



GAZİANTEP KOLEJ VAKFI ÖZEL LİSELERİ

REHBERLİK BÜLTENİ

ÖZGÜVEN GELİŞİMİ

Kendine güven, hayata karşı yapıcı ve olumlu bir bakış açısını ve kendi gücüne inanmayı gerektirir. Kendine saygı ise; kendini, yeterliklerini, sınırlarını bilmek ve kabul etmek, güçlü ve güçsüz yönleriyle bir bütün olarak kendine değer vermektir.

Çocuklara ve gençlere özgüvenlerini geliştirmeleri konusunda yardımcı olurken yapıcı, gerçekçi ve girişimci tutumlarla; hayalci, gerçekdışı tutumları ayırt edebilmeliyiz. Olayları ve durumları gerçekçi bir şekilde ele almadan bireyi her durumda "pohpohlamak"; şişirilmiş, içi boş bir özgüven elde etmesine neden olacaktır. Oysaki bizim ihtiyacımız olan bireyin başarı ya da başarısızlık durumlarında kendini gerçekçi bir şekilde ele alması, durum değerlendirmesi yapabilmesi, sınırlarını tanıması, yeterliklerinin farkında olmasıdır. Bu şekilde genç, hem kendi güçlerine inanarak özgüvenini hem de her durumda kendini kabullenerek özsaygısını geliştirmiş olacaktır.

Özgüveni yüksek olan gençlerin akademik başarıları da aynı oranda yüksek olur. Başaracağına, yapabileceğine inanan öğrenci birtakım olumsuz düşünceleri (ben başarısızım, beceriksizim, ne kadar çalışsam da yapamayacağım gibi) kendinden uzaklaştırmış demektir. Düşünceleri berraklaşan öğrenci ders çalışırken ya da dersi dinlerken algısı güçlenir; sınavlarda daha başarılı olur. Burada önemli olan bir diğer nokta, öğrencinin zekasından çok çabasına güvenmesidir. Çabasından, çalışmalarından ötürü başarılı olduğuna ya da olabileceğine inanan öğrenci, sonraki durumlarda da çabalayarak bir şeyler elde edeceğini düşünür. Ama sadece aklına, zekasına güvenen öğrenci çalışmadan da başarılı olabileceğine inanır, bu da onu hayal kırıklığına uğratar.



Çünkü birey ne kadar zeki olsa da kendini geliştirmeden başarılı olamaz. Burada ebeveynin tepkisi çok önemlidir. Başarılı oldukları zaman çocuklarına "sen ne

kadar zekisin, akıllı kızım(oğlum) sen zaten yaparsın" yerine "çaban boşa çıkmadı, çalışınca başarılı olabiliyormuşsun demek ki" gibi cümleler kurarak **başarının nedenini çabaya atfetmeleri** gerekir.

Özgüven, gencin sadece akademik başarısında değil; girişimciliğinde ve değer gelişiminde de önemli rol oynar. Olumlu benlik algısı geliştirmiş bir birey, kendi değerlerini oluşturur. Kendi değerlerini oluşturan birey, her tür sosyal ortamda isteklerini, rahatsızlıklarını, beklentilerini rahatça ortaya koyabilir. Kendini rahatça ortaya koyabildiği için, çevresindeki olumsuz etkilerden de en az derecede etkilenir. Özellikle ergenlik çağında, aileden ziyade arkadaş gruplarından etkilenen gençler, eğer özgüvenleri gelişmişse, akran baskısıyla daha rahat baş edebilirler. Örneğin markalı giyinme, okuldan kaçma vb.

Özgüveni gelişmiş bireyler kendi ihtiyaçlarını açıklıkla ortaya koyan; başkalarının haklarına saygılı, sabit fikirli olmayan bireylerdir. Övgüyü kabul edip başkasını övebilir, yapıcı eleştirileri alır ve eleştiri yapabilirler. Tüm bunları yaparken saldırgan bir tavır değil, güvenli bir tavır gösterirler. Güvenli tavır içinde olan kişi, seçimlerini kendi amaçları doğrultusunda yapar. Başkalarına bir şey kanıtlamak, başkalarını küçümsemek, suçlamak gibi bir amacı yoktur. Özgüveni gelişmiş olan bireyler, kendileriyle barışıktırlar; dolayısıyla iç huzura sahiptirler. Çevrelerindeki kişilere, olaylara ve problemlere yaklaşımları pozitifdir; başkalarını olumlu yanları ile değerlendirirler.

