

REHBERLİK BÜLTENİ

OCAK



İnsan, doğumdan itibaren ailesi, çevresi ve bireysel özelliklerinin katkılarıyla bir kimlik oluşturmaya başlar. Oluşturduğu kimlikte, zaman zaman hem kendisinin hem de çevresinin takdir edip, beğendiği ya da memnun olmadığı unsurlar mevcuttur. Bu unsurlar bireyin özgüveninin kaynağını oluşturur.

Bilmemiz gereken ise özgüvenin değişmeyen, durağan bir durum ya da duygu olmadığı, doğuştan kazanılmış bir kişilik özelliği gibi algılanmaması gerektiğidir. Özgüven geliştirilebilir bir duygudur.

Özgüven her şeyin en iyisini ben yaparım, benim her şeye gücüm yeter, en iyisi, en güzeli benim duygusunda olmak değildir. Gerçek özgüven, kişinin kendisiyle ilgili gerçeklerin farkında olması, yeteneklerinin sınırını bilmesi, değiştirilmesi ya da geliştirilmesi mümkün olan şeyler için gerekli çabayı göstermesi, değiştiremeyeceklerini içtenlikle kabullenmesi, her durumda kendini olduğu gibi kabul ederek, kendisi hakkında olumlu düşünebilmesi, kendinden memnun olmasıdır.

Yapılan araştırmalarda kişilerin kendilerini özgüvenli hissettikleri anların, bireysel önem taşıyan bir alanda başarı kazandıklarında ve diğer insanlar tarafından beğenilip, kabul gördüklerinde olduğu saptanmıştır. Bu noktada çocuğun sürekli iletişim halinde olduğu yetişkinler (ebeveynler ve öğretmenler) özgüven gelişiminde çocuğa destek olurlar.

REHBERLİK BÜLTENİ

OCAK



Özgüven geliřtirmek her yařta eđitimle mümkündür.
Çocuklarda özgüveni geliřtirmek için;

- Yaşamın ilk yıllarının özellikle okul öncesi dönemin , özgüven gelişimi dahil, psikolojik yapının her noktasında büyük önemi olduğunu bilelim.
- Aile içinde birbirimize değer verelim. Eřler hem birbirlerine hem de çocuğa değerli olduklarını hissettirecek bir ilişkide olmak için çabalayabilir.
- Çocuđumuza seçme hakkı verelim, kendini ifade etmesine imkan tanıyalım.
- Çocuđumuzun yaşına ve seviyesine uygun beklenti içine girelim. Yapamayacağı bir şey istemek ve başarısızlığa zemin hazırlamak çocukta hayal kırıklığı yaratır.
- Aile içinde bir güven ortamı yaratalım. Herkes birbiriyle rahatça konuşabilmeli, duygularını ifade edebilmeli, düşüncelerini paylaşabilmelidir.
- “Bu konudaki fikrin benim için çok önemli”, “Seninle oyun oynarken çok eğleniyorum”, “Bir dahaki sefere daha iyi yapacağına eminim”, “Elinden geleni yaptığını biliyorum”, “....için seni kutlarım”, “Kızımız (oğlumuz) olmandan gurur duyuyoruz”, “Herkes hata yapar”, “Bu konuda çok iyisin” gibi bir yaklaşım ise benlik saygısı kazandıran, özgüven arttıran bir dildir