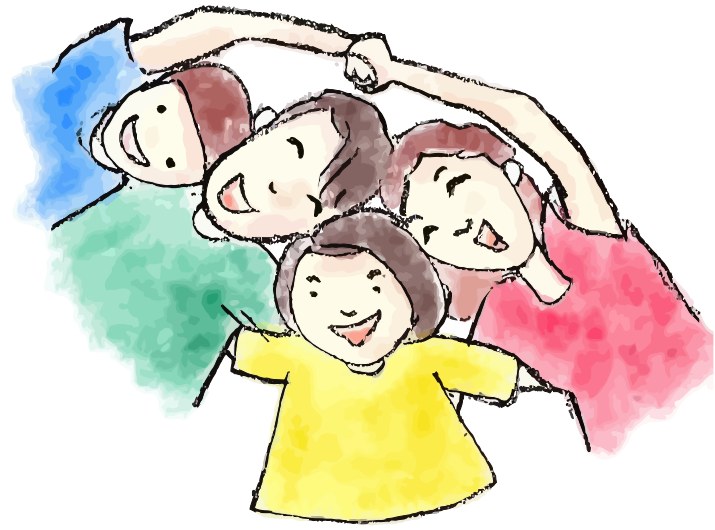
Özgüven doğuştan getirilen bir özellik değildir. Bebeklik dönemiyle birlikte oluşmaya başlar. Bu dönemde en kritik şey bebeklerin ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilk güvenli bağların oluşmasıdır. Bebekler, çevresindeki kişiler (anne/baba/bakım veren) tarafından ihtiyaçlarının karşılandığı duygusunu tattıkça çevresine olan ilk güven duygularının temellerini atmış olur.



Anne de (bakım veren) bebeğin ihtiyaçları karşısında yeterince duyarlı ve ilgili olursa bu durum; bebek tarafından “**güvendeyim ve ben değerliyim**” duygusuyla pekişerek anneye (çevresine) olumlu ve güvenli bir bağ ile tutunur.

# ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN NASIL OLUŞUR ?

Sonraları, yürümeye, konuşmaya ve kendi yemek ihtiyaçlarını, tuvalet ihtiyaçlarını kendisi karşılamaya başladıkça **bağımsız bir şekilde yapabilirliklerine olan güveni artar** ve benlik saygısı da bu ölçüde artar. Ebeveynlerin bu dönemde dikkat etmesi gereken şey; **önce kendilerine güvenmelidirler.**



Çocuklarının ihtiyaçlarını **dengeli ve tutarlı** bir şekilde karşılamalıdır. Ayrıca çocuklarının kendi başlarına eylemlerde bulunmalarına izin vererek bağımsız bir şekilde hareket etmelerine fırsatlar sunmalıdır.



# ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ NASIL ANLAŞILIR ?

Sorumluluk  
almayı  
istemiyorsa

Hedeflerine  
ulaşmaya  
olan inancı  
azsa

Güvendiği  
kişilerden  
ayrılmakta  
zorlanıyorsa

Herhangi bir  
işe başlamadan  
önce çok  
temkinli  
davranıyorsa

Duygu ve  
düşüncelerini  
ifade  
edemiyorsa

İstek ve  
ihtiyaçlarını  
her ortamda  
ifade  
edemiyorsa

Karar  
vermekte  
zorlanıyor ve  
sizden onun  
için karar  
vermenizi  
istiyorsa

Yeni ortamlara  
giremiyor, yeni  
tanıştığı  
kişilerle  
iletişim  
kuramıyorsa