Peki Ebeveynler Özgüveni Geliştirmek İçin Neler Yapabilirler?

- ✓ **Koşulsuz sevgi;** çocuklarının, kendisine önem veren ve yeterli davranabilen, özgüvenli bir birey olarak yetişmesinde, anne-babanın davranışlarının büyük etkisi vardır. Anne baba, çocuklarını sevdiklerini, söz ve davranışları ile ortaya koymalı, kendileri için çocuklarının ne büyük bir mutluluk kaynağı olduğunu hissettirmelidirler. Çocukların, " kendileri oldukları" için sevildiklerini bilmeye ve evdeyken varlıklarına önem verildiğini, evde değilken de özlediklerini hissetmeye ihtiyaçları vardır.
- ✓ **Kıyaslama;** herkesin göstereceği başarı kendine özgüdür. Bir birey çok başarılı olurken, bir diğeri bu başarıyı çok çalışarak ya da farklı bir alanda gösterebilir. Çocuklar yönlendirilirken akranları ya da başka kişilerin başarıları örnek gösterilmemeli, kıyaslamalara gidilmemelidir. Her birey biricik ve özeldir, her çocuğun kendi içinde gösterdiği gelişme başarı olarak kabul edilmelidir, başkalarının başarıları hedef gösterilerek çocuğun kapasitesini aşan, gerçek dışı beklentiler oluşturulmamalıdır. Aşırı talepler ortaya koyan ebeveyn, çocuğunu güvensizliğe ve tedirginliğe iter.
- ✓ **Aşırı koruyucu aile;** aşırı korumacı ebeveyn çocukta aynı zayıflıkların ortaya çıkmasına neden olur. Aşırı korumacı ebeveynler, çocuklarını yaşamın olumsuzluklarından, zorluklarından korudukları, onlara sorun

çözmeyi öğretmek yerine, onların sorunlarını kendileri çözdükleri için çocuklarının girişimciliğini ve sorumluluk alma yeteneğini kısıtlarlar. Bu da yaşamın zorluklarıyla başa çıkamayan güvensiz bireylerin yetişmesine neden olur. Bireyin aileye katkıda bulunmasına izin verilmesi, sorumluluk alması konusunda cesaretlendirilmesi, yanlış yapsa bile girişiminin desteklenmesi özgüvenin gelişimini olumlu yönde etkiler.

- ✓ **Mükemmeliyetçi aile;** bazı aileler aşırı mükemmeliyetçidir. Birey ne yaparsa yapsın aile memnun olmaz, hep daha fazlasını ister. Bazen de gencin yapabileceğinden fazla üzerine sorumluluk yükleyerek kendini daha da yetersiz hissetmelerine neden olabilirler. Bu durum gencin kendini beceriksiz, hiçbir işe yaramayan, ne yapsa takdiri hak etmeyen bir birey olarak algılamasına yol açar. Çocuk yazılıdan 80 alır anne,baba "neden 100 almadın?" diye çocuğu sorgular ya da çocuk odasını toplar "bu nasıl oda toplama, hala çok dağınıksın" diyerek eleştiri yapar. Bu tür örnekler hayatımızda fazlasıyla vardır. Unutmayın, biz mükemmel değiliz ki, onları mükemmel olmaları için zorlayalım!
- ✓ **Saygının ifade edilmesi;** evle ilgili alınan kararlarda onun da fikri alınmalı, sonuçta o da ailenin ve evin bir parçası. Düşüncesi alınan birey kendini değerli hissedecektir. Bunun yanı sıra düşünce ve duygularını rahatça ifade etmesinin sağlanması gerekir. Bu da ancak onu yargılamadan, suçlamadan ve eleştirmeden dinlemekle gerçekleşir.

**GKV ÖZEL LİSELERİ
REHBERLİK BİRİMİ**