

SAĞLIKLI ÖZ GÜVEN KAZANMIŞ ÇOCUKLAR

Hem derslerde,
hem ders dışı
konularında
kendilerini
yeterli bulurlar.



Bir şeyi
başarmada
kendilerine güven
duyarlar, çözüm
üretmeye yönelik
çaba harcarlar.



Okul,
öğretmenleri ve
arkadaşları
hakkında olumlu
duyguları vardır.

ÖZ GÜVEN NEDİR?

Öz güven kişinin kendisinden memnun olması, kendisi ve çevresiyle barışık yaşamasıdır. Çocuğun kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesi sonucu kendisini iyi hissetmesidir. Kişinin kendi değerinin farkına varmasıdır.

ÖZ GÜVEN NASIL GELİŞİR?

Öz güven bir anda oluşan bir şey değildir. Zaman içinde yaşanan olaylar çocuğun özgüveninin oluşumunu ve gelişimini etkiler. Daha ilk yaşlardan, çocukların kendilerine yönelik iyi duygular geliştirmeleri; hayatlarındaki önemli insanlar tarafından nasıl değerlendirildiklerine bağlıdır (anne-baba, öğretmen ve diğer büyükleri, ilerleyen yaşlarda arkadaşları). Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendisine özgüveni olur.

**FATİH İLKOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ**

**ÇOCUKLARDA ÖZ GÜVEN
GELİŞTİRME
VELİ BROŞÜRÜ**



KITAP ÖNERİLERİ



ÇOCUKLARINIZDA ÖZ GÜVENİ GELİŞTİRMEK İÇİN BERABER OYNAYACAĞINIZ OYUNLARA AŞAĞIDAKİ LINKİ TIKLAYARAK ULAŞABİLİRSİNİZ.

özgüven geliştirme oyunları.docx
(1).pdf

ÇOCUĞUN ÖZ GÜVENİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN ANNE BABA ONA NASIL YARDIM EDEBİLİR?

Çocuğa sınırların belli olduğu ve sevginin açıkça ifade edildiği olumlu bir ev yaşamı sağlanmalıdır. Böyle bir ev ortamında yetişen çocuğun, hem akademik, hem de kişisel özgüveninin temeli oluşturulmuştur.

Anne-babanın çocuğundan beklentileri onun yetenekleri ve yapabilirliği ile kıyaslandığında gerçekçi olmalıdır. Her çocuk farklıdır, yeteneklerine farklıdır.

Okulla ilgili yetersizliklerinden çok başarılarının üzerinde durulmalıdır. Bir dersten aldığı düşük bir not, diğer dersteki çalışma ve başarısını gölgelememelidir.

Çocuğa kendi işini kendisinin yapması için fırsat tanınmalı, kendi başına yapabileceği işler bir yetişkin tarafından yapılmamalıdır.

Sosyal muhakemesini geliştirmek için sorunu onun adına çözülmemeli, çözüm bulmasına yardımcı olunmalı, alternatifler üzerine düşünmesi sağlanmalıdır.

Başladığı işi bitirmesi konusunda motive edilmeli, destek olunmalı, model oluşturulmalıdır.

ÖZ GÜVENİ YARALANMIŞ ÇOCUKLAR

Toplumca kabul edilmeyen alışkanlıkları edinmede arkadaş baskısından daha çok etkilenirler, sosyal başarıları daha azdır.

Depresyona daha çok yatkındırlar.

Bir işi başarmak, bir soruna çözüm bulmak konusunda kendilerine güvenleri düşüktür, bir başkasının destek ve onayını beklerler.

Kendilerini sürekli eleştirirler, olumsuz duygu ve düşünceleri kendilerine yöneltirler.

Daha içe kapanık ve kaygılıdırlar.

Ebeveynlerin ve öğretmenlerin verdiği görev ve sorumluluklardan kaçarlar..