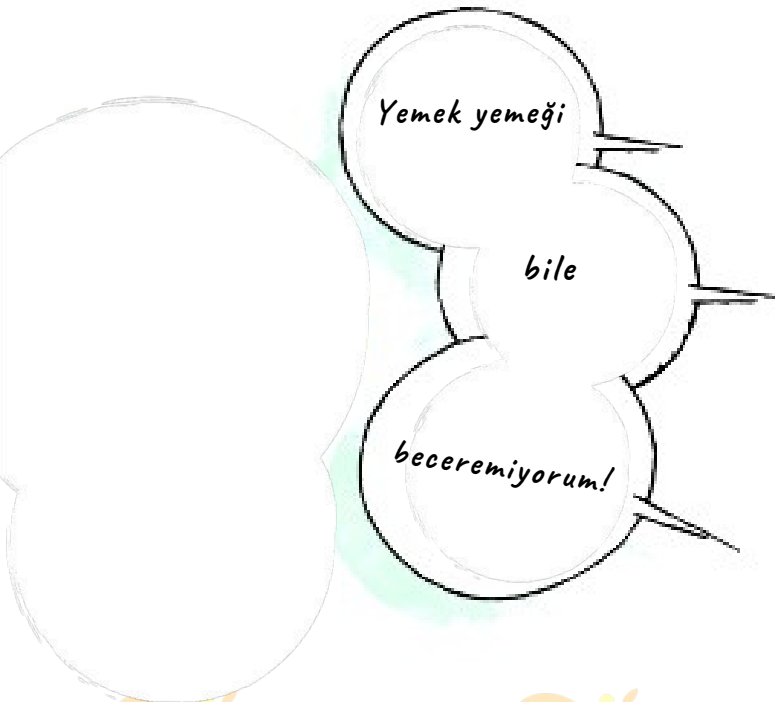
# ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN YANLIŞ TUTUMLAR



1

## SORUMLULUK VAR BAĞIMSIZLIK YOK

Bazı ebeveynler çocuğa sorumluluk verirler ancak tam bağımsızlık yapmazlar. Örneğin, “Yemeğini kendin yiyebilirsin ancak yemeği şu şekilde ye, önce şunları ye.” gibi sık sık çocuğa müdahale edilir. Çocuğun bu süreçte aldığı mesaj “Kendi başıma yemek yemeyi beceremiyorum. Kararlarım uygun değil. Ben yetersizim ve beceriksizim” olabilir!



6

# ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN YANLIŞ TUTUMLAR



## 2

### SORUMLULUK ve BAĞIMSIZLIK SINIRSIZ

Bazı ebeveynlerde çocuklarının birçok şeyi gerçekleştirmesini beklerler. Çıkabilecek sorunlarda çocuğun yardım ihtiyaçlarını duymazdan gelirler. Örneğin; çocuklarının ders çalışmasını isterler ama uygun çalışma ortamını oluşturmayıp bu konuda çocuklarını başıboş bırakırlar. Çocukların tablet, Tv, bilgisayar kullanımını sınırlandırmazlar. Tüm sorumluluğu çocuğa vererek aslında ebeveynlere düşen sorumluluk noktasında ihmalkar davranırlar. Bu durumda çocuklar her istediğini yapabildikleri için ilerleyen dönemlerde problemler ile karşılaştığında bu problemleri çözme gücünü kendilerinde bulamayabilirler. Otokontrolleri küçüklükten itibaren serbest bırakılıp her istedikleri yapıldığı için sorunlarla nasıl baş edeceğine ilişkin hayat deneyimleri olmaz.



## 7

# ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN YANLIŞ TUTUMLAR



## 3

### SORUMLULUK ve BAĞIMSIZLIK YOK

Bazı ebeveynler de **çocuklarının hata yapmasından çok korktukları için** nerdeyse hiçbir alanda **sorumluluk vermezler**. Yaşına göre beklenen bağımsızlaşma adımlarını, çocuklarının gerçekleştiremeyeceğini düşünerek onlar adına aşırı kolaylaştırıcı ortamlar hazırlarlar, sürekli gözleri üstündedir ve en ufak çıkan sorunları çocuklarının çözmesini beklemeden kendileri çözüme ulaştırmaya çalışırlar. Örneğin, ne yiyeceğine, ne kadar yiyeceğine karar verdikleri gibi, çorbalar dökülmesin diye çocuklarını kendileri besler. Ödevlerini muntazam kontrol ederler, çoğunlukla ödevler en doğrusu olana kadar sildirilip yaptırılır. Okul çantaları her akşam bizzat anne baba tarafından kontrol edilir. Arkadaşlarıyla sorun çıktığında, onlar arkadaşlarıyla da konuşup halletmeye çalışırlar. Çocuklarının yaşadığı “yetersizlik, hayal kırıklığı, kızgınlık, üzüntü” gibi hisleri hemen ortadan kaldırmak için ellerinden geleni yaparlar. Sonunda da yorgun düşerler ve çocuklarını “nankör ve bencil” olmakla eleştirirler. Sonuç olarak, çocuklarına mücadele şansı tanımadıkları hem hayat deneyimleri az olacak hem de **özgüven gelişimi maalesef sınırlı olacaktır**.



## 8

# ÖZGÜVEN GELİŞİMİ KONUSUNDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER



## ÇOCUĞUNUZA ONUN DEĞERLİ OLDUĞUNU HİSETTİRİN!

Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onları **daima seveceğinizi** söylemelisiniz.

## ONLARA YAPABİLDİKLERİ ve YAPAMADIKLARINI KABULLENDİRİN!



Bireyler kendini kabul ettikleri derecede özgüvenlidirler. Bu nedenle çocuklarınız kendilerindeki eksiklikleri kabullenmeli, iyi ve kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.

# ÖZGÜVEN GELİŞİMİ KONUSUNDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER

3

## AŞIRI MÜKEMMELLİYETÇİ OLMAYIN!

Çocuklar, ebeveynlerinin aşırı beklentilerini fark edince kendilerini güçsüz hissedebilirler. Aşırı beklentiler çocuklarda kaygıya yol açabilir. Ve "Ya başaramazsam" düşüncesi oluşur!

## SORUMLULUK VERİN!

Küçük yaştan itibaren sorumluluk alan çocukların otokontrolleri daha hızlı gelişir. Bu da kendi başlarına bağımsız bir şekilde amacına ve hedefine ulaşmalarını kolaylaştırır!

10

# ÖZGÜVEN GELİŞİMİ KONUSUNDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER

5



## GÜVENLİ BİR AİLE ORTAMI OLUŞTURUN!

Duygularını, düşüncelerini, sevgisini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen çocuklar özgüvenli olurlar. Bu nedenle çocuklarınızın duygu ve düşüncelerini yargılamadan anlayışla dinleyin!

## KENDİ DAVRANIŞLARINIZLA ROL MODEL OLUN!



Özgüven öğrenilebilen bir şeydir. Ebeveynlerini; kendini kabul eden, cesaretli ve özgüvenli gören çocukların özgüvenleri daha hızlı gelişir!

11

# ÖZGÜVEN GELİŞİMİ KONUSUNDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER

7

## ÇOCUĞUNUZUN POTANSİYELİNİ KEŞFETMESİNE DESTEK OLUN!

Çocuklar birbirlerinden farklıdır. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin başarılı olduğu alanlar değişiktir. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için desteklemelisiniz. Böylece kendisinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendisine güven duymasını sağlamış olursunuz.

## ÇOCUĞUNUZUN EYLEMLERİNE DEĞER VERİN!

Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sormalı, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gitmelisiniz. Yaptığı faaliyetlere değer verildiğini gören çocukların motivasyonu ve özgüvenleri artar!

12



# ÖZGÜVEN GELİŞİMİ KONUSUNDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER



## ÇOCUĞUNUZU SUÇLAMAYIN!

Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için daha çok çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı şeye yönelik konuşmalısınız.

## BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN ve GÜZEL SÖZLER SÖZLEYİN!



Aile ile verimli vakit geçiren çocukların duygusal ve sosyal gelişimi sağlıklı gelişir. Bu da özgüven gibi birçok parametreyi olumlu etkiler. Onlarla iletişim kurarken "Sana inanıyorum. Sende bu güç var. Bu davranışın beni çok mutlu etti." gibi güzel cümleler kurun!

13



# ÇOCUĞUNUZLA YAPABİLECEĞİNİZ ETKİNLİKLER

## ÖZGÜVEN ETKİNLİKLERİ



KENDİ  
MİNİK  
ÖZGÜVENİ  
BÜYÜK





# KENDİ MINİK ÖZGÜVENİ BÜYÜK



## KAZANIMLAR

- Çocukların olumlu, güçlü özellikleri ve yapabildikleri üzerine farkındalık oluşturarak kendilerine olan bakış açılarını değiştirip özgüvenli olmalarını sağlamak.



## Önerilen Materyaller

- KAĞIT
- KALEM



## Etkinlik Yönergesi

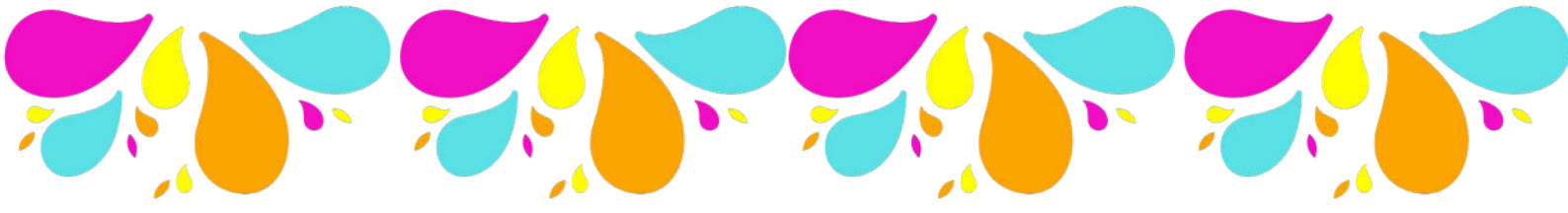
Ebeveynler ile çocuklar karşılıklı otururlar.

Ebeveyn (Aile üyelerinden birisi) çocuğa; “**Şimdi seninle birlikte bir oyun oynayacağız**” der. Ve daha sonra şu açıklamaları yapar.

“**Karşılıklı olarak birbirimize en sevdiğimiz ve özelliklerimizi söyleyeceğiz.**

Örneğin, **Senin bu davranışını ..... (olumlu özellikler söylenir) çok seviyorum. Ve sen ..... konusunda oldukça başarılı ve iyisin.**” der ve önce ebeveyn başlar.

Daha sonra verilen cevaplar kağıda ebeveyn tarafından yazılır.



### Etkinlik Yönergesi

- Daha sonra çocuk ebeveynine yönelik sevdiği bir özelliğini söyler. “**Senin ..... çok beğeniyorum ve seviyorum.**” der.
- Söylenebilecek tüm olumlu özellikler bitene kadar etkinlik devam edebilir!
- Etkinliğin sonunda ebeveynler kağıda çocuklarına yönelik yazdıkları olumlu, güçlü özellikleri ve davranışları çocuğuna okuyarak, çocuğunun kendisine yönelik olan inancını arttırır! Ve etkinlik sonlandırılır!

## ÖRNEK ETKİNLİK DİYALOĞU

**Ebeveyn;** - “Kızım, senin her sabah kalkınca yatağını toplaman beni oldukça mutlu ediyor. Sen sorumluluklarını başarıyla yapan birisin” **Kağıda “Yatağını toplama sorumluluğunu başarıyla yapıyor.” yazısı yazılır.**

**Çocuk;** - “Anneciğim okuldan geldikten sonra yaptığın yemekleri çok seviyorum bence sen çok iyi bir aşçısın.” **Kağıda “Çok iyi yemek yapıyor.” yazısı yazılır.**

**Ebeveyn;** - “Oyunun bittikten sonra oyuncaklarını düzenli bir şekilde topluyorsun. Bence bu şekilde devam edersen düzenli olma alışkanlığı kazanacaksın.” **Kağıda “Oyuncaklarını toplama sorumluluğunu başarıyla yerine getiriyor.” yazısı yazılır.**





# KAYNAKÇA



- KAYA, Nagehan,, TAŞTAN, Nuray.(2020) Özgüven Üzerine Bir Derleme. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.
- Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzm. Dr. Zerrin Topçu BİLGİN Özgüven Etkinlikleri / Terapötik Akademi Orijinal İçerikler

